

# no2meth



ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥਮਫੈਟਾਮੀਨ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

## ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ,

ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਂਬ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਿਤ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਵੰਗਾਰ ਲਿਆ ਖੜੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਫਸਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਅਚਰਜ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਛੋਟੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਮੈਥਮਫੈਟਾਮੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਢੁਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੱਥ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲਬ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੜਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਪ, ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ, ਨਾਨਾ, ਨਾਨੀ, ਦਾਦਾ, ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਉਹ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸੇਹਤਮੰਦ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਮਦਦ ਵਿਚ ਜੋ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਸਹਿਤ,

*Shirley Bond*

ਮਾਨਯੋਗ ਸ਼ਰਲੀ ਬੋਂਡ

ਮਿਨਿਸਟਰ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਮਿਨਿਸਟਰ ਰਿਸਪਾਂਸੀਬਲ ਫਾਰ ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਲਿਟਰੇਸੀ, ਐਂਡ ਡਿਪਟੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ

# ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈੱਥ ਕੀ ਹੈ?	4
ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?	5
ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ?	7
ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਖਤਰੇ ਹਨ?	8
ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?	12
ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਰਖਿਆਤਮਕ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	13
ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?	15
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?	17
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?	19
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	22
ਆਖਰੀ ਨੋਟ	24
ਸ਼ਰੋਤ	26



## ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈੱਥ ਕੀ ਹੈ?

“ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈੱਥ” ਉੱਤੇਜਕ ਦਵਾਈ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਸਭਨਾਂ ਉੱਤੇਜਕ ਵਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਧਮਣੀ ਪਰੋਸ਼ਕਾਂ (dopamine, noradrenalin, and serotonin) ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਂਅ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਉੱਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚੰਡ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਇਕ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕਈਆਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਬਰਫ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਠੀਕਰ ਜਾਂ ਤੁਰੀ ਵਾਂਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਪਾਇਪ ਵਿਚ ਕਸ਼ ਲਾ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਭੀ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਊਡਰ, ਗੋਲੀਆਂ, ਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਖਿਚਿਅ, ਨਿਗਲਿਆ, ਜਾਂ ਭਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਧੁਸੇਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਚਲਾਉ ਥਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਸਟੋਰੇਜ਼ ਲਾਕਰ, ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਤੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੀਆਂ ਰਸਾਇਨਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰਣ ਵਾਲੇ, ਪੇਂਟ ਪਤਲੀ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜਮਾਅ ਤੋੜਣ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ।

ਸੜਕ ਦੀ ਡਰੱਗ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇਰ ਜੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨੀ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੇ ਅਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ:**

**ਡਰੱਗ ਦਾ ਰੂਪ**  
(ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਜਾਂ ਸੜਕ ਛਾਪ; ਗੋਲੀਆਂ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ)

**ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ**  
(ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਸ਼ ਲਾ ਕੇ)

**ਟੀਕੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**  
(ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ, ਜਦ ਤੀਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਕੇ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ Attention Deficit-Hyperactivity Disorder (ADHD), ਨੀਂਦ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੜਕ ਛਾਪ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖੋਟੇ ਰਸਾਇਨਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜਦ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਕਸ਼ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਫੌਰੀ ਝਟਪਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਦ ਘੰਟਿਆਂ ਤੀਕ ਇਕ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਰੂਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਭੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਘੁਸੇੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲਈ 20 ਮਿੰਟ ਤੀਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਰੂਰ 4 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਤੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਹੋਰ ਭੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਇਸ ਘੋੜੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਰੂਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚਿੰਮੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ :ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਭਾਰ,

ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਭਾਵ, ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਚਤੁੰਨਤਾ ਤੇ ਚੌਕਸੀ ਦਾ ਇਹਸਾਸ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ।

ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹਨ: ਦੰਦ ਪੀਸਣਾ/ ਜਕੜੇ ਜਾਣਾ, ਉਕਸਾਹਟ, ਬੇਚੈਨੀ, ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਤੇ ਏਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ । ਹੋਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਕੰਬਣੀ, ਅਥਿਟੋਟਿਸ (ਮਰੋੜਨ, ਝਟਕਣ, ਜਾਂ ਪਿਟਣ ਵਰਗੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਰਕਤਾਂ), ਵੈਰ ਭਾਵ ਅਤੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ।

ਜੇ ਲੋਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਮਾਣ ਸਕਣ । ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਡਰੱਗ ਦਾ ਅਸਰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਤੋਂ ਅਪਣਾ ਸੰਤੁਲਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਭੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਧਣਾ ਉਸ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮਤਲਬ ਕਿ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਨਿਭਾਉਣ ਖਾਤਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਪਦੀ ਹੈ । ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸਦਾ ਜੋ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ, ਫੇਰ ਘੱਟ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗਰਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਪਿਛੇ ਭੱਜਦਿਆਂ ਇਸਦੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੱਡੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਖੁਰਾਕ, ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

## ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ?

ਸੱਚਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਥੋੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਾਖੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਡਿਕਸ਼ਨਸ ਸਰਵੇ (ਸੀ ਏ ਐੱਸ 2004) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 0.6% ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ (ਇਸ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਰੱਗ ਵਿਚ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ, ਐਕਸਟੇਸੀ, ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਨਸ਼ੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਦ ਕਿ 7.3% ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਵਾਨ ਵਰਗ ਵਿਚ ਭੀ ਬਹੁਤੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਤਾਜ਼ੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ 7 ਤੋਂ 12 ਗਰੇਡ ਦੇ ਲਗਭਗ 5% ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਏਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ (ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ 86%) ਨੇ ਕਦੇ ਭੀ 'ਪਾਰਟੀ ਡਰੱਗ' ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਜਾਂ ਐਕਸਟੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਗਰੇਡ 9 ਜਾਂ 10 ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਭੀ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਲੋਕ ਰਹਿ ਰਹਿ ਕੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਡਰੱਗ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਵਾਰਾ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਹਨ।

ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੀ ਕਰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਿੱਤਰਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਵਾਰਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਖਾਤਿਰ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦੀ ਕੁਝ ਹਦ ਤੀਕ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਕਸੂਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਭੁਖ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦਾ ਗੁਣ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਉੱਚੇ ਗਰੇਡ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਇਸ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇਰ ਤੀਕ ਜਾਗ ਸਕਣ । ਏਦਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਜੁਆਨ ਲੋਕ, ਖਾਸਕਰ ਕੁੜੀਆਂ ਡਰੱਗ ਵੱਲ ਇਸ ਲਈ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖ ਮਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਲਚਰਲ ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗੀ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਬਿਨਾ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਮਝੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਡਰੱਗ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀਣ ਭਾਵ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

## ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਸੱਚੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਸਹਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧ ਜਾਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ । ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਵਾਰ ਡਰੱਗ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ । ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ ਕਿ ਬੰਦੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਭੀ ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਉਸ ਖਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਮੇਤ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ, ਖੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਭੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੋਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ‘ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ’ ਡਰੱਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਜਿਹੀ ਡਰੱਗ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹਾ ਸੁਆਦ ਫੇਰ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਹਿਨ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਡਰੱਗ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੜ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਖਤਰਾ। ਇਹ ਹੈ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਚਲਦਾ ਰਹੇ।

ਜੇ ਲੋਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੜਕ ਛਾਪ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਮਾਦੇ ਮਿਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਨਾਬਿਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ, ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਆਦਿ ਰੋਗ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਸਖੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਪਣੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਮੋਹਰੇ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਗਵਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਮੈਥ ਮਾਊਥ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੀਕ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਰੱਗ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਸਭ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਸੁਫਨੇ ਮਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਸਕਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ:

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ - ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਭੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ - ਕੁਝ ਸ਼ੌਂਕੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੋੜੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ। ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਭੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਲ ਤੌਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਮੇਦਾਰੀ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ, ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਸਹੇੜਨ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ, ਅਤੇ ਖਾਣਪੀਣ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵੱਲੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹੀ।



## ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਖੰਡਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਵੇਖਣ ਸਬੰਧੀ ਭਰਮ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਮੜੀ ਉਚੇੜਨਾ, ਜਾਂ ਵਾਲ ਉਖੇੜਨਾ ।
- ਫਾਰਮੀਕੋਸ਼ਨ, ਅਰਥਾਤ ਚੰਮੜੀ ਤੇ ਕੀੜੇ ਰੀਂਗਣ ਦਾ ਭਰਮ ।
- ਪੀੜ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਦਾ ਭਰਮ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਝੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਜੋ ਮਾਰੂ ਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਬਿਰਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

**ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ** – ਜੋ ਲੋਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬੜੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਖੂਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਏਡਸ ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ।

**ਖਤਰਨਾਕ ਸੈਕਸ** – ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਜਿਨਸੀ ਖਤਰੇ ਸਹੇੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੱਡ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਿਨਸੀ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

**ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ** – ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਮੈਥਾਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ । ਇਹ ਗੱਲ ਜਦ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਡਰੱਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਬਹੁਤੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ।

## ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਭੀ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡਰੱਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ। ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਰੱਗ ਬਸ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਖਾਤਿਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ। ਸੀਮਿਤ ਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ, ਇਹ ਬਾਲਕੋ ਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ, (ਖਾਸਕਰ ਦੂਰ ਰਸ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਬਿਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਡਰੱਗ ਲੈਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਭੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਖੇਡ, ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਜਾਪੇ। ਬਾਲਕੋ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਯੋਗ ਕਾਰਜ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਫਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰੱਗ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜੇਹੜੇ ਬੋਰੀਯਤ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੋਰੀਯਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਡਰੱਗ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਭੀ ਤੰਮਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੀਕ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਾ ਟਕਰਾਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ। ਬਿਨਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸੇਧ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਡਿੱਗ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰਜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਦੇ ਭੀ, ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਭੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀਣ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋੜੀ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਉਹ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇਰ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਕਈ ਗਭਰੂ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਜਦ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਬਲੱਗ ਪਾਉਂਦੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਘੁਲਣ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਸੌਖਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਝਿਜਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਕਈ ਜਵਾਨ ਬਸ ਮੌਜ ਮੇਲੇ ਲਈ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਪਲਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਆਪਮੁਹਾਰੇ ਬੋੜੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਰਖ ਕਰਨਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਕ ਮਾਪਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਆਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਲ੍ਹੇ, ਪਿਆਰ ਭਰੇ, ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਸ, ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਬੰਧਨ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਲਾਡਲਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਲਚੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਾਬਲੀਯਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਲਚੀਲਾਪਨ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੰਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਜੀ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੱਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸੋਚਣਗੇ।

ਇੱਥੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- **ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਉਲੀਕੋ ।**  
ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਪਰ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਲਾਇਕ ਇਛਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿਉ ।**  
ਜਦ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਰੋਤਸਾਹਨ ਦਿਉ ।**  
ਅਜਿਹੇ ਅਵਸਰ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਉਸਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ।**  
ਜਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ।**  
ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੌਂਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਨਵੇਂ ਅਰੰਭ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- **ਬਦਲ ਰਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।**  
ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਰੰਭ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਵੇਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- **ਕੰਮ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰਹੋ ।**  
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋਗੇ । ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ।

# ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਹਾਲਤਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਚੱਜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਭੀ ਤੰਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ।

**ਨਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ :**

**ਤੰਮਾਕੂ ਫੂਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਸਿਗਰਟ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਭੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 6,000 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਅਨ ਹਰ ਸਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਸੂਬੇ 'ਚ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਣ ਲਾਇਕ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਨ ਦੀ ਦੁਣੀ ਗੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ।

**ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।** ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਕੇ ਭੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤੀ ਪੀ ਕੇ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਚਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈੱਗ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਫਤੇਵਾਰ ਖਪਤ ਨੂੰ ਭੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਮਰਦ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 20 ਜਾਂ ਘੱਟ, ਤੇ ਔਰਤਾਂ 10 ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੈੱਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਨਾਗੇ ਭੀ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 'ਅਲਕੋਹਲ ਨਹੀਂ' ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਗਰਭ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋਇਆਂ 'ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰੋ' ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਹੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਪੀਣ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਫਸਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ

ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 'ਬੀ ਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਚੈੱਕ ਅੱਪ' ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: **www.checkup.silink.ca**

**ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ** । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਾਲਗ ਮਨੋ ਉੱਤੋਂਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਹਾਨੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ।

**ਜਦ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਔਕੜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ ਬੀ ਸੀ ਭਰ 'ਚ ਸੱਭੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ।**

**ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਡਰੱਗ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ**

**ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ:**

**604-660-9382**

**ਟਾਲ ਫਰੀ:**

**1 800-663-1441**



## ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ 'ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਭੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਵਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਮਜਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਡਰੱਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੋਚਣਾ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਸੁਫਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਸੋਚੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸਵਾਲ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨਹਰੀ ਮੌਕਾ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੰਮੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਭੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- ਸਿਖਿਆਤਮਕ ਪਲਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਕੱਢੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਟਿਉ 'ਚ ਬੈਠੇ ਕਾਕਟੇਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਘੁੱਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਬਹਿ ਕੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਚੜ੍ਹਾ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਤਦ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡਿਨਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੇਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

- ♦ ਅਣਮੰਨੇ ਮਨ ਨਾਲ ਏਧਰ ਉਧਰ ਦੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਰੌਚਕ ਸਵਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਫੇਰ ਕਦੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।
- ♦ ਸਾਰਥਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਦੇ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਔਖੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ, ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
- ♦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਾਅ ਹੋਏਗਾ ਗੱਲ ਛੇਤਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰਸ ਲੈ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਕੋਈ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ।

## ਕੁਝ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ :

[www.no2meth.ca](http://www.no2meth.ca)

[www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm](http://www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm)

[www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm](http://www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm)

[www.kidshealth.org/kid/closet/index.html](http://www.kidshealth.org/kid/closet/index.html)

[www.healthfinder.gov/scripts/kids\\_games.asp](http://www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp)

[www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/](http://www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/)

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ :

[www.silink.ca](http://www.silink.ca)

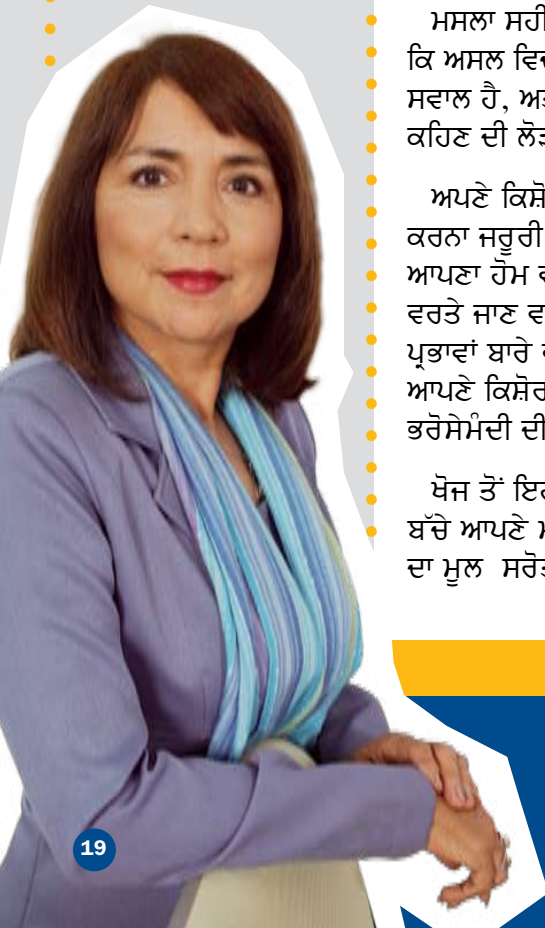
[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਪਦਾ ਤਾਂ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਏਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਏਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਭੀ, ਤੰਮਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਜਾਨਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੀ ਵੀ, ਮੂਵੀ, ਮਿਊਜ਼ਿਕ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂਚ ਪਰਖ ਕਰਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਸਲਾ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਹੜਾ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਹੋਮ ਵਰਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਵੋ। ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇਵੇਗੀ।

ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ



ਬੇਹਤਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਨੀ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਭੀ ਚੰਗੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [www.silink.ca](http://www.silink.ca) ਜਾਂ [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)।

ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਚਾਰ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਦੇ? ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਖੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅਪਣੇ ਕਿਸੇਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਾਚਾਰ ਟਿੱਪਣੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸੰਕੇਤਿਕ ਵਰਤੋਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਵਾਈਨ ਦੇ ਗਲਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮੇਜ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ਾਮ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਕਾਫੀ ਉਦਾਰ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ, ਜੇ ਕੁਝ ਭੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿਉ।

### **ਇੱਥੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:**

- **ਚੰਗੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਣੋ।** ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇਰ ਬੱਚਾ ਹੈ ਕੌਣ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਭੀ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਦਰ ਜਾਹਰ ਕਰੋ।

- **ਅਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰੋ**। ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਭੀ ਉਹ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਾਂਹਵਾਚਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- **ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਜਾਨੂੰ ਕਰਵਾਉ**। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- **ਉਪਦੇਸ਼ ਭਰੀ ਲੈਕਚਰਬਾਜੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**। ਗੱਲਬਾਤ ਇਕ ਦੋ-ਤਰਫਾ ਸੌਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਬੋਲੋਗੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ 'ਇਹ ਕਰੋ, ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ' ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- **ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ**। ਖੋਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਰਫ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਵਿਚ ਬਦਬੂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਅਤੇ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਂਬ ਲੈਕੇ ਵੇਖੋ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਉਗੇ'। ਉਹ ਤਾਂ ਬਸ ਅਜਿਹੇ ਉਦਾਹਰਣ ਭਾਲਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਥਨ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਣ। ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜੇ ਕੁਝ ਭੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਭੀ ਘਾਟ ਲੱਭ ਲਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਚਿੰਨ੍ਹ ਲਾ ਦੇਣਗੇ।
- **ਨਿਯਮਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦਿਓ**। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਰੁਚੀ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਬਣਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਠਿਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਘੜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਰਾਖਵੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਾਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ, ਕੋਈ ਗੇਮ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਗੱਪਸ਼ੱਪ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਤੰਮਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਭੀ ਸੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੇਖਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਕਰਨਗੇ, ਸਗੋਂ ਅਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੀ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ 'ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਉ' ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

## ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ :

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਛੇਤਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਛੇੜੋ। ਤੰਮਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਚੋਣ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਣਗੇ।
2. ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕੋਚ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਿਆਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾਅ ਸਕੇ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੱਜ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੋਚਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ, ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬੱਲੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਣ। ਪੱਕਿਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਭੀ ਜਾਣਨ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਜਿਹੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਭੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
5. ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਭੀ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਚੁਣਾਅ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜੋਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।
6. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾਸੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਨਾਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ।

## ਅੰਤਿਮ ਨੋਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਕਲ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਦਮਕ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਫੇਰ ਭੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਖਿਅਕ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਤੀਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਤੇ ਗਾਈਡ ਬਣਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ : ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਘੜਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਹ ਮਾਪੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਗੱਲ 'ਸਹੀ' ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਲਕੋਹਲ, ਤੰਮਾਕੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਕਠਿਨ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁਲਦੇ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ। ਜਦ ਭੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।



# ਸਰੋਤ

ਅਲਕੋਹਲ 'ਤੇ ਡਰੱਗ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ

ਲੋਅਰ ਮੋਨਲੈਂਡ: 604-660-9382

ਟਾਲ ਫਰੀ: 1 800-663-1441

## ਲਾਹੇਵੰਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

[www.no2meth.ca](http://www.no2meth.ca)

[www.silink.ca](http://www.silink.ca)

[www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm](http://www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm)

[www.healthfinder.gov/scripts/kids\\_games.asp](http://www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp)

[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

[www.kidshealth.org/kid/closet/index.html](http://www.kidshealth.org/kid/closet/index.html)

[www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm](http://www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm)

[www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth](http://www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth)



[www.no2meth.com](http://www.no2meth.com)