

# BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

Labanan ang paninira ng shabu  
sa ating komunidad

## FACT SHEET

Pahina ng  
katotohanan

### Crystal meth (ice)

A support guide for family and friends

Isang pansuportang patnubay para sa mga pamilya at kaibigan tungkol sa **crystal meth (ice) o shabu**

Maraming salamat sa mga kasapi ng Leadership Group of the Aboriginal Drug and Alcohol Network (ADAN) at ang Aboriginal Health and Medical Research Council para sa kanilang kontribusyon sa mapagkukunang ito.

### Ano ang 'ice' o shabu ?

Ang ice, crystalline methamphetamine o shabu ay isang pampasigla, nangangahulugang pinabibilis ng pagbiyahe ng mga mensahe (nerve impulses) sa pagitan ng utak at katawan.

Ang shabu ay kadalasang hinihitit o iniinyeksyon at kaagad umaapekto. Maaari ring nilululon o sinisinghot – ngunit sa ganitong paraan ay mas mabagal magkakaapekto, may 30 minutos na paghihintay.

**Kilala sa kalye bilang:** ice, crystal meth, crystal, glass, shard, shabu, meth, tina, rice.

### Ano ang magagawa ng ice o shabu sa isang tao

**Kung naka 'high' (epektong magtatagal ng 8 oras)** ang mga taong gumamit ng shabu ay makakaramdam ng mga sumusunod:

Sa katawan:

- Dumidilat ang mga mata at natutuyo ang bibig
- Nagtingitngitan ang mga ngipin at pinagpapawisan
- Mabilis ang tibok ng puso at paghinga
- Walang ganang kumain
- Nalulula at nanginginig
- Lubhang sensitibo ang balat at palagi itong kinakamot

Sa isipan:

- Masyadong masaya
- Tumaas ang paniniwala sa sarili, pagka-alerto at enerhiya
- Tumaas ang pagnanais na makipagseks
- Balisa at madaling masindak
- Gumagawa ng mga delikado - na kadalasan ay hindi niya ginagawa
- May kinakatakutan o mag-aakalang may mananakit sa kanya
- Humihyaw o nagiging agresibo
- May mga taong magiging marahas

## **‘Coming down’ o pagpapakalma**

Maaaring may ilang araw bago mawala ang epekto sa paggamit sa shabu. Sa panahong iyon ang tao ay maaaring:

- Mahirapang makatulog, mangangatug ang mga paa’t kamay
- Hapong-hapo ang pakiramdam – nangangailangan ng tulog
- Masakit ang ulo, nalulula at malabo ang mata
- May kinakatakutan (natatakot, nagdududa), guni-guni (nakikita o napapakinggang mga bagay) at tuliro
- Maigsi ang kordon (madaling magalit) at mababa ang pakiramdam (nalulumbay)
- Madaling nakakalimot

## **Pagkasugapa**

Madaling maging sugapa sa shabu kung palagi o regular itong ginagamit. At ang pagbibitiw dito ay maaaring hindi nagagawa kaagad.

Isang dahilan kung bakit ginagamit ang shabu ay dahil umaatake ito sa bahaging ‘feel good’ ng utak (magiging masaya). Sa katunayan ito ay sobrang nagpapasaya sa kanila para ang mga dating gustong-gustong gawin, katulad ang pakikipagkita sa mga kapamilya at kaibigan, panonood ng mga nakakatuwang sine o pakikipag-usap sa isang kaibigan ay hindi na masaya sa kanila. Kinakailangan na nila ang malakas na epekto ng shabu para maging masaya.

Kaya kung gustong ihinto ng tao ang paggamit ng shabu, siya ay maaaring nalulungkot, sumpungin at nalulumbay hanggang makabalik ang pag-iisip niya sa normal – na maaaring magtatagal ng mga linggo, buwan at taon. Kaya napakahirap makakaalis sa pagkasugapa sa shabu.

## **Ano ang maaari ninyong gawin**

### **Makakatulong ang pakikinig**

Kung ang isang tao ay gustong pag-uusapan ang tungkol sa kanyang paggamit ng shabu, sikaping makinig ng mabuti at huwag patigilin, maging mapaghusga o magagalit. Pagkatapos nitong magsalita, kalmado ninyong uulitin sa kanila ang kanilang sinabi. Nakakatulong itong matiyak na naiintindihan ninyo ang kanilang sinasabi.

Ang paggawa nito ay nagkakaroon ng ‘safe space’ (ligtas na espasyo) para sila ay maging tapat sa kanilang problema. Kung gusto nila ang tulong, alam nila na maaari silang lumapit sa iyo at hindi ninyo sila husgahan o itataboy.

### **Hikayatin sila na magbago**

Maaari ninyo silang matulungan sa pag-iisip na magbago dahil nandoon kayong sumusuporta sa kanila.

Pumili ng oras na mag-usap kung kapwa kayong relaxed at hindi siya naka-shabu. Kalmadong magtanong ng mga magagalang na tanong, halimbawa:

- “Bakit ninyo gustong gumamit ng shabu?”
- “Ano naman ang ayaw ninyo dito?”

Kung ayaw nilang magsalita, huwag pilitin.

### **Maglagay ng mga limitasyon**

Gawing maliwanag sa tao kung ano ang mga pag-aasal na pwede at hindi pwede at kung ano ang mangyari kung hindi matutupad ang mga patakarang ito.

Mahalaga tiyakin na kayo ay palaging ligtas, kumuha ng suporta para sa inyong kapakanan at sa inyong pamilya.

### **Tulungan silang maging responsable**

Mahirap na nakikita ang isang minamahal sa buhay na nagkakautang o gumusuway sa batas. Ngunit pag-isipan kung ang pagbibigay ng pera ay nakakatulong sa kanila na manatiling gumagamit ng shabu.

Kung magbigay kayo ng pera, tiyakin na hindi ito sobra at baka hindi na mababayaran.

Ang totoo at pangmatagalang pagbabago ay pagdedesisyon na nangangahulugan ng maraming pagbabago sa taong gumagamit ng shabu. Maaaring mangangailangan sila ng inyong tulong o mula sa ibang tao.

### **Maghanap ng mga ibat-ibang paraan ang pagpapagamot**

Kung sinasabi ng tao ang tungkol sa pagtatalikod niya sa shabu, tiyakin na mayroon kayong impormasyon tungkol sa ibat-ibang mga pagpapagamot.

## **Mga magpagpipiliang pagpapagamot**

Kausapin ang inyong GP, lokal na kawani sa droga at alak o ng serbisyong pangkalusugan.

May ibat-ibang mga paggagamot na makukuha para makatulong sa taong sugapa sa shabu.

Kasali dito ang:

- Pagbabawas sa mga masasamang substansiya (detox)
- Mga programa ng paggamot sa mga pampasigla (stimulants)
- Pagpapayo
- Pananatili sa isang pagamutan (rehab)
- Mga gamot habang nagdadalangtao
- Mga kaagapay na paggamot
- Mga pangkat na pangsusporta

Kung minsan ang isang tao ay hindi pa handa para huminto sa paggamit ng shabu, ngunit may mga nakakatulong na paggagamot na nakatutok sa pagbabawas ng mga pinsala.

Ang pagpipilit sa tao na magpagagamot kung sa akala nila ay di pa sila handa ay maaaring hindi tamang paraan.

## **Hindi kayo nag-iisa at may mga tulong na makukuha**

Alam namin na hindi madaling gawin ito – maaaring kayo ay nababahala, nawawalan ng pag-asa at desperado tungkol dito. At dagdag pa, walang



gaanong mangyaring pagbabago hanggang ang taong gumagamit ng shabu ay handang aminin na may problema at kusang loob na magdesisyon ng pagbabago.

Ngunit may mga maaari ninyong gawin upang maipagpatuloy ang pagtulong ninyo.

Maaari ninyong isipin ang:

- Makikipag-usap sa isang mapagkakatiwalaang kaibigan o kapamilya
- Makikipag-usap sa isang doktor
- Makikisali sa isang pangkat pansuporta (katulad ng pangkat ng mga kababaihan/kalalakihan)
- Paggawa ng mga nakalilibang na gawain
- Tiyakin na may sarili kayong buhay, patuloy na ginagawa ang mga bagay na masaya at manatiling konektado sa inyong mga kapamilya at kaibigan.

## Pagtatrato sa taong may masamang epekto ng shabu

### Manatiling mahinahon

- Manatiling maalumanay ang boses, kalmado at matatag
- Kalmadong kumilos at huwag palagiang tinitingnan ang kanyang mga mata
- Huwag masyadong lalapit
- Palayuin ang mga bata, matatanda at iba pang mga tao
- Gawing ligtas ang lugar, alisin ang mga bagay na maaaring makasugat ng sarili
- Hikayatin silang uminom ng maraming tubig
- Huwag magtanong ng marami. Gamitin ang pangalan ng tao. Sabihin ang katulad nito: "Jason, gusto lamang matiyak na ikaw ay ligtas"

### Magbigay ng Katiyakan

- Palaging nagsusuporta/nagbibigay pag-asa. Sabihing sila ay magiging okey, at ang kasalukuyang karamdaman ay mawawala din kapag humupa na ang epekto ng shabu
- Tulungan silang huminahon sa pamamagitan ng paglipat sa mas tahimik na lugar na maaari silang makapagpahinga
- Pakinggan sila at sumagot ng mga kalmadong salita. Hindi ito panahon ng debate

### Tugunin

- Tumawag ng ambulansya sa triple zero (000) kung ang tao ay may:
  - Mabilis na pagtibok ng puso at makirod na dibdib
  - Problema sa paghinga
  - Atake, silakbo o hindi makontrol na pagyugyog
  - Sobrang galit, pagkalito o malamya

- Biglaan o sobrang sakit ng ulo
- Pagkawalang-malay
- Hindi kinakailangang tumawag ng polisya ang mga tauhan ng ambulansya.
- Kung maging marahas ang tao o nagbibintang na sasaktan ang sarili o ibang tao, pumunta sa mas ligtas na lugar at tumawag sa polisya sa triple zero (000).

## Dagdag na impormasyon

### Mga matatawagan para sa mga tulong (palaging bukas 24 oras, 7 araw bawat linggo):

#### Alcohol and Drug Information Service

Sa kalunsuran ng Sydney: 02 9361 8000

Sa mga rehiyon at bukirin ng NSW: 1800 422 599

#### Stimulant Treatment Line

Sa kalunsuran ng Sydney: 02 9361 8088

Sa mga rehiyon at bukirin ng NSW, free call\*:

1800 10 11 88

*Paala-ala: ang mga "free call numbers" mula sa mga teleponong mobile ay may bayad, liban sa mga mobile ng Telstra*

#### Family Drug Support – [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

Sa malawakang Australya: 1300 368 186

#### Mental Health Line

NSW Health 1800 011 511

**Local Health District Drug & Alcohol services** – mga "intake" na numero <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

## Further information

### Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

#### Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000

Regional & rural NSW: 1800 422 599

#### Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088

Regional and rural NSW free call\*: 1800 10 11 88

*Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles*

#### Family Drug Support – [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

Australia-wide: 1300 368 186

#### Mental Health Line

NSW Health 1800 011 511

**Local Health District Drug & Alcohol services** – intake numbers <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

## Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

### Aboriginal Health & Medical

#### Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community

Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

#### DAMEC – Drug & Alcohol Multicultural Education Centre – [www.damec.org.au](http://www.damec.org.au)

02 8706 0150

Offering multicultural AoD counselling services in Western & South West Sydney for culturally & linguistically diverse clients & their families

#### NSW Users and AIDS Association – [www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

Sydney metropolitan: 02 8354 7343

Regional and rural NSW: 1800 644 413

#### ACON – [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.

**NSW Intake Line:** 02 9206 2000

#### Breaking the Ice (Alcohol & Drug Foundation) website [www.adf.org.au/breakingtheice](http://www.adf.org.au/breakingtheice)

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

**Cracks in the Ice** – <https://cracksintheice.org.au/>

**Evidence based information about for the community**

**Your Room website** – [yourroom.com.au](http://yourroom.com.au)

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

### Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups. ACON: 02 9206 2000

### Links to further help and support

[www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx)

[www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support](http://www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support)

## Statistics

### NSW statistics on crystalline methamphetamine

[www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh\\_illimethed/](http://www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/)

### Australian statistics on crystalline methamphetamine

[www.druginfo.adf.org.au/topics/quickstatistics](http://www.druginfo.adf.org.au/topics/quickstatistics)

#amphetamines

## Online resources

### Crystalline methamphetamine

#### Key messages (NSW Health)

[www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf)

#### Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

[www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf)

**For information on treatment see** [www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources](http://www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources)

# BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY



[twitter.com/AlcoholDrugFdn](https://twitter.com/AlcoholDrugFdn)



[facebook.com/AlcoholDrugFdn](https://facebook.com/AlcoholDrugFdn)



[adf.org.au](http://adf.org.au)



[adf.org.au/programs/breaking-the-ice](http://adf.org.au/programs/breaking-the-ice)



[yourroom.com.au](http://yourroom.com.au)

Suite 903, Level 9  
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060  
PO Box 338, North Sydney NSW 2059  
Email [adf@adf.org.au](mailto:adf@adf.org.au)  
Telephone 1300 858 584 [DrugInfo]

## FACT SHEET

© The Alcohol and Drug Foundation, 2017.  
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.