

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

د نشه يي موادو د معلوماتو لپاره د **DRUGInfo Clearinghouse**

سره په دې تېلېفون نمبر کې **1300 85 85 84** په تماس کې شئ.

زموږ ويب سايت دادی: **www.druginfo.adf.org.au**

سلامشور او معرفي کولو يا ارجاع 24 ساعته محرم تماس لپاره

د مستقيم لاین سره په

1800 888 236 نمبر تېلېفون کې زنگ ووهئ (په ايالت کې)

همدارنگه تاسو کولای شئ د **Family Drug Help** (کورنۍ د نشه

يي موادو د مرستې) تېلېفون سره په دې نمبر کې ورغځئ

1300 660 068

يادونه: ددې نشريې يا خپرونې معلومات د عمومي مقاصدو او

اهدافو لپاره برابر شويدي او نشي کولای د مسلکي خانگرو

سلامشور تر لاسه کولوځای ونيسي.

دا خپرونه د تعليم ، زده کړې او روزنې د ادارې له خوا دپلرو

میتندو سره د مرستې او هغوی د ښونځيو د ټولنو سره دنوښت

په خاطر برابر شويده. او د هغه مالي لگښت د ټولني دحمایت

د وجهې نه برابر شويدي.

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

د مور او پلار په توگه کولای شئ بدلون راولی

که ستاسو اولاد وغواړي یا نه چې نشه يي مواد استعمال کړي، هغوی ددی موضوع په هکله د ډله ایزواط لاعاتي وسایلو یا همزولو له لاری خبریږي. تاسود خبروډلاری کولای شئ د خپل اولاد سره مرسته وکړئ تر څو هغوی د نشه يي یا مخدره موادو په باره کي پوه شي چې څنگه د ژوندانه د حالاتو سره مقابله وکړي. دا نشریه ددی لپاره خپریږي چې په باور سره د نشه يي موادو په هکله د خپل اولاد سره خبری وکړئ. دا خپرونه پلرو اومیندوته د هغه پوښتنو ځوابونه او معلومات په دقیقه توگه برابرې کوم چې پلرونه او میندی یی تل پوښتي ، اودامعلومات د زیان د کموالي پر فلسفه ولاړدي.

نشه يي موادڅه شې دي؟

نشه يي موادغیر د خوراک او ځکاک نه هرهغه مواد دي که وجود ته داخل شي نود اعصابو یا دماغ او جسم کړه وړه بدلوي.



Medicines

نوپدی توگه دواگانئ ، کافین ، تنباکو ، هغه شیان چی په سپریمه یا پزه کی کش کیري شراب ، نشه يي بوټي ، هیرون او سټروایډ ټول نشه يي مواد دي.

د نشه يي موادو څو عمده ډولونه او د هغو اغیزی

نشه يي مواد اکثره د اعصابو په مرکزي سیستم باندی د خپلی اغیزی له امله ډله بندي کیري، او دری عمده ډولونه لري:

- خپگان راوړونکي
- پارونکي
- ویرونکي

د نشه يي موادو قانوني حالت په ځینو عواملو باندی ولاړ دي. د مثال په توگه شراب ، یو قانوني نشه يي مواد دي. مگر په زیاترو حالاتو کی هغه غیر قانوني دي لکه د هغه چا دپاره چی سن یی تر 18 کلونه کم وي د هغه پلورنه غیر مجاز ده. (5)

خپگان راوړونکي مواد

دا اصطلاح ددی معنی نه لري چی که تاسودا ډول نشه يي مواد استعمال کړئ نودخپگان اوزره تنکوالي احساس به وکړئ. خپگان راوړونکي نشه يي مواد د اعصابو مرکزي سیستم کمزوری کوي او پیامونه چی مغز ته اود مغز نه یی لیردوي سسته وي. دزړه ټکههار او ساه ویستنه ورو کوي.

خپگان راوړونکي موادو کی دا شامل دي:

قانوني: شراب ، کمزوري آرامونکي یامسکن ، په پزه کی کشونکي (سریشناکه وکس، پترول او سپری یا شیندونکي رنگ) ، کودین لکه پنادین ، اوپیټس یا اپینو لړلی لکه میتادون.



غیر قانوني: نشه يي بوټي(ماریوانا ، چرس، بنگ)

اوپیټس یاداپینویاتریاکو مشتق لکه هیرون.

نرم اوملایمی اغیزی به یی داوي:

- د هوساینی احساس
- د آرامی اواسودگی احساس
- د خوبنی احساس
- د زیات زړه ورتوب احساس
- قوي اغیزی به یی داوي:

- سپکی خبری اوسپکاوی
- غیر منظم حرکات
- کانگی او زړه بدوالی
- بی هوشی دساه ویستنی په وجه او دزړه ټکان کمیدل
- په شدیدو حالاتو کی مرینه.

خپگان راوړونکي مواد په فکري تمرکز او انسجام وړتیا یا توانایی په غیر مترقبه او ناخپي حالاتو کی کمزوری کوي. دا اغیزی د موټر چلول خطرناکه کوي. که یو خپگان راوړونکی مواددیو بل خپگان راوړونکی موادوسره یوځای وخورل شي لکه شراب او نشه يي بوټي د هغو اغیزه به داټکل اوپیشبینی نه وتلی زیات شي .

نشه يي بوټي د تنباکو نه زیات قیر ماننده ماده لري. د هغه پرله پسئ استعمال د برانشیت یا سینه بغل ، ستوني اودسبري سرطان او نورو دودونکو بیماریوسبب گرځي. د نشه يي بوټو استعمال د یوکس په لنډی مودی یاداشت او منطقي فکرکولو باندی اغیزه کوي.

هیرون یو ایټ یا د تریاکویا اپینو مشتق دی ، ایټ یو قوي آرامونکی یامسکن او پیاورې خپگان راوړونکی دی.

هغه هیرون چی په سرک باندی خرڅیږي هغه اکثره سوچه ندي.

پیچلتوب او جدي جانبي تأثیرات د داپینو یا تریاکو دناتابته سوچه والی له امله دي. د ستنو گډ استعمال ، د پیچکاری او پیچکاریویا سورینج سامانو نه د ساري نارغیو خطری لکه د

ایدزHIV/AIDS

دیني سي اوبي ناروغو Hepatitis C, B او نور

التهابات رامنځ ته کوي.

پارونکي مواد

پارونکي نشه يي مواد د اعصابو مرکزي سیستم او هغه

پیامونه چي مغز ته او د مغز نه وځي چټکوي . د زړه ټکههار

تیزوي ، د جسم تودوالی او ویني فشار لوړه وي.



Ecstasy

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

پارونکي نشه يي مواد دادي:

قانوني: نکوتین(سگرت) ، کافین (قهوه ، کولا ، چاکلیت د ډنگریدو گولی او ځینی انرژي ورکونکي شربتونه) سیدوفدرین pseudoephedrine (چی په ځینو ټوخي او سرو وهلو شربتونو کی پیدا کیږي) . غیر قانوني: کوکاین ، د نسخی پرته افتماین amphetamines سپید speed، ایل اس دي LSD او ایکستاسي ecstasy .

نرم او ملایم اغیزی به یی داوي:

- تنده
- د اشتها له مینځه تگ
- ویده نه کیدل
- دسترگو دتور یا کسي غټوالی
- زیات رغیدل
- نارامی

قوي تأثیرات یا اغیزی يي به داوي:

- اندیینه
- نابیره ویره یا وارخطایی
- نیونه ، ناڅایی برید او میرگی
- سردرد او د خیتی بریښ یا څریکی
- تیری
- جنون
- رواني گډوډتیا
- بی هوشی

د پارونکو نشه يي موادو استعمالونکي دلږ خوب اود ډوډی دنه خوراک په وجهه ځاني کمزورتیا باندی اخته کیږي.

ویرونکي مواد

ویرونکي نشه يي مواد پړپړه اغیزه کوي. هغه کسان چی دا مواد استعمالوي هغوی به شیان په بل ډول وینی یا اوري . حواس په تیره بیا د وخت ، غیر اورنگ په اړوند گډوډیږي. د ویرونکي موادو اغیزی یا تأثیرات په زیاته توگه توپیر مومي او آسانه نه ده چی اټکل یا پیشبینی شي.

ویرونکي مواد دا دي:

قانوني: ایل اس دي ، جادويي مرخیري magic mushrooms ، میسکالین mescaline (نشه يي بوټي) ایکستاسي ecstasy او ماریوانا marijuana (په زیات مقدار یادوز کم) .

ځینی اغیزی به یی داوي:

- سړی او تودی څولی
- دکسو غټوالی
- داشتها ورکیدل ، د خیتی بریښ یا زړه بدوالی
- د کروړویا فعالیتونو زیاتوالی، زیات رغیدل او خندیدل
- د ویري ، ځورونی او تعقیب احساس
- د تیرو وختونو یادونه

هغه پوښتنی چی اکثره میندی او پلرونه

یي دنشه يي موادو په هکله کوي

نشه يي موادو په خلکو څه اغیزه کوي؟

د نشه يي موادو اغیزه د یوه چا نه بل کس سره توپیر لري او په دی اړه لري چی:

- فردي: د هغه حال گچه یا جسامت ، وزن، جنس (گر) ، شخصیت ، روغتیا ، آخري ځل چی یی خوړلی ، د نشه يي موادو نه امیند یا هبله د پخوانی تجربو پوری اړه لري.
- نشه يي مواد: د استعمال اندازه ، قوت ، د استعمال څرنګوالی (ځکول یادود شوی، خوړل شوی یا پیچکاری شوی) یا آیا دا کس نور نشه يي مواد په عین وخت کی خوړلي دي.

- چاپیریال یا محیط: آیا دا کس خپلو باوري یا اعتمادوړ ملګرو سره، یا یواځی، یوه ټولنیز ډلی یا یو کور کی دی.

څه ستونځی او زیانونه د نشه

يي موادو سره مل دي؟

احتمالي زیانونه دادي:

- ځان یا وجود ته زیان
- د نورو په اړیکو کی زیان: ملګري ، کورنی ، ټولنه
- دژوند دڅرنګوالي زیان : کار ، زده کړی او استوګنې
- د قانون نه د سرغړونی یا نقضولو زیان.

زهرجن توب د قضاوت نیمګړتیا یا عیب رامنځ ته کوي ، خلک به څطری ومني کوم چی په عادي حالت کی یی نه قبولوي. لکه په لږو لامبو وهلو ډنډ کی ځان غورځول.

ډیر ځوان خلک نشه يي موادو استعمالوي او هغه تجربه کوي خو مهمه داده چی د لازمو وسایلو په لرو سره تر کومه حده

چی ممکن وي ځان وکولای شي خوندي وساتي. پداسی حال کی چی ځوان کسان به هڅه وکړي چی نشه يي مواد استعمال نه کړي خو د نورو د استعمال له امله اغیزمن کیږي. معموله خطره هغه موټر کی سپریدل دي چی یو بل څوک په هغه کی شراب څکي.

ځینی نشه يي موادو خاصا دواګانی د روغتیا له پاره گټه وری او ضروري دي ، زیان هغه وخت مینځ ته راځي کوم چی د بل چا سره په گډه وخوړل شي.

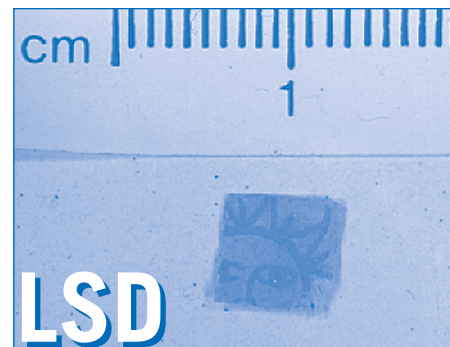
ولی ځوانان نشه يي

مواد استعمالوي؟

ځوان خلک هم لکه لویانو غوندی په ورته دلایلو نشه يي مواد استعمالوي ، دا دلایل په دی ډول دي:

- ساعت تیری
- دستونځونه تیبسته او هیرول
- د باور لاس ته راوړل او زړه ورتیا
- د پریکړو په اړوند دشخصي مسؤلیت د قبولولو نه تیبسته
- دخلکو سره آمیزش
- نماتڅنه یا جشن
- آزمايښت
- دزړه وهنی نه خلاصون
- آرامی او د روحي فشار نه خلاصون
- د درد نه خلاصون.

آزمایښت او د څطرومنل د خلکو دکامل یا لویدلو او ژوندانه یوه برخه ده. دپلرو اومیندو د نشه يي موادو استعمال داوولاد نشه يي موادو استعمال باندی غټه اغیزه کوي.



پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

زه څنگه ووايم چی اولاد می نشه يي

مواد استعمالوي؟

دا ډیره گرانه خبره ده چی ووايی زما اولاد نشه يي مواد استعمالوي. دنشه يي موادواغیزه د یوه چا نه تر بل کس پوری توپیر لري. داسی جسمي یا حسي بدلولونه چي یواځی د نشه يي موادو داستعمال نښه وي وجود نه لري، مگر که ستاسو اولاد غیر عادي کړه وړه د یوی زیاتی مودی لپاره ولري دا یوه موضوع کیدای شي. په یاد ولری چی دا ټول بدلونه په فقط د ژوندانه او تکامل یا لویدنی یوه برخه وي. پام وکړی- پخوا ددی چی د اولاد په مورد کی د نشه يي موادو دااحتمالي استعمال تورولگوی- د هغه سره په دی اړوند خبری وکړی.

دخبرداری یو څو نښی:

- کمزورتیا ، ستومانی
- دخوراک په وختونو کی بدلون
- دحالت زیات تغیر اویه غصه کیدل
- تمامه شپه د کور نه بهر تیرول
- په ښونځي کی بیرته پاتی کیدل
- په ښونځي کی ستونځي
- د ملگروسملاسي او وار وار بدلول
- د پیسو لپاره بی دوجی اړتیا
- دزیاتو پیسو لرل
- دباارزښه یا قیمتي شیانو ورکیدل
- د پولیس سره ستونځه

زه څه وکړم که پوه شوم چی زما

اولادپه نشه يي موادواخته دی؟

په یاد ولری چی ستاسولمړنی پاملرنه د خپل اولاد اونورو د خوندي یا مصوّن ساتنه ده.

وارخطا کيږی.مه:دزیات عکس العمل ښودنه به ستاسو اولاد

دی ته وهڅوي چی د نشه يي موادو داستعمال په مورد کی څه هم ونه وايي.

حقایق تر لاسه کړی: د خپل اولاد سره ورغیژی چی هغه کوم

او په څه اندازه څو وارې نشه يي مواد استعمال کړي دي.

ستاسو اولاد به د تجربی یا آزمایښت لپاره نشه يي مواد استعمال کړي وي اوییا به يي پری ایښي ويی.

خپله انډیښنه وروښایي: دا جوته کړی چی تاسو ته هغه

گران دی خو دهغه د نشه يي موادو استعمال مو نه خوښيږي.

معینه فرصت وټاکی: که تاسو غواړی چی د خپل اولاد سره

د نشه يي موادو د استعمال په اړوند خبری وکړی.وخت ته

وگوری چی هغه د نشې په حالت پا د نشه يي موادو تر اغیزی

لاندی نوي یا ته په غصه و نه اوسې ، ځکه چی داسی کیداشي

چی خبری پر بحث بدلئ شي. صبروکړی چی د نشې حالت یی

ورک شي او ته هم آرامه شوې اوسی بیا خبری وکه.

ستونځي وپیژنی: که ستاسو اولاد په منظمه توگه نشه يي مواد

دخپل ضرورت په نامه یا د ستونځو د حل په مقصد استعمالوي

، نو هغه مرستی او ملاتړ ته اړتیا لري. د مسلکي کسانو نه د

مشوری د غوښتنی نه مه بیږیږی.

ځان مه ملامتوی: که ستاسو اولاد نشه يي مواد استعمالوي دا

ددی معنی نه لري چی گویا تاسودپلارمورپه توگه دهغه د روزنی

په کارکی ناکامه شوې يي.دیر ځوان ځلک سره ددی چی د پلاراو

موریااملرنه ،ملاتړ اومرسته هم ورسره وي د ډیرو سختو ستونځو

نه تیريږي او هغه آزمایښتوي.

زه څنگه د اولاد دنشه يي موادو د استعمال

پر پریکړې باندی اغیزه اچولای شم؟

آزمایښت دتکامل یا لویدلو یوه ط بعي برخه ده.ډیرنوي ځوانان

د شرابو او تنباکو داستعمال تجربی کوي. ځینی به غیر قانوني

نشه يي مواد لکه ماریوانا آزمایښت کړي.

داسی ځینی څیزونه یا لارې شته چی میندی اوپلرونه کولای شي

دهغه نه په استفادی سره دخپل اولاد راتلونکی زیان دکموالي

سبب وگرځي.

یوښه کړونمونه یا مودل برابرکړی: د هغواولادونو پلرونه او

میندې چی شراب خوري او سگرت ځکوي ډیر احتمال شته

چی دهغوی اولادونه هم پرې اخته شي.د خپل سگرت، شراب

اونورونشه يي موادواستعمالول او پیغام چی ستاسو اولادوته

یی ورکوي په پام کی ونیسی.خپل ځان او نورو د نشه يي موادو

داستعمال په هکله بحث وکړی.تر څو دا کار ستاسو ماښوم دی

ته وهڅوي چی هغه په دی اړوند څیړنه وکړي او هغه خپل ارزښت

او معیارونو او د خیال څرنگوالې خائنه روښانه کړي.

با خبره اوسی: دی ته چمتو اوسی چی د نشه يي موادو په

بحث کی په آزادی.او صداقت سره خبری وکړې.که د کومی

پوښتنی په ځواب نه پوهیدلی د زیاتو معلوماتو تر لاس ته

راوړلو لپاره ځان آماده کړه چی بیا ځواب ورکولای وشې.

دا کار تاسو او ستاسی اولاد په گډه کولای شی . که تاسود

نشه يي موادو داستعمال دزیانونو په هکله په مبالغوي توگه

زیاتې خبری وکړی نو ستاسو اولاد به موخبرو ته غور کی ندي.

خبری وکړه اووايي وره: د اولاد د ستونځو او پریښانېواوریدو ته

چی یی لري چمتو اوسه. زیات عکس العمل یا او د اولاد

پریښانیو ته په سپکه کتل به هغه دی ته اړکړي چی ستاسو سره

خبری ونه کړي. دااولاد سره تماس اوخبری دوه ط رفه لاره ده.

دا مهمه ده چی دخپل اولاد سره د ورځینویو چارو په هکله خبری

وکړی. که پلار اومیندی د خپل اولاد سره د موسیقی ، ښونځي،

یا لوبو (سپورټ) په مورد کی خبری ونکړی دا به ډیره گرانه وي

چی د یوی حساسی موضوع لکه د نشه يي موادوداستعمال په

اړوند درسره خبری وکړي.

ښستیز قواعد کښیږدی: د پیچلو حالاتو سره د مخامخ

کیدو لپاره چمتو اوسه، دا گټوره ده چی د نشه يي موادو او شرابود

استعمال په هکله دیو منلو وړ کړه وړو قواعد جوړ کړی.

خپل اولاد ته ددی اجازه ورکړه چی ددی قواعدو دجوړولو په کار

کی درسره برخه واخلي. دا هغوی ته د قواعدو د رعایت مسؤلیت

ورپه غاړه کوي. ځوانو

خلکو ته د مذاکری ورښودل د بحثونو د حل اود شخړو د

مثبت حل فرصت او ملاتړ فراهموي.

هڅه وکړه چی د اولاد دوستان اود هغوی پلاروامور

وپیژنی:

نوروپلرونه اومیندی کولای شي زیاتی منبعی او پلوي یا ملاتړ

او هڅه ونه برابره کړي.

دنشه يي موادو په ځای دکوم بل شي د استعمال په لټه

کی شی: پلرونه اومیندی کولای شي اولادونه دی ته وهڅوي

چی د آرامه کیدو او ستونځود حل لپاره د نورو لارو نه کارواخلي.

یادونه: ددی نشرېې یا خپرونې معلومات دعمومي مقاصدو او

اهدافو لپاره برابر شويدي او نشي کولای دمسلكي ځانگړوسلا

مشور تر لاسه کولوځای ونیسي.

دا خپرونه د تعلیم ، زده کړې اوروزنی د اداری له خوا

دپلرو میندو سره د مرستی او هغوی د ښونځیو د ټولنو

سره دنوښت په خاطر ر برابره شويده. او د هغه مالی

لگښت د ټولنی دحمایت د وجهی نه برابر شويدی.