



ንወላዲ ሓቻዊ ጽሑፋዊ ወረቀቲ 1:

ብዛዕባ ኣልኮሆልን ሓደገኛ እጸታት ንውላድኻ ምዝርራብ

ሓደገኛ እጸ ንናይ ሰብነት ከምኡውን ኣተሓሳስባ ንክልውጥ ብጀኻ መግቢ ዝውሰድ ካልእ ሰበሰታንን ንጥረነገር እዩ።

ኣልኮሆል ሓደገኛ እጸ ከምዘኾነ ትፈልጥዶ?

ብዛዕባ ኣልኮሆልን ካልእ ሓደገኛ እጸታት ምስውላድኻ ክትዘራረብ እንከሎ ኩልግዘ ቐለል ኣይኸውንን፤ ነዘም መምይያጥ ብምግባር ጠቓሚ ዝኾነ ለውጢ ክፍጠር ይኽእል። ብዛዕባ ሓደገኛ እጸ ምጥቓም ውላድኻ ክውሰን እንከሎ ብዘሎ ኣተሓሳስባን ውሳኔ ከም ወላዲ ምዃን መጠን ብዘሕ ጽልዋ ተፅእኖ ይነብረኻ እዩ። ንውላድኻ ምስርራብ ንምጅማር ጽቡቕ ግዘ ኣብ ሕጻን ዕድመ እንዳሃለው እም ብዘለዎም ኣተሓሳስባን ውሳኔ ናትኻ ተፅእኖ ብምግባር እም ቅድሚኻ ንሓደገኛ እጸ ክጥቐሙ ዝኽእሉ ሰባት ምቕላኦም ይኸውን።

ስሚዲት ዝልውጡ ሓደገኛ እጸታት መጽለሊ/psychoactive ሓደገኛ ሕጻታት ይባሃሉ። ኣብ ሓደ ሰብ ኣተሓሳስባ፣ ስሚዲትን ባህሪያት ጸገም ጸገም ክፈጥሩ ይኽእሉ።

ንናትኻ ኣተሓሳስባ ንውላድኻ ብምሃብ፤ እም ብዛዕባ ኣልኮሆልን ካልእ ሓደገኛ እጸታት ማለት ንመታምፊታሚን/methamphetamine, ዘካተተ ትኽኽለኛ መረዳእታ ንውላድኻ ብግልጽ ምዝራብ ክርምዘኻኣል እም ብዛዕባ ኣጸጋሚ ኣርእስቲ ጉዳያት ምስ ውላድኻ ክተዘራረብ ሕጉስ ከምዘኾንካ ውላድኻ ርግጸኛ ንኸኸውን እዩ።

ብዛዕባ ሓደገኛ እጸታት ምስ ውላድኻ ክትዘራረብ እንከሎ ኣብ ግምት ዝኣትው ሓደሓደ ነገራት

እቕድ ምግባር

ቐድሚኻ ንውላድኻ ምዝርራብ ድሕነነት ዘለዎን ምቹው ግዘን ቦታ ካብ ኣትኩሮት ዝርብሽ ዚርሓቕ ምርካብ፤ ምናልባሽ ብሓባር ዝኾነ ነገር ክትገብር እንከሎ ከም ማኪና ውሽጢ ኾይንካ ክትዘውር እንከሎ። ኣብ ዝኾነ ቦታ እነተኸይንካውን ንናትኻ ሙሉእ ኣድህቦ ምሃብን ነቲ ዝሓሰብዎን ንስሚዲቶም ንምፍላጥ ጽን ኢልኻ ብጥንቓቕ ንዝብልዎ ምስማእ። ንናትኻ ኣሳብኻውን ምኽፋል። ብዘይምድንቓፍ ከምዘዘረቡ ምዘኸር፤ ህድእ ኢልኻ ምጽናሕ፤ ምስማእን ቐዲምኻ ገምጋሚ ንዘይምዃን ምሕባር።

ብዛዕባ እንታይ ከምትዛረብ

ብዛዕባ ኣልኮሆልን ካልእ ሓደገኛ እጸታት ጸገማት ብምዝራብ ንክርድኦም ዝሕግዘም ዝኾነ ሓደገኛ እጸ ማለት ኣብ ሕክምና ባንኩኒ ንዘሎ ፈውሲታት ሓላፍነት እንተተወሰዱ፤ ብሓንጎሎምን ሰብነቶም መጉዳዕቲ ክፈጥር ከምዘኽእልን እም ነቶም ሓደገኛ እጸታት ምጥቓም ንቐድሚኻ ብዘለዎም ዕላማ/ሽቶ ንምብጻሕ እንቐፋት ክኾኖም ከምዘኽእል እዩ።

ኣብ ፈውሲ መሸጢ ባንኩኒ ዝቐርቡ ብናይ ሰበሞያ ሓኺም ዚእዘዘዝ መድሓኒት ከምዘይኾነን ሙሉእ ዓቕን ሓይሊ ዘትብሎም ፈውሲታት ከምዘኾኑ እዮም።

ብናይ ኣልኮሆልን ካልእ ሓደገኛ እጸታት ከባቢ እንታይ ዓይነት ባህሪያት ተቐባልነት ስለዘሎ ብሓባር ኾይንካ ሓደሓደ መምርሒታት ምፍጣርን እም እዘም እንተጣሂሶም ንዘምጽኡ ሳዕቤን ስምምዕነት ምግባር እዩ። ድሕነነቶም ተረጋጊኡ ንኸጸንሕ ዘኽእል ኣልኮሆልን ካልእ ሓደገኛ እጸታት ንከውሃቦም ንናይ ምላሽ ኣቐራርባ መገዲ ንከምዕብሉ ምሕጋዝ። ነዘም ብሓባር ኾይንካ ምልምማድ። ከምኡውን ሓገዝ ንምርኻብ ንድፊ ክትውጽኡ ትኽእል ስለዘይ ንሳቶም ወይኻ ዓርኪ መሓዛ ድሕሪ ኣልኮሆል ወይኻ ሓደገኛ እጸ ምጥቓም ወይኻ ኣብዘኾነ ህጹጽ ሓደጋ እዋን ጸገም ከጋጥሞም እንከሎ እንታይ ከምዘገብሩ ይፈልጡ እዮም።

መታምፊታሚን/Methamphetamine ናይ ኣምፊታሚ ዓይነት ኾይኑ መበራብፊ ከምዘኾነ እም ንሓንጎልን ማእኸላዊ ነርቮስ ኣሰራርሓ ክፈጥን ይገብር እዩ።



ሓገዝን ምኽሪ ምድላይ

ንሰኝ ጥራይ አይኾንካን። ብዘለኝ ከነታ ብጣዕሚ ጽቡቅ ሓገዝ ንምርካብ ከትጥቅመሉ ትኽእል አገልግሎታት አለው። ከምእው ንሓኪምካ፣ ብናትኻ ከባቢ ናይ ማሕበረሰብ አልኮሎልን ሓደገኛ አገልግሎት ከተዘራርብ ትኽእል ወይኻዉ።



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 እጸ ፋውንዴሽን**
 ዌብሳይት: www.adf.org.au

■ **ምፍላጥ ንሓደገኛ እጸ**
 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 ምልኣኽ ስልኪ: 1800 874 878
 ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
 ዌብሳይት: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

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

■ **ንአቦርጂናል አልኮሎልን ሓደገኛ እጸ አገልግሎት**
 ዌብሳይት: (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 ትኽእሉ።
 ዌብሳይት: 131 450

ናይ ምዝራብ ወይኻዉ ምስማእ ጸገማት

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

