Maltese

Drogi: il-fatti veri

ECSTASY

(E, Ex, E n C, eccy, MDMA, XTC, eggs, pingers, disco biscuits, pills)

Ecstasy hu isem komuni tat-triq għal Methylenedioxymethamphetamine (MDMA). Bażikament hija stimulant bi kwalitajiet alluċinoġeniċi, l-ecstasy spiss tinstab l-aktar taħt forma ta' pilloli (għalhekk il-laqam ikkreat ta' "pills") f'ħafna kuluri li tiddistingwihom mill-marki (stamps). Normalment tinbelgħa, l-E tista' wkoll titfarrak jew tinġibed bl-imnifsejn.

X'tagħmel:

L-istimulanti fl-ecstasy jgħaġġlu s-sistema nervuża ċentrali, waqt li kwalunkwe alluċinoġeniċi fid-droga jeffettwaw il-perċezzjoni fl-istess ħin. MDMA tnaqqas l-inibizzjoni u tikkaġuna lil min jeħodha jsir aktar fuq tiegħu, affezzjonat u enerġetiku. L-ecstasy tibda taħdem f'20 minuta minn meta teħodha, u tipproduċi rush ewforiku li jogħla sewwa bejn wieħed u ieħor wara siegħa. L-effetti jistgħu jdumu sa tmien sigħat, segwiti b'qalba li tista' jkolla magħha għaja u irritazzjoni. Dawn l-effetti jkunu aktar qawwijin jekk tintuża ma' drogi oħrajn, inkluż l-alkoħol.

Għal żmien qasir:

L-ecstasy tgħolli l-pressjoni u iżżid ir-rata tal-polz, u tgħolli t-temperatura tal-ġisem. Min jużaha jitlef l-aptit u jegħreq ħafna, forsi anki jirremetti. Xi nies jistgħu jisħnu iżżejjed, waqt li sintomi ħżiena bħal theżżiż involuntarju tax-xedaq, tgerrim tas-snien, u l-ħabba tal-għajn imkabbra, huma komuni kif ukoll ansjeta' u insonnja waqt li l-effett ikun nieżel. Li tieħu pillola f'post sħun u umdu (bħal rave party jew mosh pit) tista' tikkaġuna deidratazzjoni, u għalkemm rari, anki kollass tal-qalb u mewt. Hemm ukoll każi magħrufin ta' nies li jsiru idrati żżejjed u jsofru avvelenament bl-ilma li jwassal għal nefħa tal-moħħ.

L-effetti u t-tossiċita ta' kull pillola ma tistax tkun tafhom minn qabel, għalhekk il-possibilta' ta' overdose hija reali.

Għal żmien twil:

Fil-waqt li f'dan l-istadju m'għandniex konklużjoni, l-evidenza li qed tinġabar tissuġġerixxi li l-użu tal-ecstasy ripetut, jaħdem bħala sustanza velenuża li teffettwa in-nerrituri tal-moħħ. Dawk li jużawha ħafna juru sintomi ta' dipressjoni (bħal letarġija u tibdil fil-burdati), tnaqqis fil-kapaċita' ta' konċentrazzjoni u ħsara fil-memorja. Dan għaliex is-serotonin fil-moħħ jonqos bl-użu tal-ecstasy. Studji fl-annimali jindikaw illi dan in-nuqqas tas-serotonin jista' jibqa' fit-tul (sa tliet snin) u anki jista jkun permanenti.

Il-punt kruċjali:

Bħal kwalunkwe droga illeċita li tkun maħduma fil-laboratorji mhux raffinati fil-btieħi, ma tantx jista' jkun hemm kontroll fuq il-kwalita'. Fil-waqt li l-ingredjent attiv fl-ecstasy suppost ikun MDMA, il-biċċa l-kbira tal-pilloli fil-fatt l-anqas fihom dan. Għaliex? Għax diffiċli jkollok aċċess għal kimiċi bażiċi meħtieġa għal manifattura u diffiċli li tissintetizza kimikament. Il-biċċa l-kbira ta' dawk li jagħmlu l-pilloli qed jużaw tagħmir mhux sofistikat u ma jsibuhiex bi tqila biex inaqqsu l-ispejjes fejn hu possibbli.

Żomm f'moħħok, jaħseb x'jaħseb jew jgħid x'jgħid it-traffikant jew il-ħabib tiegħek li begħlek il-pilloli, li hi dubjuża ħafna anki jekk hu jew hi jafu tassew l-oriġini tal-prodott, aħseb u ara kemm huma kwalifikati biex jiggarantixxu l-kwalita` tal-pilloli. Normalment, ikunu qed jirrepetu biss dak li qalilhom min tahom il-pilloli. Dan kollu jfisser li minnflok tixtri MDMA, x'aktarx tkun qed tikseb taħlita ta' methamphetamine u alluċinoġeniċi sintetiċi oħra, inklużi Paramethoxyamphetamines (PMA). Ingredjenti rħas oħra użati biex iżidu l-materjal tal-pilloli ecstasy, jistgħu jinkludu kafeina, ketamine (kalmant għaż-żiemel), paracetamol u ibuprofen.

Kemm jittieħed ilma jeħtieġ li jkun immaniġġjat sewwa meta tittieħed l-ecstasy — ilma żejjed jista' jkun perikoluż daqs ilma nieqes.

- PMA – hija droga ta' tip amphetamine bi kwalitajiet kemm stimulanti u alluċinoġeniċi u xi kultant tinbiegħ bħala ecstasy jew tinsab fl-ecstasy. Taħdem aktar bil-mod, iżda aktar qawwija mill-MDMA. In-nies spiss jaħsbu li l-pilloli huma "foloz" ("duds") u jieħdu t-tieni waħda, imbagħad jiġu ħadu żżejjed (OD). Kien hemm numru ta' fatalitajiet irrekordjati minħabba dan.
- Żejt imsejjaħ safrole, estratt mill-għeruq, mill-qoxra u mill frotta tal-pjanta sassafras jiġi użat biex jagħmlu MDMA. L-użu tas-sassafras fil-bnedmin ġie li kkaġuna ħsara permanenti fil-fwied u kanċer.
- Mill-2000-2004, in-National Coronial Information System irrekordjat 112-il fatalita` li għandhom x'jaqsmu mal-ecstasy, bid-droga nnifisha l-kaġun primarju tal-mewt f'46 fil-mija minnhom.
- Is-sindrome tas-serotonin jista' jirriżulta mill-użu tal-ecstasy waqt li persuna tkun fuq l-"antidepressants" jew minn overdose. Is-sintomi jinkludu aġitazzjoni, uġigħ ta' ras, konfużjoni, irregolaritajiet tal-qalb, ġbid għal għarrieda tal-muskoli, u f'każi estremi koma u newt.

ICE

(meth, crystal meth, d-meth, shabu, tina, glass)

L-ice huwa l-isem tat-triq għal crystal methamphetamine hydrochloride, li bħalissa jagħmel 90 fil-mija tal-methamphetamine kollu maqbud mill-pulizija fl-Awstralja min-nofs id-90ijiet. Ġeneralment jiġi bħala crystalline powder jew "rocks" bla kulur, ice jista' jiġi mpejjep, miġbud bl-imnifsejn, jew injettat.

X'jagħmel:

Il-"high" jew ir-"rush" qawwi imġarrab meta jittieħed l-ice jista' jdum sa 12-il siegħa, jiddependi minn kemm il-darba jkun ittieħed. Dawk li jieħdu l-ice iġarrbu sensazzjonijiet ta' ferħ u tqanqil. Id-droga taħdem billi tfawwar ir-receptors tal-moħħ bil-"monoamines". Bl-użu ripetut, dawn ir-receptors imutu u hekk min jużah ma jkunx jista' jieħu pjaċir assolutament jekk ma jieħux aktar ice. Għalhekk in-natura tiegħu li tant twassal għal vizzju, kemm fiżjoloġikament u psikoloġikament.

Għal żmien qasir:

Żieda fir-rata tal-qalb u n-nifs, pressjoni għolja, problemi fiċ-ċirkolazzjoni, u problemi tal-qalb. Il-libido jiżdied, għalhekk min jużah aktar għandu ċans ta' aġir sesswalment riskjuż, li jirriżulta f'riskju akbar ta' x'infezzjoni trasmessa sesswalment (STI).

Għal żmien twil:

Tul iż-żmien, l-ice litteralment ixejjaħ in-nies. Meta tinjettah iġib ċikatriċi, axxessi, ħsara fil-vini u jżid ir-riskju ta' patoġeni fid-demm. Dawk li jużawh ħafna jsofru minn snien imħassrin, feriti fil-ġilda, nutriment ħażin, funzjoni mnaqqsa fil-pulmun, uġigħ ma' kullimkien u bugħawwiġijat. Barra l-periklu ta' puplesija, sar magħruf ukoll li jeffettwa is-saħħa mentali u l-funzjoni tar-raġuni – dawk ivvizzjati bl-ice isofru minn paranojja, alluċinazzjonijiet, telf tal-memorja, tiċħid mill-irqad u psikosi.

Il-punt kruċjali:

L-ice huwa wieħed mill-agħar drogi li hemm. F'termni ta' impatt soċjali, l-aċċess għad-droga jsir il-prijorita' fuq kollox u urġenti għal kull ivvizzjat bl-ice, u dawn ta' spiss isiru aggressivi u vjolenti, u jitgerrxu mill-familji u l-ħbieb tagħhom.

- Gassijiet tossiċi li joħorġu waqt il-produzzjoni tal-meth jinkludu hydrogen chloride, hydrochloric acid, ammonia u phosphine – kollha velenużi ħafna għal bnedmin.

MARIJUANA (CANNABIS)

(pot, grass, weed, dope, reefer, joint, spliff, ya(r)ndi, rope, mull, cone, skunk, bhang, ganja, hash, chronic)

Il- pjanta tal-Cannabis tipproduċi tliet prodotti differenti. Il-Marijuana hija l-werqa u r-ras tal-fjura tal-pjanta femminili u fiha sustanza psikoattiva delta-9 tetrahydrocannabinol (THC). Il-pjanti tal-cannabis jipproduċu wkoll il-hash li jiġi fi blokki żgħar ikkuluriti (ivarjaw minn isfar sa iswed) u żejt tal-hash. L-aktar mod komuni biex tieħu din id-droga fl-Awstralja hu billi jitpejpu il-weraq nexfin u l-blanzuni tal-pjanta kemm f'joints jew bongs.

X'tagħmel:

It-THC tiġi assorbita mil-pulmuni (jew stonku) u tgħaddi għal ġod-demm u tmur fil-moħħ fejn tgħarraq ir-receptors bil-"brain's reward chemicals". Ġeneralment it-tipjip tal-cannabis jagħti lil min jużaha effett ta' rilaxxjament. Iżżid ukoll l-aptit, magħruf bħala l-"munchies".

Għal żmien qasir:

Diffikulta` fil-konċentrazzjoni, koordinazzjoni dgħajfa, għajnejn ħomor bid-demm u nixfa fil-ħalq.

Għal żmien twil:

Mard respiratorju, kanċrijiet li għandhom x'jaqsmu mat-tipjip u għadd baxx ta' sperma u anki inqas ġibda għas-sess. Dipendenza psikoloġika fuq id-droga twassal għal aktar irritabilita`, telf tal-memorja, żbilanċ emozzjonali, nuqqas ta' motivazzjoni, paranojja u attakki ta' ansjeta`, u hemm ukoll konnessjoni ma' psikosi u skizofrenja f'dawk li jpejpu ħafna il-pot. Jista' jkun hemm implikazzjonijiet soċjali wkoll – bħal problemi fir-relazzjoni mal-familja u ħbieb. Il-qagħad ġie konness ukoll direttament mal-abbuż tal-marijuana.

Il-punt kruċjali:

Bħal kull meta niġbdu man-nifs xejn inqas minn karbonju maħruq, it-tipjip tal-ħaxixa hu bażikament ħażin għalik. U minħabba li ħafna mill-ganja li tinbiegħ illum hija mkabbra idroponikament, hemm evidenza anneddotali li hemm konċentrazzjoni kbira ta' kimiċi tossiċi li jkunu għadhom fil-pjanta meta titpejjep.

Ir-riċerka turi li l-irġiel li jieħdu ammonti kbar ta' cannabis, ikollhom diffikulta` fil-kamra tas-sodda, b'ħafna minnhom ma jkunux jistgħu jieħdu sudisfazzjon.*

*Minn: Anthony Smith – La Trobe University Study.

- **Impatti fiżikali**
  Dawk li jpejpu l-pot għal żmien twil jistgħu ibatu minn ażżma, bronkite, kanċrijiet tal-ħalq, tal-grieżem u tal-pulmuni, konċentrazzjoni batuta, memorja mħassra, diffikultajiet biex jitgħallmu, u jista' jkun hemm taħwid mentali.

- **Effetti soċjali**
  Dawk li jpejpu l-marijuana għal żmien twil x'aktarx ma jispiċċawx l-iskola, TAFE jew l-universita`, u l-qagħad ġie assoċjat direttament mal-abbuż minnha. Dawk li jużawha għal żmien twil jista' jkollhom ukoll problemi fir-relazzjoni mal-familja u mal-ħbieb.

- **Droga u Sewqan**
  Riċerka reċenti ppublikata min-National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC) turi li jekk issuq waqt li ddrogat iċ-ċans li jkollok inċident jiżdiedlek bi 300 fil-mija.

- **Marijuana u l-liġi**
  Qed toħlom li tagħmel vaganza tropikali f'Phuket? Kun avżat: kundanna għal marijuana jew xi tip ta' droga oħra tista' twaqqaflek il-pjanijiet tiegħek għal vaganza indefinitivament. "Jekk tiġi kkundannat bil-cannabis, ma tkunx tista' ssiefer lejn ħafna pajjiżi", jgħid Dennis Young, Direttur Esekuttiv ta' DRUG ARM fi Brisbane. "Tista' tagħmillek impatt fl-għażliet futuri tiegħek għal studju u xogħol. Ħafna nies ma jifhmux jew ma jaħsbux dwar il-konsegwenzi legali fit-tul.

Minkejja l-fatt li ħafna jemmnu li ż-żgħażagħ qegħdin "kollha jpejpu il-ħaxixa", erba' f'kull ħames żgħażagħ Awstraljani (14–19) QATT ma użawha.**

**Minn: 2007 National Drug Strategy Household Survey (NDSHS).

KOKAINA

(coke, snow, Charlie) (kokaina crack: crack, rock, base, sugar block, freebase)

Il-kokaina hi stimulant li jiġi f'forma ta' trab abjad. Normalment jinġibed bl-imnifsejn, jiġi ukoll injettat, jinbelgħa jew imħakkek mal-ħniek.

X'tagħmel:

Jiddependi mill-kwalita` u l-purita`, it-tliet kwalitajiet kollha ta' kokaina jġibu "rush" qawwi għal żmien qasir ikkaġunat mill-kimika li toħroġ min-nervituri msejħa dopamine. Minbarra s-sensazzjonijiet ta' tqanqil mhux tas-soltu, min jużaha jħossu kunfidenti żżejjed u jitkellem ħafna.

Għal żmien qasir:

Żieda fir-rata tal-qalb, aġitazzjoni, paranojja u alluċinazzjonijiet, spażmi fil-muskoli u rimettar. Fangar bil-kokaina għal numru ta' sigħat jew ġranet iwassal għal "crash" (jiġifieri dipressjoni u letarġija).

Għal żmien twil:

Psikosi tal-kokaina – karatterizzata b'imġieba vjolenti u aggressiva u delużjonijiet paranojċi – kifukoll taħwid fl-irqad, nuqqas ta' funzjoni sesswali, puplesiji, konvulżjonijiet u kollass tal-kliewi. Ukoll il-ġbid tad-drogi bl-imnifsejn jagħmel ħsara lill-membrani tal-imnieħer li tista' twassal għal kollass tas-septum tal-imnieħer. Injettata ġġib ħsara fit-tessuti.

Il-punt kruċjali:

Jgħid x'jgħid min jagħtihielek, il-purita` tal-"coke" fl-Awstralja hi baxxa ħafna mqabbla ma' pajjiżi oħra, għalhekk il-provvista lokali hi mħallta b'mod invarjabbli ma' drogi oħra bħal speed, meth, u trab tal-ecstasy.

It-taħlit tal-kokaina mal-alkoħol jipproduċi kimika msejħa cocaethylene, li hija aktar velenuża għas-sistema milli meta tittieħed droga minnhom waħeda biss.

SPEED

(whiz, point, zip, go-ee, snow, gas, pure, eve, gogo)

Speed hu amfetamina. Ġeneralment issibu fi trab bajdani/safrani, iżda jista' jkun roża jew anki kannella – ivarja minn fin ħafna għal pjuttost oħxon – jew bħala likwidu magħqud fil-kapsuli. Id-droga tista' tinbelgħa, titpejjep, tinġibed bl-imnifsejn, tiġi njettata jew tittieħed mir-rektum (minn wara).

X'tagħmel:

Bħal bl-amfetamini kollha, l-ispeed jagħti "rush" intens wara li tieħdu. Żieda fl-enerġija, aptit imrażżan u viġilanza huma normali – il-biċċa l-kbira minħabba li d-droga taħdem biex taċċellera il-messaġġi bejn il-moħħ u l-ġisem. Konsegwentement, ir-rata tan-nifs u tal-qalb tiżdied u l-pressjoni tad-demm tiżdied ukoll.

Għal żmien qasir:

Għaraq eċċessiv, sħana żejda, vista mżelġa, uġigħ ta' ras, tgerrim tas-snien, theżżiż tax-xedaq dardir u dijarrea.

Għal żmien twil:

Bħall-ice, l-użu fit-tul ixejjaħ konsiderevolment lil min jieħdu u jwassal għal degradazzjoni tas-snien, problemi tal-qalb, telf tal-piż, ċans ta' puplesija, u riskju kbir li jsir vizzju. Barra li jonqsilhom il-kontroll emozzjonali u jaġixxu b'mod deluż u kompulsiv, dawk li jiddependu fuq l-ispeed jistgħu jkunu vjolenti u offensivi, u d-droga hija l-kaġun tal-qerda ta' ħafna familji u ħbiberiji.

Il-punt kruċjali:

L-iSpeed hu partikolarment droga "dirty", maqtugħa jew imħallta ma' numru ta' drogi oħrajn u anki diterġenti biex jiżdiedu l-profitti. Użah għal tul ta' żmien u tkun tidher mixrub, ikollok ġilda kerha, tħassar snienek u tista' ssir bla raġuni, aggressiv u anki vjolenti.

"Speed psikożi" hija komuni ma' kwalunkwe doża żejda ta' amfetamini u tixbah ħafna l-iskizofrenja paranojka.

GHB

(G, fantasy, liquid E, grievous bodily harm (GBH))

Gamma-hydroxybutyrate jew GHB huwa droga li ssibha komunement f'lokalitajiet taż-żfin u xi kultant jirreferu għalih bħala liquid ecstasy, minħabba l-kwalitajiet stimulanti tiegħu, ewforiċi u suppost afrodizji. Dwar il-kimika madankollu m'huwiex assolutament relatat mal-MDMA. Ftit mielaħ fit-togħma, hu bla kulur u bla riħa.

X'jagħmel:

Oriġinalment żviluppat bħala anestetiku ġenerali, l-effett ġenerali huwa bħala rilassant. Min jużah tonqoslu l-mistħija u jkollu ħedla ġenerali. L-abbuż bih jista' jirriżulta f'telf mis-sensi, konvulżjonijiet u rimettar, waqt li jekk tħalltu mal-alkoħol hu partikolarment perikoluż, u jista' jwassal għal waqfien totali tan-nifs respiratorju, waqfien tal-qalb u mewt. Agħar minn dan tista' ssir vizzjuż fiżikament u psikoloġikament għad-droga – irtirar minnu jġib insonnja, ansjeta`, sensitivita` għad-dawl u l-ħsejjes qawwijin, u tnaqqis tar-reazzjonijiet mentali.

Il-punt kruċjali:

Ir-riskju prinċipali għal min juża l-GHB hu ta' overdose li jirriżulta f'mewt. Minkejja assigurazzjonijiet minn min jissupplixxi, ma jkollox idea dak li jtuk kemm hu qawwi jew dilwit, għalhekk li taċċerta eżatt x'inhi doża "bla periklu" hu diffiċli ħafna, Mhux vallapena r-riskju.

Meta jitħallat mal-alkoħol, il-GHB jista' jsakkar malajr — din hi r-raġuni għaliex hu ta' spiss implikat fid-"drink-spiking" (iħalltuhulek max-xorb).

SEDATTIVI

(benzos, tranks, serries, mandies, sleepers)

Magħrufin ukoll bħala "downers", is-sedattivi jaħdmu biex inaqqsu jew ibaxxu il-funzjoni tal-moħħ u l-ġisem. Ġeneralment jintużaw bħal mediċini b'riċetta, u saru wkoll popolari bħala "illeċiti" jew sustanzi li jbiddlu l-burdata. Jistgħu jikkaġunaw kollox minn sentimenti ta' rilassament u kuntentizza ħafifa għal sedazzjoni u blakawt totali.

X'jagħmlu:

Il-kalmanti jistgħu jaħdmu bħala anestetiku għas-sistema ċentrali nervuż, inaqqsu sensazzjonijiet ta' ansjeta`, inkwiet u paranojja. Iserrħu wkoll l-insonnja u jirrilaxxjaw il-muskoli tal-ġisem. Ta' spiss, dawk li jużawhom jirraportaw li l-burdata tagħhom irranġat u jkollhom sensazzjonijiet li jħossuhom aktar soċjevoli. Fix-xena tad-drogi, il-kalmanti jistgħu jservu ta' antidott mhux raffinat biex jagħlbu sintomi ta' twaqqif (withdrawal) jew il-comedown wara li jkunu ttieħdu stimulanti lleċiti.

Għal żmien qasir:

Sturdament, konfużjoni, kliem ma jiftehimx, nifs baxx, nuqqas ta' koordinazzjoni u ġudizzju, u pressjoni baxxa. Li tieħu minn rajk kalmanti waqt li tkun taħt l-influwenza ta' drogi oħrajn huwa perikoluż, jista' jwassal għal waqfien tan-nifs u anki mewt.

Għal żmien twil:

Ħafna sedattivi jew barbiturati huma wkoll vizzjużi jekk teħodhom regolarment, u s-sintomi ta' meta twaqqafhom jinkludu nuqqas ta' rqad, attakki panikużi u ansjeta`.

Il-punt kruċjali:

Suppost għandu jiktibhomlok it-tabib għal raġunijiet speċifiċi u mhux biex twaqqaf drogi oħrajn. Jekk qed tuża l-kalmanti biex twaqqaf drogi oħrajn, aħjar torqod biex teħles mill-effetti. Ħu żżejjed wisq, jew bit-taħlit ħażin tad-drogi, u tirriskja koma jew mewt.

Imħalltin mal-alkoħol, il-kalmanti jbaxxulek ir-rata tan-nifs tiegħek tant li jista' jieqaflek in-nifs.

TEĦTIEĠ GĦAJNUNA?

Jekk jogħġbok innota li l-organizzazzjonijiet imniżżlin jista' jkollhom servizzi u riżorsi bl-Ingliż biss.

NATIONAL DRUGS CAMPAIGN

1800 250 015 (telefonata b'xejn)
www.australia.gov.au/drugs

Għal tagħrif dwar il-kampanja jew biex issib aktar tagħrif u servizzi ta' sapport fl-iStat/Territorju tiegħek.

TAGĦRIF DWAR L-ALKOĦOL

www.alcohol.gov.au

Is-sit nazzjonali tal-Gvern Awstraljan għal tagħrif dwar l-alkoħol, ikkreat mid-Dipartiment tas-Saħħa u l-Anzjani.

THE NATIONAL CANNABIS PREVENTION AND INFORMATION CENTRE (NCPIC)

1800 304 050 (telefonata b'xejn)
www.ncpic.org.au

The National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC) għandu l-iskop li jnaqqas l-użu tal-kannabis fl-Awstralja billi jimpedixxi l-użu u jipprovdi lil komunita` b'tagħrif u interventi ibbażati fuq evidenza.

TED NOFFS FOUNDATION

1800 151 045 (telefonata b'xejn)
www.noffs.org.au

Jipprovdi servizzi meħtieġa għal żgħażagħ u l-familji tagħom li jkunu għaddejjin minn problemi tad-drogi u alkoħol u trawma relatata.

TURNING POINT

1800 888 236 (telefonata b'xejn)
www.turningpoint.org.au

Turning Point iħabrek biex jippromwovi u jġib għall-aħjar is-saħħa u l-benesseri ta' individwi u komunitajiet li jgħixu ma' u effettwati bl-alkoħol u ħsarat oħrajn relatati mad-drogi.

AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION (ADF)

www.adf.org.au

Tagħrif komprensiv fuq drogi, inkluża l-aħħar riċerka, fuljetti bil-fatti, aġġornar fuq konferenzi u aħbarijiet, politika governattiva u aktar.

AUSTRALIAN DRUG INFORMATION NETWORK (ADIN)

www.adin.com.au

ADIN tipprovdi aċċess faċli għal aktar minn 1200 websajt riveduti professjonalment, u kuntatt ma' aġenziji ta' drogi u alkoħol – minn gruppi żgħar reġjonali għal organizzazzjonijiet madwar in-nazzjon.

DRUG ARM

1300 656 800
www.drugarm.com.au

DRUG ARM Australasia hija organizzazzjoni mhux tal-gvern, mhux għal profitt kommessa biex tippromwovi stil ta' ħajja b'saħħitha mingħajr l-użu ta' drogi illeċiti.

FAMILY DRUG SUPPORT

1300 368 186 (telefonata lokali)
www.fds.org.au

Organizzazzjoni għal dawk li jeħtieġu għajnuna għal xi ħadd li jħobbu. Magħmula minn voluntieri li kellhom esperjenza personali tat-trawma ta' membri tal-familja bi problemi tad-drogi.

BEACON FOUNDATION

www.beaconfoundation.net

Il-Beacon Foundation hija organizzazzjoni nazzjonali mhux għal profitt li tfittex li tinfluwenza l-attitudnijiet u kultura tal-Awstraljani biex kull persuna żgħażugħa tiżviluppa rieda ndipendenti biex tilħaq suċċess personali għaliha u għal komunita` tagħha.

KIDSHELP LINE

1800 551 800 (telefonata b'xejn)
www.kidshelp.com.au

Servizz nazzjonali ta' pariri bit-telefon u online għal żgħażagħ minn 5 sa 25 sena. B'xejn, anonimu u kunfidenzjali kompletament.

LIFELINE

13 11 14 (telefonata lokali)
www.lifeline.org.au

Servizz nazzjonali ta' 24 siegħa għal pariri fuq it-telefon biex jgħinek bi kwalunkwe problema, hi kemm hi kbira jew żgħira.

OXYGEN

www.oxygen.org.au

OxyGen jinkoraġġixxi għażliet ta' stil ta' ħajja b'saħħitha u jipprovdi attivitajiet interattivi u tagħrif dwar it-tabakk għal nies żgħażagħ.

REACH OUT

www.reachout.com

Post fuq l-internet fejn tista' ssib tagħrif li teħtieġ fuq problemi tas-saħħa mentali u okkażżjoni biex tiġi f'tiegħek. Ilħaq. Fittex. Imxi 'l quddiem.

MOODGYM

www.moodgym.anu.edu.au

MoodGym huwa programm innovattiv, interattiv fuq il-web desinjat biex jevita u jnaqqas sintomi ta' dipressjoni. Kien disenjat għal nies żgħażagħ iżda hu ta' għajnuna għal nies ta' kull eta`.

BEYONDBLUE

www.beyondblue.org.au

L-inizjattiva nazzjonali għad-dipressjoni. Niftħu għajnejna għad-dipressjoni madwar l-Awstralja kollha.

HEADSPACE

www.headspace.org.au

Headspace jipprovdi sapport għal benesseri mentali u tas-saħħa, tagħrif u servizzi għal nies żgħażagħ u l-familji tagħhom madwar l-Awstralja.

NATIONAL RELAY SERVICE

24-siegħa relay call numbers TTY/Voice **13 36 77**, Tkellem u Isma' (SSR) **1300 555 727**

In-National Relay Service huwa servizz ta' aċċess bit-telefon madwar l-Awstralja kollha għal nies li huma torox, jew għandhom difett fis-smiegħ jew fid-diskors.

Tinsiex li jekk tuża telefon mojbajl biex iċċempel in-numri li hemm fuq, tħallas ir-rati ta' mowbajl.