



မိဘများအတွက် အချက်အလက် စာရွက် 2-

ကျွန်ုပ်၏ ကလေး မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေပါသလား။

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

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

လူတစ်ဦးမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနိုင်ကောင်း သုံးစွဲနိုင်သည်ကို ပြောရန်ခက်ခဲပါသည်။ စိတ်ခံစားမှု သို့မဟုတ် အမူအကျင့် ပြောင်းလဲမှုများမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုနှင့်လုံးဝ မပတ်သက်သည့် သူတို့၏ဘဝရှိ တစ်စုံတစ်ခုကို မရင်ဆိုင်နိုင်သော သင်္ကေတများလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် အမူအကျင့် အချို့တွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- မောပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် အိပ်စက်သည့်ဖြစ်စဉ်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ
- မိတ်ဆွေများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များ ပြောင်းလဲမှု
- အင်အားကုန်ခမ်းခြင်း
- စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် မိသားစုနှင့်အတူနေခြင်းကို ရှောင်ရှားနေခြင်း
- စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျရှိခြင်း
- မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် မလိုလားခြင်း
- ကျောင်း ပျက်ကွက်ခြင်း၊ အမှတ် ကျဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် စည်းကမ်း ပျက်ကွက်မှုများ
- အကျင့်စာရိတ္တ အမူအကျင့်မှ သွေဖယ်နေမှု
- မရိုးသားမှု
- ရဲများနှင့် အခက်အခဲရှိခြင်း

ဤအမူအကျင့် အများအပြားမှာ ကြီးကောင်ဝင်လူပျိုပေါက် အရွယ် သို့မဟုတ် အခက်အခဲရှိသော အချိန်များကို ဖြတ်သန်းနေရသည့် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အဖြစ်များသည်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ် ကလေး မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲနေကြောင်း ကျွန်ုပ်ထင်မြင်လျှင် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျော်၍ချမှတ်မည့်အစား အကောင်းဆုံးလုပ်ရန်မှာ ဘာဖြစ်နေကြောင်းကို သိရှိရန် သူတို့နှင့်ပြောဆိုပြီး ယင်းနောက် သူတို့အား စိတ်ချစေရန်နှင့် အထောက်အပံ့ပေးရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ (ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် မိဘများအတွက် အချက်အလက်စာရွက် 31 ကိုကြည့်ပါ- သင့် ကလေးများအား အရက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ အကြောင်းကို *your children about alcohol and other drugs* SDERA ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ပြောဆိုပေးခြင်း)

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် သူတို့ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲနေကြောင်း သင့်အား ပြောပြလျှင် စမ်းသပ်သည့်အနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲမှုကို သိရှိရသော မူးယစ်ဆေး ဝါးစွဲမှုသည် အမြဲတမ်းအားဖြင့် စွဲသွားသည် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့်ပြသနာကြုံတွေ့ရသည် မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

မူးယစ်ဆေး ဝါးစွဲမှု အကြောင်း သင့်ကလေးအား ပြောပြသည့်အခါ-

ပြောရန် အချိန်နှင့် နေရာကို ရွေးချယ်ပါ

မူးယစ်ဆေးဝါး အကြောင်း သင့်ကလေးအား ပြောပြရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့်နှင့်ပြောဆိုရန် သင့်ကလေးအနေဖြင့် သက်သေသက်သာရှိမည့်အချိန်ကို ရှာပါ။ မည်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သူတို့ သုံးစွဲကြောင်းနှင့် သုံးစွဲမှုကြောင့် သူတို့ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ငြိမ်ငြိမ်သာသာ ပြောဆိုပြီး သူတို့ ဘာပြောနေသည်ကို သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ဆိုးနေလျှင် သို့မဟုတ် လွန်လွန်ကဲကဲ တုံ့ပြန်နေလျှင် သင်သည် ဖွင့်လင်းပြီး အထောက်အကူပြုသည့် စကားပြောဆိုမှုကို ရနိုင်ဖွယ်ရာ မရှိပါ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဝေမျှဖလှယ်ပြီး သိရှိပေးပါ။

သင့်ကလေး၏ မူးယစ်ဆေး ဝါးစွဲမှုအပေါ် သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ပြောဆိုပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် အခြား ပြဿနာများ ရှိနေလျှင် ဤအကြောင်းကို သင့်အား ပြောပြရန် သူတို့အား တိုက်တွန်းပါ။ သူတို့ ဘာပြောသည်ကို နားထောင်ရန် အဆင်သင့်လုပ်ထားပြီး ဝေဖန်မှု မရှိသော နည်းလမ်းဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။ ၎င်းသည် သင် စိုးရိမ်ကြောင်းနှင့် သူတို့အတွက် သင် အကောင်းဆုံးသာ ဖြစ်လိုကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။ သင်သည် သူတို့အတွက် ရပ်တည်ပေးနေကြောင်း သင့်ကလေးကို အသိပေးပါ။ အတူတကွအားဖြင့် သင်သည် ရှေ့လျှောက်လှမ်းမည့် နည်းလမ်းကို ရှာနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် အကူအညီကို ရရှိရန် အစီအစဉ်တစ်ခုကိုလည်း ရေးဆွဲနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် သူတို့သည် အကယ်၍ သူတို့ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး အရက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲပြီးနောက် ဒုက္ခတွေ့သည့်အခါ၌ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုခု၌ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



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

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

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



အကူအညီ အတွက်

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

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

■ **မိဘနှင့် မိသားစု မူးယစ်ဆေးဝါး အထောက်အပံ့ လိုင်း**
 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

နူတ်အသံထွက် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ အခက်အခဲများ

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

