



Tuisonderwys Hulpbronne

Graad 7 Kwartaal 3

Lewensoriëntering Opsomming

Omgewingsgesondheid

Plaaslike omgewingsprobleme

- » Die omgewing waarin ons leef kan ons emosionele, sosiale en fisiese welstand beïnvloed.
- » 'n Persoon se omgewing kan 'n klein area soos 'n slaapkamer of badkamer wees.
- » Dit kan 'n groter omgewing wees soos 'n voorstad, dorp of land.
- » Planeet Aarde is 'n omgewing.



- » Maak nie saak wat die grootte van die omgewing is nie, as die toestand of kwaliteit van daardie omgewing ongesond is, kan dit siektes veroorsaak.
- » Omgewingsgesondheid handel oor die fisiese, chemiese en biologiese faktore wat 'n negatiewe uitwerking op menslike gesondheid het.
- » Die doel daarvan is om hierdie faktore uit te skakel of te verminder om gesonde omgewings te skep.
- » Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) is 'n spesiale tak van die Verenigde Nasies Organisasie.
- » Dit is verantwoordelik vir die verskaffing van inligting oor wêreldwye gesondheidsake, die verskaffing van ondersteuning in lande waar daar gesondheidsprobleme is en om tred te hou met bekende en nuwe siektes.
- » Die WGO het die volgende groot omgewingsgesondheidskwessies geïdentifiseer wat bydra tot die sterftesyfer in Suid-Afrika:



- » Huishoudelike lugbesoedeling
- » Industriële lugbesoedeling
- » Voertuig uitlaatgasse
- » Waterbesoedeling
- » Sanitasie en higiëne

- » Rommel en Tweedehandse rook

Strategieë en projekte om omgewingsgesondheidsprobleme te hanteer

- » Sommige omgewingsgesondheidsprobleme word deur die industrie of groot organisasies geskep.
- » Ander omgewingsgesondheidsprobleme word veroorsaak deur individue of groepe mense wat:
 - » Nie omgee oor hoe hul optrede die omgewing beïnvloed nie.
 - » Wat onkundig is en weet dus nie dat hul optrede die omgewing beïnvloed nie.
 - » Weet dat hulle die omgewing vernietig, maar het geen ander keuse as om te doen wat hulle doen nie.



Globale strategieë

- » Sommige omgewingsgesondheidsprobleme is baie ingewikkeld en kan slegs opgelos word deur organisasies wat weet hoe om effektiewe oplossings te vind of wat genoeg geld het om die oplossing in werking te stel.
- » Sommige omgewingsgesondheidsprobleme vereis die hulp van organisasies wat die mag het om regerings te beïnvloed om wette te aanvaar en verpligte beheermaatreëls in plek te stel. Die Verenigde Nasies is 'n voorbeeld van hierdie soort organisasie.
- » Sommige maatskappye wat skade aan die omgewing veroorsaak wanneer hulle goedere vervaardig of dienste lewer, is bekommerd oor die skade wat hulle veroorsaak, bv. Sasol en Eskom. Hierdie maatskappye bestee dikwels baie geld aan navorsing en implementering van minder skadelike maniere om hul goedere te vervaardig of hul dienste te verskaf.



Plaaslike strategieë

- » Plaaslike organisasies, soos munisipaliteite, het 'n belangrike rol om te speel om te verseker dat die dorpe, stede en voorstede wat hulle regeer skoon is en dat 'n gebrek aan sanitasie en skoon water nie 'n omgewingsrisiko skep nie.



- » Skole kan 'n bydrae tot omgewingsgesondheid maak deur kinders op te voed oor die gevaar wat 'n bepaalde optrede (of gebrek aan optrede) op die omgewing kan inhou. Skole kan kinders aanmoedig om op maniere op te tree wat nie die omgewing beskadig nie, gevalle waar ander mense die omgewing beskadig, aan te meld en/of deel te neem aan projekte wat skade aan die omgewing kan herstel. As skole kinders kan opvoed, sal hierdie kinders omgewingsvriendelike gewoontes ontwikkel soos herwinning en nie rommelstrooi nie.

Individuele strategieë

Sanitasie

- » Sanitasie verwys na waar mense en diere 'toilet toe gaan'.
- » Dit is belangrik dat liggaamsafval nie in drinkwater of water beland wat gebruik sal word om te bad of klere en skottelgoed te was, ens.
- » Sanitasieareas soos toilette en badkamers moet ook skoon gehou word om die risiko dat siektes versprei word, te verminder.



Water

- » Water moet skoon gehou word.
- » As jou huis nie munisipale water het nie, maak seker dat dit gesuiwer is voordat jy dit drink.
- » As jy kraanwater gebruik, maak seker dat die kraanspuitstuk skoon is.
- » Wanneer jy water direk uit 'n kraan drink, gebruik jou hande of 'n houer om die water op te vang in plaas daarvan om jou mot oor die kraanspuitstuk te sit.



Gifstowwe en besoedelingstowwe

- » Maak seker dat jou huis goed geventileer is, want sommige huishoudelike produkte bevat chemikalieë wat skadelik is.
- » Hierdie produkte moet ook veilig gestoor en versigtig gebruik word.
- » Verander jou huis in 'n rookvrye sone – dit sluit sigaretrook en rook van hout-, steenkool- of paraffienbrandstowe in.



Higiëne

- » Was jou hande voordat jy eet of kos voorberei.
- » Was ook jou hande nadat jy toilet toe was.
- » Hou jou hare en lyf skoon.
- » Borsel jou tande gereeld – tandvleissiekte kan baie ander siektes veroorsaak.



Kos

- » Hou bederfbare kos in die yskas – die meeste bakterieë kan nie in koue temperature oorleef nie.
- » Bedek kos wanneer dit nie in die yskas of 'n kas is nie – vlieë wat op kos beland kan siektes versprei.
- » Gooi vrot kos weg.



Vullis en rommel

- » Maak seker dat vullis weggegooi word en nie in die straat of in die erf gelaat word nie.
- » Vullis lok rotte en ander wesens wat siektes versprei.
- » Gebruik vullisdromsakke in plaas daarvan om vullis direk in die asblik te gooi en ontsmet dromme gereeld.
- » As jy weg van die huis is, wees rommelwys – gooi rommel in 'n vullisdrom of hou dit in 'n pakkie totdat jy dit kan weggooi.
- » Tel rommel op wanneer jy ook al kan, selfs al was jy nie verantwoordelik om dit daar te plaas nie – dit benadeel die omgewing waarin JY woon.
- » Herwin items wat hergebruik of in ander produkte vervaardig kan word.



Probleemoplossingsvaardighede: 'n Aksieplan

- » Omgewingsgesondheid is 'n wêreldwye probleem, maar dit is 'n individuele verantwoordelikheid.
- » Die Suid-Afrikaanse Regering beskou omgewingsgesondheid as so belangrik dat die onderwerp in die Grondwet opgeneem is.
- » Die Grondwet van Suid-Afrika bepaal die volgende:
 - » Almal het die reg:
 - » Na 'n omgewing wat nie skadelik is vir hul gesondheid of welstand nie.
 - » Om die omgewing te beskerm, tot voordeel van huidige en toekomstige geslagte, deur redelike wetgewende en ander maatreëls wat:
 - » Voorkom besoedeling en ekologiese agteruitgang;
 - » Bevorder bewaring;

- » Beveilig ekologies volhoubare ontwikkeling en gebruik van natuurlike hulpbronne terwyl regverdige ekonomiese en sosiale ontwikkeling bevorder word.

- » Die Grondwet bepaal dat elkeen die reg het op 'n gesonde omgewing.
- » Die regering het 'n verantwoordelikheid om hierdie reg aan die burgers van die land te 'lewer'.
- » Sommige mense dink dat slegs regerings en groot maatskappye verantwoordelik is om na die omgewing om te sien.
- » Dit is nie waar nie.
- » Om die omgewing te versorg is almal se verantwoordelikheid.
- » Die burgers van hierdie land het 'n verantwoordelikheid om by te dra tot enige planne en strategieë wat die regering in plek stel om die reg op 'n gesonde omgewing te verseker.
- » Hulle het ook die verantwoordelikheid om hul eie inisiatief te gebruik om maniere te vind om die kanse te verminder dat ons omgewing ongesond word.



Verantwoordelikheid en die Grondwet: Voorkom besoedeling en ekologiese agteruitgang

- » Individuele verantwoordelikheid kan bereik word deur rommelvoorkomingsprogramme, behoorlik wegdoen van afval of deur bome en struie te plant op 'n manier wat gronderosie verminder.

Bevorder bewaring

- » Individue kan bewaring bevorder deur seker te maak dat nie-hernubare of skaars hulpbronne nie vermors word nie, bv. maniere vind om op te hou om water te mors of maniere te vind om te verhoed dat diere of plante uitsterf.
- » Byvoorbeeld: Individue kan vrywillig by plaaslike dieretuine/diereskuilings werk of ere-wildbewaarders word.

Herwin en hergebruik

- » Herwinning en hergebruik van produkte/chemikalieë kan die volgende voordele inhou:

- » Die gebruik van natuurlike hulpbronne, soos boomhout wat in papier verander word, kan verminder word.
- » Produkte soos plastiek- en glasbottels sal nie in rommelhope of waterweë beland waar dit die omgewing besoedel nie.
- » Mense wat herbruikbare of herwinbare items insamel, kan 'n bestaan uit hierdie aktiviteit maak.
- » Maatskappye wat spesialiseer in herwinning van materiaal kan werk bied aan mense wat andersins werkloos sou wees.



Loopbane en verwante aktiwiteite

- » Vir baie mense is die eerste loopbaan wat hulle kies nadat hulle die skool verlaat die loopbaan wat hulle vir die res van hul lewens volg.
- » Dit is dus belangrik om verstandig te kies en te oorweeg of die aktiwiteite wat met daardie loopbaan verband hou, dinge is wat jy vir 40 jaar of langer met graagte sal doen – dit is lank om iets te doen wat jou verveel of irriteer.

Komponente van 'n loopbaan

- » Jongmense is vandag gelukkig om baie hulpbronne beskikbaar te hê vir navorsingsloopbane.
- » Hulle het ook baie meer beroepsopsies beskikbaar as wat daar sestig jaar gelede was.
- » Wanneer jy loopbane ondersoek, oorweeg die volgende komponente:

Kleredragkode

- » Verskillende loopbane het verskillende kleredragkodes.
- » Sommige beroepe het baie spesifieke kleredragkodes - dit kan wees vir die doel van veiligheid of gerief of dit kan wees om 'n sekere beeld te skep.
- » As jy nie gemaklik voel om 'n pak en das te dra nie, dan is 'n loopbaan in die polisiemag of formele besigheid dalk nie vir jou nie.



Gereedskap of werkstoerusting

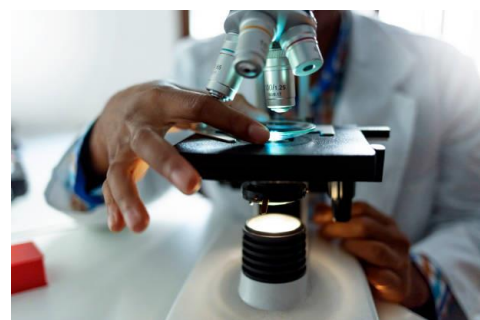
- » Baie werke word uitgevoer met behulp van spesifieke gereedskap of toerusting.
- » Kunstenaars mag verfkwaste en 'n esel gebruik.
- » Beeldhouers mag 'n beitels en/of klei gebruik.
- » Naaldwerksters en klereontwerpers werk met naaimasjiene en skêre.



- » » 'n Mikrobioloog werk met mikroskope.
- » » 'n Sjef moet met kos, messe en potte en panne werk.
- » » As jy dit nie geniet om vir die grootste deel van die dag in 'n mikroskoop te loer nie, dan is 'n loopbaan as 'n mikrobioloog of wetenskaplike dalk nie vir jou nie.

Werksaktiwiteite en die werksomgewing

- » » Die werksomgewing is die plek waar die werksaktiwiteite die meeste plaasvind.
- » » 'n Onderwyser gee onderrig in 'n klaskamer.
- » » 'n Chirurg werk in 'n operasietheater.
- » » 'n Patoloog ondersoek mikroskopiese monsters in 'n laboratorium.
- » » 'n Sportafrigter werk in 'n gimnasium of sportveld.
- » » 'n Boer plant saad en versorg sy oeste op 'n plaas.
- » » As jy dit nie geniet om heeldag buite te wees nie, moet jy dalk nie 'n loopbaan as sportafrigter of boer oorweeg nie.



Persoonlikheidskenmerke

- » » Jou persoonlikheid sal jou 'n goeie idee gee van die soort loopbaan waarmee jy waarskynlik gelukkig en suksesvol sal wees.
- » » Sielkundiges moet goeie luisteraars en waarnemers wees.
- » » Verpleegsters moet sorgsaam en empaties wees.
- » » Soldate moet goed wees om instruksies te volg.
- » » Rekenmeesters moet akkuraat en georganiseerd wees.
- » » As jy 'n skaam persoon is wat nie daarvan hou om in die openbaar te praat nie, dan is 'n loopbaan in onderwys dalk nie die beste keuse vir jou nie.



Belangstellings en vermoë

- » Jou belangstellings en vermoë moet ook in ag geneem word wanneer jy 'n beroep kies.
- » Jy kan later in jou lewe 'n belangstelling in 'n nuwe loopbaan ontwikkel, maar gewoonlik, as jy in dierebewaring belangstel wanneer jy jonk is, sal daardie belangstelling voortduur en selfs verder ontwikkel.
- » Fisiese en intellektuele vermoë is ook belangrike komponente om in ag te neem.
- » As jy nie daarvan hou om te lees of met woorde te werk nie en nog nooit goed was met kreatiewe skryfwerk nie, is 'n loopbaan as joernalis dalk nie vir jou nie.



Werkgewer

- » Daar is 3 hoof werkgewer opsies beskikbaar: Regering, Privaat of Self-Indiensneming.
- » **Die regering** kan die beroepe aanbied soos: bestuurders, rekenmeesters, onderwysers, dokters, wetenskaplikes, sekuriteitspersoneel, lewensredders, politici, ens.
- » **Besighede** mag deur 'n groep mense of 'n individu besit word en kan mense in bykans enige tipe loopbaan in diens neem, afhangende van die aard van die besigheid: werktuigkundiges, dokters, slagters, sjefs, vertalers, sekretaresses, ens.
- » **Self-indiensneming** is 'n opsie vir mense wat verkies om hul eie besigheid of maatskappy te bestuur. Hulle kan besighede hê waar hulle goedere koop en verkoop (boere, winkeliers, ens.) of besighede waar hulle 'n diens aanbied (dokters, kindersorg, skoonmaakdienste, ens.)



Studeer en skoolopleiding

- » Baie beroepe vereis 'n spesifieke vlak van onderwys of 'n bepaalde kwalifikasie.
- » Dit verg tyd, geld vir onderrig en toewyding om hierdie kwalifikasies te verwerf.
- » Kies 'n loopbaan met vakke waarvoor jy meer sal geniet om meer te leer, of jy is dalk nie gemotiveerd om goed te doen nie.
- » As jy nie formele studie geniet nie, vind dan 'n manier om jou kwalifikasie deur meer praktiese weë te kry of kies 'n loopbaan wat jou toelaat om jou vak te leer deur middel van 'n vakleerlingskap.



Finansiële belonings

- » Elke loopbaan het verskillende finansiële belonings.
- » Sommige beroepe is hoogs gespesialiseerd of baie onaangenaam om te doen en gevolglik kies baie min mense hierdie beroepe.
- » Weens die skaarsheid van hierdie vaardighede word daar van mense verwag om meer vir hierdie dienste/vaardighede te betaal.
- » Ander beroepe vereis vaardighede wat die meeste mense kan doen en die betaling vir hierdie dienste is ietwat minder.
- » Alhoewel betaling baie belangrik is, kry ons ook ander belonings uit ons werk.
- » Vir sommige mense is dit so belangrik om nuttig en tevrede te voel met die werk wat hulle doen dat hulle bereid is om as vrywilligers vir min of geen geld te werk nie.



Waarde/belangrikheid van werk om persoonlike behoeftes en potensiaal te vervul

- » Wanneer ons 'n loopbaan vind wat ons pas en ons daarin slaag, voel ons 'n gevoel van trots en prestasie.
- » As die werk wat ons doen ander mense bevoordeel en hulle is tevrede met ons prestasie, dan voel ons nuttig en waardeer.
- » 40% van alle werkende mense geniet nie die werk wat hulle doen nie.
- » As jy die regte keuses maak oor jou loopbaan dan kan jy seker maak jy is deel van die 60% wat dit geniet om elke dag werk toe te gaan.



Dwelmmisbruik

Tipes/vorme van dwelmmisbruik

- » 'n Dwelm word gedefinieer as enige chemiese stof wat die manier waarop jy voel verander.
- » 'n Geneesmiddel kan 'n natuurlike of sintetiese stof wees wat, wanneer dit in 'n lewende liggaam ingeneem word, die liggaam se normale prosesse verander en sy funksionering of struktuur beïnvloed.
- » Dwelms word vir baie doeleindes gebruik, van narkose tydens 'n operasie, tot net om soggens wakker te word.
- » Sommige dwelms kan wettig gebruik word en is vrylik beskikbaar.
- » Sommige middels kan wettig gebruik word wanneer dit deur 'n dokter voorgeskryf word.
- » Sommige dwelms is onwettig.
- » Alle dwelms (wettig of onwettig) het egter die potensiaal om verslawend te raak en die persoon wat dit gebruik, te benadeel.



Soorte dwelms

Opiate

- » Opiate kopieer die brein se 'goedvoel'-chemikalieë.
- » Hierdie chemikalieë word endorfiene genoem.
- » Hulle bring 'n gevoel van vreedsame euforie ('n gevoel van uiterste geluk) teweeg.
- » Heroïen, morfiën en opium is voorbeelde van opiate.



Depressante

- » Depressante word ook soms 'downers' genoem.
- » Depressante vertraag die boodskappe in die brein en senuweestelsel.
- » Dit lei daartoe dat mense ontspan en minder emosioneel voel.
- » Depressante kan mense tydelik van hul probleme of swak selfbeeld laat vergeet.
- » Dagga en alkohol is voorbeelde van depressante.



Stimulante

- » Stimulante word soms 'uppers' genoem.
- » Stimulante versnel die boodskappe na die brein en senuweestelsel.
- » Dit verhoog 'n persoon se bewustheid en laat hulle dinge op 'n meer intense manier ervaar.
- » Kafeïen, nikotien, tik, kokaïen en ecstasy is voorbeelde van stimulant.



Vorme van dwelms

- » Dwelms kom in baie vorme voor: Oplosmiddels (vloeistof), kapsules, kruie (blare en sade), poeier en pille.



Simptome van dwelmmisbruik

- » Mense wat 'n middel misbruik, vertoon dikwels simptome wat maklik is om te identifiseer as jy weet waarna om te kyk.
- » Sommige tekens van dwelmmisbruik is gedrags- of houdings, bv. prikkelbaarheid of paranoïa.
- » Ander simptome van dwelmmisbruik manifesteer in veranderinge in voorkoms.

Veranderinge in gedrag of houding

- » Onttrekking van familie en vriende.
- » Gemoedswisselings of skielike woede buie.
- » Verlies aan belangstelling in skool, sport of ander aktiwiteite.
- » Skielike daling in skoolpunte.
- » Gebrek aan motivering of energie.
- » Lieg en/of steel geld of items.
- » Geheimsinnige gedrag.
- » Veranderinge in slaappatrone.
- » Eetlus verloor.
- » Oormatige gebruik van kamerreukmiddels of wierook.
- » Vergeetagtigheid of geheue verval.
- » Om sonder goeie rede bang of paranoïes te wees.
- » Hiperaktiwiteit - kan nie stilsit nie.



Veranderinge in voorkoms

- » Nie so netjies of skoon soos voorheen nie.
- » Vreemde reuke op asem of liggaam.
- » Vuil hare.
- » Onverklaarbare naaldmerke.
- » Skielike verandering in klerestyl of haarstyl of grimering.
- » Dra dieselfde klere vir baie dae.
- » Uitslag om die neus of mond.
- » Skielike en oormatige gewigsverlies of -toename.
- » Rooi, waterige oë.
- » Leerlinge groter of kleiner as normaal.
- » Onverklaarbare kneusing of blase.
- » Verkleuring van vingers, naels, vel of tande.
- » Trek nie soggens aan of slaap in vorige dag se klere nie.



Intra- en Interpersoonlike Faktore wat Middelmisbruik beïnvloed

- » Navorsing het getoon dat sommige mense meer geneig is om middels op 'n oormatige manier te gebruik of daarvan afhanklik te raak as ander mense.
- » Hierdie waarskynlikheid is egter nie gelyk aan 'n sekerheid nie.
- » In vergelykende studies wys navorsers hoe twee mense met soortgelyke agtergronde, intellek en persoonlikhede baie verskillende keuses maak in die gebruik van potensieel skadelike stowwe.
- » Baie mense wat uit moeilike huise kom, gebruik glad nie dwelms nie, terwyl ander, wat uit bevoorregte agtergronde kom en blykbaar niks kortkom nie, eksperimenteer met dwelms en word verslaafdes.
- » Dwelmmisbruik is 'n persoonlike en doelbewuste besluit – jy kan nie omstandighede, of ander mense, blameer vir swak keuses of besluite nie.
- » Niemand kan jou dwing om dwelms te neem nie.
- » Jy het die reg om NEE te sê en nie onregverdig behandel te word omdat jy so sê nie.



Intrapersoonlike faktore wat kan bydra tot dwelmmisbruik

- » Intrapersoonlike faktore is kwessies wat die persoon self raak.
- » Dit is interne faktore soos persoonlikheid, selfbeeld, gesondheidsprobleme, blootstelling aan dwelmmisbruik tydens swangerskap, ensovoorts.

Persoonlikheid

- » Soms kan die manier waarop 'n persoon dink en die manier waarop 'n persoon in 'n gegewe situasie reageer tot dwelmmisbruik lei.
- » Sommige mense is byvoorbeeld impulsief en is geneig om bloot dinge te doen sonder om deur hul opsies te dink.
- » Hulle neem nie besluite op grond van gevolge nie.
- » Impulsiwiteit soos hierdie kan veroorsaak dat mense met dwelms eksperimenteer, terwyl mense wat versigtiger is dit dalk nooit sal waag om dit te doen nie.
- » Sommige mense, wat dwelmmisbruikers is, sê dat hul verslawing tydens 'n rebelse stadium in hul lewe begin het – hulle wou nie reëls of gesag gehoorsaam nie.
- » Ander jongmense beweer dat hulle nie geweet het dat dit wat hulle 'uitprobeer' tot middelmisbruik sou lei nie en hulle het gedink dit sal in orde wees, want 'almal doen dit'.



Selfbeeld

- » Die manier waarop mense hulself sien, sal 'n impak hê op hoe hulle hul lewe ervaar.
- » Diegene wat 'n lae selfbeeld het, sukkel om sukses en geluk te vind, meestal omdat hulle hulself nie waardig voel om sulke dinge te geniet nie.
- » Hul gebrek aan eiewaarde raak elke area van hul lewe, veral hul verhoudings met ander mense.
- » Baie mense wat met 'n lae selfbeeld te doen het, sal hulle tot dwelmmisbruik wend omdat dit hulle vir 'n kort tydperk goed laat voel.



Gesondheidsprobleme

- » Mense wat onbehandelde probleme met depressie (gevoelens van hartseer, pyn, somberheid of woede), angs (bekommernis of bekommernis) of aandaggebrek (onvermoë om aandag te gee of gefokus bly) het, kan dwelms begin misbruik om hulle te help om hul gevoelens te hanteer.
- » Een studie het aan die lig gebring dat depressiewe seuns twaalf keer so geneig is om van alkohol afhanklik te word as seuns wat nie aan depressie ly nie en dat depressiewe meisies vier keer so geneig is om van alkohol afhanklik te word as meisies wat nie aan depressie ly nie.



Interpersoonlike faktore wat kan bydra tot dwelmmisbruik

- » Interpersoonlike faktore gaan oor hoe 'n persoon verhoudings met ander mense hanteer, bv. familie, vriende (maats), mediaboodskappe en die gemeenskap.

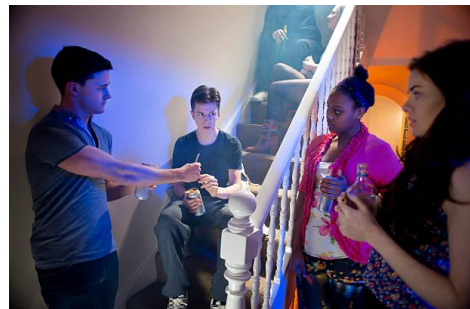
Familie faktore

- » As 'n familielid alkohol of 'n ander middel misbruik, of glo dat eksperimentering met middels normaal is, dan verhoog die risiko dat die ander familieledes daardie middels sal 'probeer', en daarvan afhanklik word.
- » As daar nie genoeg ouerbetrokkenheid of toesig is nie, kan kinders wat nog nie ervaar of kundig genoeg is om wyse besluite te neem, in die versoeking kom om met dwelms te eksperimenteer nie.



Vriende

- » Groepsdruk is 'n belangrike faktor in eksperimentering met stowwe.
- » Sommige jongmense (en volwassenes) vind dit baie moeilik om nee te sê vir dwelms, selfs wanneer hulle weet dat hul optrede hulle kan benadeel.
- » Hulle wil nie geterg of uitgesluit word nie.
- » Hulle probeer nuwe dinge sodat hulle inpas en deel van die groep voel.
- » Die versoeking om gewaardeer en geliefd te voel, is moeilik om te weerstaan. Soms lei hierdie eksperimentering tot verslawing.



Gemeenskap

- » Om in 'n gemeenskap te woon waar dwelmgebruik algemeen voorkom, kan ook tot verslawing bydra.
- » Die gedrag van die gemeenskap en die gratis beskikbaarheid van dwelms kan dwelmgebruik normaal laat lyk.
- » Dit kan 'n persoon laat voel asof dwelmmisbruik algemeen en onskadelik is.
- » Dwelmbeskikbaarheid is 'n belangrike faktor in dwelmmisbruik en -verslawing.



Media boodskappe

- » Vir baie jare het sigaretadverteerders hul produk verkoop deur sigaretrook uit te beeld as 'n 'gesofistikeerde', 'manhaftige' of 'volwasse' aktiwiteit.
- » Mense het begin rook omdat hulle wou wees soos die mense wat hulle in die advertensies gesien het.
- » Die advertensies het nie die gevare van rook genoem nie.
- » Vandag kan sigaretmaatskappye nie hul produkte in koerante, tydskrifte of op TV adverteer nie.
- » Hulle word ook volgens wet verplig om 'n waarskuwing te plaas op al die pakkies sigarette wat verkoop word.
- » Ongelukkig is daar steeds 'n paar verslawende middels wat direk deur middel van advertensies van een of ander aard bevorder word.



Beskermende faktore

- » Daar is baie maniere waarop jy jouself kan beskerm om in die strik van dwelmmisbruik te trap.
- » 'n Paar voorstelle is hieronder gelys.
- » Terwyl jy deur die lys lees, let op die gemeenskaplike draad wat deur al die voorstelle loop.
- » Jy het beheer oor jou besluite en optrede.
 - » Kies jou vriende versigtig.
 - » Kies goeie rolmodelle.
 - » Moenie impulsief wees nie. Oorweeg die gevolge van wat jy doen.
 - » Leer jouself oor dwelms sodat mense nie jou onkunde benut nie.
 - » Wees selfgeldend. Leer om 'Nee' te sê en moenie toelaat dat mense van plan verander deur groepsdruk op jou uit te oefen nie.
 - » Moenie slegte besluite neem uit weersin of omdat jy opstandig voel nie.
 - » As jy nie begin nie sal jy nooit hoef te stop nie!!! As jy nooit eksperimenteer nie, sal jy nooit die risiko loop om afhanklik of verslaaf te word nie.
 - » Wees mediawys. Moenie dat die boodskappe in films, advertensies en ander vorme van media jou flous nie.



- » Neem deel aan sport en/of een of ander kulturele aktiwiteit. Dit sal jou fisies en emosioneel gesond hou en jou 'n gevoel van eiewaarde en sosiale behoort gee.
- » Verstaan dat jy verslaaf KAN raak. Moenie dink dat verslawing iets is wat net met ander mense gebeur nie.

Voorkomingsmaatreëls

- » Een van die belangrikste voorkomingsmaatreëls vir dwelmmisbruik is vroeë opsporing.
- » In baie gevalle is dit makliker om 'n persoon met 'n dwelmmisbruikprobleem te help in die vroeë stadiums van hul eksperimentering of gebruik van 'n potensieel verslawende dwelm.
- » Hoe vroeër die probleem opgespoor word, hoe beter is die kanse op herstel.
- » Sommige mense wat aan dwelms verslaaf is, besef nie dat hulle hulp nodig het nie of wil nie erken dat hulle verslaaf is nie.
- » In gevalle soos hierdie moet vriende en familie verseker dat die persoon hulp kry.
- » As iemand wat jy ken of na wie jy omgee 'n dwelmmisbruikprobleem het, moet jy probeer om na hulle uit te reik en hulle aan te moedig om professionele hulp te kry.
- » As jy dit nie kan doen nie of jou pogings nie suksesvol is nie, praat dan met 'n volwassene of 'n organisasie wat jou kan bystaan.
- » As die persoon oor wie jy bekommerd is steeds 'n student is, moet jy met 'n betroubare onderwyser praat.
- » Jy kan ook met daardie persoon se ouers praat.
- » Hier is 'n paar organisasies wat jy kan kontak vir professionele advies oor die hantering van dwelmmisbruik:

