

## अभिभावक तथ्य पत्र 2:

# क्या मेरी संतान ड्रग्स (नशीले पदार्थों) का प्रयोग कर रही है?

ड्रग खाद्य-पदार्थ के अलावा एक ऐसा अन्य पदार्थ होता है जिसका सेवन शरीर और/या मन के काम करने के तरीके को बदलने के लिए किया जाता है।

मूड (मनोदशा) बदलने वाली ड्रग्स को मनोवैज्ञानिक ड्रग्स कहते हैं। ये किसी व्यक्ति के सोच-विचार करने, अनुभव तथा व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं।

यह पता लगाना कठिन होता है कि क्या कोई व्यक्ति नशीले पदार्थों का प्रयोग कर रहा है या नहीं।

हालांकि मूड (मिजाज) और व्यवहार में बदलाव नशीले पदार्थों का प्रयोग करने के कारण हो सकते हैं परन्तु ये इस बात के संकेत भी हो सकते हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में किसी परिस्थिति का सामना नहीं कर पा रहा है जिसका नशीले पदार्थों के प्रयोग से कुछ लेना-देना न हो।

कुछ व्यवहार जिनसे चिंता हो सकती है, वे हैं:

- थकावट और सोने के नित्य-कर्म में बदलाव
- मित्रों और सामाजिक गतिविधियों में बदलाव
- ऊर्जा में कमी
- परिवार के साथ बात करने या समय बिताने से परहेज करना
- मूड (मिजाज) बदलना
- जवाब देने की अनिच्छा
- स्कूल से अनुपस्थिति, प्राप्त अंकों में कमी या अनुशासन संबंधी मामले
- स्वभाव के प्रतिकूल व्यवहार करना
- बेईमानी
- पुलिस के साथ परेशानी में पड़ना।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इनमें से कई व्यवहार उन युवाओं में आम होते हैं जो तरुण अवस्था में कदम रख रहे हों या चुनौतिपूर्ण समय का सामना कर रहे हों।

## यदि मुझे लगता है कि मेरी संतान नशीले पदार्थों का प्रयोग कर रही है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

किसी निष्कर्ष पर आने से पहले, सबसे अच्छा यह रहता है कि आप यह पता लगाने के लिए उनसे बात करें कि चल क्या रहा है और फिर उन्हें आश्वासन व सहायता देने के तरीकों का पता लगाएँ। (और अधिक जानकारी के लिए *अभिभावक तथ्य पत्र 1: एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के बारे में अपने बच्चों से बात करना* देखें जो SDERA की वेबसाइट पर उपलब्ध है।)

यदि आपकी संतान आपको बताती है कि वह नशीले पदार्थों का प्रयोग कर रही है, तो याद रखें कि अधिकांश नशीले पदार्थों के प्रयोग से, जैसे कि नशीले पदार्थों के प्रायोगिक प्रयोग से, हमेशा इनपर निर्भरता या इनसे समस्याएँ नहीं होती हैं।

## अपनी संतान के साथ नशीले पदार्थों के प्रयोग के बारे में बात करते समय:

बात करने के समय व स्थान का चयन करें

अपनी संतान के साथ नशीले पदार्थों के बारे में बात करना कठिन हो सकता है। वह समय खोजें जब आपकी संतान आपसे बात करने में सुखद महसूस करती हो। उनसे पूछें कि उन्होंने कौन से नशीले पदार्थों का प्रयोग किया है और इन्हें इनका प्रयोग करके कैसा लगता है। शांति से बात करें और उनकी बात ध्यान से सुनें। यदि आप गुस्सा करते हैं या अति प्रतिक्रिया करते हैं, तो यह संभावना है कि आप स्पष्ट और सहायक बातचीत न कर पाएँ।

चिंताएँ सांझी और स्वीकार करें

अपनी संतान द्वारा नशीले पदार्थों के प्रयोग को लेकर अपनी चिंताएँ प्रकट करें यदि आपकी संतान किन्हीं अन्य समस्याओं का सामना कर रही है, तो उन्हें बढ़ावा दें कि वे इन्हें आपसे सांझी करें। वे जो कहें उसे सुनने के लिए तैयार रहें और बिना आलोचना किए तरीके से जवाब दें जिसका यह दर्शाया जाए कि आप चिंतित हैं और आप केवल उनका श्रेष्ठ हित चाहते हैं। अपनी संतान से कहें कि आप उनके साथ खड़े हैं और आप मिलकर इससे निपटने और आगे बढ़ने का तरीका ढूँढ सकते हैं।

## सहायता एवं सलाह लें

आप अकेले नहीं हैं। ऐसी सेवाएँ हैं जिनका प्रयोग आप अपनी परिस्थिति के लिए श्रेष्ठ सहायता प्राप्त करने हेतु कर सकते/सकती हैं। आप अपने डॉक्टर, अपनी स्थानीय सामुदायिक एल्कोहल एवं ड्रग सेवा से भी बात कर सकते/सकती हैं या:



## जानकारी के लिए

### SDERA

फ़ोन: (08) 9402 6415  
ई-मेल: sdera.co@education.wa.edu.au  
वेबसाइट: www.sdera.wa.edu.au

### ऑस्ट्रेलियन एल्कोहल एंड ड्रग फाउंडेशन

वेबसाइट: www.adf.org.au

### Drug Aware

वेबसाइट: www.drugaware.com.au



## सहायता के लिए

### मेथ हेल्पलाइन

24/7 नि:शुल्क एवं गोपनीय, सलाह एवं रेफरल  
फ़ोन: 1800 874 878  
ई-मेल: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
वेबसाइट: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

### एल्कोहल एंड ड्रग स्पॉर्ट लाइन

फ़ोन: (08) 9442 5000  
फ़ोन: 1800 198 024 (ग्रामीण इलाकों से फ़ोन करने वालों के लिए)  
ई-मेल: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### पेरेंट एंड फैमिली ड्रग स्पॉर्ट लाइन

फ़ोन: (08) 9442 5050  
फ़ोन: 1800 653 203 (ग्रामीण इलाकों से फ़ोन करने वालों के लिए)  
ई-मेल: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### एबोरिजनल एल्कोहल एंड ड्रग सर्विस

फ़ोन: (08) 9221 1411  
ई-मेल: info@aada.org.au  
वेबसाइट: www.aads.org.au

### अनुवाद सेवाएँ

यदि अंग्रेज़ी आपकी प्रथम भाषा नहीं है, तो आप अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा के माध्यम से मुफ्त अनुवाद सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं।  
फ़ोन: 131 450

### बोलने या सुनने संबंधी समस्याएँ

यदि आप बहरे हैं या आप सुनने या बोलने के किसी विकार से ग्रस्त हैं, तो नेशनल रिले सेवा से संपर्क करें  
फ़ोन: 1800 555 660  
ई-मेल: helpdesk@relayservice.com.au  
वेबसाइट: www.relayservice.gov.au

