

DRUG ABUSE

• Heilbron Clinic

DRUG PROBLEMS

Drug abuse includes the use of dagga, cocaine, heroin, or other "street drugs" and the abuse of legal prescription drugs. Some people turn to drugs as a way to get a "high" or to deal with stress or emotional problems.

Tranquillisers, sedatives, painkillers, and amphetamines are misused most often, sometimes unintentionally.

Drug dependence (addiction) occurs when a person develop a physical or psychological need for a drug. A person may not be aware that he or she has become dependent on a drug until he or she tries to suddenly stop taking it. Withdrawing from the drug can cause uncomfortable symptoms such as muscle aches, diarrhoea, or depression. The usual treatment for drug dependence is to reduce the dose of the drug gradually until it can be stopped completely.

SIGNS OF DRUG USE:

- Chronic red eyes, sore throat, dry cough, and fatigue (in the absence of allergies).
- Major changes in sleeping or eating habits.
- Moodiness, hostility, or abusive behaviour.
- Work or school problems, absenteeism.
- Loss of interest in favorite activities.

- Social withdrawal or changes in friends.
- Stealing, lying and poor family relationships.

PREVENTION

• Look for signs of mental stress. Try to understand and resolve sources of depression, anxiety, or loneliness. Don't use alcohol or drugs to deal with these problems.

• Educate your children about the effects of drugs. Children are less likely to use other drugs if their parents teach them early (during the elementary school years) about their effects.

• Don't use drugs if you are pregnant or trying to become pregnant. Either can seriously harm your baby.

• Ask your pharmacist or doctor if any of your current medications could potentially lead to overuse or dependence. Be especially cautious of painkillers, tranquillisers, sedatives and sleeping pills. Follow the instructions carefully, and do not exceed the recommended dose.

Do not suddenly stop taking any medication without your doctor's supervision.

• Avoid alcohol when you are taking medications. Alcohol can react with many drugs and cause serious complications.

- Do not share drugs.
- Complete course of antibiotic

IF YOU ARE CONCERNED ABOUT ANOTHER PERSON'S DRUG USE:

• Never ignore the problem. Discuss it as a medical problem.

• Build up the person's self-esteem and reaffirm his or her value as a person. Help the person see that he or she can be successful without drugs. Let the person know you will support his or her efforts to change.

• Ask if the person will accept help. Don't give up if you get a negative response, keep asking periodically. If the person eventually agrees, act that very day to arrange for help.

BRIEWE VAN ONSE LESERS

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die Redakteur.

Al sou dit gebeur Ek lees eenkeer in 'n dagboek wat 'n dr gesê het van kindertjies wat baie siek in 'n hospitaal gelê het. Die outjie wat baie liefde en aandag van die ouers ontvang het, het baie gouer herstel, as die outjie wat nie die nodige aandag en liefde gekry het nie. Hulle voel verwerp en kwyn baie maklik weg. In Jesaja 49:15 verseker Hy ons: "Al sou 'n vrou haar eie baba vergeet, en haar nie ontferm oor die kind wat sy in die wêreld gebring het nie, selfs al sou dit

gebeur, sal Ek jou nie vergeet nie." Dit geld seker ook vir eensame bejaardes en uitgestote tieners wat ook verwerp voel. God se liefde verwerp nie en gooi nie weg nie. Hy's die Ontfermer en Sy liefde kan nie skeiding bring nie. Romeine 8:35: "Wie kan ons van die Liefde van Christus skei."

Jesaja 54:70 "Berge kan padgee, heuwels kan wankel, maar My Liefde vir jou sal nooit verdwyn" Hy bly steeds die getroue Here wat vashou, vertrous, hoor en verhoor en deurdra. Hy kan nie ontvou wees nie. "Al sou 'n vrou haar baba vergeet of soms weg-gooi, Ek sal jou nooit vergeet nie. Bron: Uit 'n dagboekie, ingestuur deur Heléne Howell.

'n Predikant het met 'n diens oor die radio gesê: Al sou jy jou afsonder, 'n muur om jou bou: dan kom die Here nog in om te sien wat jy doen, en om jou te sien, en jou op te hef.

Dit ontvang jare gelede van my oorlede sussie Anna.

WEERVOORSPELLING

Vr 19 Junie	0 / 14	Sonnig
Sa 20 Junie	0 / 16	Sonnig
So 21 Junie	0 / 16	Sonnig
Ma 22 Junie	1 / 18	Sonnig
Di 23 Junie	2 / 18	Sonnig
Wo 24 Junie	3 / 19	Sonnig
Do 25 Junie	4 / 20	Sonnig
Vr 26 Junie	5 / 20	Sonnig
Sa 27 Junie	4 / 20	Sonnig
So 28 Junie	4 / 19	44% kans vir ligte reën
Ma 29 Junie	4 / 21	Sonnig

KOMPETISIE TYD BY HERALD

Aangesien die jagseisoen nou in volle vaart mag wees, het jy kans om te spog met daardie jagfoto wat al geneem is gedurende die jagseisoen. Die jagters staan 'n kans om Amrod klere ter waarde van R750 by Heilbron Herald te wen.

Om in te skryf, volg die volgende eenvoudige stappe en hierdie prys is joune. Stuur jou jagfoto via Facebook-messenger na die Heilbron Herald Facebook blad waarna ons dit op die blad sal laai sodat soveel as moontlik "likes" gewerf kan word. Stuur vir ons 'n beskrywing oor die jagtog, bok en ervaring saam met die foto en jagter se naam en van. Motiveer solank vriende en familie om jou foto te ondersteun. Foto-inskrywings sowel as "likes" sluit 26 Augustus om 08:00 en geen meer foto's of likes word na hierdie datum en tyd meer aanvaar nie. Die wenner sal in die koerant aangekondig word op 28 Augustus 2020.

Vir enige navra skakel Silma by 058 852 3033. Sterkte aan al die deelnemers!

Bepalings en voorwaardes:

Die deelnemer moet Heilbron Herald se Facebook-blad volg om in te skryf.

Heilbron Herald sal die kompetisie beoordeel, uit die inskrywings wat ontvang is teen 14 Augustus.

Heilbron Herald besluit ten opsigte van diegene wat deelneem en die keuse van die wenner is finaal. Geen korrespondensie met betrekking tot die kompetisie sal aangegaan word nie.

Slegs die foto's op die Heilbron Herald Facebook-blad se "likes" sal in ag geneem word vir die kompetisie.

Enige Facebook reaksie tel vir die kompetisie, dit wil sê: "Like, Love, Care, Haha, Wow, Sad en Angry" gebruik kan word en getel sal word as 'n "like".

Slegs jagters wat geskiet het in 2020 mag vir die kompetisie deelneem.

Die wenner is self verantwoordelik om reëling te kom tref by Heilbron Herald.