

Family Matters
(LAO)

Lao
[0987-7860]

ເຮືອງພາຍໃນຄອບຄົວ

ວິທີເວົ້າເຖິງບັນຫາເຮືອງຢາໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ

LAO

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.

ຜູ້ອຳນວຍການ ແລະ ຂໍ້ມູນ ແບບເປັນການສ່ວນຕົວ ກ່ຽວກັບ ບັນຫາເຫຼົ່າແລະຢາອື່ນໆ ຈຶ່ງໄທຣາສັບຫາ ບໍຣິການ ໄທຂໍ້ມູນເຮືອງເຫຼົ່າແລະຢາ ຮັດ ນຊວ (NSW Alcohol & Drug Information Service) ຕາມເບີ (02) 9361 8000 (ພາຍໃນຊຸ້ນີ) ຫລື 1800 422 599 ຈາກຂອນອກຊຸ້ນີ. ບໍຣິການນີ້ ເປີດຕອນ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການພາສາອື່ນໆ ກະລຸນາໄທຣາສັບຫາ ບໍຣິການ ການແປເອກະສານ ແລະ ແປພາສາ (TIS) ຕາມເບີ 13 14 50 ແລະ ຂໍໃຫ້ຕໍ່ໄປຫາ NSW Alcohol & Drug Information Service.



ເຮືອງພາຍໃນຄອບຄົວ

ວິທີເວົ້າເຖິງບັນຫາເຮືອງຢາໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ

ໃນໂລກປັດຈຸບັນນີ້ ວິຊາຮຽນຈຳນວນຫລາຍໄດ້ຮັບເຫັນກ່ຽວກັບເຮືອງຢາ. ໃນຖານະຂອງພໍ່ແມ່ ອາດຈະເປັນການຍາກ ຫລາຍ ທີ່ຈະຮຽວາວິທີໃດເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະຮັບມືກັບເຮືອງນີ້.

ການເປັນຜູ້ປົກຄອງໃນສັງຄົມທີ່ມີນາໆວັດທະນະທັມເຊັ່ນນີ້ ອາດເພີ່ມຄວາມວິຖີກັງວົນໃນເຮືອງເຫລົ່ານີ້ຫລາຍຂຶ້ນ. ບັນຫາດ້ານພາສາ ກໍອາດເຮັດໃຫ້ມີຊ່ອງຫວ່າງຫລາຍຂຶ້ນ ລະຫວ່າງທ່ານກັບລູກຫລານຂອງທ່ານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຍາກຂຶ້ນໃນການເວົ້າລົມກັນ.

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດວິທີໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານຈະປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານໄດ້ກໍຄື ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບເຮືອງຢາ ແລະເວົ້າລົມກັບພວກເຂົາກ່ຽວ ກັບບັນຫານີ້. ບັນນອຍຫວິນິໄຫຂໍ້ມູນທີ່ໄປກ່ຽວກັບຢາ ແລະ ເຫລົ່າ ຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບວິທີເວົ້າລົມ ບັນຫາ ເຮືອງຢາກັບຄອບຄົວທ່ານ ແລະ ຈະໄປຂໍການຊ່ວຍເຫລືອໂດຍຈາກໃສ.

ຢາແມ່ນຫຍັງ?

ຢາເປັນສາຍທີ່ສາມາດປ່ຽນວິທີການທຳງານຂອງຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍ ດວຍການປ່ຽນອາຣົມ ແລະ ກະທົບກະເທືອນ ຄວາມຄິດແລະການຕອບສະໜອງ. ຢາທາງຢາງບໍ່ວ່າຖືກກົດໝາຍ ຫລື ຜິດກົດໝາຍ ກໍມີທຳງທີ່ຈະເປັນອັນຕຣາຍໄດ້.

ຢາຜິດກົດໝາຍ ໄດ້ແກ່ ກັນຊາ (ມາຣີວານາ ພອັດ ວິດ), ເອັກສຕາຊີ (ຜິລສ໌ ຢາອີ ເອັກກີ), ແອັມເຟຕາມິນ (ສປັດ ໂອສ), ແອລເອັສຕີ (ອັດຊິດ ທຣິປສ໌), ກາເຕນິນ (ສະເປຊຽນ ເຄ), ຈີເຮັບ (ຢາອີນາ ຈີເຮັບ ແຟນຕາຊີ), ໂຄເຄນ ແລະ ເຮໂຣອິນ.

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຈຳໄວ້ວ່າ **ຢາຜິດກົດໝາຍ** ເຊັ່ນ ເຫລົ່າ ຢາສບ ຢາຮັກສາໂຮກ ແລະ ກາເຜອິນ (ຍົກຕົວຢ່າງ "ເຄື່ອງຕົ້ມເສີມພລັງ" ແລະ ກາເຜອິນເປັນຜັດ) ກໍມີທຳງທີ່ຈະເປັນອັນຕຣາຍໄດ້. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນຢາສບ ທີ່ເປັນຢາ ທີ່ຖືກກົດໝາຍ ທີ່ເປັນອັນຕຣາຍທີ່ສຸດ ບໍ່ວ່າຈະສບຫລາຍຫລືໜ້ອຍ.

ສຳລັບຢາຖືກກົດໝາຍມັກມີ **ກົດຂັບຮັບ** ທີ່ເຮັດໃຫ້ການຂາຍຫລືການໃຊ້ຜິດກົດໝາຍ. ການຂາຍເຫລົ່າ ຫລື ເອົາເຫລົ່າ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 18ປີ ຖືວ່າເປັນການຜິດກົດໝາຍ.

ຢາຮັກສາໂຮກຕ່າງໆຖືກປງແຕ່ງຂຶ້ນເພື່ອຜົນປະໂຫຍດ ແຕ່ຖາໃຊ້ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ຫລືເອົາໃຫ້ຄົນອື່ນ ກໍອາດເປັນອັນຕຣາຍທີ່ສຸດ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ຈັກຢາທີ່ຊິໄດ້ໂດຍບໍ່ມີໃບສັ່ງຂອງໝໍ ແລະ ຢາທີ່ຕ້ອງມີໃບສັ່ງຂອງໝໍໃຫ້ ໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງອາການຂາງຄຽງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດກໍຄື ໃຫ້ຮຽວາຕ້ອງກິນຢາຕາມທີ່ໝໍສັ່ງ.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > using drugs
at 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 use drugs
where can i learn more facts about drugs > what are t

ວັຍຣຸ່ນ ແລະ ການໃຊ້ຢາ

ຄົນທຸກອາຍແລະທຸກຊົນຊັ້ນ ໃຊ້ຢາດ້ວຍເຫດຜົນຫລາຍຢ່າງ: ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບຊີວິດ ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ ເພື່ອຄວາມສຸກສຳນານ ເພື່ອດັບຄວາມອກອັງ ຄວາມເປື້ອນຫຼາຍ ຄວາມເສົ້າ ຫລື ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດຂອງເຂົາ

ຫລື ຢາກລອງເບິ່ງອາການກະທົບຂອງຢາ.

ວັຍຣຸ່ນສ່ວນຫລາຍຈະບໍ່ໃຊ້ຢາຜິດກົດໝາຍ ແຕ່ວ່າບາງຄົນກໍຢາກທົດລອງ. ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືຕ້ອງຈຳໄວວ່າ ເຖິງແມ່ນວ່າ ການທົດລອງອາດຈະເປັນການຮັບບໍ່ໄດ້ ແລະບໍ່ມີທາງທີ່ຈະປ້ອງກັນໄດ້ ແຕ່ກໍບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໝາຍຄວາມວ່າ ຈະເປັນ ການນຳໄປສູ່ການໃຊ້ຢາແບບລະບະຍາວ.

ບາງຄັ້ງ

ບັນຫາການຕິດຢາອາດເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງບັນຫາທີ່ໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນກໍໄດ້ ເຊັ່ນວ່າ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າກັບໃຜຢ່າງໂຮງຮຽນໄດ້ ມີບັນຫາຢ່າໃນເຮືອນ ຫລື ບໍ່ຮູ້ວ່າເວົ້າລົມກັບຜູ້ທີ່ຕົນສົນໃຈ ເປັນຕົ້ນ.

ຖ້າຫາກທ່ານຄິດວ່າ ລູກຂອງທ່ານພວມຕິດຢາຢູ່ ບໍ່ຕ້ອງເີ່ມຕົກໃຈ

ໃຫ້ຄິດເຖິງເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງລູກຂອງທ່ານຈຶ່ງຢາກໃຊ້ຢາເຫລົ່ານັ້ນ ເວົ້າລົມກັບເຂົາເຮືອງຢາ ແລະຊ່ວຍເຂົາຫາທາງແກ້ບັນຫາ. ຖ້າທ່ານກັງວົນໃຈ ຈຶ່ງຢາລັງເລີຍໃຈ ທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຜູ້ຊ່ວຍຊານໃນດ້ານນີ້ (ເບິ່ງຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 14 ສຳລັບຮາຍລະອຽດໃນການຕິດຕໍ່)

ກັນຊາເປັນຢາຜິດກົດໝາຍທີ່ຖືກ ໃຊ້ຫລາຍທີ່ສຸດໃນອອ໌ສເຕຣເລັຍ. 26ສ່ວນຮອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ 14 ຫາ 19 ປີ ເຄີຍໃຊ້ກັນຊາຢ່າງໜ້ອຍນຶ່ງຄັ້ງ*

*ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ: ການສຳຫລວດທີ່ວ່າປະເທດ ເຮືອງຢາໃນຄອບຄົວປີ 2004)

ວັຍຣຸ່ນຮູ້ເຮືອງຢາມາຈາກໃສ?

ວັຍຣຸ່ນຮູ້ເຮືອງຢາມາຈາກຫລາຍແຫ່ງ ສ່ວນຫລາຍແມ່ນຈາກໝູ່ເພື່ອນ ແລະຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ, ຈາກຂາວສານ ແລະ ໜັງສື ແລະ ທີ່ໂຮງຮຽນ.

ການສອນເຮືອງຢາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງວິຊາ ການຮຽນກ່ຽວກັບການພັທນາຕົນເອງ ສຂພາບ ແລະ ຮ່າງກາຍ (PDHPE). ການສອນເຮືອງຢາໃນໂຮງຮຽນເນັ້ນໃສ່ເຮືອງຢາສູບ ເຫລົ້າ ກັນຊາ ແລະຢາບັນເທົາຄວາມ ເຈັບປວດ (ຢາແກປວດ) ເນື່ອງຈາກວ່າຢາຈຳພວກນີ້ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ຮະບວ່າ ເປັນຢາທີ່ພວກວັຍຣຸ່ນມັກໃຊ້ໄປໃນທາງ ທີ່ຜິດ.

ຕິດຕໍ່ໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານ ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການສອນເຮືອງຢາ ຫລື ເປີດເບິ່ງເວັບໄຊດັ່ງນີ້: www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

ພໍ່ແມ່ມີອິດທິພົນໃນການຊັກຈຸດລູກ ຈຶ່ງຮຽນຮູ້ເຫດຜົນຂອງຢາ ແລະເວົ້າລົມຢ່າງເປີດໃຈແລະຊຸ່ມ ສັດກັບລູກຂອງທ່ານ. ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງວ່າເຂົາບອກຫຍັງແກ່ທ່ານ. ລະວັງວິທີການໃຊ້ຢາຂອງທ່ານ ເຊັ່ນ ຢາຮັກສາໂຮກ ຢາສູບ ແລະ ເຫລົ້າ ຊຶ່ງອາດຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ ໃນການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາທີ່ຈະໃຊ້ຢາແບບໃດ ແລະ ເວລາໃດ.

ຢາຜິດກົດໝາຍຢ່າງອື່ນຖືກໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າ. 6ສ່ວນຮອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ 14 ຫາ 19 ປີ ເຄີຍໃຊ້ເອັກສຕາຊີ ແລະ 6.5 ສ່ວນຮອຍ ຂອງວັຍຣຸ່ນອາຍຸ 14 ຫາ 19 ປີ ເຄີຍໃຊ້ແອັນເຟຕາມິນຢ່າງໜ້ອຍນຶ່ງຄັ້ງ*

*ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ: ການສຳຫລວດທີ່ວ່າປະເທດ ເຮືອງຢາໃນຄອບຄົວປີ 2004)

ອັນຕະລາຍຂອງການໃຊ້ຢາມີຫຍັງແດ່?

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາແບບໃດກໍຕາມ
ການໃຊ້ຢານັ້ນກໍມີທາງທີ່ຈະເກີດບັນຫາໄດ້
ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ບັນຫາສຸຂະພາບ
ຮວມເຖິງຫົວໃຈແລະການຫາຍໃຈ
- ອັນຕະລາຍແກ່ຮ່າງກາຍເນື່ອງມາຈາກອັດຕິເຫດ
- ຫລຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດໃນການຫລິ້ນກິລາ
ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ
- ບັນຫາທາງດ້ານກົດໝາຍ ແລະ
ຜົວພັນກັບອາຊຍາກັນ
- ບັນຫາກັບໂຮງຮຽນ ແລະ ວຽກງານ
- ບັນຫາກັບຄອບຄົວແລະ ຄວາມສຳພັນ
ແລະ
- ການກິນຢາເກີນຂະນາດ

ການລັກຢາກໍສາມາດແຜ່ຜາຍເຊື້ອໂຮກຕ່າງໆໄດ້
ເຊັ່ນ ໂຮກຕັບອັກເສບບີ ແລະ ຊີ ແລະ
ເຮັດໂອວິ/ເອດສ໌.

ຄົນເລີ່ມໃຊ້ຢາແລະ/ຫລື ເຫລົ້າ
ຍິ່ງມີອາຍຸນ້ອຍເທົ່າໃດ ກໍຍິ່ງມີທາງເປັນໄປໄດ້
ທີ່ພວກເຂົາຈະມີບັນຫາໃນອະນາຄົດ.

ແລະຍິ່ງຄົນນັ້ນໃຊ້ຢາເລື້ອຍແລະດົນເທົ່າໃດ
ຍິ່ງມີໂອກາດທີ່ເຂົາຈະເພິ່ງ(ຕິດ)ຢານັ້ນຫລາຍຂຶ້ນ.

ພວກຢາຜິດກົດໝາຍຖືກປະສົມກັບສາຣອື່ນໆ
ດັ່ງນັ້ນຄົນໆນຶ່ງຈະບໍ່ສາມາດແນ່ໃຈໄດ້ວ່າ
ມີຫຍັງຢູ່ໃນຢານັ້ນ ມັນຮ້າຍ ແຮງເທົ່າໃດ
ແລະ ມັນຈະກະທົບກະເທືອນເຂົາຢ່າງໃດ.

ປະສົມຢາໃສ່ກັບເຫລົ້າຫລືຢາອື່ນໆ
ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ.

ຢາຢ່າງນຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຜົນກະທົບທາງລົບ
ຂອງອີກຢ່າງ ນຶ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໄດ້.
ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍຫລືເລັ່ນຊີວິດຍ້ອນການໃຊ້ຢາ
ສ່ວນຫລາຍມີຢາຫລາຍກວ່າຊິນິດດຽວ
ຢູ່ໃນ ຮາງກາຍຂອງເຂົາໃນເວລານັ້ນ.

ເມື່ອຄົນໆນຶ່ງໃຊ້ຢາ
ກໍຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຕອບຮັບ
ແລະ ການຕັດສິນໃຈອັນເດັດຂາດ
ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ເຮັດໃຫ້ມີ
ອັດຕິເຫດຫຼາຍຂຶ້ນ
(ເຊັ່ນ ຈົມນ້ຳ ຫລື ຕົກລົ້ມ) ຫລື
ເຮັດໃຫ້ໃຈເລັ່ນໆທີ່ເຂົາຕ້ອງເສຍໃຈໃນພາຍຫລັງ
ເຊັ່ນ ມິເພດ
ສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດຜົນ.

ການໃຊ້ຢາ ເຫລົ້າ ກັບ ການຂັບຮີດ

ຫລາຍຄົນມີຄວາມເຊື່ອ **ແບບຜິດໆ** ວ່າ
ການໃຊ້ກັນຊາຫລືຢາອື່ນໆ ກັບການຂັບຮີດ
ມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າ
ການຂັບຮີດພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງເຫລົ້າ.
ຫລັກຖານບັງບອກວ່າ ທັງຢາແລະເຫລົ້າ
ກະທົບກະເທືອນຕໍ່ການຕັດສິນໃຈ ແລະ
ຄວາມສາມາດໃນການຕອບຮັບ
ຂອງຄົນຂັບຮີດ.
ຢາແລະເຫລົ້າສາມາດປ່ຽນວິທີ
ທີ່ຄົນໆນຶ່ງຮູ້ສຶກ ແລະເພີ່ມຄວາມໜັ້ນໃຈໃຫ້ເຂົາ.
ເຂົາອາດຈະ ປະເມີນຄ່າຂອງອັດຕິເຫດຕ່ຳ
ແລະຄິດວ່າເຂົາສາມາດຂັບຮີດໄດ້ດີ
ໃນຂະນະທີ່ຂັບບໍ່ດີ.

**ການຂັບຮີດພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງຢາ
ແລະ/ຫລື ເຫລົ້າ ຕົກຊິດຈຳກັດຕາມກົດໝາຍ
ຖືວ່າຜິດກົດໝາຍ.** ໃນຮັດ ນິວເຊີຊີທ້ວຍ
ຂິດຈຳກັດເຫລົ້າຕາມກົດໝາຍ ແມ່ນ:

- **0.05**
ສຳລັບຄົນຂັບທີ່ມີໃບຂັບຂີ່ເຕັມ
- **0.00** ສຳລັບຄົນຂັບທີ່ຕິດປ້າຍ
L ແລະ P
ກົດໝາຍໃໝ່ທີ່ໄດ້ນຳອອກມາໃຊ້ໃນປີ 2017
ຂຂຸ ເຮັດໃຫ້ການຕິດເຫລົ້າ
ໃດໆຂອງຄົນຂັບຮີດທີ່ຕິດປ້າຍ
L ແລະ P
ເປັນການຜິດກົດໝາຍ.
ຖ້າທ່ານຕິດເຫລົ້າໜັກໃນຄືນກ່ອນ
ໃນມື້ຕໍ່ມາ
ທ່ານອາດຈະຍິ່ງເກີນຂີດຈຳກັດຢູ່.

ການເປັນຜູ້ໂດຍສານໃນຮີດທີ່ຄົນຂັບ
ດັ່ງຜົນກະທົບຈາກຢາຫລືເຫລົ້າ
ກໍເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນກັນ.
ປະມານນຶ່ງໃນຫ້າຂອງອັດຕິເຫດທີ່ເຖິງ
ແກ່ຊີວິດ ກຽວຂອງກັບເຫລົ້າ.

ຢາ ກັບ ໂຮກປະສາດ

ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ແຈ້ງວ່າ
ການໃຊ້ຢາບາງຢ່າງອາດຈະເປັນສິ່ງເຮັດ
ຫລື
ກະຕຸ້ນໃຫ້ມີບັນຫາດ້ານຈິດໃຈໃນບາງຄົນ.
ໂຮກປະສາດທີ່ຜິດພິດກັບການໃຊ້ຢາທີ່ເປັນຫລາຍ
ກໍຄື ຄວາມກັງວົນແລະຄວາມອຸກໃຈ.
ຍິ່ງມີຮາຍງານວ່າເປັນ ໂຮກຈິດເສື່ອມ
(schizophrenia) ອີກດ້ວຍ.
ຖ້າທ່ານກັງວົນໃຈກ່ຽວກັບ
ການໃຊ້ຢາກັບໂຮກປະສາດ
ກະຮຸນາເວົ້າລົມກັບນາຍໝໍກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.

... > where do young people get ideas about...
the harms associated with drugs

ຂ້ອຍຈະປົກປ້ອງລູກຂອງຂ້ອຍໄດ້ຢ່າງໃດ?

ພໍ່ແມ່ອາດມີອິດທິພົນໃນຕົ້ນຕໍຕໍ່ລູກຫລານຂອງຕົນໄດ້. ບໍ່ມີທາງປະກັນໄດ້ວ່າ ລູກຂອງທ່ານຈະບໍ່ທົດລອງຢາເລີຍ ແຕ່ວ່າ ການມີຄວາມສໍາພັນທີ່ດີແລະການເວົ້າລົມກັນຢ່າງເປີດໃຈ ສໍາມາດຫລຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ພວກເຂົາຈະມີບັນຫານີ້.

ເປັນສ່ວນນຶ່ງໃນຊີວິດຂອງພວກເຂົາ

- ໃຊ້ເວລາກັບພວກເຂົາ
- ສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສົນໃຈ
- ກິນເຂົ້າຮ່ວມກັນທຸກມື້ ແລະ
- ຫາໂອກາດເຮັດສິ່ງອື່ນຮ່ວມກັນ ເລື້ອຍໆ
- ພະຍາຍາມຮູ້ຈັກໝໍ້ເພື່ອນຂອງລູກຂອງທ່ານ.

ຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ

- ເວົ້າລົມແລະຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ
- ຖາມຄວາມຄິດເຫັນຂອງພວກເຂົາໃນສິ່ງຕ່າງໆ
- ຮັບຟັງພວກເຂົາ ແລ້ວພວກເຂົາກໍ
- ຈະຮັບຟັງທ່ານຫລາຍຂຶ້ນ.

ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີ

- ວັຍຮຸນອາດໄດ້ຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາມາຈາກທ່ານ ຖ້າທ່ານຕື່ມເຫລົ້າຫລື ກິນຢາອື່ນໆ ກໍຈົ່ງໃຫ້ຢູ່ພາຍໃນຂອບເຂດທີ່ປອດພ້ຍ ແລະ ສົມເຫດສົມຜົນ.

ຊື່ສັດ

- ຮຽນຮູ້ເທັດຈິງກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາອື່ນໆ ແຕ່ວ່າຢ່າທໍາທາງວ່າຮູ້ຈັກໝົດທຸກຢ່າງ. ພ້ອມທີ່ຈະບອກວ່າ "ບໍ່ຮູ້ ແຕ່ຈະພະຍາຍາມຫາຄໍາຕອບມາໃຫ້" ຫາກທ່ານຊື່ສັດຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ ຈະເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນສໍາລັບພວກເຂົາທີ່ຈະຊື່ສັດຕໍ່ທ່ານ.

ໃຈເຢັນໆ

- ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງໃຈເຢັນ ແລະ ມີເຫດຜົນເນື້ອເວລາທີ່ທ່ານເວົ້າລົມເຮືອງຍາກ ການສະແດງຄວາມໃຈຮ້າຍ ຈະເຮັດໃຫ້ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບເຮືອງທີ່ລະອຽດອອນຍາກຂຶ້ນໃນພາຍຫຼັງ.

ເວົ້າລົມເລື້ອຍໆ

- ຫລັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າລົມເຮືອງຢາ ຫລື ເຮືອງຍາກອື່ນໆມາແລ້ວຄັ້ງນຶ່ງ ສິ່ງສໍາຄັນກໍຄື ຕ້ອງເວົ້າລົມກັນອີກ ໃນພາຍຫລັງ ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນທີ່ລູກທ່ານຈະມາຫາທ່ານເວລາພວກເຂົາມີບັນຫາ.

ຕັ້ງກົດເກນ

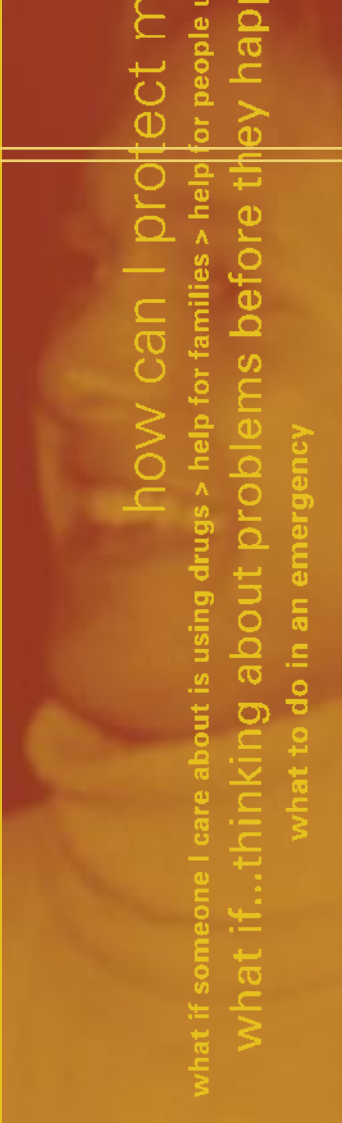
- ເວົ້າລົມກັບລູກຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຄວາມປະພຶດວ່າ ແບບໃດໃຊ້ໄດ້ ແລະແບບໃດທີ່ໃຊ້ບໍ່ໄດ້. ຢ່າປ່ຽນແປງ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ພວກເຂົາຮູ້ວ່າຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນຖ້າພວກເຂົາບໍ່ເຮັດຕາມກົດເກນນັ້ນ.

ເບິ່ງແຕ່ໃນສິ່ງດີ

- ໃຫ້ຮາງວັນເວລາທີ່ລູກທ່ານປະພຶດດີ ແລະ ຜົນໃສ່ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຮັດໄດ້ດີ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ລູກຊາຍຫລືລູກສາວຂອງທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານຮັກພວກເຂົາ ແລະ ຈະພະຍາຍາມຢູ່ຂ້າງພວກເຂົາສະເໝີ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ເຫັນດີກັບຄວາມປະພຶດຂອງພວກເຂົາທຸກເທື່ອ.

ພະຍາຍາມເຫັນຮ່ວມກັນ

- ຫາກເປັນໄປໄດ້ ພະຍາຍາມໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານແລະຄູ່ຂອງທ່ານ ຫລື ຜູ້ໃຫຍ່ອື່ນໆທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ ມີຄວາມເຫັນຮ່ວມກັນໃນການເວົ້າເຖິງບັນຫາໃດໆທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ. ຕົກລົງກັນເລີຍກ່ອນທີ່ຈະເວົ້າລົມກັບລູກທ່ານ ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເປັນຄວາມເຫັນດຽວກັນ.



ໂທຣະສັບໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກສາຍ Parent Line

ມັນອາດຈະເປັນສິ່ງລໍາບາກຫລາຍທີ່ພໍ່ແມ່ຈະເວົ້າລົມກັບລູກໃນເຮືອງບັນຫາຫລາຍຢ່າງ ຮວມທັງເຮືອງຢາ. ເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາໃນເຮືອງວິທີການເວົ້າລົມກັບລູກໃນເຮືອງການໃຊ້ຢາ ຫລື ບັນຫາການເປັນພໍ່ແມ່ອື່ນໆ ຈົ່ງໂທຣະສັບຫາ Parent Line ຕາມເບີ **1300 1300 52**

ສາຍ Parent Line ເປີດບໍລິການຈາກ 9 ໂມງເຊົ້າຫາ 4.30 ຕອນແລງ ວັນຈັນ ຫາ ວັນເສົາ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາກະຣຸນາໂທຣະສັບຫາ ບໍລິການການແປເອກກະສານ ແລະ ແປພາສາ (TIS) ຕາມເບີ **13 14 50** ແລະ ຂໍໃຫ້ໄປຫາສາຍ Parent Line.

ວັຍຮຸ່ນ ກັບ ການດື່ມເຫລົ້າ

ເຫລົ້າ ແລະ ຢາສບ ເປັນສິ່ງເສບຕິດທີ່ວັຍຮຸ່ນມັກຈະເຂົ້າໄປພົວພັນ ໂດຍສະເພາະເມື່ອພວກເຂົາມີອາຍຸຫລາຍຂຶ້ນ ແລະ ເລີ່ມອອກໄປງານປາຣ໌ຕີ.

ວັຍຮຸ່ນມັກຈະດື່ມເຫລົ້າໄປໃນທາງຜິດໆ ຫລາຍກວ່າການໃຊ້ຢາຜິດກົດໝາຍ ໂດຍສະເພາະ ການດື່ມເຫລົ້າຫລາຍ ພາຍໃນເວລາອັນສັ້ນ (ດື່ມໜັກ).

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

ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຮວມທັງພໍ່ແມ່ແລະອ້າຍເອື້ອຍ ມັກຈະເປັນແຫລ່ງເຮືອງເຫລົ້າແກ່ວັຍຮຸ່ນ. ສາມແຫ່ງສຳຄັນ ໃນການດື່ມເຫລົ້າສຳລັບວັຍຮຸ່ນຄື ຢູ່ໃນເຮືອນ ເຮືອນຂອງໝູ່ເພື່ອນ ຫລື ງານປາຣ໌ຕີ.

ໃນຣັດ ນິວເຊີທເວລສ໌ ການເອົາເຫລົ້າໃຫ້ຜູ້ນ້ອຍຕໍ່າກວ່າປີ ຖືວ່າເປັນການຜິດກົດໝາຍ ຮວມເຖິງການເອົາໃຫຍ່ ໃນເຮືອນ ໂຮລ ແລະສະຖານທີ່ສາທາຣະນະທົ່ວໄປ. ກົດໝາຍຍັງເຮັດໃຫ້ ການທີ່ຜູ້ຍິງຍິດື່ມເຫລົ້າໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີ ອະນຸຍາດຂາຍເຫລົ້າ ແລະ ຕຳນຽມອາຫານທີ່ບໍ່ມີອະນຸຍາດຂາຍເຫລົ້າ ເປັນການຜິດກົດໝາຍອີກດ້ວຍ. ການປັບ ໃໝ່ສຳລັບການບໍລິການເຫລົ້າແບບຜິດກົດໝາຍນີ້ ສູງເຖິງ \$5500.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ ຍັງມີກົດໝາຍປ້ອງກັນການລົງໂທດ ຖາສູງມາດຢັ້ງຢືນໂດວາ ພໍ່ແມ່ ຫລືຜູ້ກ່ອນຂອງຜູ້ເຮົາວັຍ ເປັນຜູ້ເອົາເຫລົ້າໃຫ້ລູກເຂົາເອງ ຫລື ເຫັນດີກັບກຽມທີ່ຜູ້ອື່ນເອົາເຫລົ້າໃຫ້ລູກເດີນ ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າ ການເອົາໃຫ້ນັ້ນຢູ່ ໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີອະນຸຍາດຂາຍເຫລົ້າ.

ເພື່ອເອົາຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຈັດງານປາຣ໌ຕີໃຫ້ວັຍຮຸ່ນ ຈົ່ງເປີດເບິ່ງເວັບໄຊ ຂອງ ກຣົມຕຳຣວດ ຣັດ ນິວເຊີທເວລສ໌:
www.police.nsw.gov.au/community_party_strategy
xແຫລ່ງຂໍ້ມູນ:
ການດື່ມເຫລົ້າຂອງນັກຮຽນມັກຍິນຍອມອັສເຕຣເລຍ ໃນປີ 2002.

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ

ຄົນສ່ວນຫລາຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຢາຜິດກົດໝາຍດີປານໃດ. ຂໍ້ມູນນີ້ໄດ້ຖືກແຕ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການເວົ້າລົມ ເຮືອງຢາກັບລູກຂອງທ່ານ. ຢາຜິດກົດໝາຍມີຫລາຍຊື່ນິດ ແຕ່ວ່າພວກວັຍຮຸ່ນມັກຈະລອງ ຫລືພົວພັນກັບ ກັນຊາ ເອັກສຕາຊີ ແລະ ແອມເຟຕາມິນ ຫລາຍກວ່າຢາອື່ນໆ.

ຄານາບິສ (ກັນຊາ)

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ພັອຕ ມາຣິວານາ ໂດບ ກຣາສ ກັນຊາ ວິດ ຢານດີ

ລັກສະນະ: ກັນຊາສາມາດຫາຊື່ໄດ້ໃນຮບແບບ ເປັນດອກແຫງ("ຫຼົວ") ໃບ ການ ແລະ ເມັດ. ປຶກກະຕິແລວ ກັນຊາ ຈະຖືກປັບກັບຢາສບ ແລະສບແບບກອກຢາ ("ຕໍ່") ຫລືທໍ່ນໍ້າ("ບ້ອງ"). ນອກຈາກນີ້ ກັນຊາຍັງອາດຖືກອົບ ໃສ່ຂົນເຊັກ ແລະ ຂົນປັງ ອີກດ້ວຍ. ບາງຄົນກາວວາ ການໃຊ້ກັນຊາເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກສະບາຍ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ.

ຜົນກະທົບ: ຕາແດງ, ຈະເຮັນອາຫານ ເວົ້າແລະຫົວຫລາຍກວ່າປຶກກະຕິ ປາກແຫງ ຫລຸດຜ່ອນການປະສານງານ

ຂອງປະສາດ/ຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ເຫງົານອນ

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ອາຣົມປ່ຽນແປງ ການຕິດຢາ ຄວາມຈຳເລື່ອມ ນ້ຳໜັກຂຶ້ນ ຫລຸດຜ່ອນ ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ເຊື່ອງຊຶມ ເພີ່ມລະເມີ ເຫັນພາບລວງຕາ ສິ່ງໃສ່ຄົນອື່ນ ຄວາມກັງວົນ ແລະ ບັນຫາ ທາງຈິດອື່ນໆ ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຄີຍມີອາການແບບນັ້ນມາກ່ອນ.

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາໃນລະຍະຍາວ: ກັນຊາບັນຈຸສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດເປັນມະເຮັງ ຫລາຍກວ່າພິບຢໃນຢາສບ ດັ່ງນັ້ນ ການສປກັນຊາຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນ ມະເຮັງຕັບ ປາກ ຄໍ ແລະ ລິ້ນ. ຜົນທີ່ອາດຕາມມາໃນ ລະຍະຍາວແບບອື່ນໆມີເຊັ່ນ: ການເກີດຄວາມຢ້ານ ກັງວົນໃຈ ຫລຸດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ອກໃຈ ແລະ ບັນຫາ ທາງສະພາບຈິດແບບອື່ນໆ.

ຢາໃຫ້ຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຜົນກະທົບຂອງຢາຂຶ້ນຢູ່ກັບສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງເຊັ່ນ:

- ໃຊ້ຢາຫລາຍເທົ່າໃດ
- ຂນາດ ນ້ຳໜັກ ແລະສະພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນ
- ພວກເຂົາເຄີຍໃຊ້ຢານາກ່ອນຫລືບໍ່
- ໃນເວລານັ້ນເຂົາຢູ່ໃສ (ຕົວຢ່າງ ຢູ່ຜູ້ດຽວຫລືກັບໝູ່ ຢູ່ເຮືອນ ຫລືຢູ່ໃນງານປາຣ໌ຕີ) ແລະ
- ຊຸມຊົນຂອງຢາເອງ

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ

ເອັກສຕາຊີ

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ເອັມດີເອັມເອ ພິລສ໌ ຢາອີ ເອັກກີ

ລັກສະນະ: ປຶກກະຕິຈະມີຂາຍໃນຮູບແບບ ເປັນຜັດຫລາຍສີຫລາຍຂະໜາດ ສ່ວນຫລາຍຈະມີ "ໝາຍກາ" ກົດ ປະທັບຢູ່ເທິງຜັດຢາ.

ເວລາຄົນໜຶ່ງກິນເອັກສຕາຊີຈຳນວນໜ້ອຍ ຜົນກະທົບອາດຈະເລີ່ມຂຶ້ນພາຍໃນເວລານຶ່ງຊົ່ວໂມງ ແລະ ຈະຢູ່ໂດຍບໍ່ມີ ເຖິງຫົກຊົ່ວໂມງ ໂດຍສະເພາະຜົນທີ່ບໍ່ເຄີຍກິນຢາມາກ່ອນ. ໃນບາງກໍລະນີ ຜົນກະທົບເຫລົ່ານີ້ ອາດຢູ່ໄດ້ເປັນລະບະດົນ ນານກວ່ານີ້. ຄົນທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກນິອາການ "ສິດແຮງ" ແລະ ຕາມດວຍຄວາມຮູ້ສຶກສຽບ ແລະ ປາບປັ້ນ ເພີ່ມຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ພລັງ.

ຜົນກະທົບ: ຄາງແຂງ ຂົບແຂ້ວ ປວດຮາກ ເຈັບຫົວ ເຫຼືອອອກ ຮອນຫລາຍ ຂາດນ້ຳ ປວດຕາມາກາມເນື້ອ ກັງວົນໃຈ ຕົ້ນເຕັ້ນ ຕາດຳຂຍາຍຂຶ້ນ ເບື້ອອາຫານ ເຈົ້າອາຣົມ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ເສັ້ຍຊີວິດຈາກອາການຫົວໃຈ ລົ້ມເຫລວ (ໜ້ອຍທີ່ສຸດ).

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ນ້ຳໜັກຫລຸດລົງ ບັນຫາໃນການນອນ ຂາດນ້ຳ ຄວາມປະພຶດທີ່ ຂາດເຫດຜົນ ກັງວົນໃຈ ເຫັນຜາບລວງຕາ ຫລຸດຜ່ອນການລະງັບອາຣົມ ຜົນອຸບັດເຊົາ ຫ້າລາຍເຊລປະສາດ.

ຄົນທີ່ເຮັດຢາເອັກສຕາຊີມັກປະສົມສາຍຢາອື່ນ ຫລື "ຕັດ" ສາຣລົງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຢາໄປໄດ້ໄກຂຶ້ນອີກ. ສາຍຢາອື່ນ ທີ່ຢູ່ໃນຜັດຢາຫລືແປງຢາ ອາດມີການກະທົບທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ເປັນອັນຕາຍ. ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະສາມາດບອກໄດ້ວ່າ ຢານີ້ບັນຈຸຫຍັງແທ້ ແລະ ມັນຈະໃຫ້ການກະທົບທີ່ໄດ້ຢ່າງໃດ.

ແອມເຟຕາມິນ

ຊື່ທີ່ເອີ້ນທົ່ວໄປ: ສປີດ ໂກອີ ວິຊ ໂອສ໌ ກຣີສຕາລ ຜັດ ຊາບູ

ລັກສະນະ: ປຶກກະຕິແລ້ວ ສປີດຈະມາໃນຮູບແບບເປັນຜ່ຳສີຂາວ ຫລື ສີເຫລືອງ ແລະ ຄົນໃຊ້ສາມາດສັດເຂົ້າ ທາງດັງ ("ສັດເຂົ້າດັງ") ຫລື ສັກ. ນອກຈາກນີ້ຍັງມີແບບເປັນຜັດ ຫລື ແຄ້ປຊູລ ທີ່ສາມາດກິນໄດ້. ຜົນໄວງນານີ້ ແອມເຟຕາມິນໃນແບບສີດີແກວ ແລະ ມີຄວາມບໍ່ຮິສດຫລາຍຂຶ້ນ ມີທົ່ວໄປໃນອັດສະຕຣາເລີຍຫລາຍຊັ້ນ. ລັກສະນະນີ້ ຈະເບິ່ງຄຳຍກັບກອນນ້ຳກອນໃສ່ ຫລື ເສດແກວ ຊຶ່ງສາມາດສູບໄດ້ແບບສູບກອກຢາ.

ສປີດເປັນຢາກະຕັນປະສາດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນຕົ້ນຕົວ ແລະ ມີຮາຍງານບໍ່ອອກວາ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກມືພລັງ ແລະ ຕົ້ນເຕັ້ນ.

ຜົນກະທົບ: ຄວາມຮູ້ສຶກໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງ ຊິບຈອນເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ຂົບແຂ້ວ ຄວາມຕົ້ນເຕັ້ນ ເຫຼືອອອກ ປາກແລະສິບແຫງ ຕາດຳຂຍາຍຂຶ້ນ ເບື້ອອາຫານ ອາຣົມປ່ຽນແປງ ແລະ ໂຣກນອນບໍ່ຫລັບ.

ຜົນທີ່ອາດຕາມມາຈາກການໃຊ້ເປັນປະຈຳ: ນ້ຳໜັກຫລຸດລົງ ປວດຫົວ ບັນຫາໃນການນອນ ບໍ່ເຊື່ອໃຈໃສ່ ຕົວຄວາມຢູ່ນາກົວ ກັງວົນໃຈ ໂຣກເສັ້ນປະສາດ ຫລຸດຜ່ອນການລະງັບອາຣົມ ອກໃຈ ຄວາມປະພຶດທີ່ຮ້າຍແລະຮຸນ ແຮງ ກຳນົດຢາ ຫ້າລາຍເຊລປະສາດ ເສັ້ຍຊີວິດຈາກອາການຫົວໃຈລົ້ມເຫລວ.

ຂ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ຕົ້ນກ່ຽວກັບເຮືອງ ຢາໄດ້ຈາກໃສ?

ໂທຣະສັບຫາ
Alcohol and Drug
Information Service(ADIS)
(ສູນບໍລິການຂໍ້ມູນເຮືອງເຫລົ້າແລະຢາ
- ອາດີສ) ຕາມເບີໂທຣະສັບ ເລກ
(02) 9361 8000 (ພາຍໃນຊິດນີ)
ຫລື ໂທຟຣີ ເລກ **1800 422 599**
ADIS ເປັນບໍລິການທາງໂທຣະສັບຕລອດ
24 ຊົ່ວໂມງແລະເກັບເປັນຄວາມລັບ.
ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ມີຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ຮັບ
ການຝຶກຫັດມາເພື່ອຊ່ວຍທ່ານແກ້ບັນຫາ,
ໃຫ້ຄຳແນະນຳແລະຂໍ້ມູນ ຫລື
ບອກໃຫ້ທ່ານຊາບເຖິງບໍລິການສະເພາະ
ກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ
ທີ່ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.
ຫລື ຕາມເວັບໄຊຕ໌ລຶງໄປນີ້:
www.druginfo.nsw.gov.au ແລະ
www.alcoholinfo.nsw.gov.au

ເວັບໄຊຕ໌ເຫລົ່ານີ້ຢູ່ພາຍໃຕ້ການດູແລຂອງຮັຖບານ
ນິວເຊີທ໌ເວລສ໌ ແລະ
ຮວມເອົາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແລະເຫລົ້າ
ພ້ອມທັງບໍລິການການຊ່ວຍເຫລືອໄວ້ນຳ.
ໄປຫ້ອງສູນດີເກີບ້ານທ່ານ.
ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ @
ຫ້ອງສູນດີເກີບ້ານທ່ານ
(di@yill), ຢູ່ພາຍໃຕ້ການ ດູແລຂອງ
ບໍລິການຂໍ້ມູນເຮືອງສະພາບ ທີ່
ຫ້ອງສູນດີເກີບ້ານນິວເຊີທ໌ເວລສ໌
ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາແລະເຫລົ້າ
ທີ່ໃໝ່ແລະໜັ້ນກັບເຫດການຢ່າງກວ້າງຂວາງ.
ທ່ານສາມາດ:
■ ເບີດເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌
<http://diayll.sl.nsw.gov.au>
■ ໄປຫ້ອງສູນດີເກີບ້ານທ່ານ
ເພື່ອເບິ່ງປຶ້ມແລະເຈ້ຍຂໍ້ມູນ
■ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກພະນັກງານຫ້ອງສູນດີ.

ເຮັດຢ່າງໃດຫາກຄົນທີ່ເຮົາຮັກພວມຕິດຢາ?

ການພົບວ່າ ລູກຫລີຄົນໃດໃນຄອບຄົວເຄີຍລອງ ຫລືພວມໃຊ້ຢາ ເປັນສິ່ງທີ່ລຳບາກໃຈຫລາຍ. ຄອບຄົວ ໂດຍສະເພາະພໍ່ແມ່ ມັກຈະໂທດຕົນເອງສະເໝີ ພວກເຂົາມັກຈະຕັ້ງຄຳຖາມວ່າ "ເປັນຄວາມຜິດຂອງຂ້ອຍບໍ່?" ຫລື "ຂ້ອຍເຮັດຜິດຢູ່ບ່ອນໃດ?"

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

ຈົ່ງຢ່າຢ້ານທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ:

ບັນຫາເຮືອງຢາເປັນເຮືອງຍາກທີ່ທ່ານຈະແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ. ມີຫລາຍ ບ່ອນທີ່ຈະຊ່ວຍທັງຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາ ແລະ ຄອບຄົວຫລືໝໍເພື່ອນຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າຫາກທ່ານຄິດວ່າທ່ານ ຫລືຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານມີບັນຫາເຮືອງຢາ ຂຶ້ນທຳອິດທີ່ທ່ານຄວນເຮັດຄື ເວົ້າລົມ ກັບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາຫາລື ຫລື ພະນັກງານອະນາມັຍ. ຄົນເຫລົ່ານີ້ຈະໃຫ້ຄຳແນະນຳແບບເປັນການສ່ວນຕົວ ແລະແກ້ບ ເປັນຄວາມລັບ ແລະ ແນະນຳສິ່ງທ່ານໄປຫາບໍລິການເຮືອງຢາທີ່ເໝາະສົມກັບທ່ານ.

ສະຖານທີ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານ

- **NSW Alcohol and Drug Information Service(ADIS)**
(ສນບໍລິການຂໍ້ມູນເຮືອງເຫລົ້າແລະຢາ ຮັດ ນິວເຊີທເວລສ - ອາດິສ)
ເພື່ອຂໍເອົາຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳແບບສ່ວນຕົວກ່ຽວກັບເຮືອງເຫລົ້າ ຫລື ບັນຫາເຮືອງຢາອື່ນໆ ຈົ່ງໂທຮະສັບຫາ ຮ. ຕາມເບີໂທຮະສັບ ເລກ **(02) 9361 8000** (ພາຍໃນຊິດນີ) ຫລື **1800 422 599** ຈາກນອກຊິດນີ. ບໍລິການນີ້ເປັນບໍລິການ 24ຊົ່ວໂມງ ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຈ້ງຊື່ຂອງທ່ານ.

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ມີຄວາມຄິດເຊື່ອໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດມາເພື່ອຊ່ວຍທ່ານແກ້ບັນຫາ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳແລະຂໍ້ມູນ ຫລື ບອກໃຫ້ທ່ານຊາບເຖິງບໍລິການສະເພາະ ກ່ຽວກັບເຫລົ້າແລະຢາຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານທີ່ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາ ກະຣນາໂທຮະສັບຫາ ບໍລິການ ການແປເອກກະສານແລະແປພາສາ **(TIS)** ຕາມເບີ **131 450** ແລະຂໍໃຫ້ເຂົາເຕີມໄປຫາ NSW Alcohol and Drug Information Service(ADIS).

- **ໄປຫາໝໍຂອງທ່ານ**
- ທ່ານຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ສນອະນາມັຍທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຂໍໃຫ້ເຂົາແນະນຳສິ່ງທ່ານໄປຫາຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາຫາລືເຮືອງຢາ.

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

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