

ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Youth and Substance Use

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਬਜੈਮਿਵ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟੈਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸੁਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮਘਾਤ: ਖੁੜੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ▶ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖੁਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨੀ ਸਾਲ ਵਿਚਕਾਰ (teens) ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ (graduate) ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਮਾਕੂ, ਸੁਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਡਰੱਗਾਂ (drugs) (ਸਿਵਾਏ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਸੰਭਵ ਛੋਟ ਦੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਮਾਤਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਜਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੜੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਖੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਮਿਥਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੀਏ, ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਈਏ, ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਜੁਜ਼ (factors) ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਵ-ਰੁਚੀ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਜਾਣੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚੇ ਡਰੱਗਾਂ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

Why Teens Take Drugs

ਟੀਨੇਜਰ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਅਤੇ ਪਰਵਾਨਤ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਖੁੜੇ ਹਨ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁੜੇ ਸਹੇੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਰੱਗ ਕੇਵਲ ਤਜਰਬੇ ਲਈ ਹੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ, ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਸੁਰਮਾਕਲ ਪੁਣੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਉਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਡਰੱਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਅਲਬੇਲੇ ਲੱਗਣ ਲਈ।

ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਲਈ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਘਟਨਾਵਸ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਲਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤੇ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਾ ਉਤਰ ਸਕਣਾ, ਜ਼ਾਤੀ ਤਨਾਓ, ਜਾਂ ਸਦਮਾ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿਤਾ ਛੁਡਵਾਉਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਖਹਿਤਾ ਛੁਡਵਾਉਣੀ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਾ/ਕੁੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮੌਕਾ ਟਾਲਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕ Preventing Problem Substance Use

ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਈਏ। ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਠਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਕਾ ਅੱਧੇ ਪਰਖੇ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁਚ

ਖੁੜੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਫਿਕਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਡਰੱਗ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵੁਕ, ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਵਲੋਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਹੋਣਾ ਜੋ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ, ਆਤਮਘਾਤੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਵਾਲਾ, ਜੇਲ ਵਿਚ ਰਿਹਾ, ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਜਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਥ ਨਾ ਮਿਲਣਾ) ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪਲਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਵਰਤਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਕਈ ਨਿਸ਼ਚੇਵਾਚਕ ਗੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ, ਆਮਦਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰੋਕ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਇਕ ਢੰਗ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪਲਣ।

ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੁੰਜੀਵਤ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ: ਸੰਪਰਕ-ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ। ਸੰਪਰਕ-ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਗਰ ਅਤੇ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣੇ। ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਿਆਲੂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਨੁਭਵ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣ When Problems Emerge

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜ ਲੈਣਗੇ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਮਿਥਿਆਵਾਂ Common Myths

- ਮਿਥ # 1: ਡਰੱਗਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨਾ ਟੀਨੇਜਰ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ
- ਮਿਥ # 2: ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇਕੋ ਗੱਲ ਹੈ
- ਮਿਥ # 3: ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਕੋਕੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਰੁਵਾਨਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਿਥ # 4: ਖੁੜੇ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਹਟ ਜਾਣਗੇ

ਸੋਮਾ: M. Rosenbaum, Safety First

ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਟੀਨੇਜਰ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

ਭਾਵੁਕ ਜੁਜ਼ (Emotional Factors)

- ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵੁਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ
- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ
- ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਣ (Physical Reasons)

- ਨਿਸੱਲ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ
- ਪੀੜ ਰੋਕਣੀ
- ਝਰਨਾਹਟਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ
- ਨਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੇ
- ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

ਬੌਧਿਕ ਕਾਰਣ (Intellectual Reasons)

- ਅਕੇਵਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ
- ਜਗਿਆਸਾ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ
- ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਣ (Social Reasons)

- ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣੀ
- “ਟੋਲੀ ਵਿੱਚ” ਇਕ ਮਿੱਕ ਹੋਣਾ
- ਸਰਮਾਕਲਪਣਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਣ (Environmental Reasons)

- ਸੁਰਾਬ/ ਦੂਸਰੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਵਾਨ ਹੋਣੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਛੋਟੀ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦਾ ਦਬਾਓ ਹੋਣਾ
- ਰੋਲ ਮਾਡਲ (role models)

ਸੋਮਾ: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਜਾਂ ਟੀਨੇਜਰ ਖੁੱਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਨੇਹ ਦਾ ਪਾਤਰ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਕਸੂਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ
- ਇਕ ਦਮ ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਾ ਕਰੋ - ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਚ ਭੜਕਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ; ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ
- ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਹਨ - ਕੀ ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਜਰਬੇ ਹੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ

ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਤੌਖ਼ਲੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਅਰ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਲੈਕਚਰ ਨਾ ਦਿਓ ਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦੇ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਸੁਝਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਆਉਂਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਜ਼ਤ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥ-ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫੈਸਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਬਸਟੇਨਸ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕ, (BCs Substance Information Link) www.silink.ca ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਮਾਰਸ਼ਾ ਰੋਜ਼ਨਬਾਉਮ (Marsha Rosenbaum) ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, www.safety1st.org, ਹੈ ਜਿਸ ‘ਤੇ ਡਰੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਰਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਮਾਰਸ਼ਾ ਰੋਜ਼ਨਬਾਉਮ ਇਕ ਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਮਾਹਰ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪੇ ਕਿ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਜਾਂ ਟੀਨੇਜਰ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਕੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾ (The Alcohol and Drug Referral Service), ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-663-1441 ਹੈ, ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ 604-660-9382 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਨੇਜਰ ਮੰਦੇ ਕੁੜੀਆਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ?

What Do Teens Think?

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਇਕ ਠੀਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਉਹਨਾਂ ਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸਤਰਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

“ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਗਲਤ ਜਾਂ ਅਣ-ਯਥਾਰਥਕ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ, ‘ਬੱਚ ਕਰ ਦੇ ਬੱਸ’ ਸਗੋਂ ਇਸਤਰਾਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ’ ਜਾਂ ‘ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਵਰਤੋ’”

“ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਡਰੱਗਾਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਫਲਣ-ਫਲਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਈ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਘਰ ਆਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵਾਈਨ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।”

“ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਹੈ, ਏਹੋ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡਾ ਲੈਕਚਰ ਨਹੀਂ ਝਾੜੇ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ।”

ਸੋਮਾ: M. Rosenbaum, Safety First

ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟੋਸੋਫਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਜਨ (Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਔਫ ਬੀ.ਸੀ. (Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ (Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ.ਸੀ. (Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-661-2121 ਉੱਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ bcpartners@heretohelp.bc.ca

ਵੈੱਬ: heretohelp.bc.ca

- Rosenbaum, M. (2002). Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving Threads Together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Québec Ministère de la Santé et des Services Sociaux (1999). Time for a Little Talk About Drugs. Quebec: Author.
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

