



## Warqada Xaqiiqda Waalidka ee 3aad:

# Ma aha oo kaliya maandooriyaha wax ku saabsan

Maandooriyuhu waa walax oo aan ahayn cunto, oo loo qaatay in lagu bedelo sida shaqada jirka iyo/ama maskaxda.

Ma taqaanaa in aalkolada laftigeedu ay tahay maandooriye?

Maandooriyaha kale iyo aalkolada waxay u saameeyaan qof kasta si ka duwan ka kale. Waayo aragnimada dadka marka tan la isticmaalo waxaa laga yaabaa inaysan isku mid noqon waxaana xataa laga yaabaa inay aad u kala duwanaanto.

Saameynta iyo cawaaqibka isticmaalka maandooriyaha kale iyo aalkolada waxaa go'aamiya isugeynta qodobo isku xiran; waa kuwan:

- qofka isticmaalaya maandooriyaha – intuu jiro, isticmaalka maandooriyaha ee hore, rag ama dumar, faraxsanaantiisa, murugadiisa iyo welwelkiisa
- meesha maandooriyaha lagu isticmaalay – ma waxay la jogaan saaxiibo ama dadka ku cusub, biyo agtood, gaari miyey rabaan inay ka xeeyaan
- maandooriyaha la qaatay – maandooriyahee, sida loo isticmaalay, haddii lala isticmaalay maandooriye kale

Maandooriyaha bedelaya qaabka dareenka waxaa loogu yeeraa maandooriyaha firfircoonida dareenmeed (psychoactive). Waxay saameyn karaan sida qofku u fekeru, dareemo ama u dhaqmo.

## Saddex xagalka Icticmaalka Maandooriyaha

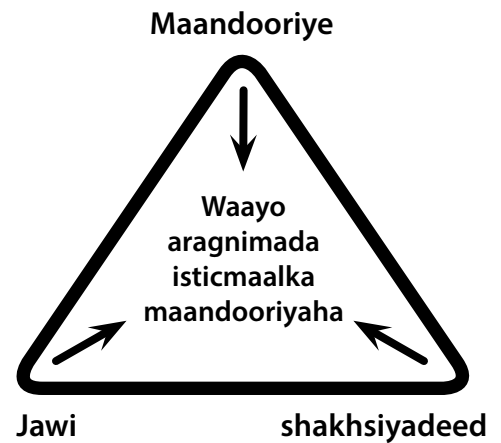
Saddex xaggalka isticmaalka Maandooriyaha wuxuu muujinayaa sida saameynta iyo waxyeelada isticmaalka maandooriyuhu ay saameyn karaan qodobadaani.

Ogaanshaha tani inay naga caawineyso inaan garano in isticmaalka maandooriyuhu uu dhib badan yahay iyo sababta isticmaalka maandooriye ee hal qof uu dareemayo inuu fiican yahay halka midka kale ee isticmaala isku maandooriye, isku qadar is le'eg uu u yeesho waayo aragnimo ka duwan oo xun.

Xaalado kala duwan, meelo, qaab dareemeed, waayo aragnimo iyo kooxaha bulshadu laga yaabo inay saameeyaan qof inuu go'aansado isticmaalka maandooriye ama inuusan qaadan maandooriye. Qodobadaan sidoo kale way kala duwan yihiin hal maalin iyo ta ku xigtaba. Waa muhiim inaan xasuusano inaan dhammaan kala duwan nahay!

Markaad kala hadleyso ilmahaaga wax ku saabsan isticmaalka maandooriyaha, iyo wixii aad ka saluugsan tahay isticmaalkooda maandooriyaha, waa muhiim inaad xoogga saarto ammaankooda iyo fiyoobaantooda, inaad dhageysato waxay saluugsan yihiin, inaad la wadaagto waxaad saluugsan tahay, iyo inaad la soo qaado waxyeelada suurtagalka ah ee laga yaabo inay ku dhacdo.

Iyadoo dadka dhalinyarada ah badidooda laga yaabo inaanay wax dhibaato ah ku qabin aalkolada ama maandooriyaha, yeelashada jawi taageero halkaas oo su'aalo laysu weydiin karo loogana jawaabi karo si furan oo daacad ah waxay u hubinaysaa ilmahaaga inaad daneynayso fahamkooda iyo inaad halkaas u joogeyso xitaa haddii ay galaan xaalado adag. (Wixii macluumaad dheeraad ah eeg *Parent Warqada Xaqiiqda Waalidka ee 1aad: Kala hadlida ilmahaaga aalkolada iyo maandooriyaha kale wax ku saabsan ee website ka SDERA.*)



## Doono tallo iyo caawimo

Keli ma tihid. Waxaa jira adeegyo aad isticmaali kartid si aad ugu heshid caawimada ugu fiican xaaladaada. Waxaad sidoo kale la hadli kartaa dhakhtarkaaga, Adeega Maandooriyaha iyo Aalkolada Bulshada xaafadaada ama:



## WIXII MACLUUMAAD DHEERAAD 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 warqabka Maandooriyaha

w: www.drugaware.com.au



## FOR HELP

### ■ Khadka taleefanka Meth

U gudbinta iyo la talinta, qarsoon iyo bilaashka ah ee 24/7  
p: 1800 874 878  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
w: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

### ■ Khadka Taageerada Maandooriyaha iyo Aalkolada

p: (08) 9442 5000  
p: 1800 198 024 (country callers)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### ■ Khadka Taageerada Maandooriyaha Qoyska iyo Waalidka

p: (08) 9442 5050  
p: 1800 653 203 (country callers)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### ■ Adeega Maandooriyaha iyo Aalkolada Aboriginal ka

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

## ADEEGYADA TURJUMAADA QORAALKA AH

Haddii Ingiriisku uusan ahayn luuqadaada koowaad, waxaad ka heli kartaa taageerada turjumaada qoraalka ee bilaashka ah Adeega Turjumaada Afka iyo Qoraalka  
p: 131 450

## DHIBKA MAQALKA AMA HADALKA

Haddii aad dhega la'adahay, ama aad qabto waxyeelada haddalka ama maqalka la xiriir Adeega Ugudbinta Qaranka  
p: 1800 555 660  
e: helpdesk@relayservice.com.au  
w: www.relayservice.gov.au

