



မိဘများအတွက် အချက်အလက် စာရွက် 4-

# အိုက်စ်/မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး အကြောင်း

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

စိတ်နေစိတ်ထား-ပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလို့ခေါ်ဆော် ဆေးဝါးများဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားရပုံနှင့် ပြုမူပုံ နည်းလမ်းကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

## မက်သာအမ်ဖက်သမင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

မက်သာအမ်ဖက်သမင်းသည် အမ်ဖက်သမင်း-အမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ဦးနှောက်နှင့် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်တို့၏ လုပ်ကိုင်ပုံကို တက်ကြွစေပါသည်။ ၎င်းမှာ ပုံသဏ္ဍာန် သုံးမျိုးဖြင့် ရှိပါသည်-

- စပိ- အမှုန့် သို့မဟုတ် ဆေးပြားများ
- ဘေ့စ်- ထူပြီးဆီရွဲသော အရာပစ္စည်း
- အိုက်စ်- ပုံဆောင်ခဲ သို့မဟုတ် ခပ်ကြမ်းကြမ်းအခဲ၊ ပုံဆောင်ခဲ သဏ္ဍာန် အမှုန့် တို့ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့် ပုံသဏ္ဍာန်ကို မူတည်၍ မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေးကို မျိုးရင်းခွဲခြားနိုင်သည်။ နာခေါင်းဖြင့်ရှုသွင်းနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ထဲထည့်သောက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သွေးကြောတွင်းထိုးသွင်းနိုင်သည်။ အသုံးပြုနည်း တစ်ခုချင်းတွင် ၎င်းဖာသာ အန္တရာယ်များ ရှိပါသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အာရုံချောက်ချားခြင်းများကို ကြုံတွေ့သည့်အခါ ဖြစ်သည်။ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းနှင့် မကောင်းထင်ခြင်း- ဤလက္ခဏာများသည် သာမန်အားဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ လူတစ်ဦးမှာ မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး သုံးစွဲခြင်းမှ ရပ်လိုက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာသည့်အခါ

## မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ

မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး၏ သက်ရောက်မှုများသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ် ကွဲပြားခြားနားသည်။ မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် မည်မျှ ဆေးဝါးကိုသုံးစွဲကြောင်း၊ သူတို့ မည်သို့ခံစားနေကြောင်းနှင့် ဆေးဝါးကို မည်သည့်နေရာ၌သုံးစွဲကြောင်းတို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ (ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် မိဘများအတွက် အချက်အလက်စာရွက် 3 ကိုကြည့်ပါ- ၎င်းသည် SDERA ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်၌ ဆေးဝါးအကြောင်းသာ မဟုတ်ပါ။)

မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး သုံးစွဲမှု၏ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ၏ အချို့သက်ရောက်မှုများမှာ-

- ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- လိင်စိတ်များလာခြင်း၊ လိင်ဆိုင်ရာစိတ် တက်ကြွလာခြင်း
- သွားကြိတ်ခြင်းနှင့် မေးရိုး ရိုက်ခတ်ခြင်း
- ရန်လိုခြင်း
- မှုမမှန်စွာ အန္တရာယ်နှင့်အရေစွန့်ခြင်း
- စိတ်သောက၊ စိတ်ကယောက်ကယက်၊ ရန်လိုသော ခံစားမှု
- နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး သွေးတိုးခြင်း
- မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျယ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း
- အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း/အသက်ရှူ မမှန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း
- စိတ်တက်ကြွခြင်း၊ သတိမြဲလွန်ခြင်း၊ ခွန်အားများနေခြင်း၊ အားအင်တိုးနေခြင်း

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေးကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် ပိုမိုမြဲမြံကြာခဏ သုံးစွဲလေ သူတို့အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ထိခိုက်မှုများကို ကြုံတွေ့ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုမိုများလေ ဖြစ်ပါသည်-

- အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အိပ်၍မရဖြစ်ခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် စွမ်း
- စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ခြင်း
- သွားပြဿနာများ
- ကျောင်းစာ သို့မဟုတ် ကျောင်းတက်ရောက်မှု ကျဆင်းခြင်း
- ရဲများနှင့် အခက်အခဲရှိခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်သောက နှင့် စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျရှိခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပျက်သုဉ်းမှုများ
- လေဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံး ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်ခြင်းတို့၏ အန္တရာယ်အလားအလာ
- မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစိုက်ခြင်းတို့၌ ပြဿနာများ
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း အချိန်ကာလများ

## မက်သာအမ်ဖက်သမင်း- ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းနှင့် ဥပဒေ

မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေးကို သုံးစွဲရန်၊ လက်ဝယ်ထားရှိရန်၊ ဖြန့်ချိရန် သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်ရန်သည် ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သည်။ မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး မူးယစ်ပြီး ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းသည် စိတ်ချလွန်ကဲသည့်ခံစားမှု၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းပါးခြင်းနှင့် အန္တရာယ်နှင့်အရေစွန့်သည့်အမှုအကျင့်သို့ ဦးတည်ကောင်း ဦးတည်နိုင်သည်။ အနောက်ဩစတြေးလျပြည်နယ်ရှိ ရဲများသည် အမ်ဖက်သမင်း အမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးများအတွက် ယာဉ်မောင်းသူများကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။



# အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်

မက်သာအမ်ဖက်သမင်း ဆေးခွက်ချိန်လွန်မှုသည် ပမာဏ အနည်းအကျဉ်းကို သုံးစွဲသည်ပင်လျှင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဆေးခွက်ချိန် အလွန်အကျွန် ဖြစ်သည့်အခါ ၎င်းသူတို့သည် ရုတ်တရက်နှင့်ပြင်းထန်လွန်းသည့် ခေါင်းကိုက်မှု၊ နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ မူးမုန်ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်တိုးခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးမှု ကိုကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ မက်သာအမ်ဖက်သမင်း စိတ်ကြွဆေး နှင့်/သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ သုံးစွဲထားခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေဖွယ်ရာရှိသည်ဟု သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် ချက်ချင်း ဖုန်း 000 ကို ခေါ်ပါ။ ဆေးဖက်အကျ လူနာတင်ယာဉ်ဝန်ထမ်းများသည် သာမန်အားဖြင့် သူတို့အနေဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရကြောင်း၊ အခြားသူများမှာ ခြိမ်းခြောက်ခံနေရကြောင်း၊ ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ထားကြောင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် သေဆုံးကြောင်း ရှိမှသာလျှင် ရဲများကို ခေါ်မည်ဖြစ်ပါသည်။



# အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်ကို ရှာဖွေပါ။

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



## အချက်အလက်များ အတွက်

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

- ဩစတြေးလျန်း 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

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

