

अभिभावक तथ्य पत्र 1:

एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के बारे में अपनी संतान से बात करना

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।

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

हालांकि अपनी संतान के साथ एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के बारे में बातचीत करना हमेशा आसान नहीं होता है, पर इस प्रकार की चर्चाएँ महत्वपूर्ण अंतर ला सकती हैं। माता-पिता के रूप में, आपका अपनी संतान के नशीले पदार्थों के प्रयोग के बारे में उसकी प्रवृत्ति और उसके फैसलों पर बहुत प्रभाव होता है। शुरुआती आयु से ही अपनी संतान के साथ बात करने का सबसे अच्छा समय होता है क्योंकि उन्हें नशीले पदार्थों के बारे में जानकारी मिलने से पहले और किन्हीं लोगों द्वारा उनका दुरुपयोग करने से पहले, इस समय उनकी प्रवृत्ति और उनके फैसलों पर आपका प्रभाव सबसे अधिक होता 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।

मेथैम्फेटामाइन सहित एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के बारे में उनके साथ अपनी प्रवृत्तियाँ साँझी करने, स्पष्ट रूप से बातचीत करने और उन्हें सही जानकारी देने में सक्षम होने से आपकी संतान को यह आश्वासन मिलता है कि आप कठिन विषयों के बारे में उनके वार्तालाप करने में सुखद महसूस करते/करती हैं।

एल्कोहल एवं नशीले पदार्थों के बारे में अपनी संतान से बातचीत करते समय गौर की जाने वाली कुछ बातें

योजना बनाएँ

अपनी संतान से बात करने से पहले, एक सुरक्षित तथा आरामदेह समय व स्थान खोजें जो किन्हीं बाधाओं से दूर हो, सम्भवतः कोई ऐसा समय जब आप साथ कोई कार्य कर रहे हों जैसे कि गाड़ी चलाते समय। आप जहाँ कहीं भी हों, उन्हें अपना पूरा ध्यान दें और उनकी बातें ध्यान से सुनें ताकि आप उनके विचार और उनकी भावनाओं का पता लगा सकें। अपने मत भी साँझे करें। उन्हें बिना किसी बाधा के बोलने देना, शांत बने रहना, उनकी बातें सुनना और आलोचनात्मक न बनें।

किस बारे में बात करें

एल्कोहल एवं अन्य नशीले पदार्थों के बारे में बात करें और उन्हें यह समझने में मदद दें कि जब नशीले पदार्थों का प्रयोग जिम्मेदारी के साथ नहीं किया जाता है, इनमें काउंटर से खरीदी जा सकने वाली दवाईयाँ शामिल हैं, तो इनसे उनके मस्तिष्क व शरीर को नुकसान पहुँच सकता है और नशीले पदार्थों का प्रयोग करने से उनके भविष्य के लक्ष्यों को हासिल करने में बाधा पड़ सकती है।

एल्कोहल एवं नशीले पदार्थों को लेकर स्वीकार्य व्यवहार कौन से हैं, इनके बारे में मिलकर दिशा-निर्देश तय करें और इन्हें भंग करने की स्थिति में परिणामों को लेकर सहमत रहें। उन्हें एल्कोहल या अन्य नशीले पदार्थों की पेशकश का जवाब देने के ऐसे तरीके विकसित करने में मदद दें जिनसे उन्हें सुरक्षित रहने में मदद मिले। मिलकर इनका अभ्यास करें। आप सहायता लेने के लिए किसी योजना का निर्धारण भी कर सकते हैं ताकि उन्हें यह पता रहे कि यदि वह या उनका कोई मित्र एल्कोहल या अन्य नशीले पदार्थों का प्रयोग करने के बाद किसी मुसीबत में पड़ते हैं, तो उस परिस्थिति में अथवा किसी आपातक-स्थिति में, उन्हें क्या करना चाहिए।

काउंटर से प्राप्त होने वाली दवाईयाँ वह होती हैं जिनके लिए प्रिस्क्रिप्शन की ज़रूरत नहीं होती है और जो अनुपूरक दवाईयाँ नहीं होती हैं।

मेथैम्फेटामाइन एम्फेटेमिन-प्रकार की एक उत्तेजक औषधि होती है जो मस्तिष्क और केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के कार्य को तेज़ करती है।

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 स्पोर्ट 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 स्पोर्ट 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

