

## Family Matters (PUNJABI)

Punjabi  
[OTH-7860]

# ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਮਲੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠੀਏ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਲੂਮ, ਮਰਾਬ ਮਤੇ ਵੱਲੋਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾਰੀ ਲਈ ਵੈਲਫੇਅਰ ਆਫ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ (ਫਿਲਡ ਫਿਓ) ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਬਾਰੇ 1800 422 599 ਉੱਤੇ। ਇਹ 24-ਸਾਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਲਫੇਅਰ ਆਫ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਆਫ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾਰੀ ਲਈ ਵੈਲਫੇਅਰ ਆਫ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ (ਫਿਲਡ ਫਿਓ) ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਬਾਰੇ 1800 422 599 ਉੱਤੇ। ਇਹ 24-ਸਾਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

and Drug Information Service ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।

Interpreting Service (TIS) on 13 14 50 ਸਾਡੇ NSW Alcohol and Drug Information Service ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।

**PUNJABI**

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.



# 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 ਨਿਪਟਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁਸੰਭਿਆਚਾਰਕ-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**), ਸਪੀਡ (**speed, ice**), ਐਸ ਐਸ ਡੀ (**acid, trips**), ਸਪੀਸ਼ਲ (**Special K**) ਜੀ ਐਚ ਬੀ (**liquid E, GBH, fantasy**), ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਹੇਰੋਇਨ ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ** ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ , ਤਮਾਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ( ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ

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 ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਗੈਰ-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

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 the

# 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 ਕਰਨ ਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ 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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਬਰਾਉ ਨਾ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਚੇਰ ਨਾ 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 ਸਾਧਨਾਂ (ਮੀਡੀਆ) ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ।

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 ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਭਵ 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/drugged/prosupport.php](http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/drugged/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 ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕੱਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 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)

# 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 ਵਿਚੋਂ ਲਪੇਟ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਧੰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ
- ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ

ਡਰੱਗ ਦੀ ਸੁਈ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰ ਵੇ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ 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 । ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਰੱਗ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ 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 ਦੁਰਘੱਟਨਾ ( ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣਾ ਜਾਂ ਗਿਰਨਾ ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕੁਝ ਕੰਮ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੜੋਂਗ ) ਕਰਕੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਗੇ ।

## ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 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 ਜਦੋਂ 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 ?

ਖੋਜ 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 (ਜਿਵੇਂ ਕਿ schizophrenia) ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖਬਰਾਂ 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 ਕਰਾਂ ?

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 ਖੁਲਕੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰੇਗਾ ।

**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 ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਦੀ ਕਦੀ 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 ਕਰਾਂਗਾ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

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

**ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ**  
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਠਨ ਮਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

**ਗੱਲ-ਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰਖੋ**  
ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਠਨ ਮਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਉੱਤੇ 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 ਬੁਹੁਤੇ 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 **1300 1300 52** ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ । ਇਹ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਛਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ **9 ਵਜੇ** ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ **4.30 ਵਜੇ** ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ **Translating and Interpreting Service (TIS) on 13 14 50** ਅਤੇ **Parent Line** ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰੋ ।

# ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

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

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

ਹਾਲ ਹੀ , ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇ (national survey+) ਮੁਤਾਬਿਕ 12 ਸਾਲਾਂ 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 ਜਗ੍ਹਾ ਹਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ।

NSW ਵਿਚ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਗੈਰ-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 ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਗੈਰ-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-ਏਜਰ ) ਦੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ NSW ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖ : [www.police.nsw.gov.au/community\\_issue/safe\\_party\\_strategy](http://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 ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਗੀ । ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਨੌਜਵਾਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ , ਐਕਸਟੈਂਸੀ ਅਤੇ ਐਮਫੀਟਾਮੀਨਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਗੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਗੇ

### ਕੈਨਾਬਿਸ

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

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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ , ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਤਾਲ-ਮੇਲ / ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ।

ਰੋਜਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ : ਮੂਡ ਦਾ ਬਦਲਨਾ, ਨਿਰਭਰਤਾ , ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ , ਵਜਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ , ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੀ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ 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 ਫੇਫੜੇ , 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 ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

- ਡਰੱਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 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

## ਐਕਸਟੈਂਸੀ

**ਆਮ ਨਾਮ ਹਨ :** MDMA, pills, E, ecy.

**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 ਐਕਸਟੈਂਸੀ ਖੋੜੀ ਮਾਤਾ 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 ਪੈਹਲਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲੀਏ। 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:** ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਭੀਚਣਾ, ਦੰਦਾ ਦਾ ਚੱਬਣਾ, ਮਤਲੀ, ਸਿਰ ਚਰਚ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਪੱਠੇ ਦੀ ਚਰਚ, ਚਿੰਤਾ, ਉਤੇਜਨਾ, ਅੱਖ ਦੀ ਪਤਲੀ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਭੁਖ ਦਾ ਨਾਸ਼, ਚਿੜਚਿੜਾ ਪਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ( ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ )।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ 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 ਐਕਸਟੈਂਸੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ 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।

ਮੈਂ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਵਾਂ ?

**Alcohol and Drug Information Service (ADIS) ਨੂੰ**

**(02) 9361 8000** (ਸਿਡਨੀ ਅੰਦਰ) ਜਾਂ ਟੈਲ-ਫਰੀ **1800 422 599** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ADIS 24 -ਘੰਟੇ ਲਈ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ-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 ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜਾਂ, ਹੇਠਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ : [www.druginfo.nsw.gov.au](http://www.druginfo.nsw.gov.au) ਅਤੇ [www.alcoholinfo.nsw.gov.au](http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au)

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

## 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 ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਬਰਫ ਦੇ ਰਵੇਦਾਰ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੀ ਠੀਕਰੀ ਵਾਂਗ 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 ਪਤਲੀ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਭੁਖ ਦਾ ਨਾਸ਼, ਮੂਡ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਰੋਗ।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ 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 ਮੌਤ।

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 ਸਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ 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 ਹਨ 'ਕੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ?' 'ਜਾਂ' ਮੈਂ ਕਿਥੇ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ?।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਮਿਤ੍ਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਡਰੱਗ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ, ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ 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 ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਹੈ ਸਲਾਹਕਾਰਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਜਬ ਹੈ।

ਜਗ੍ਹਾ 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 ਡੀਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਤੇ **(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 ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 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** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

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