

# Çocuğum & uyuşturucular

## Gülme gazı: Anne-babalar ve diğer aile üyeleri için bilgiler



**Bazı gençler gülme gazı kullanırlar. Bu broşürde gülme gazı ile ilgili bilgiler bulabilirsiniz. Gülme gazı gençler için çok tehlikelidir. Çocuğunuzun gülme gazı kullanmasını önleyebilirsiniz.**

**Bu broşürde bunu nasıl yapabileceğiniz anlatılmaktadır.**

### **Gülme gazı nedir:**

Gülme gazı (Narkoz gazı) bir uyuşturucudur. Gülme gazı kartuş ya da gaz tüplerinde bulunur (fotoğrafa bakınız). Gençler kartuş ya da tüplerden bir balon içerisine gülme gazını doldururlar. Bu sırada bir tislama sesi duyulur.

Gençler balondaki gazı ağız yoluyla içlerine çekerler. Böylece gülme gazını bedenlerine almış olurlar.

Gençler gülme gazını kolaylıkla satın alabiliyorlar.

Gençler kullandıkları kartuş ve balonları genellikle sokağa atıyorlar.

### **Gençler neden gülme gazı kullanıyorlar?**

Gençler gülme gazını bir süreliğine kafa yaptığı için kullanıyorlar. Ayrıca bu gaz insanı güldürür de. Gazın etkisi sadece birkaç dakika sürer. Gençler bazen arka arkaya çok sayıda balondan gaz çekerler. Bu durumda gazın etkisi daha uzun sürer. Gençler gülme gazının tehlikeli olmadığını sanırlar. Ama gülme gazı sanılandan daha tehlikelidir.

**OPVOEDING  
& UITGAAN**

## Yan etkileri

Gülme gazı yan etkilere yol açabilir. Gülme gazının ciddi yan etkilerinden bazıları şunlardır:



Baş dönmesi ve zihin bulanıklığı



Olmayan şeyleri görme, halüsinasyon



Kol ve bacaklarda uyuşukluk



Baş ağrısı



Asabiyet



Mide bulantısı



Bayılma

Gülme gazının aşağıdaki yan etkileri tehlikeli olabilir.

Bu genellikle gülme gazının aşırı ve çok sıklıkla kullanılması halinde olur.



El ve ayaklarda karıncalanma



El ve ayaklarda his kaybı



Felç



Trafik kazaları

# Anne-babalar ve diğer aile üyelerine tavsiyeler

1

## Gülme gazı hakkında konuşun

Çocuğunuza gülme gazı hakkında sorular sorun. Bu son derece normaldir. Bunun için uygun bir zamanı seçiniz. Örneğin sokakta gülme gazı kartuşlarını veya kullanılmış balonları gördüğünüzde. Ya da gülme gazı hakkında TV’de veya okuldan gelen haberler olursa. Anne-babalar çocuklarının gülme gazı kullanıp kullanmadıklarını genellikle bilemezler. Çünkü bu kolayca anlaşılmaz. Bu yüzden de konuşmanın yararları vardır. Örneğin, şunları sorabilirsiniz:

- Gülme gazı kartuşlarının ne olduğunu biliyor musun?
- Sınıfta gülme gazı kullanan çocuklar var mı?
- Hiç gülme gazı denedin mi?
- Gülme gazı hakkında ne biliyorsun?
- Tehlikeli olduğunu düşünüyor musun? Niye tehlikeli? Neden değil?

2

## Ona ‘hayır’ diyebileceğini söyleyin

Çocuğunuza ‘hayır’ diyebileceğini söyleyin. Böylelikle çocuğunuz gülme gazına ‘hayır’ demeyi öğrenmiş olur. Ve aynı zamanda sigara, alkol ve diğer uyuşturuculara da hayır diyebilmesine yardımcı olur.

3

## Gülme gazının tehlikeli olduğunu söyleyin

Gülme gazının niye tehlikeli olduğunu açıklayın. Ona niçin sağlıklı kalmasını istediğinizi açıklayın.

4

## ‘Gülme gazı kullanmanı istemiyorum’ deyin.

“Gülme gazı kullanmanı istemiyorum” deyin. Belki de çocuğunuzun sizi dinlemeyeceğini düşünüyorsunuz. Ama bunu söylemenizin yardımcı olduğunu biliyoruz! Konuşmak için uygun bir an bulmak kolay olmayabilir. O nedenle, gereksiz tartışmalara yol açmayacak, uygun ve sakin bir zamanı seçin. Örneğin:

- çocuğunuz gülme gazı hakkında sorular sorarsa
- çocuğunuzun arkadaşlarının gülme gazı kullandığını duymuşsanız
- mahalledeki gençler kullanıyorsa
- okul çevresinde konuşuluyor ya da kullanılıyorsa
- çocuğunuzun gülme gazı kullandığını ya da kullanmaya başlayabileceğini düşünüyorsanız.

5

## Ciddi şikayetlerde ev doktoruna başvurun

Çocuğunuzun elleri ya da ayaklarında karıncalanma veya his kaybı oluşmuşsa ev doktorunu arayın. Karıncalanma ya da his kaybı ciddi bir sorun olduğu anlamına gelebilir. Doktora çocuğunuzun gülme gazı kullanıyor olabileceğini de söyleyin. Ev doktoru da size yardımcı olabilir!



## Daha fazla bilgi

[www.drugsinfo.nl/lachgas](http://www.drugsinfo.nl/lachgas) ve [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl)  
web sitelerine bakabilirsiniz.

Anne-baba olarak gülme gazı hakkında bilmeniz  
gereken 5 konu' [videosunu izleyebilirsiniz.](#)



Drugs Infolijn (uyuşturucu bilgi hattını) 0900-1995 arayabilirsiniz (Dakikası 0,10 Euro)

**HELDER  
OP SCHOOL**

Bu broşür Pharos ve Hamid Ouali (Utrecht Belediyesi Halk Sağlığı Bölümü) işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Bu yayın [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) adresinden sipariş edilebilir. Ürün No. PM0656.

# Mijn kind & drugs

## Lachgas: Informatie voor ouders & andere familieleden



**Sommige jongeren gebruiken lachgas. In deze folder kun je lezen wat lachgas is. Lachgas is gevaarlijk voor jongeren. Jij kunt helpen om te zorgen dat jouw kind geen lachgas gebruikt.**

**We geven je daarvoor tips.**

### **Wat is lachgas?**

Lachgas is een drug. Lachgas zit in patronen of een tank (zie foto). Jongeren spuiten gas uit de patronen of tank in een ballon. Dit geeft een sissend geluid.

Jongeren zuigen het lachgas uit de ballon. Zo komt lachgas in hun lichaam.

Jongeren kunnen makkelijk lachgas kopen.

Jongeren laten de patronen en ballonnen vaak op straat liggen.

### **Waarom gebruiken jongeren lachgas?**

Jongeren gebruiken lachgas omdat ze zich er heel even een beetje dronken door voelen. Ook kun je ervan gaan lachen. Lachgas werkt maar een paar minuten. Soms gebruiken jongeren veel ballonnen achter elkaar. Het werkt dan langer. Jongeren denken dat lachgas niet gevaarlijk is. Dit is niet waar.

## Bijwerkingen

Gebruik van lachgas kan bijwerkingen hebben. Deze bijwerkingen van lachgas zijn vervelend:



Duizelig en verward voelen



Dingen zien die er niet zijn



Slap gevoel in armen en benen



Hoofdpijn



Prikkelbaarheid



Misselijkheid



Flauwvallen

Deze bijwerkingen van lachgas kunnen gevaarlijk zijn. Meestal is dit bij veel en vaak gebruik van lachgas.



Tintelingen in handen en voeten



Geen gevoel in handen en voeten



Verlamd raken



Verkeersongelukken

# Tips voor ouders & andere familieleden

1

## **Praat over lachgas**

Je kunt je kind vragen stellen over lachgas. Dit is heel normaal. Kies een goed moment. Bijvoorbeeld als je patronen of ballonnen ziet op straat. Of als er nieuws is over lachgas op tv of via school. Ouders weten vaak niet of hun kind lachgas gebruikt. Je kunt het namelijk niet goed zien. Ook daarom is het goed om te praten. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- Weet jij wat lachgaspatronen zijn?
- Zijn er kinderen in de klas die lachgas gebruiken?
- Heb jij lachgas geprobeerd?
- Wat weet jij van lachgas?
- Vind jij het gevaarlijk? Waarom wel? Waarom niet?

2

## **Vertel dat je 'nee' kunt zeggen**

Vertel dat je 'nee' kunt zeggen. Zo leert jouw kind om 'nee' te zeggen tegen lachgas. Maar het helpt ook bij sigaretten, alcohol en andere drugs.

3

## **Vertel dat lachgas gevaarlijk is**

Vertel dat lachgas gevaarlijk is. Leg uit dat je wilt dat je kind gezond is.

4

## **Vertel 'ik wil niet dat je lachgas gebruikt'**

Zeg: 'Ik wil niet dat je lachgas gebruikt'. Misschien denk je dat je kind niet naar jou luistert. Maar we weten dat dit helpt! Het is moeilijk om een goed moment te kiezen. Kies een rustig moment uit, waarop jullie geen ruzie hebben. Bijvoorbeeld:

- als je kind vragen stelt over lachgas
- als je hoort dat vrienden van je kind lachgas gebruiken
- als jongeren in de wijk het gebruiken
- als er rond school over gepraat of gebruikt wordt
- als je denkt dat je kind lachgas gebruikt of wil gaan gebruiken

5

## **Bel de huisarts bij ernstige klachten**

Bel je huisarts als jouw kind tintelingen of geen gevoel in handen of voeten heeft. Dit kan betekenen dat er iets ernstigs is. Vertel de huisarts dat jouw kind misschien lachgas gebruikt. De huisarts kan helpen!



## Meer informatie

Bekijk de websites [www.drugsinfo.nl/lachgas](http://www.drugsinfo.nl/lachgas) en [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl) of de video over lachgas <https://vimeo.com/280346560>.



Je kunt ook bellen met de Drugs Infolijn 0900-1995 (€0,10/min).

**HELDER  
OP SCHOOL**

De folder is in samenwerking met Pharos en Hamid Ouali (volksgezondheid gemeente Utrecht) tot stand gekomen.

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel). Artikelnummer PM0656.