



अभिभावक तथ्य पत्र 3:

यह केवल ड्रग (नशीले पदार्थों) के बारे में नहीं है

ड्रग खादय-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।

क्या आपको पता है कि एल्कोहल (शराब) भी एक प्रकार का नशीला पदार्थ है?

एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थ हर किसी को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करते हैं। हो सकता है कि इनका प्रयोग करते समय लोगों के अनुभव एक जैसे न हों और हो सकता है कि ये बहुत भिन्न हों।

एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के प्रयोग के प्रभावों एवं परिणामों का निर्धारण ऐसे संयुक्त कारणों के द्वारा किया जाता है जो परस्पर सम्बन्ध होता है, ये हैं:

- नशीले पदार्थ का प्रयोग करने वाला व्यक्ति - उसकी आयु क्या है, क्या उसने पहले नशीले पदार्थ का प्रयोग किया है, क्या वह पुरुष है या महिला, क्या वह खुश, उदास या तनावग्रस्त है
- नशीले पदार्थ का प्रयोग करने का स्थान - क्या इसका प्रयोग मित्रों या अजनबियों के साथ किया गया है, पानी के समीप किया गया है, इसके बाद गाड़ी चलाने का इरादा है
- सेवन किया गया नशीला पदार्थ - कौन सा नशीला पदार्थ, इसका प्रयोग कैसे किया जाता है, क्या इसका प्रयोग अन्य नशीले पदार्थों के साथ 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।

नशीले पदार्थों के प्रयोग का त्रिकोण

नशीले पदार्थों के प्रयोग का त्रिकोण यह दर्शाता है कि ये कारण नशीले पदार्थ के प्रयोग के प्रभावों और नुकसानों को कैसे प्रभावित करते हैं।

यह जानकारी होने से हमें यह अहसास करने में मदद मिलती है कि नशीले पदार्थों का प्रयोग पेचीदा है और किसी व्यक्ति का किसी नशीले पदार्थ के प्रयोग का अनुभव अच्छा क्यों लग सकता है जबकि यदि कोई दूसरा व्यक्ति उसी नशीले पदार्थ को उतनी ही मात्रा में प्रयोग करे तो उसका अनुभव अलग और नकारात्मक होता है।

विभिन्न परिस्थितियाँ, स्थान, मूड (मिजाज), अनुभव और सामाजिक समूह किसी व्यक्ति द्वारा यह फैसला लेने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं कि क्या वह नशीले पदार्थ का सेवन करे या न करे। ये कारक एक दिन से अगले दिन भी अलग-अलग होते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हम सभी अलग-अलग हैं!

अपनी संतान के साथ नशीले पदार्थों और यदि नशीले पदार्थों के प्रयोग को लेकर आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो उनकी सुरक्षा एवं कल्याण पर ध्यान देना, उनकी चिंताओं को सुनना, अपनी चिंताएँ उनके साथ सांझी करना और उन्हें अनुभव होने वाले किन्हीं संभावित नुकसानों की जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण होता है।

हालांकि अधिकांश युवाओं को एल्कोहल या नशीले पदार्थों से कोई समस्याएँ नहीं होंगी, पर एक ऐसे सहायक परिसर का होने से, जहाँ स्पष्ट रूप से और ईमानदारी से सवाल-जवाब किए जा सकें, आपकी संतान को यह आश्वासन मिलता है कि उन्हें समझने में आप दिलचस्पी रखते हैं और यदि वह किसी कठिन परिस्थिति में पड़ जाते हैं तो भी आप उनके साथ खड़े होंगे। (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 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 निःशुल्क 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

