Family Matters
(PUNJABI)

the facts on drugs

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

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

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਮਲੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠੀਏ

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

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਮਲੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠੀਏ

ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਬਹੁਸੱਭਿਆਚਾਰਕ-ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਡਰੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ , ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਡਰੱਗ ਕੀ ਹਨ ?

ਡਰੱਗ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸਾਰੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਣ , ਹਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਨ ।
ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਕੈਨਾਬਿਸ **(marijuana, pot, weed)**, ਐਕਸਟੈਸੀ **(pills, E, eccy)**, ਐਮਫ਼ੀਟਾਮੀਨਸ **(speed, ice)**, ਐਲ ਐਸ ਡੀ **(acid, trips)**, ਕੈਟਾਮਾਈਨ **(Special K)** ਜੀ ਐਚ ਬੀ **(liquid E, GBH, fantasy)**, ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਹੇਰੋਇਨ ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ , ਤਮਾਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੈਫ਼ੀਨ (ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਕੈਫ਼ੀਨ ਗੋਲੀਆਂ) ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਨ । ਤਮਾਕੂ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਉਪਰ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਣਾਉਦੀ ਹੈ । 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਫਾਇਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕਾਉਂਟਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਉਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪਰਭਾਵ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਮਸਤੀ ਲਈ ਜਾਂ ਦਬਾਵ, ਬੋਰੀਅਤ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ।

ਬਹੁਤ ਨੌਜਵਾਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣ ਗੇ । ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਰਵਾਨ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ।

ਕਈ ਵਾਰੀ , ਡਰੱਗ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਬਰਾਉ ਨਾ । ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾਂ ਕਰੋ - (ਪੰਨਾ 14 ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ)

ਕੈਨਾਬਿਸ ਆਸਟਰੇਲਿਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਹੈ । 14 ਤੋਂ 19 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 26 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ * ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

*(Source: 2004 National Household Drug Survey)

ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਥੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹਨ ?

ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ , ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਆਪਣੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ , ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾ (ਮੀਡੀਆ) ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ।

Personal Development, Health and Physical Education - PDHPE (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ, ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਾਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ) ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਕੂਲ ਦੀ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਿਆ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਅਨਾਲਜੀਕਸ (ਪੀੜਨਾਸਕ) ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਭੰਵ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਡਰੱਗ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਉ
www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਲ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ । ਬਾਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੱਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਰੱਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਅਤੇ ਕੱਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਗੇ ।

ਬਾਕੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੈ । 14 ਤੋਂ 19 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਕਸਟੈਸੀ ਅਤੇ 14 ਤੋਂ 19 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 6.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਮਫੀਟਾਮੀਨਸ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ * ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

*(Source: 2004 National Household Drug Survey)

the facts on drugs > how dangerous are drugs > who do young people get ideas > what are the harms associated with drugs > where can I learn more facts about drugs

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਵੇਂ ਡਰੱਗ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਸੇਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦੁਰਘੱਟਨਾ ਦਵਾਰਾ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਕਲਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਵਿਚ ਲਪੇਟ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਧੰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ , ਅਤੇ
- ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ

ਡਰੱਗ ਦੀ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਂ ਵੇ ਕਿ ਹੈਪਾਟੈਟੀਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਅਤੇ HIV/ ਏਡਸ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਜਾ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੂਜੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਕਿ ਡਰੱਗ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ , ਇਹ ਕਿਤਨੀ ਕਰੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ ।

ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਡਰੱਗ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਇੱਕ ਡਰੱਗ ਦੂਜੀ ਡਰੱਗ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਰੱਗ ਪਾਈ ਜਾਦੀ ਹੈ , ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਜਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣਾ ਜਾਂ ਗਿਰਨਾ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕੁਝ ਕੰਮ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ) ਕਰਕੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਗੇ ।

ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਅੰਦਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਬਨਿਸਬਤ ਕੈਨਾਬਿਸ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ।
ਪਰਮਾਣ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਘੱਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਡੀ ਚੰਗੀ ਚੱਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੱਦ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ ।

ਡਰੱਗ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ।
ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ :

- **0.05** ਪੂਰੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਡਰਾਈਵਰ ਲਈ
- **0.00 L** ਲਈ - ਅਤੇ **P**-ਪਲੇਟ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ । 2004 ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ L – ਜਾਂ P-ਪਲੇਟ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀਂ ਰੱਜ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
ਕਾਰ ਵਿਚ ਯਾਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਡਰਾਈਵਰ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਹੈ ।
ਪੰਜ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?

ਖ਼ੋਜ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਜੋ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ । Psychotic ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਂਵੇ ਕਿ schizophrenia) ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾ ?

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ , ਪਰੰਤੂ ਆਪਸੀ ਚੰਗਾ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਖੁਲ ਕੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰੇ ਗਾ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿਚ ਦਿਲ-ਚਸਪੀ ਲਉ , ਹਰ ਦਿਨ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਵਕਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚੀਜਾਂ ਵੀ ਕਦੀਂ ਕਦੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ । ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲਉ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ , ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਗੇ ।

ਇਕ ਰੋਲ ਮੌਡੇਲ ਬਣੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਰਾਏ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰਖੋ । ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ।

ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਪਰ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਲਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਗਾ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਚੀਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕੀ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਠਨ ਮਸਲਿਆਂ ਉਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰਖੋ

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਠਨ ਮਸਲਿਆਂ ਉਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਫਿਕਰ ਆਉਣ ਗੇ ।

ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਕ-ਸਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਕਰਨ ਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਆਚਰਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਪਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰੋ । ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ।

ਇਕ ਸਾਥ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਾਲਿਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ , ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਥ ਹੋ । ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਇਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਕ ਹੈ ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬ੍ਹੁਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੱਗ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ , **Parent Line** ਨੂੰ **13 20 55** ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ । ਇਹ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਛਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ **Translating and Interpreting Service (TIS) on 13 14 50** ਅਤੇ **Parent Line** ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹੋ ।

ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਉਹ ਡਰੱਗਜ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੋਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ cਰਦੇ ਹਨ ।

ਨੌਜਵਾਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰ-ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਾਧੂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਬਿੰਗੀ ਡਰਿੰਕਿੰਗ) ।

ਹਾਲ ਹੀ , ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇ (national survey+) mੁਤਾਬਕ 12 sAਲਾਂ ਦੇ 19 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ , ਸਰਵੇ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ , ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 44 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਮਰਦ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੱਤ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੈ) ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਹੋਦਰ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਜਗ੍ਹਾਂ ਹਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ।

NSW ਵਿਚ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਮਕਾਨ, ਹਾਲ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਟਿਕਾਣੇ । ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਵੀ , ਨਾਬਾਲਗ ਲਈ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟਕਾਣੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਟਰਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਤੇ $5,500 ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ , ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ : ਜੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨਾਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਿੱਤੀ ਸੀ , ਪਰੰਤੂ : ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟਕਾਣੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ।

ਲੜਕਪਣ ਉਮਰ (ਟੀਨ-ਏਜ਼ਰ) ਦੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ NSW ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖ ::
www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

+ Source Australian secondary school students' use of alcohol in 2002

ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਗੀ । ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਨੌਜਵਾਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ , ਐਕਸਟੈਸੀ ਅਤੇ ਐਮਫੀਟਾਮੀਨਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਗੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਗੇ

ਕੈਨਾਬਿਸ

ਆਮ ਨਾਮ ਹਨ : ***Pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yarndi.***

ਸ਼ਕਲ : ਕੈਨਾਬਿਸ ਸੁੱਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ('heads'), ਪੱਤੀਆਂ, ਗੰਦਲ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ('joints') ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲ ਪਾਈਪ ('bongs'). ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਕੇਕ ਜਾਂ ਬਿਸਕਟ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਵੀ ਪਕਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਅਸਰ : ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ , ਭੁਖ ਵਿਚ ਵਾਧਾ , ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ , ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਤਾਲ-ਮੇਲ / ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ : ਮੂਡ ਦਾ ਬਦਲਨਾ, ਨਿਰਭਰਤਾ , ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ , ਵਜਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ , ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੀ ਨਹੀਂ ਲਗਨਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ , ਵੈਹਮ , ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੋਖਾ , ਲੋਕਾਂ ਉਤੇ ਸ਼ੱਕ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ , ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ।

ਦੀਰਘ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ: ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਰਮ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਇਸ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੇਫ਼ੜੇ , ਮੂੰਹ , ਗਲੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦੂਸਰੇ ਦੀਰਘ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ , ਚਿੰਤਾ , ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਵਿਚ ਘਾਟਾ , ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ।

ਡਰੱਗ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਡਰੱਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਲਈ ਗਈ ਹੈ
- ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੱਦ, ਵਜਨ ਅਤੇ ਸੇਹਤ
- ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਸੀ
- ਉਹ ਉਸ ਵਕਤ ਕਿੱਥੇ ਸਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਲੇ ਜਾਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ , ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ), ਅਤੇ
- ਡਰੱਗ ਉਤੇ

ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਕਸਟੈਸੀ

ਆਮ ਨਾਮ ਹਨ : MDMA, pills, E, eccy.

ਸ਼ਕਲ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਵਿਕਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੋਲੀ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਲੋਗੋ) ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਕਸਟੈਸੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ , ਖਾਸ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਡਰੱਗ ਪੈਹਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਈ । ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸਰ ਕਾਫੀ ਚਿਰ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ । ਡਰੱਗ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਹਲ 'a rush' ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਉਮਾਹ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਅਸਰ: ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦਾ ਭੀਚਣਾ , ਦੰਦਾ ਦਾ ਚੱਬਣਾ , ਮਤਲੀ , ਸਿਰ ਦਰਦ , ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ , ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ , ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ , ਪੱਠੇ ਦੀ ਦਰਦ , ਚਿੰਤਾ , ਉਤੇਜਨਾ , ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਵਧਣਾ , ਭੁਖ ਦਾ ਨਾਸ਼ , ਚਿੜਚਿੜਾ ਪਨ , ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ , ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੋਤ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ) ।

ਰੋਜਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ: ਵਜਨ ਵਿਚ ਕਮੀ , ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ , ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ , ਸਲੂਕ ਵਿਚ ਗੈਰਵਾਜਬੀ , ਚਿੰਤਾ , ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੋਖਾ , ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਘਾਟ , ਸੁਸਤੀ , ਉਦਾਸੀ , ਨਸ ਦੀ ਸੈਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ,

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਐਕਸਟੈਸੀ ਬਣਾਉਦੇ ਹਨ , ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਦੇਂ ਜਾਂ ਕਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ । ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ ਦਾ ਭੈੜਾ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਕਸਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰੱਗ ਵਿਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰੇ ਗਾ ।

ਐਮਫੀਟਾਮੀਨਸ

ਆਮ ਨਾਮ ਹਨ : Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu.

ਸ਼ਕਲ : ਸਪੀਡ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ , ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ ('snort' it) ਹਨ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਗਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਆਸਟਰੇਲਿਆ ਵਿਚ ,ਐਮਫੀਟਾਮੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਲਸ ਅਤੇ ਰਵੇਦਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਲਭਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਰਵੇਦਾਰ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੀ ਠੀਕਰੀ ਵਾਂਗੂ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦਵਾਰਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਪੀਡ ਇਕ ਉਤੇਹਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਅਸਰ : ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਇਹਸਾਸ , ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ , ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚੱਬਣਾ , ਉਤੇਜਨਾ , ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ , ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ , ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਵਧਣਾ , ਭੁਖ ਦਾ ਨਾਸ਼ , ਮੂਡ ਦਾ ਬਦਲਨਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਰੋਗ ।

ਰੋਜਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ: ਵਜਨ ਵਿਚ ਘਾਟ , ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ , ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ , ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ , ਚਿੰਤਾ ,ਬੇਚੈਨੀ , ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਘਾਟ , ਉਦਾਸੀ , ਹਿੰਸਾਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲੜਾਕਾ ਸਲੂਕ , ਮੁਥਾਜੀ , ਨਸ ਦੀ ਸੈਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ , ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੋਤ ।

ਮੈਂ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਵਾਂ ?

Alcohol and Drug Information Service (ADIS) ਨੂੰ **(02) 9361 8000** (ਸਿਡਨੀ ਅੰਦਰ) ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ **1800 422 599** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ।

ADIS 24 -ਘੰਟੇ ਲਈ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ । ਪੜੇ-ਲਿਖੇ ਸਲਾਹਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਣ, ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ।

ਜਾਂ , ਹੇਠਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ :
www.druginfo.nsw.gov.au ਅਤੇ **www.alcoholinfo.nsw.gov.au**

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧ NSW ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ **local public library** ਤੇ ਜਾਉ । **The Drug Information @ Your Local Library (di@yll)** ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਸੇਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ State Library of NSW ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਰੱਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- **http://diayll.sl.nsw.gov.au** ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਤੇ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਰਕਾ ਲਈ ਜਾਉ ।
- ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ ।

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰਾ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ?

ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਣਾ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਕੇ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੁਛਦੇ ਹਣ ' ਕੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ?
'ਜਾ' ਮੈਂ ਕਿਥੇ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ?।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਮਿਤ੍ਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਡਰੱਗ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ , ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ , ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਕਈ ਜਗ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਜੋ ਡਰੱਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਸਲਾਹਕਾਰਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਜਬ ਹੈ।

ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- NSW Alcohol and Drug Information Service - ADIS (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ)। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਡਰੱਗ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਜੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 'ਡੀਸ਼ ਨੂੰ ਉਤੇ **(02) 9361 8000** (ਸਿਡਨੀ ਅੰਦਰ) ਜਾਂ **1800 422 599** ਸਿਡਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ। ਇਹ ੨੪-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

  ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਸਲਾਹਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

  ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **Translating and Interpreting Service – TIS** (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ) ਨੂੰ **131450** ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ।

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

the facts on drugs
what are drugs > how dangerous are drugs > why do people u
where can I learn more facts about drugs > wh

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****.*

PUNJABI

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ **NSW Alcohol & Drug Information Service on (02) 9361 8000** (ਸਿਡਨੀ ਵਿਖੇ) ਜਾਂ ਸਿਡਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ **1800 422 599** ਉੱਤੇ । ਇਹ **24** -ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ **Translating and Interpreting Service (TIS) on 13 14 50** ਅਤੇ **NSW Alcohol and Drug Information Service** ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹੋ ।

an I protect my children
amilies > help for people using drugs
before they happen