



ንወላዲ ሓቻዊ ጽሑፋዊ ወረቀቲ 2:

ውላዲዬ ሓደገኛ እንደ ይጥቅም ድዩ?

ሓደገኛ እንደ ንፍይ ሰብነት ከምኡውን አተሓሳስባ ንክልውጥ ብጀኻ መግቢ ዝውሰድ ካልእ ሰበሰታንስ ንጥረነገር እዩ።

ከነታት ስሚዒት ዝልውጡ ናይ ስነ-አእምሮ ዘነቃቅሑ/psychoactive ሓደገኛ እጻታት ብናይ ሓደ ሰብ አተሓሳስባ ከነታት፤ ስሚዒትን ባሕሪያት ጸገም ክፈጥሩ ይኽእሉ።

ሓደ ሰብ ሓደገኛ እንደ መግዛ ከምዝጥቅም ንምንጋር አጻጋሚ እዩ። ናይ ስሚዒት ወይኻባ ባሕሪ ምልውዋጥ ምክንያት ናይ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም ክኸውን ይኽእል፤ ከምኡውን ምስናይ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም ምንም ዘይተዛመደ ብኻልእ ነገር ዘይምፅዋር ክኸውን ይኽእል።

ብሓደሓደ ባሕሪታት ምክንያት ከመጽእ ዝኽእል ዚካተት፡

- ድኻም ወይኻባ ናይ ምድቓስ ከይዲ ምልዋጥ
- መሓዙትን ንማሕበራዊ ሥራሕቲ ምልዋጥ
- ሕጽረት ሓይሊ
- ዘይምዘራብን ምስ ስድራቤት ርክቢ ጠጠው ምባል
- ናይ ስሚዒት ምልውዋጥ
- ንሕቶታት መልሲ ንምሃብ ፍቓደኛ ዘይምኻን
- ካብ ቤት ትምህርቲ ምትራፍ፤ ንናይ ዲሲፕሊን ሥርዓት ጉዳያት ወይኻባ ንውጽኢት ነጥቢታት ዘይምቕባል።
- ካብ ባህሪ ወጻኢ ምኻን
- ዘይእመን
- ጸገም ምስ ፖሊስ

ናብ ጉርዝውና ወይኻባ አጻጋሚ ግዜ ንዝሓልፉ መንእሰያት ካብዘም ባህሪያት መብዛሕትኡ ዝተለምደ ከምዝኾነ ምፍላጥ አገዳሲ እዩ።

ውላዲዬ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም እንተፈሊጠ እንታይ ክገብር ኣለኝ?

ናብ ውሳኔ ቅዲምካ ካብምኻድ ብጣዕሚ ጽቡቕ ነገር ምስ ኣቶም ብምዝርራብ እንታይ ይግበር ከምዘሎ ምፍላጥን እሞ ንኣቶም ሓገዝ ርግጸኛ ንምኻን መገዲ ሜላ ምድላይ። (ንዝበለጸ መረዳኢታ ኣብ ወላዲ ሓቻዊ ጽሑፋዊ ወረቀቲ 1 ንምርኣይ፡ ብዛዕባ ኣልኮሆልን ካልኣት ሓደገኛ እጻታት ምዝርራብ ኣብ SDERA ዌብሳይቲ ይርከብ።)

ውላድካ ነቲ ዝጥቅመሉ ሓደገኛ እንደ ምሳኻ እንተዘራራቡካ፤ ኣስተውእሉ፡ መብዛሕትኡ ዝውሰድ ሓደገኛ እንደ ማለት ከም ንመርመራ ዝጥቅመሉ ሓደገኛ እጻታት ኩልግዘ ናብ ጸገማት ወይኻባ ጽግዕተኛ ናብ ምኻን ኣይመርሕን እዩ።

ብዛዕባ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም ምስውላድኻ ክትዘራረብ እንክሎ፡

ንምዝርራብ ግዘን ቦታ ምምራጽ

ብዛዕባ ሓደገኛ እጻታት ምስውላድኻ ንምዝርራብ አጻጋሚ ክኸውን ይኽእል። ናይ ውላድኻ ስሚዒት ምሳኻ ንምዝርራብ ምቹው ዝኾነሉ ግዜ ምርካብ። እንታይ ዓይነት ሓደገኛ እጻታት ከምዝፈተኑን ክጥቅሙ እንክሎ እንታይ ከምዝስምእም ምሕታት። ንሳቶም እንታይ ከምዝብሉ ብጥንቓቕም ምስማእን ሕድእ ኢልካ ምዝራብ። ንስኻ እንተተባህጩኻ ወይኻባ ብጣዕሚ ትቓወም እንተኾይንካ ግልጺን ኣጋዚ ዝኾነ ዘረባ ንምኽያድ ኣይኻእልን እዩ።

ንዘሎ ሻቕሎት ተቕቢልካ ምዝራብ

ብዛዕባ ውላድኻ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም ንዘሎ ሻቕሎት ምዝራብ። ውላድኻ ካልእ ጸገማት እንተሃልይዎ፤ ምሳኻ ክዘራረቡ ምትብባዕ። እንታይ ከምዝዛረቡ ንምስማእ ምድላውን እሞ መልሲ ክትህብ እንክሎ ሚዛናዊ ገምጋም ብምሃብ ከይኾነስ ንስኻ ከምተጨነካን እሞ ን ኣቶም ዝኸውን ጽቡቕ ጥራይ ከምትደሊ ብዘርእ መገዲ ይኸውን። ውላድኻ ምስኣቶም ከምዝኾንካ ይፍለጡ እሞ ብሓባር ንቕድሚት ሜላ ምድላይ ይኻእል። ካብ ኣልኮሆል ወይኻባ ካልእ ሓደገኛ እንደ ጠጠው ከብሉ ብዘይጸገም ንምጽናሕ ዝሕግዝ። ነዞም ብሓባር ምሥራሕ። ከምኡውን ሓገዝ ንምርካብ ንድፊ ክትውጽኡ ትኽእል ስለዙይ ንሳቶም ወይኻባ ዓርኪ መሓዛ ድሕሪ ኣልኮሆል ወይኻባ ሓደገኛ እንደ ምጥቓም ወይኻባ ኣብዝኾነ ህጹጽ ሓደጋ እሞን ጸገም ክጋጥምም እንክሎ እንታይ ከምዝገብሩ ይፈልጡ እዮም።



ሓገዝን ምኽሪ ምድላይ

ንሰኻ ጥራይ አይኾንካን። ብዘለኻ ከነታ ብጣዕሚ ጽቡቅ ሓገዝ ከትጥቆሙሉ ትክክል አገልግሎታት አለው። ከምኡውን ንሓኪም ከባቢ ናይ ማሕበረሰብ አልኮሎልን ሓደገኛ እጻ አገልግሎት ከተዘ ትክክል ወይኻዓ።



ንዘበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ

■ **SDERA**
 ስልኪ: (08) 9402 6415
 ኢሜል: sdera.co@education.wa.edu.au
 ዌብሳይት: www.sdera.wa.edu.au

■ **ናይ አውስትራሊያ አልኮሎልን ሓደገኛ እጻ ፋውንዴሽን**
 ዌብሳይት: www.adf.org.au

■ **ምፍላጥ ንሓደገኛ እጻ**
 ዌብሳይት: www.drugaware.com.au



ንሓገዝ

■ **ናይ ሓገዝ መስመር/Meth Helpline**
 አብ መዓልቲ 24 ሰዓታት አብ ሰሙን 7 መዓልታት ብናጻን ምስጢራዊ ብዝኾነ መማኽርቲን ናብ ዝምልከቶ ምልክኽ ስልኪ: 1800 874 878
 ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
 ዌብሳይት: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

■ **ብአልኮሎልን ሓደገኛ እጻ ናይ ደገፍ መስመር**
 ስልኪ: (08) 9442 5000
 ስልኪ: 1800 198 024 (አብ ሃገረሰብ ኾይኖም ንዝድውሉ)
 ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ **ንወለዲን ስድራቤት ናይ ሓደገኛ እጻ ደገፍ መስመር**
 ስልኪ: (08) 9442 5050
 ስልኪ: 1800 653 203 (አብ ሃገረሰብ ኾይኖም ንዝድውሉ)
 ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ **ንኣቦርጂናል አልኮሎልን ሓደገኛ እጻ አገልግሎት**
 ስልኪ: (08) 9221 1411
 ኢሜል: info@aada.org.au
 ዌብሳይት: www.aads.org.au

ናይ ትርጉም አገልግሎታት

እንግሊዝኛ ናይ መጀመርታ ቋንቋኹም እንተዘይኾይኩ ብናጻ ናይ ትርጉም ደገፍ ብናይ ትርጉምን አስተርጓሚ አገልግሎት ኣቢሉ ከትረኽቡ ትክክሉ።
 ስልኪ: 131 450

ናይ ምዝራብ ወይኻዓ ምስማእ ጸገማት

ዘይትሰምእ ጸገም እንተኾይንካ፤ ወይኻዓ ናይ ምስማእ ወይኻዓ ምዝራብ ጉድለት ጸገም እንተሃልዩካ ንሃገራዊ መተሓላፊ አገልግሎት ኣዘርቡ።
 ስልኪ: 1800 555 660
 ኢሜል: helpdesk@relayservice.com.au
 ዌብሳይት: www.relayservice.gov.au

