



# TEKENΣ VAN ALKOHOLVERSLAWING

Baie alkoholgebruikers noem hulself sosiale drinkers.

Wanneer is jy 'n sosiale drinker en wanneer is jy verslaaf aan alkohol?



**Sommige tekens van verslawing aan alkohol is die volgende:**

Dink baie aan drank

Ervaar 'n sterk hunkering na 'n drankie

Drink 'n drankie om te ontspan of te kalmeer

Gaan net na partytjies as daar alkohol beskikbaar is

Drink alleen of skelm

Kan nie net een drankie drink nie

Drink gewoonlik te veel en spog daarmee

Drink die eerste drankie vinnig

Drink soms vir 'n paar dae aaneen

Benodig meer drank om dronk te word

Voel siek en bewerig die volgende oggend

Drink regmaker in die oggend

Kan nie alles van vorige aand onthou nie

Min eetlus wanneer jy drink

Slaappatroon verander

Huislike lewe lei skade, versteurde verhoudings.



## DWELMS

### Het jy geweet?

- Navorsers vermoed dat TIK tans net soveel lewens in die Wes-Kaap eis as VIGS.
- Chroniese daggarokers kan positief toets vir Dagga vir 20-30 dae na die laaste gebruik.
- Nasorg is lewenslank.



- 'n Afhanklike kan nie meer middels sosiaal gebruik nie.
- Detoksifikasie is 'n mediese proses en is nie deel van behandeling nie
- TIK vernietig breinselle en gebruikers word psigoties.
- Kennis van dwelms is nie genoeg om mense te laat ophou gebruik nie, bv. mense rook steeds sigarette al weet hulle dit maak hulle stadig dood.

## **Die gesin se rol is deurslaggewend in rehabilitasie**

- Kokaïen is afkomstig van die plant Coca erythroxylan en die blare is vir eeue deur inheemse stamme in Suid-Amerika gekou vir die stimulerende uitwerking daarvan.
- Die beste voorkoming vind voorskools plaas deur baie ouerlike liefde, positiewe stimulering, veiligheid en ouers se voorbeeld.
- Die gesin se rol is deurslaggewend in rehabilitasie.

## **DAGGA**

### **Ander straatname vir dagga**

Dope, kif, reefer, mabange, Mary Jane, bhang, black, ghanja, hash, smoke, resin, sensi, weed, zero, pot, dope, boom, Acapulco gold, bush, draw, Bob Hope, blunts, blow, ganga, grass, herb, puft, spliff, MJ, Mary.

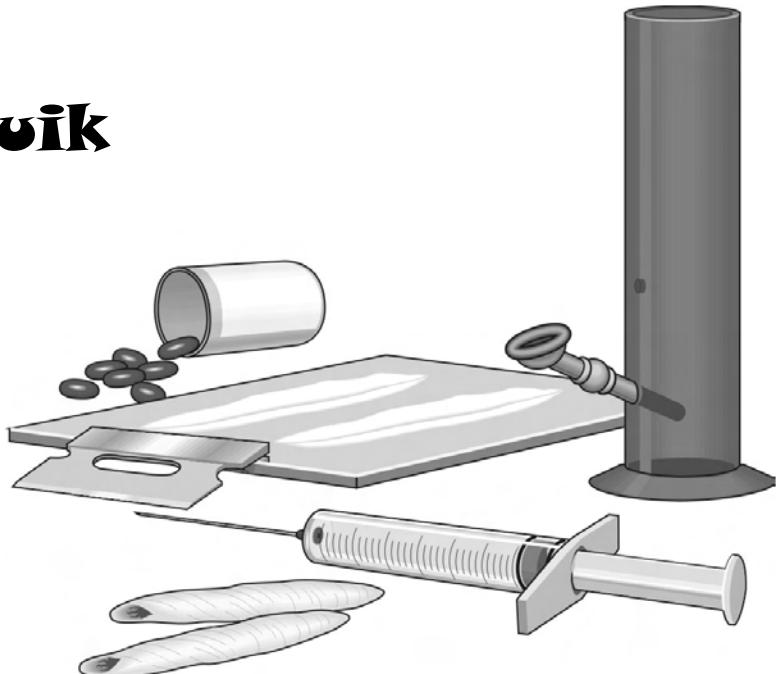
## **Metodes van gebruik**

**Joint:** Dagga en/of tabak gerol in sigaret of in pyp gerook.

**Hubby bubbly of ochapyp:**  
Gerook deur water.

**Witpyp:** gerook saam met Mandrax in 'n bottelnek.  
Daggatee en daggakoekies.

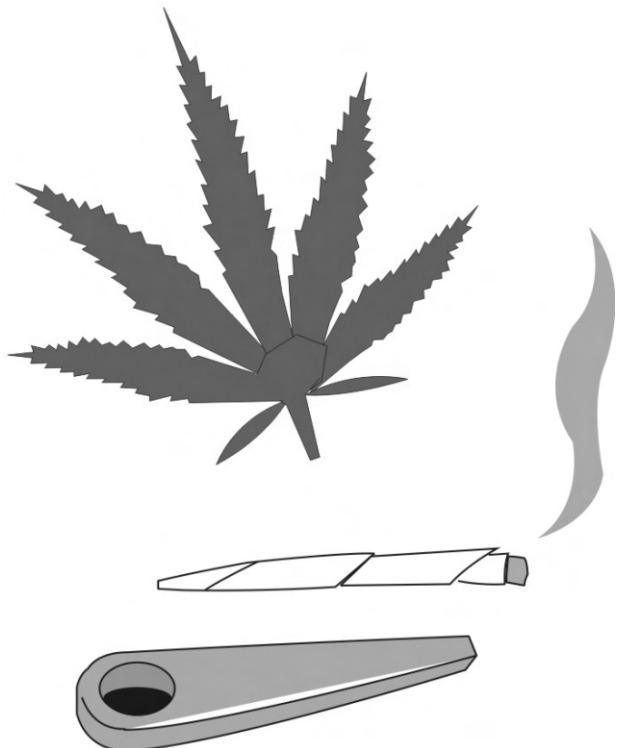
**Hotbox:** Rook dagga in beperkte area soos motor sodat almal saam geaffekteer word.



**Diamond:** Tuisgemaakte filter vir bottelnek.

**Slow boat:** Saamrook aan een daggasigaret.

Die effek word binne minute ervaar met 'n klimaks na 10 – 30 minute, sterker dosisse vererger die effek.



## **Die effek van dagga:**

Versnelde pols, bloeddruk verlaag, bloedbelope oë, droë mond, illusies en hallusinasies, dorstigheid, verhoogde eetlus, smagting na soetgoed, lighoofdigheid, vals welbehae, vergeetagtigheid, aggressie, verdowing, ontspanne, giggelrig, praterig, afgetrokke, drogbeelde, sintuigverwarring, waardes verlaag, angstigheid, paniekerig, paranoïes, skisofrenie, asemhalingsprobleme, longkanker, buierigheid, hormonale afwykings, verlaagde steriliteit, beskadig fetus, swakker immuunstelsel, apaties, min energie, swak motivering, verlaagde prestasie, bruin vlekke op hande, bewusteloosheid, hoes, vomering, verskillende siektes, dood.

chromosoonskade,



## **Die effek van Methaqualone:**

Ontspanning, verleidelikheid, verligting van spanning, steiering, wasige sig, verwardheid, spraakprobleme, beperkte persepsie van tyd en plek, stadige reflekse en asemhaling, minder sensitief vir pyn, naarheid, vomering, verswakte konsentrasie, rusteloosheid, vaak, lighoofdigheid, onstabiele emosies.



## **Onttrekkingsimptome van dagga:**

Hoofpyn, maagkrampe, hoesbuie, slaaploosheid, stuiptrekkings, depressie, drogbeelde, irritasie, aggressie, maagsere, aambeie, angstigheid, waansin, rusteloos, naar, slaperig, beroerte, dood.

# **Langtermyn gevolge van dagga:**

Breinskade, persoonlikheidsverandering,  
stuiptrekings, longe val plat, hartkloppings,  
bloedkanker, lewerskade, chroniese bedwelming,  
depressie, slaapprobleme, sweet, irritasie, koors,  
fisiese en psigiese  
afhanglikheid, koma, dood  
(dagga en alkohol saam kan fataal wees.)



Elke verslaafde affekteer 12 tot 16 ander mense.  
37% mense in Suid-Afrika misbruik alkohol oor  
naweke.

Tussen 20 000 en 25 000 verslaafdes word per jaar in  
rehabilitasie-sentrums in SA opgeneem.

Daar is tans tussen 250 000 en 3 miljoen dwelmverslaafdes in SA en tussen 2  
miljoen en 5 miljoen alkoholverslaafdes.

Na raming rook 2,2 miljoen Suid-Afrikaners dagga en ongeveer 18 miljoen is  
verslaaf aan sigarette.

Alkolholmisbruik kos SA tussen R9 miljard en R17  
jaar en die syfer vir dwelms is R10 miljard.

35% hoërskoolleerlinge in SA is probleem-drinkers  
wat weekliks 9 eenhede sterk drank of 1 liter wyn  
of 2 liter bier drink.

In 1996 was 2% pasiënte by rehabilitasiesentrums  
jonger as 20. In 2008 is 20% jonger as 20 en die  
meeste is verslaaf aan alkohol, tik, dagga en  
heroïen.

20% van 14-jarige seuns en 50% van 17-jarige  
seuns gebruik gereeld alkohol. Dogters se syfers is 18% en 35%.

Dronkbestuur in SA lei jaarliks tot tussen 7 000 en 11 000 padsterftes.

Die 10 miljoen alkohol-misbruikers in SA drink elk tot  
1 176 biere en/of 220 bottels wyn en/of 62 bottels  
sterk drank per jaar.

Verslawing lei gewoonlik tot misdaad.



**Vir navrae of hulp skakel gerus  
vir Kobus Pienaar by 021 939 2033**

# Okkapyp - Hubbly Bubbly

In Suid-Afrika, selfs tot in die kleinste dorpie en stede, het die gebruik van die okkapyp die afgelope jaar of twee geweldig in gewildheid toegeneem.

Die vraag word die afgelope tyd gereeld gevra: Hoe "onskuldig" is die okkapyp en die "flavours" waarmee dit gebruik word?"

Oorspronklik was dit in Oosterse lande gebruik om opium mee te rook. Opium is terloops een van die mees verslawende dwelms waaruit onder andere ook heroïene en crack vervaardig word.

Later is die pyp in lande soos Egipte gebruik as 'n soort van sosiale bymekaarkom middel waar die gaste dan beurtelings tabak deur die pyp gerook het. Sedert 1980 het Egiptiese Tabak maatskappye begin eksperimenteer met gegeurde tabak ten einde die okkapyp meer aantreklik vir vroue te maak. Huidiglik word okkatabak te koop aangebied met geure soos appel, aarbei, waatlemoen, mango en 'n menigte blomgeure.



In Suid-Afrika het die gier om die pyp te gebruik 'n paar jaar gelede begin posvat. Aanvanklik het mense gegeurde tabakmengsels daarin gerook met die verskoning dat dit nie gevaarlik is nie. Die gegeurde mengsels bevat egter nikotien wat uiters nadelig is in die besonder vir kinders se gesondheid, o.a. longe, hart, niere en dit kan aan die einde van die dag aanleiding gee tot die ontstaan van siektes soos kanker.



# Gevare van die Okkapyp

Dit is in wese 'n dwelmpyp. Dit was gemaak vir dwelms en al sou 'n mens watter mooi verskoning wou aanvoer bly dit in wese 'n dwelmpyp. 'n Mens drink tog nie koeldrank uit 'n brandewynbottel nie!

Deesdae is die okkapyp net 'n manier om weg te steek wat werklik gebruik word. Tik, dagga, buttons en alle ander dwelms wat gerook kan word, word deesdae deur middel van die okkapyp gerook en dan word dit weggesteek agter die vrugtegeur dampe.

Die water wat in die pyp gegooi word waardeur gerook word het 'n baie slegte effek op die longe, aangesien die longe suurstof en nie water nodig het om sy werk te kan doen nie. Deesdae word in elke geval soms wyn in die pyp gegooi, skynbaar om die effek te verhoog. Verder word die water in die pyp dikwels nie vervang nie met die gevolg dat mense wat dieselfde pyp deel veroorsaak dat die water 'n broeiplek van kieme word. Dit word beweer dat in Egipte byvoorbeeld die toename in TB gevalle tot 'n groot mate teruggelei kan word na die gewildheid van die okkapyp. Voorts toon studies dat daar 'n verbintenis is tussen die rook van die okkapyp en die oordrag van siektes soos HIV, hepatis en herpes deur middel van die besmette water.

*Sommige okka tabak word verkoop met die bewering dat dit geen teer bevat nie. Dit is egter misleidend aangesien teer vrygestel word wanneer tabak begin brand. Navorsers is nie seker hoeveel teer in die proses vrygestel word nie, maar dat teer wel vrygestel word is nie te betwyfel nie.*

*'n Mens het die okkapyp nie nodig nie. Daar is **GEEN** voordele aan verbonde om die pyp te gebruik nie.*

*Die okkapyp kan lei tot portuurgroepdruk deurdat vriende wat die pyp met dwelms rook ander kan oorreed om dieselfde terwille van vriendskap te doen.*

## Tekens van dwelmgebruik

Rooi oë, vlekke op hande, swak eetlus, gewigsverlies, slordige voorkoms, swak higiëne, swakker skoolprestasie, vreemde gedrag, opstandigheid, slaap vreemde tye, verdwyn sonder rede, geheimsinnige gedrag, leuens, nuwe vriende, sluit kamer en klerekas, steel, gesondheid verswak, dwelmgereedskap, ruik vreemd, aggressie en woede.

**Redes vir dwelmgebruik:** Eksperimentering, nuuskierigheid, groepsdruk, opwinding, verveling, rebellie, aandag-trek, swak selfbeeld, onsekerheid, swak voorbeeld, druk om suksesvol te wees, afhanklike persoonlikheid, gesinsprobleme, advertensies, televisie, dwelms as medisyne, ontvlugting.

# SIGARETTE:

**Verfstopper** (asetoon)

**Aanstekerbrandstof** (butaan)

**Vuurpylbrandstof** (metanol - hou die punt van die sigaret brandend)

**Toiletskoonmaker** (ammoniak)

**Asyn** (asynsuur)

**Motgif** (naftaleen)

**Uitlaatgasse** (koolstofmonoksied)

**Miergif** (arseen - help om rakleeftyd van sigarette te verleng; kan verskeie soorte kankers asook geboortedefekte veroorsaak)

**Radiasie** (polonium-210)

**Ontsmettingsmiddel** (fenol)

**Karbatterye** (kadmium - gebruik o.m. in die vervaardiging van batterye; kan nierskade veroorsaak, verhoog risiko van long- en prostaatkanker)

**Insekdoder**  
(dichloordifenieltrichloretaan)

**Gaskamergif** (waterstofsianied)

**Industriële oplosmiddel** (tolueen)

**Plastiek** (vinielchloried)

Meer as 4 500 chemikalieë word by sigarette gevoeg, waaronder 43 bekende kankerveroorsakende (karsinogeniese) agente.

**Kankerveroorsakende chemikalië** word bygevoeg om die bitter smaak van tabak te verbeter.

**Ammoniak, sukrose, kakao en sitroensuur** help dat nikotiendampe vinniger deur die longe geabsorbeer word om sodoende die nikotien-“hit” te verhoog

**Asetoon** (in bv. naellakverwyderaar)

**Benseen** (oplosmiddel in o.m. brandstof, kleurstowwe, sintetiese rubbers - veroorsaak kanker, veral leukemie)

**Waterstofsianied** (een van die giftigste chemikalieë in sigarette; korttermyn blootstelling kan lei tot duiseligheid, naarheid en braking)

**Lood** (ernstige skade aan brein, niere, senustelsel en rooibloedselle, kinders is veral kwesbaar want lood word makliker deur groeiende kinders opgeneem)

**Kwikdampe** (nog 'n dodelike chemikalië wat kan lei tot bewerigheid, geheueverlies en niersiektes)

**Nikkel** (verhoog jou vatbaarheid vir longinfeksies)

**Formaldehied** (word gebruik om lyke te preserveer; veroorsaak asemhalingsprobleme asook maag- en dermatologie probleme.)

DIE GIFT WAT JY ROOK