Pashtu

Drug information for parents

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

د نشه يي موادو د معلوماتو لپاره د **DRUGInfo Clearinghouse**
سره په دی تيلفون نمبر کی **1300 85 85 84** په تماس کی شی.
زموږ ويب سايت دادی: **www.druginfo.adf.org.au**
سلامشورو او معرفي کولو يا ارجاع 24 ساعته محرم تماس لپاره
دمستقيم لين سره په
1800 888 236 نمبر تيلفون کی زنګ ووهی(په ايالت کی)
همدارنګه تاسو کولای شی د **Family Drug Help** (کورنی د نشه
يي موادو دمرستی) تيلفون سره په دی نمبر کی وږغيږی
1300 660 068

يادونه: ددی نشريې يا خپرونې معلومات دعمومي مقاصدو او
اهدافو لپاره برابر شويدي او نشي کولای دمسلکي ځانګړو
سلامشور تر لاسه کولوځای ونيسي.
دا خپرونه د تعليم ، زده کړې اوروزنی د اداری له خوا دپلرو
ميندو سره د مرستی او هغوی د ښونځيو د ټولنو سره دنوښت
په خاط ر برابره شويده. او د هغه مالی لګښت د ټولنی دحمايت
د وجهی نه برابر شويدی.

Knowledge&Skills
Building a Future

Victoria
The Place To Be

©State of Victoria, 2003

State Government Victoria

Department of
Education & Training

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

د مور او پلار په توګه کولای شی بدلون راولی

که ستاسو اولاد وغواړي يا نه چی نشه يي مواد استعمال کړي، هغوی ددی موضوع په هکله د ډله ايزواط لاعاتي وسايلو يا همزولو له لاری خبريږي. تاسودخبرودلاری کولای شی د خپل اولاد سره مرسته وکړی. تر څو هغوی دنشه يي يامخدره موادو په باره کی پوه شي چی څنګه د ژوندانه د حالاتو سره مقابله وکړي.دا نشريه ددی لپاره خپريږي چی په باور سره د نشه يي موادو په هکله د خپل اولاد سره خبری وکړی. دا خپرونه پلرو اوميندوته د هغه پوښتنو ځوابونه او معلومات په دقيقه توګه برابروي کوم چی پلرونه او ميندی يی تل پوښتي ، اودامعلومات د زيان د کموالي پر فلسفه ولاړدي.

نشه يي موادڅه شې دي؟

نشه يي موادغير د خوراك او څښاك نه هرهغه مواد دي كه وجود ته داخل شي نود اعصابو يا دماغ او جسم کړه وړه بدلوي.

نو پدی توګه دواګانی ، کافين ، تنباکو ،هغه شيان چی په سپيرمه يا پزه کی کش کيږي شراب ، نشه يي بوټي ، هيروئن او ستيرواید ټول نشه يي مواد دي.

د نشه يي موادو څو عمده ډولونه او د هغو اغيزی

نشه يي مواد اکثره د اعصابو په مرکزي سيستم باندی د خپلی اغيزی له امله ډله بندي کيږي، او دری عمده ډولونه لري:

- خپګان راوړونکي
- پارونکي
- ويرونکي

دنشه يي موادو قانوني حالت په ځينو عواملو باندی ولاړ دي.
دمثال په توګه شراب ، يو قانوني نشه يي مواد دي. مګر په زياترو حالاتو کی هغه غير قانوني دي لکه د هغه چا دپاره چی سن يی تر 18 کلونه کم وي د هغه پلورنه غير مجاز ده.(5)

خپګان راوړونکي مواد

دااصطلاح ددی معنی نه لري چی که تاسوداډول نشه يي مواد استعمال کړی نودخپګان اوزړه تنګوالي احساس به وکړی. خپګان راوړونکي نشه يي مواد د اعصابو مرکزي سيستم کمزوری کوي او پيامونه چی مغز ته اود مغز نه يي ليږدوي سسته وي. دزړه ټکهار او ساه ويستنه ورو کوي.

خپګان راوړونکي موادو کی دا شامل دي:

قانوني: شراب ، کمزوري آرامونکي يامسکن ، په پزه کی کشونکي(سريشناکه وکس، پټرول او سپری يا شيندونکي رنګ) ، کودين لکه پنادين ، اوپيتس يا اپينو ډولی لکه ميتادون.

غير قانوني: نشه يي بوټي(ماريوانا ، چرس، بنګ) اوپيتس يادااپينوياترياکو مشتق لکه هيروئن.

نرم اوملايمی اغيزی به يی داوي:

- دهوسايني احساس
- دآرامی اوآسودګی احساس
- د خوښی احساس
- د زيات زړه ورتوب احساس

قوي اغيزی به يی داوي:

- سپکی خبری اوسپکاوی
- غير منظم حرکات
- کانګی او زړه بدوالی
- بی هوشی دساه ويستنی په وجه او دزړه ټکان کميدل
- په شديدو حالاتو کی مړينه.

خپګان راوړونکي مواد په فکري تمرکز او انسجام ورتيا يا توانايي په غير مترقبه او ناڅاپي حالاتو کی کمزوری کوي. دا اغيزی د موټر چلول خطرناکه کوي. که يو خپګان راوړونکی مواددیو بل خپګان راوړونکی موادوسره يوځای وخوړل شي لکه شراب او نشه يي بوټي د هغو اغيزه به داټکل اوپيشبيني نه وتلی زيات شي .

نشه يي بوټي د تنباکو نه زيات قير مانند ماده لري. د هغه پرله پسی استعمال د برانشيت يا سينه بغل ، ستوني اودسږي سرط ان او نورو دودونکو بيماريوسبب ګرځي. د نشه يي بوټو استعمال د يوکس په لنډې مودی ياداشت او منطقي فکرکولو باندی اغيزه کوي.

هيروئن يو اپيټ يا د ترياکويا اپينو مشتق دی ،اپيټ يو قوي آرامونکي يامسکن او پياوړي خپګان راوړونکی دی.

هغه هيروئن چی په سړك باندی خرڅيږي هغه اکثره سوچه ندي. پيچلتوب او جدي جانبي تأثيرات د داپينو يا ترياکو دناثابته سوچه والي له امله دي. د ستنو ګډ استعمال ، د پيچکاری او پيچکاريويا سورينج سامانو نه د ساري نارغيو خطری لکه د ايډزHIV/AIDS
ديني سي اوبي ناروغو Hepatitis C, B او نور التهابات رامنځ ته کوي.

پارونکي مواد

پارونکي نشه يي مواد د اعصابو مرکزي سيستم او هغه پيامونه چي مغزته او د مغز نه وځي چټکوي . د زړه ټکهار تيزوي ، د جسم تودوالی او ويني فشار لوړه وي.

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

پارونکي نشه يي مواد دادي:

قانوني: نکوتين(سگرټ) ، کافين (قهوه ، کولا ، چاکليټ د ډنگريدو گولۍ او ځينی انرژۍ ورکونکي شربتونه) سيدوفدرين pseudoephedrine (چی په ځينو ټوخي او سړو وهلو شربتونو کی پيدا کيږي) .

غير قانوني: کوکاين ، د نسخی پرته امفتامين amphetamines سپيد speed، ايل اس دي LSD او ايکستاسي ecstasy .

نرم او ملايم اغيزی به يی داوي:

- تنده
- د اشتها له مينځه تگ
- ويده نه کيدل
- دسترگو دتور يا کسي غټوالی
- زيات ږغيدل
- نارآمی

قوي تأ ثيرات يا اغيزی يي به داوي:

- انديښنه
- نابيره ويره يا وارخطايي
- نيونه ، ناڅاپی بريداو ميرگي
- سردرد او د خيټی بريښ يا خړيکی
- تيری
- جنون
- رواني گډوډتيا
- بی هوشی

د پارونکو نشه يي موادو استعمالونکي دلږ خوب اود ډوډۍ دنه خوراك په وجهه ځاني کمزورتيا باندی اخته کيږي.

ويرونکي مواد

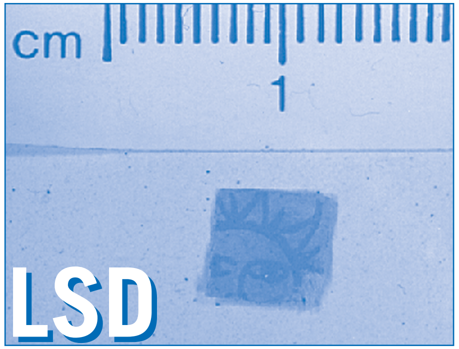
ويرونکي نشه يي مواد پرپوهې اغيزه کوي. هغه کسان چی دا مواد استعمالوي هغوی به شيان په بل ډول ويني يا اوري . حواس په تيره بيا د وخت ، غږ اورنگ په اړوندگډوډيږي. د ويرونکي موادواغيزی يا تأ ثيرات په زياته توگه توپيرمومي او آسانه نه ده چی اټکل يا پيشبيني شي.

ويرونکي مواد دا دي:

قانوني: ايل اس دي ، جادويي مرخيړي magic mushrooms ، ميسکالين mescaline (نشه يي بوټي) ايکتساسي ecstasy او ماريوانا marijuana (په زيات مقدار يادوز کې).

ځينی اغيزی به يی داوي:

- سړی او تودی خولی
- دکسو غټوالی
- داشتها ورکيدل ، د خيټی بريښ يا زړه بدوالی
- د کړووړويا فعاليتونوزياتوالی،زيات ږغيدل او خنديدل
- د ويري ،ځورونی او تعقيب احساس
- د تيرو وختونو يادونه



هغه پوښتنی چی اکثره ميندی او پلرونه يي دنشه يي موادو په هکله کوي
نشه يي مواد په خلکو څه اغيزه کوي؟

دنشه يي موادو اغيزه د يوه چا نه بل کس سره توپير لري او په دی اړه لري چی:

- **فردي:** د هغه حال گچه يا جسامت ، وزن، جنس(گر) ، شخصيت ، روغتيا ، آخري ځل چی يی خوړلی ،د نشه يي موادو نه اميند يا هيله د پخوانی تجربو پوری اړه لري.
- **نشه يي مواد:** د استعمال اندازه ، قوت ، د استعمال څرنگوالی (څکول يادود شوی، خوړل شوی ياپيچکاری شوی) يا آيا دا کس نور نشه يي مواد په عين وخت کی خوړلي دي.
- **چاپيريال يا محيط:** آيا دا کس خپلو باوري يا اعتمادوړ ملگرو سره، يا يواځی، يوه ټولنيز ډلی يا يو کور کی دی.

څه ستونځی او زيانونه د نشه يي موادو سره مل دي؟
احتمالي زيانونه دادي:

- ځان ياوجود ته زيان
- د نورو په اړيکو کی زيان: ملگري ، کورنی ، ټولنه
- دژوند دڅرنگوالي زيان : کار ، زده کړی او استوگنې
- د قانون نه د سرغړونی يا نقضولو زيان.

زهرجن توب د قضاوت نيمگړتيا يا عيب رامنځ ته کوي ، خلك به خطری ومني کوم چی په عادي حالت کی يی نه قبولوي. لکه په لړو لامبو وهلو ډنډ کی ځان غورځول. ډير ځوان خلك نشه يي مواداستعمالوي او هغه تجربه کوي خو مهمه داده چی د لازمو وسايلو په لرو سره تر کومه حده چی ممکن وي ځان وکولای شي خوندي وساتي. پداسی حال کی چی ځوان کسان به هڅه وکړي چی نشه يي مواد استعمال نه کړي خو د نورو د استعمال له امله اغيزمن کيږي. معموله خطره هغه موټر کی سپريدل دي چی يو بل ځوك په هغه کی شراب څکي.

ځينی نشه يي موادخاصتادواگانی د روغتيا له پاره گټه وری او ضروري دي ، زيان هغه وخت مينځ ته راځي کوم چی د بل چا سره په گډه وخوړل شي.

ولی ځوانان نشه يي مواد استعمالوي؟

ځوان خلك هم لکه لويانو غوندی په ورته دلايلو نشه يي مواد استعمالوي ، دا دلايل په دی ډول دي:

- ساعت تيری
- دستونځونه تيښته او هيرول
- د باور لاس ته راوړل او زړه ورتيا
- د پريکړو په اړوند دشخصي مسؤليت د قبلولو نه تيښته
- دخلکو سره آميزش
- نمانځنه يا جشن
- آزمايښت
- دزړه وهنی نه خلاصون
- آرامی او د روحي فشار نه خلاصون
- ددرد نه خلاصون.

آزمايښت او د خطرومنل د خلکودتکامل يا لويدلو او ژوندانه يوه برخه ده. دپلرو اوميندو د نشه يي موادو استعمال داولاد نشه يي موادو استعمال باندی غټه اغيزه کوي.

پلار او مور ته د نشه يي موادو په هکله معلومات

زه څنګه ووایم چې اولاد می نشه یي مواد استعمالوي؟

دا ډیره ګرانه خبره ده چې ووایی زما اولاد نشه یي مواد استعمالوي. دنشه یي موادواغیزه د یوه چا نه تر بل کس پوری توپیر لري. داسی جسمي یا حسي بدلولونه چې یواځی د نشه یي موادو داستعمال نښه وي وجود نه لري، مګر که ستاسو اولاد غیر عادي کړه وړه د یوی زیاتی مودی لپاره ولري دا یوه موضوع کیدای شي. په یاد ولری چې دا ټول بدلونه به فقط د ژوندانه او تکامل یا لویدنی یوه برخه وي. پام وکړی. پخوا ددی چې د اولاد په مورد کی د نشه یي موادو داحتمالي استعمال تورولګوی د هغه سره په دی اړوند خبری وکړی.

دخبرداری یو څو نښی:

- کمزورتیا ، ستومانی
- دخوراك په وختونو کی بدلون
- دحالت زیات تغیر اوپه غصه کیدل
- تمامه شپه د کور نه بهر تیرول
- په ښونځي کی بیرته پاتی کیدل
- په ښونځي کی ستونځې
- د ملګروسملاسي او وار وار بدلول
- د پیسو لپاره بی دوجی اړتیا
- دزیاتو پیسو لرل
- دباارزښه یا قیمتي شیانو ورکیدل
- د پولیس سره ستونځه

زه څه وکړم که پوه شوم چې زما اولادپه نشه يي موادواخته دی؟

په یاد ولری چې ستاسولمړنی پاملرنه د خپل اولاد اونورو د خوندي یا مصؤن ساتنه ده.

وارخطا کیږی مه: دزیات عکس العمل ښودنه به ستاسو اولاد دی ته وهڅوي چې د نشه یي موادو داستعمال په مورد کی څه هم ونه وایي.

حقایق تر لاسه کړی: د خپل اولاد سره وږغیږی چې هغه کوم او په څه اندازه څو واري نشه یي مواد استعمال کړي دي.

ستاسو اولاد به د تجربی یا آزمایښت لپاره نشه یي مواد استعمال کړي وي اوبیا به یي پری ایښي وي.

خپله اندیښنه وروښایي: دا جوته کړی چې تاسو ته هغه ګران دی څو دهغه د نشه یي موادو استعمال مو نه خوښیږي.

معینه فرصت وټاکی: که تاسو غواړی چې د خپل اولاد سره د نشه یي موادو د استعمال په اړوند خبری وکړی وخت ته وګوری چې هغه د نشې په حالت یا د نشه یي موادو تر اغیزی لاندی نوي یا ته په غصه و نه اوسې ، ځکه چې داسی کیداشي چې خبری پر بحث بدلی شي. صبروکړی چې د نشې حالت یی ورك شي او ته هم آرامه شوې اوسی بیا خبری وکه.

ستونځې وپیژنی: که ستاسو اولاد په منظمه توګه نشه یي مواد دخپل ضرورت په نامه یا د ستونځو د حل په مقصد استعمالوي ، نو هغه مرستی او ملاتړ ته اړتیا لري. د مسلکي کسانو نه د مشوری د غوښتنی نه مه بیریږی.

ځان مه ملامتوی: که ستاسو اولاد نشه یي مواد استعمالوي دا ددی معنی نه لري چې ګویا تاسودپلارمورپه توګه دهغه د روزنی په کارکی ناکامه شوې یې.دیر ځوان خلك سره ددی چې د پلاراو موریاملرنه ،ملاتړ اومرسته هم ورسره وي د ډیرو سختو ستونځو نه تیریږي او هغه آزمایښتوي.

زه څنګه د اولاد دنشه یي موادو د استعمال پر پریکړې باندی اغیزه اچولای شم؟

آزمایښت دتکامل یا لویدلو یوه ط بعي برخه ده.ډیرنوي ځوانان د شرابو او تنباکو داستعمال تجربی کوي. ځینی به غیر قانوني نشه یي مواد لکه ماریوانا آزمایښت کړي.

داسی ځینې ځیزونه یا لارې شته چې میندی اوپلرونه کولای شي دهغه نه په استفادی سره دخپل اولاد راتلونکی زیان دکموالي سبب وګرځي.

یوښه کړونمونه یا مودل برابرکړی: د هغواولادونو پلرونه او میندې چې شراب خوري او سګرت څکوي ډیر احتمال شته چې دهغوی اولادونه هم پرې اخته شي.د خپل سګرت، شراب اونورونشه یي موادواستعمالول او پیغام چې ستاسو اولادوته یی ورکوي په پام کی ونیسی.خپل ځان او نورو د نشه یي موادو داستعمال په هکله بحث وکړی تر څو دا کار ستاسو ماښوم دی ته وهڅوي چې هغه په دی اړوند ځیرنه وکړي او هغه خپل ارزښت او معیارونو او د خیال څرنګوالې ځانته روښانه کړي.

با خبره اوسی: دی ته چمتو اوسی چې د نشه یي موادو په بحث کی په آزادی او صداقت سره خبری وکړې.که د کومی پوښتنی په ځواب نه پوهیدلی د زیاتو معلوماتو تر لاس ته راوړلو لپاره ځان آماده کړه چې بیا ځواب ورکولای وشې.

دا کار تاسو او ستاسی اولاد په ګډه کولای شی . که تاسود نشه یي موادو داستعمال دزیانونو په هکله په مبالغوې توګه زیاتې خبری وکړی نو ستاسو اولاد به موخبرو ته غوږ کی ندي.

خبری وکړه اووایي وره: د اولاد د ستونځو او پریښانیواوریدو ته چې یی لري چمتو اوسه. زیات عکس العمل یا او د اولاد پریښانیو ته په سپکه کتل به هغه دی ته اړکړي چې ستاسو سره خبری ونه کړي. داولاد سره تماس اوخبری دوه ط رفه لاره ده.

دا مهمه ده چې دخپل اولاد سره د ورځینویو چارو په هکله خبری وکړی. که پلار اومیندی د خپل اولاد سره د موسیقی ، ښونځي، یا لوبو (سپورت) په مورد کی خبری ونکړی دا به ډیره ګرانه وي چې د یوی حساسی موضوع لکه د نشه یي موادوداستعمال په اړوند درسره خبری وکړي.

بنسټیز قواعد کښیږدی: د پیچلو حالاتو سره د مخامخ کیدو لپاره چمتو اوسه، دا ګټوره ده چې د نشه یي موادو او شرابود استعمال په هکله دیو منلو وړ کړه وړو قواعد جوړ کړی.

خپل اولاد ته ددی اجازه ورکړه چې ددی قواعدو دجوړولو په کار کی درسره برخه واخلي. دا هغوی ته د قواعدو د رعایت مسؤلیت وریه غاړه کوي. ځوانو

خلکو ته د مذاکری وربنودل د بحثونو د حل اود شخړو د مثبت حل فرصت او ملاتړ فراهموي.

هڅه وکړه چې د اولاد دوستان اود هغوی پلاراومور وپیژنی:

نوروپلرونه اومیندی کولای شي زیاتی منبعی او پلوې یا ملاتړ او هڅه ونه برابره کړي.

دنشه یي موادو په ځای دکوم بل شي د استعمال په لټه کی شی: پلرونه اومیندی کولای شي اولادونه دی ته وهڅوي چې د آرامه کیدو او ستونځود حل لپاره د نورو لارو نه کارواخلي.

یادونه: ددی نشریې یا خپروني معلومات دعمومي مقاصدو او اهدافو لپاره برابر شویدي او نشي کولای دمسلکي ځانګړوسلا مشور تر لاسه کولوځای ونیسي.

دا خپرونه د تعلیم ، زده کړې اوروزنی د اداری له خوا دپلرو میندو سره د مرستی او هغوی د ښونځیو د ټولنو سره دنوښت په خاط ر برابره شویده. او د هغه مالی لګښت د ټولنی دحمایت د وجهی نه برابر شویدی.