



## မိဘများအတွက် အချက်အလက် စာရွက် 1-

# အရက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးများ အကြောင်းကို သင့်ကလေးနှင့်ပြောဆိုခြင်း

ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ အစားအစာမှလွဲ၍ ၎င်းကိုသုံးစွဲကာ ကိုယ်ခန္ဓာ နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ် လုပ်ကိုင်ပုံနည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲစေသည့် အရာကို ဆိုလိုသည်။

အရက်သည်လည်း မူးယစ်ဆေးဖြစ်သည်ကို သင် သိပြီးပါသလား။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ အကြောင်းကို သင့်ကလေးနှင့်ပြောဆိုနေစဉ် အမြဲတမ်းအားဖြင့် လွယ်ကူသည် မဟုတ်ပါ။ ဤဆွေးနွေးမှုများကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည့် ပြောင်းလဲချက်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေး မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုအကြောင်း နှင့်ပတ်သက်သည့် သဘောထားအမြင်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ အပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အများအပြား မိဘတစ်ဦးအဖြစ် သင့်တွင် ရှိပါသည်။ သင့်ကလေးနှင့် စကားစတင်ပြောဆိုရန် အကောင်းဆုံး အချိန်မှာ သူတို့အနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးနှင့်အထိအတွေ့ မရှိမီ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲနိုင်သည့် လူများနှင့်အထိအတွေ့ မရှိမီ သူတို့၏ သဘာဝအမြင်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ အပေါ် သင့်လွှမ်းမိုးမှု အကြီးမားဆုံးရှိသည့် သင့်ကလေး၏ စောစောပိုင်း အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်နေစိတ်ထား-ပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုံ့ဆော် ဆေးဝါးများဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားရုံနှင့် ပြုမူပုံ နည်းလမ်းကို ထိခိုက်နိုင်သည်။**

သင့် သဘောထားအမြင်များကို ဝေမျှပြောဆိုခြင်း၊ မက်သာအိမ်ဖက်သမင်း အပါအဝင် အရက်နှင့်အခြား မူးယစ်ဆေး များတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အတိအကျ အချက်အလက်များ အကြောင်းကိုသူတို့အား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုပြီး ပေးကမ်းနိုင်ခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် ခက်ခဲနက်နယ်သည့် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းကို စကားပြောဆိုရန် လိုလားကျေနပ်ကြောင်း သူတို့အား စိတ်ချလက်ချရှိစေပါသည်။

### အရက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးများ အကြောင်းကို သင့်ကလေးနှင့် ပြောဆိုသည့်အခါ စဉ်းစားရန် အချို့အရာများ အစီအစဉ် တစ်ခုကို ထားရှိပါ

သင့်ကလေးနှင့် မပြောဆိုမီ လုံခြုံပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိမည့်အချိန်နှင့် အာရုံပြောင်းစေနိုင်သောအရာများမှ ကင်းဝေးသည့် နေရာကို ရှာပါ။ သင်တို့ အတူတူ တစ်ခုခုကို အတူတကွ လုပ်နေသည့်အခါမျိုး ဥပမာ ကားမောင်းနေရင်းအခါမျိုးဖြစ်ပါသည်။ သင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှိပါလေ့စေ သူတို့အား အာရုံအပြည့်စိုက်ပြီး သူတို့၏ အတွေးအခေါ်များနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် သူတို့ပြောနေသည်ကို အသေအချာ နားထောင်ပါ။ သင်၏ အမြင်များကိုလည်း ဝေမျှပြောဆိုပါ။ သူတို့အား ကြားဖြတ်မဟန့်တားဘဲ ပြောစေရန်၊ တည်ငြိမ်နေရန်၊ နားထောင်ရန်နှင့် မဝေဖန်ရန် သတိထားပါ။

#### စကားပြောဆိုရမည့် အကြောင်း

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးတို့၏ သက်ရောက်မှု အကြောင်းကို ပြောဆိုပြီး တာဝန်ရှိရှိ မသုံးစွဲသည့်အခါ မိမိတို့၏ ဦးနှောက်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်နိုင်သည့် ကောင်တာတွင်အလွတ်ဝ ယ်ယူနိုင်သည့်ဆေးများ အပါအဝင်ဖြစ်သော မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုနှင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုမှာ သူတို့၏ အနာဂတ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း နားလည်စေရန် သူတို့အား ကူညီပေးပါ။

ကောင်တာတွင် အလွတ်ဝယ်ယူရသော ဆေးဝါးများသည် ဆေးညွှန်းစာဖြင့် ဝယ်ရသည့် ဆေးဝါးများ မဟုတ်သည့်အပြင် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ မဟုတ်ကြပါ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည်တို့မှာ လက်ခံနိုင်သော အမှုအကျင့်များဖြစ်ကြောင်း လမ်းညွှန်ချက်များအချို့ကို အတူတကွ လုပ်ထားပြီး အကယ်၍ ၎င်းတို့ကို ဖောက်ဖျက်လျှင် နောက်ဆက်တွဲကိစ္စများကို သဘောတူထားပါ။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ ပေးကမ်းလာမှုအပေါ် တုံ့ပြန်ရန် အတွက် သူတို့အား လုံခြုံစေမည့် အထောက်အကူပြုမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ဆောင်ထားရန် သူတို့အား ကူညီပါ။ ၎င်းတို့ကို အတူတကွ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် အကူအညီကို ရရှိရန် အစီအစဉ်တစ်ခုခုကိုလည်း ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ သူတို့သည် အကယ်၍ သူတို့ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး အရက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးများကို သုံးစွဲပြီးနောက် ဒုက္ခတွေ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုခု၌ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

**မက်သာအိမ်ဖက်သမင်းသည် အိမ်ဖက်သမင်း-အမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ဦးနှောက်နှင့် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်တို့၏ လုပ်ကိုင်ပုံကို တက်ကြွစေပါသည်။**



**အကူအညီနှင့် အကြံပြုချက်ကို ရှာဖွေပါ။**

သင် တစ်ဦးတည်း မဟုတ်ပါ။ သင့် အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းဆုံး အကူအညီကို ရရှိရန် သင် ရယူနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ ရှိကြပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် သင့် ဆရာဝန်၊ သင့် ဒေသ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ဝန်ဆောင်မှုဌာနတို့ကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ်



**အချက်အလက်များ အတွက်**

■ **SDERA**  
 ဖုန်း- (08) 9402 6415  
 အီးမေးလ်- sdera.co@education.wa.edu.au  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.sdera.wa.edu.au

■ **ဩစတြေးလျန် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ဖောင်ဒေးရှင်း**  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.adf.org.au

■ **မူးယစ်ဆေးဝါး အသိရှိပါ**  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.drugaware.com.au



**အကူအညီ အတွက်**

■ **Meth Helpline**  
 24 နာရီ 7 ရက် လုပ်ပေးသည့် အခမဲ့နှင့် အချက်အလက်လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ပေးခြင်းနှင့် ရည်ညွှန်းလွှဲပေးခြင်း  
 ဖုန်း- 1800 874 878  
 အီးမေးလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ **အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အထောက်အပံ့ ဖုန်းလိုင်း**  
 ဖုန်း- (08) 9442 5000  
 ဖုန်း- 1800 198 024 (ကျေးလက်မှ ဖုန်းခေါ်သူများ)  
 အီးမေးလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ **မိဘနှင့် မိသားစု မူးယစ်ဆေးဝါး အထောက်အပံ့ ဖုန်းလိုင်း**  
 ဖုန်း- (08) 9442 5050  
 ဖုန်း- 1800 653 203 (ကျေးလက်မှ ဖုန်းခေါ်သူများ)  
 အီးမေးလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ **အဘိုရင်းဂျင်း အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန**  
 ဖုန်း- (08) 9221 1411  
 အီးမေးလ်- info@aada.org.au  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.aads.org.au

**ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ**  
 အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသည် သင်၏ ပထမ ဘာသာစကား မဟုတ်လျှင် သင်သည် အခမဲ့ ဘာသာပြန် အထောက်အကူကို ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုဌာန (Translating and Interpreting Service) မှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။  
 ဖုန်း- 131 450

**နှုတ်အသံထွက် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ အခက်အခဲများ**  
 အကယ်၍သင်သည် နားမကြားသူ သို့မဟုတ် နားအကြားအာရုံ သို့မဟုတ် စကားအပြောချို့ယွင်းသူ ဖြစ်လျှင်၊ အမျိုးသားတစ်ဆင့်ခေါ် ဝန်ဆောင်မှုမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်ပါ။  
 ဖုန်း- 1800 555 660  
 အီးမေးလ်- helpdesk@relayservice.com.au  
 ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.relayservice.gov.au

