Family Matters
(LAO)

the facts on drugs

> how dangerous are drugs > why do people use drugs > where do young people get ideas about dr

can I learn more facts about drugs > what are the harms associated with drugs

ເລື່ອງພາຍໃນຄອບຄົວ

ວິທີເວົ້າເຖິງບັນຫາເລື່ອງຢາໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ

how can I protect my children

ne I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

ເຣື່ອງພາຍໃນຄອບຄົວ

ວິທີເວົ້າເຖິງບັນຫາເຣື່ອງຢາໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ

ໃນໂລກປັດຈບັນນີ້ ວັຍຣຸ່ນຈຳນວນຫລາຍໄດ້ຣູ້ເຫັນກ່ຽວກັບເຣື່ອງຢາ. ໃນຖານະຂອງພໍ່ແມ່ ອາດຈະເປັນການຍາກ ຫລາຍ ທີ່ຈະຮູ້ວ່າວິທີໃດເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະຮັບມືກັບເຣື່ອງນີ້.

ການເປັນຜູ້ປົກຄອງໃນສັງຄົມທີ່ມີນາໆວັທນະທັມເຊັ່ນນີ້ ອາດເພີ້ມຄວາມວິຕົກກັງວົນໃນເຣື່ອງເຫລົ່ານີ້ຫລາຍຂື້ນ. ບັນຫາດ້ານພາສາ ກໍອາດເຮັດໃຫ້ມີຊ່ອງຫວ່າງຫລາຍຂື້ນ ລະຫວ່າງທ່ານກັບລູກຫລານຂອງທ່ານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຍາກຂື້ນໃນການເວົ້າລົມກັນ.

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດວິທີນຶ່ງ ທີ່ທ່ານຈະປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານໄດ້ກໍຄື ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບເຣື່ອງຢາ ແລະເວົ້າລົມກັບພວກເຂົາກ່ຽວ ກັບບັນຫານີ້. ປື້ມນ້ອຍຫົວນີ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປກ່ຽວກັບຢາ ແລະ ເຫລົ້າ ຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບວິທີເວົ້າລົມ ບັນຫາ ເຣື່ອງຢາກັບຄອບຄົວທ່ານ ແລະ ຈະໄປຂໍການຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ຈາກໃສ.

ຢາແມ່ນຫຍັງ?

ຢາເປັນສານທີ່ສາມາດປ່ຽນວິທີການທຳງານຂອງຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍ ດ້ວຍການປ່ຽນອາຣົມ ແລະ ກະທົບກະເທືອນ ຄວາມຄິດແລະການຕອບສນອງ. ຢາຫລາຍຢ່າງບໍ່ວ່າຖືກກົດໝາຍ ຫລື ຜິດກົດໝາຍ ກໍມີທ່າງທີ່ຈະເປັນອັນຕຣາຍໄດ້.

ຢາຜິດກົດໝາຍ ໄດ້ແກ່ ກັນຊາ (ມາຣິວານາ ພອັດ ວີດ), ເອັກສຕາຊີ (ພີລສ໌ ຢາອີ ເອັກກີ), ແອັມເຟຕາມີນ (ສປີດ ໄອສ), ແອລເອັສດີ (ອັດຊິດ ທຣິປສ໌), ກາເຕມີນ (ສະເປຊຽນ ເຄ), ຈີເຮັຈບີ (ຢາອີນ້ຳ ຈີເຮັຈບີ ແຟນຕາຊີ), ໂຄເຄນ ແລະ ເຮໂຣອີນ.

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຈຳໄວ້ວ່າ ຢາຜິດກົດໝາຍ ເຊັ່ນ ເຫລົ້າ ຢາສູບ ຢາຮັກສາໂຣກ ແລະ ກາເຟອີນ (ຍົກຕົວຢ່າງ "ເຄື່ອງດື່ມເສີມພລັງ" ແລະ ກາເຟອີນເປັນເມັດ) ກໍມີທາງທີ່ຈະເປັນອັນຕຣາຍໄດ້. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນຢາສູບ ທີ່ເປັນຢາ ທີ່ຖືກກົດໝາຍ ທີ່ເປັນອັນຕຣາຍທີ່ສຸດ ບໍ່ວ່າຈະສູບຫລາຍຫລືໜ້ອຍ.

ສຳລັບຢາຖືກກົດໝາຍມັກມີກົດຂໍ້ບັງຄັບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ການຂາຍຫລືການໃຊ້ຜິດກົດໝາຍ. ການຂາຍເຫລົ້າ ຫລື ເອົາເຫລົ້າ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ອາຍຕ່ຳກວ່າ 18ປີ ຖືວ່າເປັນການຜິດກົດໝາຍ.

ຢາຮັກສາໂຣກຕ່າງໆຖືກປຸງແຕ່ງຂື້ນເພື່ອຜົນປໂຍດ ແຕ່ຖ້າໃຊ້ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ຫລືເອົາໃຫ້ຄົນອື່ນ ກໍອາດເປັນອັນຕຣາຍທີ່ສຸດ. ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືຕ້ອງຮູ້ຈັກຢາທີ່ຊື້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີໃບສັ່ງຂອງໝໍ ແລະ ຢາທີ່ຕ້ອງມີໃບສັ່ງຂອງໝໍໃຫ້ດີ ໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຈະເກີດຂື້ນ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດກໍຄື ໃຫ້ຮູ້ວ່າຕ້ອງກິນຢາຕາມທີ່ໝໍສັ່ງ.

how can I protect my children
help for families > help for people using drugs
at if...thinking about problems before they happen
someone I care about is using drugs > what to do in an emergency
the facts on drugs
what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can I learn more facts about drugs > what are

ວັຍຣຸ່ນ ແລະ ການໃຊ້ຢາ

ຄົນຫນຸ່ມສາວສ່ວນ...

ຄົນຫກອາຍແລະຫກຊິນຊັ້ນ ໃຊ້ຢາດ້ວຍເຫດຜົນຫລາຍຢ່າງ: ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າຖືກຮັບເຂົ້າກຸ່ມ ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ ເພື່ອຄວາມສນກສນານ ເພື່ອດັບຄວາມອກອັ່ງ ຄວາມເບື່ອໜ່າຍ ຄວາມເສົ້າ ຫລື ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດຂອງເຂົາ ຫລື ຢາກລອງເບິ່ງອາການກະທົບຂອງຢາ.

ວັຍຣຸ່ນສ່ວນຫລາຍຈະບໍ່ໃຊ້ຢາຜິດກົດໝາຍ ແຕ່ວ່າບາງຄົນກໍຢາກທົດລອງ. ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືຕ້ອງຈຳໄວ້ວ່າ ເຖິງແມ່ນວ່າການທົດລອງອາດຈະເປັນການຮັບບໍ່ໄດ້ ແລະບໍ່ມີທາງທີ່ຈະປ້ອງກັນໄດ້ ແຕ່ກໍບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໝາຍຄວາມວ່າຈະເປັນ ການນຳໄປສູ່ການໃຊ້ຢາແບບລະຍະຍາວ.

ບາງຄັ້ງ ບັນຫາການຕິດຢາອາດເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງບັນຫາທີ່ໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນກໍໄດ້ ເຊັ່ນວ່າ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າກັບໃຜຢູ່ ໂຮງຮຽນໄດ້ ມີບັນຫາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫລື ບໍ່ຮູ້ວິທີເວົ້າລົມກັບຜູ້ທີ່ຕົນສົນໃຈ ເປັນຕົ້ນ.

ຖ້າຫາກທ່ານຄິດວ່າ ລູກຂອງທ່ານພວມຕິດຢາຢູ່ ບໍ່ຕ້ອງຕື່ນຕົກໃຈ ໃຫ້ຄິດເຖິງເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງລູກຂອງທ່ານຈຶ່ງຢາກໃຊ້ຢາເຫລົ່ານັ້ນ ເວົ້າລົມກັບເຂົາເຣື່ອງຢາ ແລະຊ່ວຍເຂົາຫາທາງແກ້ບັນຫາ. ຖ້າທ່ານກັງວົນໃຈ ຈົ່ງຢ່າລັງເລໃຈທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນດ້ານນີ້ (ເບິ່ງຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ14 ສຳລັບຣາຍລະອຽດໃນການຕິດຕໍ່)

ກັນຊາເປັນຢາຜິດກົດໝາຍທີ່ຖືກໃຊ້ຫລາຍທີ່ສຸດໃນອອັສເຕຣເລັຍ. 26ສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ 14 ຫາ19ປີ ເຄີຍໃຊ້ກັນຊາຢ່າງໜ້ອຍນຶ່ງຄັ້ງ*

*ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ: ການສຳຫລ້ວດທົ່ວປະເທດເຣື່ອງຢາໃນຄອບຄົວປີ2004)

ວັຍຣຸ່ນຮູ້ເຣື່ອງຢາມາຈາກໃສ?

ວັຍຣຸ່ນຮູ້ເຣື່ອງຢາມາຈາກຫລາຍແຫ່ງ ສ່ວນຫລາຍແມ່ນຈາກໝູ່ເພື່ອນ ແລະຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ, ຈາກຂ່າວສານ ແລະ ໜັງສື ແລະ ທີ່ໂຮງຮຽນ.

ການສອນເຣື່ອງຢາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງວິຊາ ການຮຽນກ່ຽວກັບການພັທນາຕົນເອງ ສຸຂພາບ ແລະ ຮ່າງກາຍ (PDHPE). ການສອນເຣື່ອງຢາໃນໂຮງຮຽນເນັ້ນໃສ່ເຣື່ອງຢາສູບ ເຫລົ້າ ກັນຊາ ແລະຢາບັນເທົາຄວາມ ເຈັບປວດ (ຢາແກ້ປວດ) ເນື່ອງຈາກວ່າຢາຈຳພວກນີ້ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ຣະບຸວ່າ ເປັນຢາທີ່ພວກວັຍຣຸ່ນມັກໃຊ້ໄປໃນທາງ ທີ່ຜິດ.

ຕິດຕໍ່ໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານ ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການສອນເຣື່ອງຢາ ຫລື ເປີດເບິ່ງເວັປໄຊດ໌ທີ່:
www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

ພໍ່ແມ່ມີອິດທິພົນໃນການຊັກຈູງລູກ ຈົ່ງຮຽນຮູ້ຂໍ້ເທັດຈິງຂອງຢາ ແລະເວົ້າລົມຢ່າງເປີດໃຈແລະຊື່ສັດກັບລູກຂອງທ່ານ. ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງວ່າເຂົາບອກຫຍັງແກ່ທ່ານ. ລະວັງວິທີການໃຊ້ຢາຂອງທ່ານ ເຊັ່ນ ຢາຮັກສາໂຣກ ຢາສູບ ແລະ ເຫລົ້າ ຊຶ່ງອາດຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ລູກຂອງທ່ານໃນການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາທີ່ຈະໃຊ້ຢາແບບໃດ ແລະ ເວລາໃດ.

ຢາຜິດກົດໝາຍຢ່າງອື່ນຖືກໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າ. 6ສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ14 ຫາ19ປີ ເຄີຍໃຊ້ເອັກສຕາຊີ ແລະ 6.5 ສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ 14 ຫາ19ປີ ເຄີຍໃຊ້ແອັມເຟຕາມີນຢ່າງໜ້ອຍນຶ່ງຄັ້ງ*

*ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ: ການສຳຫລ້ວດທົ່ວປະເທດເຣື່ອງຢາໃນຄອບຄົວປີ2004)

ອັນຕຣາຍຂອງການໃຊ້ຢາມີຫຍັງແດ່?

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາແບບໃດກໍຕາມ ການໃຊ້ຢານັ້ນກໍມີທາງທີ່ຈະເກີດບັນຫາໄດ້ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ບັນຫາສຸຂພາບ ຮວມເຖິງຫົວໃຈແລະການຫາຍໃຈ
- ອັນຕຣາຍແກ່ຮ່າງກາຍເນື່ອງມາຈາກອຸບັດຕິເຫດ
- ຫລຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດໃນການຫລິ້ນກິລາ ແລະ ການອອກກໍາລັງກາຍ
- ບັນຫາທາງດ້ານກົດໝາຍ ແລະ ພົວພັນກັບອາຊຍາກັມ
- ບັນຫາກັບໂຮງຮຽນ ແລະ ວຽກງານ
- ບັນຫາກັບຄອບຄົວແລະ ຄວາມສໍາພັນ ແລະ
- ການກິນຢາເກີນຂນາດ

ການສັກຢາກໍສາມາດແຜ່ພາຍເຊື້ອໂຣກຕ່າງໆໄດ້ ເຊັ່ນ ໂຣກຕັບອັກເສບບີ ແລະ ຊີ ແລະ ເຣັສໄອວີ/ເອດສ໌.

ຄົນເລີ້ມໃຊ້ຢາແລະ/ຫລື ເຫລົ້າ ຍິ່ງມີອາຍນ້ອຍເທົ່າໃດ ກໍຍິ່ງມີທາງເປັນໄປໄດ້ ທີ່ພວກເຂົ້າຈະມີບັນຫາໃນອະນາຄົດ.

ແລະຍິ່ງຄົນນັ້ນໃຊ້ຢາເລື້ອຍແລະດົນເທົ່າໃດ ຍິ່ງມີໂອກາດທີ່ເຂົາຈະເພິ່ງ(ຕິດ)ຢານັ້ນຫລາຍຂື້ນ.

ພວກຢາຜິດກົດໝາຍຖືກປະສົມກັບສາຣອື່ນໆ ດັ່ງນັ້ນຄົນໆນຶ່ງຈະບໍ່ສາມາດແນ່ໃຈໄດ້ວ່າ ມີຫຍັງຢູ່ໃນຢານັ້ນ ມັນຮ້າຍ ແຮງເທົ່າໃດ ແລະ ມັ້ນຈະກະທົບກະເທືອນເຂົາຢ່າງໃດ.

ປະສົມຢາໃສ່ກັບເຫລົ້າຫລືຢາອື່ນໆ ເປັນອັນຕຣາຍທີ່ສຸດ.

ຢາຢ່າງນຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຜົນກະທົບທາງລົບຂອງອີກຢ່າງ ນຶ່ງຮ້າຍແຮງຂື້ນໄດ້. ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍຫລືເສັຍຊີວິດຍ້ອນການໃຊ້ຢາ ສ່ວນຫລາຍມີຢາຫລາຍກວ່າຊນິດດຽວ ຢູ່ໃນ ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາໃນເວລານັ້ນ.

ເມື່ອຄົນໆນຶ່ງໃຊ້ຢາ ກໍຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຕອບຮັບ ແລະ ການຕັດສິນໃຈອັນເດັດຂາດ ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ເຮັດໃຫ້ມີອຸບັດຕິເຫດງ່າຍຂື້ນ (ເຊັ່ນ ຈົມນໍ້າ ຫລື ຕົກລົ້ມ) ຫລື ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງເສັຍໃຈໃນພາຍຫລັງ ເຊັ່ນ ມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດພັຍ.

ການໃຊ້ຢາ ເຫລົ້າ ກັບ ການຂັບຣົດ

ຫລາຍຄົນມີຄວາມເຊື່ອ ແບບຜິດໆ ວ່າ ການໃຊ້ກັນຊາຫລືຢາອື່ນໆ ກັບການຂັບຣົດ ມີອັນຕຣາຍໜ້ອຍກວ່າ ການຂັບຣົດພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງເຫລົ້າ. ຫລັກຖານບົ່ງບອກວ່າ ທັງຢາແລະເຫລົ້າ ກະທົບກະເທືອນຕໍ່ການຕັດສິນໃຈ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຕອບຮັບ ຂອງຄົນຂັບຣົດ. ຢາແລະເຫລົ້າສາມາດປ່ຽນວິທີ ທີ່ຄົນໆນຶ່ງຮູ້ສຶກ ແລະເພີ້ມຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ເຂົາ. ເຂົາອາດຈະ ປະເມີນຄ່າຂອງອຸບັດຕິເຫດຕໍ່າ ແລະຄິດວ່າເຂົາສາມາດຂັບຣົດໄດ້ດີ ໃນຂະນະທີ່ຂັບບໍ່ດີ.

ການຂັບຣົດພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງຢາ ແລະ/ຫລື ເຫລົ້າ ເກີນຂີດຈໍາກັດຕາມກົດໝາຍ ຖືວ່າຜິດກົດໝາຍ. ໃນຣັດ ນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌ ຂີດຈໍາກັດເຫລົ້າຕາມກົດໝາຍ ແມ່ນ:

- **0.05** ສໍາລັບຄົນຂັບທີ່ມີໃບຂັບຂີ່ເຕັມ
- **0.00** ສໍາລັບຄົນຂັບທີ່ຕິດປ້າຍ **L** ແລະ **P**

ກົດໝາຍໃໝ່ທີ່ໄດ້ນໍາອອກມາໃຊ້ໃນປີຟ ຂຂຖ ເຮັດໃຫ້ການດື່ມເຫລົ້າ ໃດໆຂອງຄົນຂັບຣົດທີ່ຕິດປ້າຍ L ແລະ P ເປັນການຜິດກົດໝາຍ.

ຖ້າທ່ານດື່ມເຫລົ້າໜັກໃນຄືນກ່ອນ ໃນມື້ຕໍ່ມາ ທ່ານອາດຈະຍັງເກີນຂີດຈໍາກັດຢູ່.

ການເປັນຜູ້ໂດຍສານໃນຣົດທີ່ຄົນຂັບໄດ້ຜົນກະທົບຈາກຢາຫລືເຫລົ້າ ກໍເປັນອັນຕຣາຍເຊັ່ນກັນ. ປະມານນຶ່ງໃນຫ້າຂອງອຸບັດຕິເຫດທີ່ເຖິງແກ່ຊີວິດ ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫລົ້າ.

ຢາ ກັບ ໂຣກປະສາດ

ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ແຈ້ງວ່າ ການໃຊ້ຢາບາງຢ່າງອາດຈະເປັນສິ່ງເຮັດ ຫລື ກະຕຸ້ນໃຫ້ມີບັນຫາດ້ານຈິດໃຈໃນບາງຄົນ. ໂຣກປະສາດທີ່ພົວພັນກັບການໃຊ້ຢາທີ່ເປັນຫລາຍ ກໍຄື ຄວາມກັງວົນແລະຄວາມອຸກໃຈ. ຍັງມີຣາຍງານວ່າເປັນ ໂຣກຈິດເສື່ອມ (schizophrenia) ອີກດ້ວຍ. ຖ້າທ່ານກັງວົນໃຈກ່ຽວກັບ ການໃຊ້ຢາກັບໂຣກປະສາດ ກະຣຸນາເວົ້າລົມກັບນາຍໝໍກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.

ຂ້ອຍຈະປົກປ້ອງລູກຂອງຂ້ອຍໄດ້ຢ່າງໃດ?

ພໍ່ແມ່ອາດມີອິດທິພົນໃນດ້ານດີຕໍ່ລູກຫລານຂອງຕົນໄດ້. ບໍ່ມີທາງປະກັນໄດ້ວ່າ ລູກຂອງທ່ານຈະບໍ່ທົດລອງຢາເລີ້ຍ ແຕ່ວ່າ ການມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີແລະການເວົ້າລົມກັນຢ່າງເປີດໃຈ ສາມາດຫລຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ພວກເຂົາຈະມີບັນຫານີ້.

ເປັນສ່ວນນຶ່ງໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ

ໃຊ້ເວລາກັບພວກເຂົາ
ສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສົນໃຈ
ກິນເຂົ້າຮ່ວມກັນທຸກມື້ ແລະ
ຫາໂອກາດເຮັດສິ່ງອື່ນຮ່ວມກັນ ເລື້ອຍໆ
ພະຍາຍາມຮູ້ຈັກໝູ່ເພື່ອນຂອງລູກຂອງທ່ານ.

ຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ

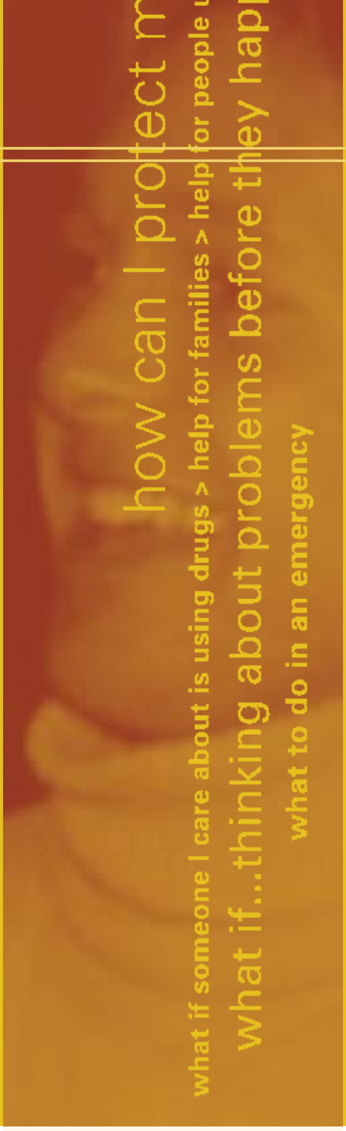
ເວົ້າລົມແລະຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ
ຖາມຄວາມຄິດເຫັນຂອງພວກເຂົາໃນສິ່ງຕ່າງໆ
ຮັບຟັງພວກເຂົາ ແລ້ວພວກເຂົາກໍ
ຈະຮັບຟັງທ່ານຫລາຍຂຶ້ນ.

ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີ

ວັຍຣຸ່ນອາດໄດ້ຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບກາ
ນໃຊ້ຢາມາຈາກທ່ານ ຖ້າທ່ານດື່ມເຫລົ້າ
ຫລື ກິນຢາອື່ນໆ ກໍຈົ່ງໃຫ້ຢູ່
ພາຍໃນຂອບເຂດທີ່ປອດພັຍ ແລະ
ສົມເຫດສົມຜົນ.

ຊື່ສັດ

ຮຽນຮູ້ຂໍ້ເທັດຈິງກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາອື່ນໆ
ແຕ່ວ່າຢ່າທຳທ່າວ່າຮູ້ຈັກໝົດທຸກຢ່າງ.
ພ້ອມທີ່ຈະບອກວ່າ "ບໍ່ຮູ້ ແຕ່
ຈະພະຍາຍາມຫາຄຳຕອບມາໃຫ້"
ຫາກທ່ານຊື່ສັດຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ
ຈະເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນສຳລັບພວກເຂົາທີ່ຈະຊື່ສັດ
ຕໍ່ທ່ານ.



ໃຈເຢັນໆ

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງໃຈເຢັນ ແລະ
ມີເຫດຜົນເມື່ອເວລາທີ່ທ່ານເວົ້າລົມເຣື່ອງຍາກ
ການສະແດງຄວາມໃຈຮ້າຍ
ຈະເຮັດໃຫ້ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບເຣື່ອງທີ່ລະອຽດອ່ອ
ນຍາກຂຶ້ນໃນພາຍໜ້າ.

ເວົ້າລົມເລື້ອຍໆ

ຫລັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າລົມເຣື່ອງຢາ ຫລື
ເຣື່ອງຍາກອື່ນໆມາແລ້ວຄັ້ງນຶ່ງ ສິ່ງສຳຄັນກໍຄື
ຕ້ອງເວົ້າລົມກັນອີກ ໃນພາຍຫລັງ
ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນ
ທີ່ລູກທ່ານຈະມາຫາທ່ານເວລາພວກເຂົາມີບັນຫາ.

ຕັ້ງກົດເກນ

ເວົ້າລົມກັບລູກຂອງທ່ານ
ກ່ຽວກັບຄວາມປະພຶດວ່າ ແບບໃດໃຊ້ໄດ້
ແລະແບບໃດທີ່ໃຊ້ບໍ່ໄດ້. ຢ່າປ່ຽນແປງ
ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ
ພວກເຂົາຮູ້ວ່າຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນຖ້າພວກເຂົາບໍ່
ເຮັດຕາມກົດເກນນັ້ນ.

ເບິ່ງແຕ່ໃນສິ່ງດີ

ໃຫ້ຣາງວັນເວລາທີ່ລູກທ່ານປະພຶດດີ ແລະ
ເນັ້ນໃສ່ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຮັດໄດ້ດີ.
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ລູກຊາຍຫລືລູກສາວ
ຂອງທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານຮັກພວກເຂົາ ແລະ
ຈະພະຍາຍາມຢູ່ຂ້າງພວກເຂົາສເມີ
ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ເຫັນດີກັບຄວາມ
ປະພຶດຂອງພວກເຂົາທຸກເທື່ອ.

ພະຍາຍາມເຫັນຮ່ວມກັນ

ຫາກເປັນໄປໄດ້
ພະຍາຍາມໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານແລະຄູ່ຂອງທ່ານ
ຫລື ຜູ້ໃຫຍ່ອື່ນໆທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ລູກຂອງທ່າ
ນ
ມີຄວາມເຫັນຮ່ວມກັນໃນການເວົ້າເຖິງບັນຫ
າໃດໆທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ.
ຕົກລົງກັນເສັຽກ່ອນທີ່ຈະເວົ້າລົມກັບລູກທ່ານ
ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເປັນຄວາມເຫັນດຽວກັນ.

ໂທຣະສັບໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກສາຍ Parent Line

ມັນອາດຈະເປັນສິ່ງລຳບາກຫລາຍ
ທີ່ພໍ່ແມ່ຈະເວົ້າລົມກັບລູກໃນເຣື່ອງ
ບັນຫາຫລາຍຢ່າງ
ຮວມທັງເຣື່ອງຢາ.
ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳໃນເຣື່ອງ
ວິທີການເວົ້າລົມກັບລູ
ກໃນເຣື່ອງການໃຊ້ຢາ ຫລື
ບັນຫາການເປັນພໍ່ແມ່ອື່ນໆ ຈົ່ງ
ໂທຣະສັບຫາ Parent Line
ຕາມເບີ 13 20 55.

ສາຍ Parent Line ເປີດບໍຣິການ
ຈາກ 9 ໂມງເຊົ້າຫາ 4.30 ຕອນແລງ
ວັນຈັນ ຫາ ວັນເສົາ.
ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາ
ກະຣຸນາໂທຣະສັບຫາ ບໍຣິການ
ການແປເອກກະສານ ແລະ ແປພາສາ
(TIS) ຕາມເບີ 13 14 50 ແລະ
ຂໍໃຫ້ຕໍ່ໄປຫາສາຍ Parent Line.

ວັຍຣຸ່ນ ກັບ ການດື່ມເຫລົ້າ

ເຫລົ້າ ແລະ ຢາສູບ ເປັນສິ່ງເສບຕິດທີ່ວັຍຣຸ່ນມັກຈະເຂົ້າໄປພົວພັນ ໂດຍສະເພາະເມື່ອພວກເຂົາມີອາຍຸຫລາຍຂຶ້ນ ແລະ ເລີ້ມອອກໄປງານປາຣ໌ຕີ.

ວັຍຣຸ່ນມັກຈະດື່ມເຫລົ້າໄປໃນທາງຜິດໆ ຫລາຍກວ່າການໃຊ້ຢາຜິດກົດໝາຍ ໂດຍສະເພາະ ການດື່ມເຫລົ້າຫລາຍ ພາຍໃນເວລາອັນສັ້ນ (ດື່ມໜັກ).

ອີງຕາມການສຳຫລວດແຫ່ງຊາດ* ຂອງນັກຮຽນເມື່ອໄວໆມານີ້ 19%ຂອງເດັກອາຍຸ12ປີ ແລະ 50%ຂອງ ຜູ້ອາຍຸ 17ປີ ໄດ້ດື່ມເຫລົ້າໃນອາທິດກ່ອນທີ່ຈະມີການສຳຫລວດ. ໃນຈຳນວນນີ້ 44% ຂອງພວກອາຍຸ17ປີ ໄດ້ດື່ມເຫລົ້າຫລາຍ (ຜູ້ຊາຍດື່ມເຈັດຈອກຫລືຫລາຍກວ່າໃນມື້ນຶ່ງ ແລະ ຜູ້ຍິງດື່ມຫ້າຈອກຫລືຫລາຍກວ່າໃນມື້ນຶ່ງ)

ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຮວມທັງພໍ່ແມ່ແລະອ້າຍເອື້ອຍ ມັກຈະເປັນແຫລ່ງເຣື່ອງເຫລົ້າແກ່ວັຍຣຸ່ນ. ສາມແຫ່ງສຳຄັນ ໃນການດື່ມເຫລົ້າສຳລັບວັຍຣຸ່ນຄື ຢູ່ໃນເຮືອນ ເຮືອນຂອງໝູ່ເພື່ອນ ຫລື ງານປາຣ໌ຕີ.

ໃນຣັດ ນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌ ການເອົາເຫລົ້າໃຫ້ຜູ້ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ18ປີ ຖືວ່າເປັນການຜິດກົດໝາຍ ຮວມເຖິງການເອົາໃຫ້ ໃນເຮືອນ ໂຮລ ແລະສະຖານທີ່ສາທາຣະນະທົ່ວໄປ. ກົດໝາຍຍັງເຮັດໃຫ້ ການທີ່ຜູ້ເຍົາວັຍດື່ມເຫລົ້າໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີ ອະນຸຍາດຂາຍເຫລົ້າ ແລະ ຕ້ານຮານອາຫານທີ່ບໍ່ມີອະນຍາດຂາຍເຫລົ້າ ເປັນການຜິດກົດໝາຍອີກດ້ວຍ. ການປັບ ໃໝສຳລັບການບໍຣິການເຫລົ້າແບບຜິດກົດໝາຍນີ້ ສູງເຖິງ $5500.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ ຍັງມີກົດໝາຍປ້ອງກັນການລົງໂທດ ຖ້າສາມາດຢັ້ງຢືນໄດ້ວ່າ ພໍ່ແມ່ ຫລືຜູ້ປົກຄອງຂອງຜູ້ເຍົາວັຍ ເປັນຜູ້ເອົາເຫລົ້າໃຫ້ລູກເຂົາເອງ ຫລື ເຫັນດີກັບການທີ່ຜູ້ອື່ນເອົາເຫລົ້າໃຫ້ລູກຕົນ ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າ ການເອົາໃຫ້ນັ້ນຢູ່ ໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີອະນຸຍາດຂາຍເຫລົ້າ.

ເພື່ອເອົາຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຈັດງານປາຣ໌ຕີໃຫ້ວັຍຣຸ່ນ ຈົ່ງເປີດເບິ່ງເວັບໄຊດ໌ ຂອງ ກຣົມຕຳຣວດ ຣັດ ນິວເຊົາທເວລສ:

www.police.nsw.gov.au/community_party_strategy

*ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ:
ການດື່ມເຫລົ້າຂອງນັກຮຽນມັທຍົມຢູ່ອອັສເຕຣເລັຍ ໃນປີ 2002.

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ

ຄົນສ່ວນຫລາຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຢາຜິດກົດໝາຍດີປານໃດ. ຂໍ້ມູນນີ້ໄດ້ຖືກແຕ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການເວົ້າລົມ ເຣື່ອງຢາກັບລູກຂອງທ່ານ. ຢາຜິດກົດໝາຍມີຫລາຍຊນິດ ແຕ່ວ່າພວກວັຍຣຸ່ນມັກຈະລອງ ຫລືພົວພັນກັບ ກັນຊາ ເອັກສຕາຊີ ແລະ ແອມເຟຕາມີນ ຫລາຍກວ່າຢາອື່ນໆ.

ຄານາບິສ (ກັນຊາ)

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ພອັຕ ມາຣິວານາ ໂດ໊ບ ກຣາສ ກັນຊາ ວີດ ຢານດີ

ລັກສນະ: ກັນຊາສາມາດຫາຊື້ໄດ້ໃນຮູບແບບ ເປັນດອກແຫ້ງ("ຫົວ") ໃບ ກ້ານ ແລະ ເມັດ. ປົກກະຕິແລ້ວ ກັນຊາ ຈະຖືກປົນກັບຢາສູບ ແລະສູບແບບກອກຢາ ("ຕໍ່") ຫລືທໍ່ນ້ຳ("ບ້ອງ"). ນອກຈາກນີ້ ກັນຊາຍັງອາດຖືກອົບ ໃສ່ຂນົມເຄ້ກ ແລະ ຂນົມປັງ ອີກດ້ວຍ. ບາງຄົນກ່າວວ່າ ການໃຊ້ກັນຊາເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກສະບາຍ ແລະ ມວນຊື່ນ.

ຜົນກະທົບ: ຕາແດງ ຈະເຣີນອາຫານ ເວົ້າແລະຫົວຫລາຍກວ່າປົກກະຕິ ປາກແຫ້ງ ຫລຸດຜ່ອນການປະສານງານ ຂອງປະສາດ/ຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ເຫງົານອນ

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ອາຣົມປ່ຽນແປງ ການຕິດຢາ ຄວາມຈຳເສື່ອມ ນ້ຳໜັກຂຶ້ນ ຫລຸດຜ່ອນ ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ເຊື່ອງຊຶມ ເພີ້ລະເມີ ເຫັນພາບລວງຕາ ສົງໃສຄົນອື່ນ ຄວາມກັງວົນ ແລະ ບັນຫາ ທາງຈິດອື່ນໆ ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຄີຍມີອາການແບບນີ້ມາກ່ອນ.

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາໃນລະຍະຍາວ: ກັນຊາບັນຈຸສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດເປັນມະເຮັງ ຫລາຍກວ່າພົບຢູ່ໃນຢາສູບ ດັ່ງນັ້ນ ການສູບກັນຊາຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເພີ້ມຄວາ ມສ່ຽງໃນການເປັນ ມະເຮັງຕັບ ປາກ ຄໍ ແລະ ລີ້ນ. ຜົນທີ່ອາດຕາມມາໃນ ລະຍະຍາວແບບອື່ນໆມີເຊັ່ນ: ການເກີດຄວາມຢ້ານ ກັງວົນໃຈ ຫລຸດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ອຸກໃຈ ແລະ ບັນຫາ ທາງສຸຂພາບຈິດແບບອື່ນໆ.

ຢາໃຫ້ຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຜົນກະທົບຂອງຢາຂຶ້ນຢູ່ກັບສິ່ງຕ່າງ ໆດັ່ງເຊັ່ນ:

- ໃຊ້ຢາຫລາຍເທົ່າໃດ
- ຂນາດ ນ້ຳໜັກ ແລະສຸຂພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນ
- ພວກເຂົາເຄີຍໃຊ້ຢາມາກ່ອນຫລືບໍ່
- ໃນເວລານັ້ນເຂົາຢູ່ໃສ (ຕົວຢ່າງ ຢູ່ຜູ້ດຽວຫລືກັບໝູ່ ຢູ່ເຮືອນ ຫລືຢູ່ໃນງານປາຣ໌ຕີ) ແລະ
- ຊນິດຂອງຢາເອງ

ເອັກສຕາຊີ

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ເອັມດີເອັມເອ ພິລສ໌ ຢາອີ ເອັກກີ

ລັກສນະ: ປົກກະຕິຈະມີຂາຍໃນຮູບແບບ ເປັນເມັດຫລາຍສີຫລາຍຂນາດ ສ່ວນຫລາຍຈະມີ "ໝາຍກາ" ກົດ ປະທັບຢູ່ເທິງເມັດຢາ.

ເວລາຄົນໆນຶ່ງກິນເອັກສຕາຊີຈຳນວນໜ້ອຍ ຜົນກະທົບອາດູຈະເລີ້ມຂຶ້ນພາຍໃນເວລານຶ່ງຊົ່ວໂມງ ແລະ ຈະຢູ່ໄດ້ນານ ເຖິງຫົກຊົ່ວໂມງ ໂດຍສະເພ້າະຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍກິນຢານີ້ມາກ່ອນ. ໃນບາງກໍ່ຣະນີ້ ຜົນກະທົບເຫລົ່ານີ້ ອາດຢູ່ໄດ້ເປັນລະຍະຄົນ ນານກວ່ານີ້. ຄົນທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢານີ້ບອກວ່າ ມີຄວາມຮູ້ສຶກມີອາການ "ສິດແຮງ" ແລວຕາມດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກສງົບ ແລະ ປາບປື້ມ ເພີ້ມຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ພລັງ.

ຜົນກະທົບ: ຄາງແຂງ ຂົບແຂ້ວ ປວດຮາກ ເຈັບຫົວ ເຫື່ອອອກ ຮ້ອນຫລາຍ ຂາດນໍ້າ ປວດຕາມກ້າມເນື້ອ ກັງວົນໃຈ ຕື່ນເຕັ້ນ ຕາດຳຂຍາຍຂື້ນ ເບື່ອອາຫານ ເຈົ້າອາຣົມ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ເສັຍຊີວິດຈາກອາການຫົວໃຈ ລົ້ມເຫລວ (ໜ້ອຍທີ່ສຸດ).

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ນໍ້າໜັກຫລຸດລົງ ບັນຫາໃນການນອນ ຂາດນໍ້າ ຄວາມປະພຶດທີ່ ຂາດເຫດຜົນ ກັງວົນໃຈ ເຫັນພາບລວງຕາ ຫລຸດຜ່ອນການລະງັບອາຣົມ ເມື່ອຍຊຶມເຊົາ ທຳລາຍເຊລປະສາດ.

ຄົນທີ່ເຮັດຢາເອັກສຕາຊີມັກປະສົມສາຣຢ່າງອື່ນ ຫລື "ຕັດ" ສາຣລົງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຢາໄປໄດ້ໄກຂຶ້ນອີກ. ສາຣບາງຢ່າງ ທີ່ຢູ່ໃນເມັດຢາຫລືແປ້ງຢາ ອາດມີການກະທົບທີ່ບໍ່ດີ ແລ້ະ ເປັນອັນຕຣາຍ. ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະສາມາດບອກໄດ້ວ່າ ຢານີ້ບັນຈຸຫຍັງຢູ່ແທ້ ແລະ ມັນຈະໃຫ້ການກະທົບຕໍ່ຄົນໄດ້ຢ່າງໃດ.

ແອມເຟຕາມີນ

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ສປີດ ໂກອີ ວີຊ ໄອສ໌ ກຣິສຕາລ ເມັທ ຊາບູ

ລັກສນະ: ປົກກະຕິແລ້ວ ສປີດຈະມາໃນຮບແບບເປັນຝຸ່ນສີຂາວ ຫລື ສີເຫລືອງ ແລະຄົນໃຊ້ສານາດສູດເຂົ້າ ທາງດັງ ("ສູດເຂົ້າດັງ") ຫລື ສັກ. ນອກຈາກນີ້ຍັງມີແບບເປັນເມັດ ຫລື ແຄັປຊູລ ທີ່ສາມາດກິນໄດ້. ເມື່ອໄວໆມານີ້ ແອມເຟຕາມີນໃນແບບໃສຄືແກ້ວ ແລະ ມີຄວາມບໍຣິສດຫລາຍຂຶ້ນ ມີທົ່ວໄປໃນອົອັສເຕຣເລັຍຫລາຍຂຶ້ນ. ລັກສນະນີ້ ຈະເບິ່ງຄ້າຍກັບກ້ອນນໍ້າກ້ອນໃສໆ ຫລື ເສດແກ້ວ ຊຶ່ງສາມາດສູບໄດ້ແບບສູບກອກຢາ.

ສປີດເປັນຢາກະຕຸ້ນປະສາດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນຕື່ນຕົວ ແລະ ມີຣາຍງານບອກວ່າ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກມີພລັງ ແລະ ຕື່ນເຕັ້ນ.

ຜົນກະທົບ: ຄວາມຮູ້ສຶກໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງ ຊີພຈອນເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ຂົບແຂ້ວ ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ເຫື່ອອອກ ປາກແລະສົບແຫ້ງ ຕາດຳຂຍາຍຂຶ້ນ ເບື່ອອາຫານ ອາຣົມປ່ຽນແປງ ແລະ ໂຣກນອນບໍ່ຫລັບ.

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ນໍ້າໜັກຫລຸດລົງ ປວດຫົວ ບັນຫາໃນການນອນ ບໍ່ເຊື່ອໃຈໃຜ ເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ກັງວົນໃຈ ໂຣກເສັ້ນປະສາດ ຫລຸດຜ່ອນການລະງັບອາຣົມ ອກໃຈ ຄວາມປະພຶດທີ່ຮ້າຍແລະຮຸນ ແຮງ ກ່ານຕິດຢາ ທຳລາຍເຊລປະສາດ ເສັຍຊີວິດຈາກອາການຫົວໃຈລົ້ມເຫລວ.

ຂ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບເຣື່ອງຢາໄດ້ຈາກໃສ?

ໂທຣະສັບຫາ Alcohol and Drug Information Service(ADIS) (ສູນບໍຣິການຂໍ້ມູນເຣື່ອງເຫລົ້າແລະຢາ - ອາດິສ) ຕາມເບີໂທຣະສັບ ເລກ **(02) 9361 8000** (ພາຍໃນຊິດນີ) ຫລື ໂທຟຣີ ເລກ **1800 422 599** ADIS ເປັນບໍຣິການທາງໂທຣະສັບຕລອດ 24 ຊົ່ວໂມງແລະເກັບເປັນຄວາມລັບ. ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ມີຄຸນວຸດທິໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດມາເພື່ອຊ່ວຍທ່ານແກ້ບັນຫາ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳແລະຂໍ້ມູນ ຫລື ບອກໃຫ້ທ່ານຊາບເຖິງບໍຣິການສະເພາະ ກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານທີ່ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ຫລື ຕາມເວັປໄຊດ໌ຕໍ່ລົງໄປນີ້:

www.druginfo.nsw.gov.au ve ແລະ **www.alcoholinfo.nsw.gov.au**

ເວັປໄຊດ໌ເຫລົ່ານີ້ຢູ່ພາຍໃຕ້ການດູແລຂອງຣັຖບານ ນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌ ແລະ ຮວມເອົາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແລະເຫລົ້າ ພ້ອມທັງບໍຣິການການຊ່ວຍເຫລືອໄວ້ນຳ.

ໄປຫ້ອງສມຸດໃກ້ບ້ານທ່ານ. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ @ ຫ້ອງສມຸດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ (di@yll), ຢູ່ພາຍໃຕ້ການ ດູແລຂອງບໍຣິການຂໍ້ມູນເຣື່ອງສຸຂພາບ ທີ່ຫ້ອງສມຸດແຫ່ງຣັດນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແລະເຫລົ້າ ທີ່ໃໝ່ແລະທັນກັບເຫດການຢ່າງກວ້າງຂວາງ.

ທ່ານສາມາດ:

- ເປີດເບິ່ງເວັປໄຊດ໌ **http://diayll.sl.nsw.gov.au**
- ໄປຫ້ອງສມຸດໃກ້ບ້ານທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງປື້ມແລະເຈັ້ຍຂໍ້ມູນ
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກພະນັກງານຫ້ອງສມຸດ.

ເຮັດຢ່າງໃດຫາກຄົນທີ່ເຮົາຮັກພວມຕິດຢາ?

ການພົບວ່າ ລູກຫລືຄົນໃດໃນຄອບຄົວເຄີຍລອງ ຫລືພວມໃຊ້ຢາ ເປັນສິ່ງທີ່ລໍາບາກໃຈຫລາຍ. ຄອບຄົວ ໂດຍສະເພາະພໍ່ແມ່ ມັກຈະໂທດຕົນເອງສເມີ ພວກເຂົາມັກຈະຕັ້ງຄໍາຖາມວ່າ "ເປັນຄວາມຜິດຂອງຂ້ອຍບໍ?" ຫລື "ຂ້ອຍເຮັດຜິດຢູ່ບ່ອນໃດ?"

ຖ້າຫາກລູກ ໝູ່ ຫລືຍາດພີ່ນ້ອງຂອງທ່ານພວມໃຊ້ຢາຢູ່ ສິ່ງສໍາຄັນກໍຄື ຢ່າໂທດໃຜ - ໂດຍສະເພາະທ່ານເອງ. ແທນທີ່ຈະເຮັດແບບນັ້ນ ທ່ານຄວນຊອກຫາຂໍ້ມູນແລະການຊ່ວຍເຫລືອ. ການເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາໃນຄອບຄົວ ຂອງທ່ານ ບໍ່ແມ່ນເປັນການໜ້າອາຍແຕ່ຢ່າງໃດ.

ຈົ່ງຢ່າຢ້ານທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ:
ບັນຫາເຣື່ອງຢາເປັນເຣື່ອງຍາກທີ່ທ່ານຈະແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ.
ມີຫລາຍ ບ່ອນທີ່ຈະຊ່ວຍທັງຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາ ແລະ ຄອບຄົວຫລືໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຂົາ.
ຖ້າຫາກທ່ານຄິດວ່າທ່ານ ຫລືຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານມີບັນຫາເຣື່ອງຢາ ຂັ້ນທໍາອິດທີ່ທ່ານຄວນເຮັດຄື ເວົ້າລົມ ກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລື ຫລື ພະນັກງານອະນາມັຍ.
ຄົນເຫລົ່ານີ້ຈະໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແບບເປັນການສ່ວນຕົວ ແລະເກັບ ເປັນຄວາມລັບ ແລະ ແນະນໍາສົ່ງທ່ານໄປຫາບໍຣິການເຣື່ອງຢາທີ່ເໝາະສົມກັບທ່ານ.

ສະຖານທີ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານ

- **NSW Alcohol and Drug Information Service(ADIS)**
  (ສູນບໍຣິການຂໍ້ມູນເຣື່ອງເຫລົ້າແລະຢາ ຣັດ ນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌ - ອາດິສ)
  ເພື່ອຂໍເອົາຂໍ້ມູນ ແລະ ຄໍາແນະນໍາແບບສ່ວນຕົວກ່ຽວກັບເຣື່ອງເຫລົ້າ ຫລື ບັນຫາເຣື່ອງຢາອື່ນໆ ຈົ່ງໂທຣະສັບຫາ .ຣ; ຕາມເບີໂທຣະສັບ ເລກ **(02) 9361 8000** (ພາຍໃນຊິດນີ) ຫລື **1800 422 599** ຈາກນອກຊິດນີ່. ບໍຣິການນີ້ເປັນບໍຣິການ 24ຊົ່ວໂມງ ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຈ້ງຊື່ຂອງທ່ານ.

  ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ມີຄຸນວຸດທິໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດມາເພື່ອຊ່ວຍທ່ານແກ້ບັນຫາ, ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແລະຂໍ້ມູນ ຫລື ບອກໃຫ້ທ່ານຊາບເຖິງບໍຣິການສະເພາະ ກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານທີ່ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

  ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາ ກະຣຸນາໂທຣະສັບຫາ ບໍຣິການ ການແປເອກກະສານແລະແປພາສາ **(TIS)** ຕາມເບີ **131 450** ແລະຂໍໃຫ້ເຂົາຕິດຕໍ່ໄປຫາ NSW Alcohol and Drug Information Service(ADIS).

- ໄປຫາໝໍຂອງທ່ານ

- ທ່ານຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ສູນອະນາມັຍທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຂໍໃຫ້ເຂົາແນະນໍາສົ່ງທ່ານໄປຫາຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລືເຣື່ອງຢາ.

how can I protect my children
help for people using drugs
help for families
what if someone I care about is using drugs
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

how can I protect my children
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

*For private advice and information about alcohol and other drug issues call the **NSW Alcohol & Drug Information Service on (02) 9361 8000** (within Sydney) or **1800 422 599** from outside Sydney. This is a 24-hour service.*

*If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on **13 14 50** and ask to be connected to the **NSW Alcohol and Drug Information Service**.*

LAO

ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ມູນ ແບບເປັນການສ່ວນຕົວ ກ່ຽວກັບ ບັນຫາເຫລົ້າແລະຢາອື່ນໆ ຈົ່ງໂທຣະສັບຫາ ບໍຣິການ ໃຫ້ຂໍ້ມູນເຣື່ອງເຫລົ້າແລະຢາ ຣັດ ນຊວ (NSW Alcohol & Drug Information Service) ຕາມເບີ (02) 9361 8000 (ພາຍໃນຊິດນີ) ຫລື 1800 422 599 ຈາກເຂດນອກຊິດນີ. ບໍຣິການນີ້ ເປີດຕລອດ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາ ກະຣຸນາໂທຣະສັບຫາ ບໍຣິການ ການແປເອກກະສານ ແລະ ແປພາສາ (TIS) ຕາມເບີ 13 14 50 ແລະ ຂໍໃຫ້ຕໍ່ໄປຫາ NSW Alcohol & Drug Information Service.