



Warqada Xaqiiqda ee Waalidka 2:

Ilmahaygu ma maandooriyuu isticmaalaa?

Maandooriyuhu waa shay aan cunto ahayn, oo loo qaato inuu bedelo sida jirka iyo/ama maskaxdu u shaqeeyaan.

Maandooriyaha qaabkaaga bedelaya waxaa loogu yeeraa maandooriyaha nafsad ahaan firfircoon. Waxay saameyn karaan sida qofku uu u fekeru, dareemo oo uu u dhaqmo.

Way adag tahay in la sheego marka qof isticmaalayo maandooriye. Inkastoo isbedelada qaabka ama dabecadu laga yaabo inay yihiin isticmaalka maandooriye awgeed waxaa sidoo kale laga yaabaa inay yihiin astaamaha in qofku uusan la qabsaneynin wax noloshooda ah oo aan shaqo ku lahayn isticmaalka maandooriye gebi ahaan.

Dabecadaha qaarkood laga yaabo inay sababaan in wax la saluugo waxaa ka mid ah:

- daal ama isbedelada sidaad u seexato
- bedelida saaxiibada iyo nashaadka bulshadeed
- tamar darro
- iska ilaalinta hadalka iyo qoyska la joogida
- qaabkiisa oo isbebedala
- rabitaan la'aan inuu su'aalaha ka jawaabo
- ka maqnaanshaha dugsi, buundada oo hoos u dhacda ama arimaha adaabta
- dabecad uusan hore u lahaan jirin
- daacad daro
- dhibaato booliis.

Waa muhiim inaad xasuusato in qaar badan oo ka mid ah dabecadahaan inay yihiin kuwo guud oo laga helo dhalinyada ku jira marxalada qaan gaarnimada ama wakhtiyada adag.

Maxaan sameeyaa haddii aan u malaynayo in ilmaheygu isticmaalayo maandooriye?

Intii aan ku boodi lahaa go'aan gabagabo ah, waxa ugu fiican ee aan sameynayo waa inaan iyaga la hadlo si aan u helo siyaalo aan u dejiyo oo aan u taageero. (Wixii macluumaad dheeraad ah eeg *Warqada Xaqiiqda ee Waalidka 1: Kala hadlida carruurtaada wax ku saabsan aalkolada iyo maandooriyayaasha kale* waxay ku yaaliin website ka SDERA.)

Haddii ilmahaagu uu kula wadaago inay maandooriye isticmaalayaan, xasuuso in isticmaalka maandooriyaha badidiisa, sida u isticmaalka maandooriyaha si tijaabo ah, had iyo jeer ma keeno ku tiirsanaan ama dhibaataada maandooriyaha.

Markaad kala hadlaysid ilmahaaga wax ku saabsan isticmaalka maandooriyaha:

Dooro wakhti iyo meel aad kula hadasho

Dhibay yeelan kartaa inaad kala hadasho ilmahaaga wax ku saabsan maandooriyaha. Raadi wakhtiga ku haboon ee ilmahaagu uu degan yahay si uu kula hadlo. Weydii maandooriyaha ay iskudayeen iyo siday u arkaan isticmaalkiisa. Si degan u hadal oo si taxadar leh u dhageyso waxay leeyihiin. Haddii aad xanaaqdo ama aad ka badbadiso, uma ekid inaad la yeelan karto wada hadal furfuran oo idin caawinaya.

La wadaag oo garowso waxaad saluugsan tahay

La wadaag waxaad ka saluugsan tahay ee ku saabsan isticmaalka maandooriyaha ilmahaaga. Haddii ay jiraan dhibaatooyin kale oo heysata ilmahaaga, ku dhiirigeli inay kula wadaagaan taas. U diyaargarow inaad maqasho waxay leeyihiin oo uga jawaab si aadan go'aamineyn oo tuseysa inaad saluugsan tahay oo aad dooneyso oo kaliya wanaageeda. Ilmahaagu ha ogaado inaad halkaas u joogto adigu iyo in idinkoo wadajira, inaad heli kartaan si aad hore ugu socotaan.

Aalkolada ama maandooriyaha kale ee ka caawinaya iyaga inay ammaan ahaadaan. Ku celceliya tan idinkoo wadajira. Waxaad sidoo kale sameyn kartaan qorshe aad caawimaad ku helaysaan si ay u ogaadaan wixii ay sameyn lahaayeen haddii ay ama saaxiib uu dhibaato galo ka dib markuu isticmaalo aalkolo ama maandooriye kale ama lalaca xaaladii degdeg ah ee kasta.

Raadi caawimaad iyo tallo

Keli ma tihid. Waxaa jira adeegyo aad heli karto si aad ugu hesho caawimaada ugu fiican xaaladaada. Waxaad sidoo kale la hadli kartaa dakhtarkaaga, Adeega Maandooriyaha iyo Daroogada Bulshada xaafadaada ama:



WIXII MACLUUMAAD AH

■ SDERA

p: (08) 9402 6415
e: sdera.co@education.wa.edu.au
w: www.sdera.wa.edu.au

■ Aasaaska Maandooriyaha iyo Aalkolada Australia

w: www.adf.org.au

■ Ka warqab Maandooriyaha

w: www.drugaware.com.au



WIXII CAAWIMAAD AH

■ Khadka caawimaada Meth

24/7 bilaash & qarsoodi, la talinta iyo u gudbinta
p: 1800 874 878
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
w: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

■ Khadka taleefanka Taageerada Maandooriyaha iyo Aalkolada

p: (08) 9442 5000
p: 1800 198 024 (baadiyaha kuwa ka soo wacaya)
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ Parent and Family Drug Support Line

p: (08) 9442 5050
p: 1800 653 203 (kuwa baadiyaha ka soo wacaya)
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

■ Adeega Maandooriyaha iyo Aalkolada Aboriginal

p: (08) 9221 1411
e: info@aada.org.au

ADEEGYADA TURJUMAADA QORAALKA AH

Haddii Ingiriisku uusan ahayn luuqadaada koowaad, waxaad ka heli kartaa taageero turjumaaneed oo bilaash ah Adeega Turjumaada qoraalka iyo ta Afka
p: 131 450

DHIBKA MAQALKA AMA HADALKA

Haddii aad dhego la'adahay, ama aad leedahay waxyeelada hadalka iyo maqalka la xiriiir Adeega Ugudbinta Qaranka
p: 1800 555 660
e: helpdesk@relayservice.com.au
w: www.relayservice.gov.au

