

# Macluumaadka daroogada ee Waalidiinta

Drug information for parents

Somali

*Wixii macluumaad ah ee ku saabsan daroogoyinka kala xirriir DRUGInfo Clearinghouse taleefoonka 1300 85 85 84. Website-ka: [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)*

*Taleefoonka daroogada iyo khamriga ee 24ka saac ah oo qarsoodina ah ee kala-talinta iyo rifaraalka, la xirriir khadka tooska ah 1800 888 236 (Dowlad-goboleedka oo dhan) Waxaad kaloo la xirriiri kartaa Hay'adda family Drug Help taleefoonka 1300 660 068. You can also contact Family Drug Help on 1300 660 068.*

*Ogsonow: Macluumaadka ku qoran buuggan-yar waxaa loogu talo-galay ujeedooyin guud waana inaan loo qaadan inay baddeli karaan talooyinka gaarka ah ee ay bixiyaan dadka aqoon-yahannada ah.*

*Buuggan-yar waxaa soo saaray Wasaaradda Waxbarashada iyo Tababarka si ay u taageerto tallaabooyinka ka-qayb-gelinta waalidiinta arrimaha bulshada dugsiyada. Waxaa maalgeliyey Mashruuca Community Support Fund.*

# Macluumaadka daroogada ee Waalidiinta



# Macluumaadka daroogada ee Waalidiinta

## Waalid ahaan waxaad samayn kartaa Is-beddal

Haddii uu ilmahaagu doorto inuu isticmaalo daroogada (Mukhaadaraadka) iyo haddii kaleba, wuxuu ka ogaan karaa arrimaha daroogada dhinaca warbaahinta ama facooda. Waxaad taageeri kartaa ilmahaaga adigoo kala hadla ayaga arrimaha ku saabsan daroogada iyo adigoo raadiya sida uu asagu ama ayadu ula qabsanayaan cadaadiska nolosha. Buuggan-yar waxaa loogu talo-galay inuu kaa caawiyo sidii adigoo aad isugu kalsoon aad ugala hadli lahayd ilmahaaga arrimaha daroogada. Wuxuu ku siinayaa macluumaad sax ah iyo jawaabaha su'aalaha la weydiyo waalidiin badan. Wuxuuna ku dhisan yahay falsafadda yaraynta waxyeellada.

## Waa Maxay daroogadu?

Daroogadu waa walax kasta, marka laga reebo cuntada iyo biyaha, taas oo markii uu jirku qaato baddasha habka ay maskaxdu ama jirku u shaqeeyaan.



## Daawooyinka

Sidaas darteed, daawooyinka, kafegnka, sigaarka, waxyaalaha la neefsado, khamrada, xashiishka, hiirwiinta iyo astoroydhka dhammaantood waa daroogoyin.

## Noocyada Ugu waaweyn daroogada iyo saamayntooda

Daroogoyinka waxaa badanaa loo kala qaybiyaa sida ay u saameeyaan habdhiska dhexe ee dareen-wadeyaasha. Waxaa jira saddex kooxood oo ugu waaweyn daroogoyinka:

- **Marqaan Dejiyeyaasha**
- **Marqaan Kiciyeyaasha**
- **Dhalanteed Abuureyaasha**

Darajooyinka sharciyeed ee daroogoyinka waxay ku xiran tahay dhawr arrimood. Tusaale, khamrigu waa daroogo sharci ahaan bannaan, hase yeeshee duruufaha qaarkood waa ka sharci-darro dadka da'doodu ka-yar tahay siddeed-iyto-ban inay soo gataan.

## Marqaan Dejiyeyaasha

Eraygan macnihiisu maahan inaad dareemayso niyad-jab ama murugo ka-dib markaad qaadato daroogada. Daroogoyinka Dejiyeyaasha ah waxay hoos u dhigaan shaqada hab-dhiska dhexe iyo farriimaha loo dirayo ama ka imaanaya maskaxda. Garaaca wadnahu iyo neefsiguba hoos ayey u dhacaan.

### Dejiyeyaasha waxaa ka mid ah:

**Kuwo sharci ah:** khamriga, dejiyeyaasha caadiga ah, kuwa la neefsado (sida koolada, batroolka iyo rinjiga buufiska ah), kodheyinka sida panadeine, opiates sida methadone-ka.



**Kuwo sharci-darro ah:** Kannabis (mariwaanaha, xashiishka, saliidda xashiishka), opiates-ka sida heerwiinta.

### Saamaynta fudud waxay noqon kartaa:

- dareemidda is-tireexa
- dareenka xasiloona iyo ladnaanta
- dareenka rayn-raynta
- dareemidda dhiiranaan badan

### Saamaynta culus waxay noqon kartaa:

- hadal cantar ah (aan waadax ahayn)
- dhaqdhaqaaq aan habaysnayn
- matagid iyo lallabbo
- miyir-beel ay keentay neefsiga iyo garaaca wadnaha oo hoos u dhaca
- xaaladaha daran, dhimasho

Dejiyeyaashu waxay saameeyaan fahamka iyo miisaanaanta, waxayna hoos u-dhigaan awoodda lagu dareemo xaaladaha aan la fileyn. Saamayntani waxay ka dhigtaa khatar wadidda baabuurta, markii hal dejiye lala qaato dejiye kale, tusaale, khamri iyo xashiishka, waxyeelladu waxay u korodhaa si aan la qiyaasi karin.

Kanabiska (xashiishka) waxaa ku jira taar ka badan kan tubaakada ama sigaarka. Isticmaalka badan ee kanabiska wuxuu keeni karaa burunkiito, kansarka afka, dhuunta iyo sanbabada iyo cudurro kale oo la xirriira sigaar-cabbidda. Kanabisku wuxuu saameeyaa xusuusta waqtiga-gaaban iyo fakarka macquulka ah ee qofka.

Heerwiintu waa opiate. Opiate-ku waa xannuun dileyaal iyo dejiyeyaal xoog badan.

Heerwiinta lagu iibiyo dariiqyada badanaa saafi maahan. Dhibaato darran iyo waxyeello aan toos ahayn ayey keeni kartaa saafinimo la'aanta heerwiintu. Wadaagista cirbadaha, silingeyaasha iyo qalabka laysku duro waxay keeni karaan khatarta HIV/AIDS, Hepatitis C iyo B iyo lahan-kacyo kale.

## Marqaan Kiciyeyaasha

Kiciyeyaashu waxay kiciyaan habdhiska dareen-wadka dhexe iyo farriimaha aadaya ama ka imaanaya maskaxda. Kiciyeyaasha waxay kordhiyaan garaaca wadnaha, heerkulka jirka iyo dhiig karka.



## Ekastasiga

## Marqaan Kiciyeyaasha waxaa ka mid ah:

**Kuwo sharci ah:** nikotiinka (sigaarka), kafeine-ka (koofiga, kookada, jokolaataha, iyo kiniiniga is-caataynta iyo 'qaar cabbitaanka tamarta'), pseudoephedrine (laga helo qaar sharoobooyinka qufaca iyo hargabka).

**Kuwo sharci-darro ah:** : kokaine-ta, amphetamines-ka aan dhakhtar qorin, LSD iyo ekastasiiga.

## Saamaynta fudud waxay noqon kartaa:

- harraad (oon)
- awoodda cunto cunista oo dhunta
- hurdo la'aan
- isha birteeda oo fidda
- hadal badnaan
- deganaan la'aan

## Saamaynta culus waxay noqon kartaa:

- walaac
- argagax
- qallal
- madax xannuun iyo calool majiir
- xanaaq badan
- cuqdad nafsi
- buuq-sanaan
- miyir beel

Isticmaaleyaasha marqaan kiciyeyaasha jir ahaan way caatoobaan sababtoo ah hurdo la'aanta iyo cunto la'aanta awgood.

## Dhallanteed Abuureyaasha

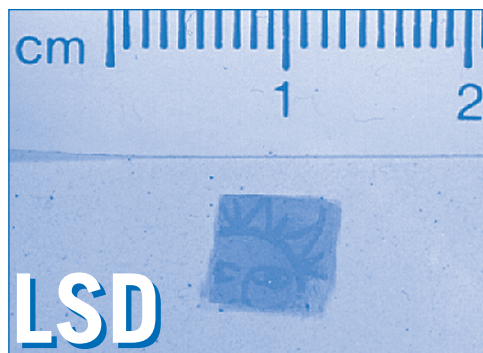
Dhallanteed Abuureyaashu waxay saameeyaan garashada. Dadka qaata dhallanteed abuureyaasha waxaa laga yaabaa inay arkaan ama maqlaan waxyaabo jahwareer ah. Dareenka ayaa wuxuu noqdaa mid buuqsan, gaar ahaan xagga waqtiga, sanqadha iyo midabka. Saamaynta dhallanteed abuureyaashu aad ayey u kala duwan tahay mana ahan wax si fudud lagu saadaalin karo.

## Dhallanteed Abuureyaasha waxaa ka mid ah:

**Kuwo sharci-darro ah:** LSD, mashroom-ka, mescaline, ekastasiiga iyo mariwaanaha (aan si qiyaas ah loo qaadan).

## Saamaynta qaarkeed waxay noqon kartaa:

- ruxasho iyo kulayl jirka ah
- birta indhaha oo fida
- cunno xumo, callool majiir ama lallabbo
- korodh firfircoonida, hadalka iyo qosolka
- cabsi iyo dareen waalli ah
- walaac soo noqnoqda kolkaad xusuusatoba



## Sidee daroogooyinku u Saameeyaan dadka?

### Saamaynta daroogadu qofba qofka kale waa kaga duwan yahay ayadoo ku xiran:

- **qofka:** tniyaddiisu siday tahay, culayskiisa, jinsiga, shakhsiyadda, caafimaadka, markii ugu dambaysey oo ay wax cuneen, waxyaalaha laga filayo daroogada iyo waayo-aragnimadooda hore ee isticmaalka daroogada.
- **daroogada:** xaddiga la isticmaalay, xoogeeda, sida loo isticmaalay (sigaar ahaan, cunid, isku-durid) iyo haddii uu qofku la qaatay daroogo kale waqti isku mid ah.
- **bey'adda:** haddii uu qofku la joogo saaxiibo uu kalsooni ku qabo, ama keli yahay, ama joogo xaflad bulsho ama guriga.

## Maxay yihiin waxyeellooyinka la xirriira isticmaalka daroogada?

### Waxyeellooyinka ka iman kara waxaa ka mid ah:

- waxyeellada jirka
- waxyeellada xirriirka qofku la leeyahay dadka kale sida: saaxiibada, qoyska iyo bulshada
- waxyeellada qaab nololeedka sida: shaqada, waxbarashada iyo degaanka
- waxyeellada la xirriira jebinta sharciga

Maan-doorsanku wuxuu keenaa daciifnimada garashada, waxaana laga yaabaa in dadku ay ku kacaan khatar aanay sida caadiga ah ku kaceen sida quusidda barkadda dabaasha oo aad u gaaban. Dad badan oo dhallin-yaro ah

ayaa tijaabiya isticmaalka daroogooyinka. Haddaba waxaa muhiim ah in da'yarta loo habeeyo inay isu ilaaliyaan sida ugu ammaanka badan ee suurta-galka ah.

Markii ay dadka dhallin-yarada ah ay doortaan inaysan isticmaalin daroogooyinka, waxaa weli laga yaabaa inay saamaynta ku yeelato isticmaalka daroogada ee dadka kale. Khataraha caamka ah waa la raacidda baabuurta qofka khamriga cabbaya.

Daroogooyinka qaarkood, gaar ahaan daawooyinka waa lama huraan ama waxay waxtar u leeyihiin caafimaadka. Waxyeello ayaa ka iman karta haddii waxyaalahan la wadaago.

## Maxay dadka yaryari u isticmaalaan daroogada?

Sababaha ay da'yartu u isticmaalaan daroogooyinka waxay la mid yihiin kuwa ay dadka waaweyn sheegaan inay u isticmaalaan daroogooyinka. Waxaana ka mid ah:

- inay ka helaan fan
- inay ka baxsadaan, ayna illaawaan dhibaatooyinkooda
- inay ka helaan kalsooni iyo dhiirraan
- inay is-illowsiiyaan mas'uuliyadda go'aannada qof ahaaneed
- inay bulsheeyaan
- inay damaashaadaan
- inay wax tijaabiyaan
- inay ka qaaddo caajiska
- inay ku raaxaystaan ayna ka qaaddo walaaca
- inay ka helaan wax xanuunka dhaafiya

Tijaabinta iyo khatar-geliddu waxay qayb ka yihiin korriinka iyo nolosha dadka badankiisa. Waalidiinta ayagu isticmaala daroogada waxay saamaynta weyn ku leeyihiin isticmaalka daroogada ee carruurtooda.

## Sidee baan ku garran karaa haddii ilmahaygu uu isticmaalo daroogooyinka?

Waa arrin aad u adag inaad garato haddii ilmahaagu daroogooyinka isticmaalayo. Saamaynta daroogada aad baa qofba qofka kale uga duwan yahay. Ma jiraan is-beddel muuqaal ama caadifad gaar ah isticmaalka daroogada keliya, hase yeeshee haddii ilmahaagu uu u dhaqmayo si aan caadi ahayn muddo dheer, waxaa laga yaabaa inay dhibaato jirto. Xusuusnow is-beddelladaas oo dhan waxay noqon karaan qayb ka mid ah korriinka.

Ku dadaal inaad kala hadasho ilmahaaga isticmaalka daroogada ka-hor intaadan go'aansan ama habsan arrimihiisa.

### Qaar ka mid astaamaha lagu garto waxaa ka mid ah:

- tamar yari
- is-beddelidda nidaamkii cunto-cunidda
- is-beddel weyn ee niyadda iyo xanaaq badan
- habeenkii oo dhan oo bannaanka lagu maqnaado
- hoos-u-dhaca buundooyinka dugsiga
- dugsiga oo uu rabshad ku galo
- saaxiib baddelasho degdeg ah oo joogto ah
- baahi lacageed oo aan la sharxi karin
- haysasho lacag fara badan
- alaab qiimo leh oo la waayo
- ciidanka booliiska oo uu dhibaato kala kulmo

## Maxaan sameeyaa haddii aan ogaado in ilmahaygu uu daroogada isticmaalo?

Xusuusnow in tixgelintaada kowaad ay tahay ammaanka ilmahaaga iyo ammaanka dadka kale.

**Ha-argagixin:** xanaaqa badan wuxuu ku dhalinayaa ilmahaaga inuusan rabin inuu kula hadlo, oo uusan kuu sheegin sida runtii wax u jiraan. Si deggan ula hadal ilmahaaga, kana soosaar sida wax u jiraan.

**Xaqiiqda hel:** la hadal ilmahaaga, kana soo hel nooca daroogada uu qaato iyo inta goor ee uu qaato. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu tijaabiyey daraogada uuna joojiyey isticmaalkoodii ilaa waqtigaas.

**U muuji welwelkaaga:** si cad ugu sheeg inaad jeceshahay ilmahaaga, hase yeeshee aadan la dooneyn inuu ama inay isticmaalaan daroogada.

**Dooro waqtigaaga:** haddii aad doonayso inaad ilmahaaga kala hadasho isticmaalka daroogada, kala hadal marka ay miyir doorsan yihiin ama ay hayso saamaynta daroogadu ama aad adiguba xanaaqsan tahay. Waxay u badan tahay in wada-hadalku isku beddelo muran. Sug inta ay daroogadu ka baxayso adna aad dareemayso deganaan.

**Aqoonso dhibaataada:** Haddii ilmahaagu si joogto ah u isticmaalayo daroogada si uu ugu qanciyo baahi ama uu ugu xalliyo dhibaato, markaas waxay u baahan yihiin caawimaad iyo taageero. Haka cabsannin inaad heshid caawimaad aqoon-yahanka daroogada.

**Ha eedayn naftaada:** Haddii ilmahaagu isticmaalayo daroogooyinka, taas macnaheedu maahan inaad ku guul darraysatay waalidnimadii. Dadka yaryar badankooda waxay soo maraan waqtiyo adag ama waxay tijaabiyaan daroogooyinka, kumana xirna xannaanada ama teegerada waalidkooda sida ay tahay.

## Sudee baan u saamayn karaa go'aannada ilmahayga ee la xirriira daroogooyinka?

Tijaabintu waa qayg dabiici ah oo ka mid ah koritaanka. Dhallin-yaro badan waxay tijaabiyaan khamriga iyo sigaarka. Qaarkood waliba waxay tijaabiyaan daroogooyinka sharci-darrada ah, sida mariwaanaha.

Waxaa jira waxyaabo ay waalidiintu samayn karaan si ay ugu yaraato carruurtoodu inay la yimaadaan dhibaato daroogo.

**Tusaale fiican noqo:** Waalidiinta cabta sigaarka iyo khamriga carruurtoodu waxay u badan yihiin inay ayaguna cabbaan sigaarka iyo khamriga. Iska ilaali isticmaalka sigaarka, khamriga iyo daroogada kale, waxaa laga yaabaa inay carruurto kaaga dayato. Ugala hadal ilmahaaga isticmaalkaaga darooga iyo kuwa dadka kale, hab ku dhiirigelinaya inuu asaguna ogaado ama uu caddeeyo fikraddiisa iyo qiyamkiisa.

**Xog ogaal noqo:** diyaar u noqo inaad uga wada-hadashaan arrimaha daroogada si fiican oo daacad ah. Haddii aadan aqoon jawaabta su'aal waxaad diyaar u ahaataa inaad raadiso macluumaad dheeraad ah si aad awood ugu yeelato inaad hesho jawaab. Taasi waxay noqon kartaa waxyaalo adiga iyo ilmahaaga aad wadajir u wada qaban kartaan. Haddii aad u sheegto ilmahaaga sheekooyin la yaab leh ee ku saabsan khatarta ku jirta isticmaalka daroogada si aad uga cabsi galiso daroogooyinka waxaa laga yaabaa inaysan dhaqaysan waxa aad u sheegayso.

**Hadal oo dhagayso:** u diyaar-garow inaad dhagaysato dhibaatooyinka iyo walaaca uu ilmahaagu qabo. Cadaadinta ama yaraysiga walaaca ilmahaaga waxaa laga yaabaa inaysan jeclaysan inay kula hadlaan. La-hadalka ilmahaagu waa hab laba dhinac ah.

Waxaa muhiim ah inaad awood u yeelato aad ugala hadasho carruurtaada mowduucyo badan. Waalidiinta aan carruurtooda kala hadlin waxyaalaha ay ka midka yihiin muusigga, dugsiga ama cayaaraha waxaa ku adkaan karta inay iyaga kala hadlaan mowduuc xasaasi ah sida kan isticmaalka daroogada.

**U-Deji xeerar hoosaad:** hore u qorshee xaaladaha khatartu ka iman karto. Waxaa muhiim ah in la dejiyo xeerar ku saabsan dhaqanka laga doonayo arrimaha la xirriira khamriga iyo isticmaalka daroogooyinka kale.

U-ogolow ilmahaaga inuu ka qaybgalo samaynta xeerarkaas. Tani waxay ayaga saaraysaa masuuliyad badan oo ah inay ku dhaqmaan xeerarkan. Baridda dadka dhallin-yarada ah wada-xaajoodka waxay ka caawin kartaa inay xalliyaan murannada taagan iyo inay ka taageerto xal-u-helidda habboon ee khilaafaadka.

**Waxaad raadisaa saaxiibada ilmahaaga iyo waalidkooda:** Waalidiinta kale waxay noqon karaan dhinac kale ee taageerid iyo dhiirigelin.

**Waxaad eegtaa waxyaalaha beddeli kara isticmaalka daroogada:** Waalidiintu waxay ku dhiirigelin karaan carruurtooda inay adeegsadaan waxyaalo kale oo ay ku raaxaystaan ama ay ku xalliyaan dhibaatooyinka.

**Ogsonow:** Imacluumaadka ku qoran buuggan-yar waxaa loogu talo-galay ujeeddoyin guud waana inaan loo qaadan inay baddeli karaan talooyinka gaarka ah ee ay bixiyaan dadka aqoon-yahannada ah.

Buuggan-yar waxaa soo saaray Wasaaradda Waxbarashada iyo Tababarka si ay u taageerto tallaabooyinka ka-qayb-gelinta waalidiinta arrimaha bulshada dugsiyada. Waxaa maalgeliyey Mashruuca Community Support Fund.