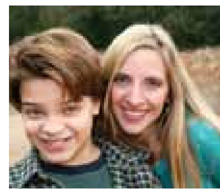


Punjabi

ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

A Guidebook for Parents of Young Teens

Centre for
ADDICTIONS
RESEARCH OF BC

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪੇ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੜਕ ’ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਖ਼ੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅੜਚਣਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੜ੍ਹਕ ਦੇ ਉਬੜ-ਖਾਬੜ ਰਸਤੇ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ **12** ਤੋਂ **14** ਸਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ’ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਯੁਵਾ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਯੁਵਕ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਇਖਲਾਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਰਹੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭੰਗ ਜਿਹੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ “ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ” ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਸੀਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ

ਇਸ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ:

ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਅਲ੍ਹੜ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਰ

ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ

ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਯੁਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹਨ ਕਿ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ...

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੋਝੀ:

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਆਂਤਰਿਕ ਸੋਝੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਕਤ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਲ੍ਹੜ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀ ਰਾਇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿਚਲੇ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਉ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਭ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਰੂਫ਼ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਖ਼ਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨੀ:

ਕੁਝ ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਪਰ ਯੁਵਾ ਉਮਰ ਵਿੱਚ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੁਵਾ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਯੁਵਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਯੁਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ:

ਤਮਾਕੂ

ਸ਼ਰਾਬ

ਭੰਗ

12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ **19%** ਯੁਵਕਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆਂ ਹਨ

12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ **20%** ਯੁਵਕਾਂ ਨੇ ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ

13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ **33%** ਯੁਵਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ

McCreary Centre Society (2005), British Columbia Youth Health Trends: A retrospective, 1992-2003 – ਮੈਕਰੇਰੀ ਸੈਂਟਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (2005), ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਥ ਹੈਲਥ ਟ੍ਰੈਂਡਜ਼: ਏ ਰੈਟ੍ਰੋਸਪੈੱਕਟਿਵ, 1992-2003

Fast Fact #1: ਭਾਵੇਂ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈੱਥ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਜਿਹੀਆਂ "ਸਟ੍ਰੀਟ" ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ।

Fast Fact #2: ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਡਰੱਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੂਟੇ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੇਫੜੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਤਰਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੁਢਲੀ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ) ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ।

Fast Fact #3: ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਤਫ਼ਾਕ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਯੁਵਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਰਾਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ:

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਯੁਵਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇੱਕ ਡਰੱਗ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਕੈਫ਼ੀਨ (ਕੌਫ਼ੀ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕਸ), ਨਿਕੋਟੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਟੀ.ਐੱਚ.ਸੀ. (ਭੰਗ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਕੋਡੀਨ (**Tylenol 3** ਵਿੱਚ)। ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਕਿਸੇ ਅਲਾਮਤ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ) ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰ ਹਨ (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ) ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ (ਭੰਗ)। ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਾਰੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਲੈਣਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਲ੍ਹੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਰਹੇ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਖ਼ਾਸ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।)

ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਲੜ

ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸ਼ੰਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲ੍ਹੜ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਉਤਸੁਕਤਾ: ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ’ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਸੀਮਿਤ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਹਨ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਬੂਲੀਅਤ: ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ "ਸੰਬੰਧਤ" ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ ਬਾਕੀ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ: ਕੁਝ ਯੁਵਕ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚਮਸਰੂਫ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਮਸਤੀ ਲਈ: ਮਸਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇਖਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਲ੍ਹੜ ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕਈ ਬਾਲਗ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਅਸਥਾਈ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਰਾਹਤ: ਕੁਝ ਅਲ੍ਹੜ ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਘਰੇਲੂ/ਸਕੂਲੀ ਮਾਹੌਲ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ, ਨਾਕਾਮ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਮਾਕੂ ਜਾਂ ਮੈਥਐਮਫ਼ਿਟੇਮਿਨ ਜਿਹੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰਾਹ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ:

ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗੁਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਕਾਬੂ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ।

ਆਗਾਮੀ ਸਫ਼ੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

1. ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਬਣਨਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ ਹਨ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ। ਉਮੀਦਾਂ, ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਘਰਬੰਦੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁੜ-ਬੁੜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਰਲ਼ ਕੇ ਬਣਾਓ। ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਅੰਜਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਕੀ ਵਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- "ਸਖ਼ਤਾਈ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ" ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਵੀ ਰੁਚੀ ਲਓ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ, ਸਾਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹੋ, ਉਹ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੈ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਮਝਾਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਵਧੇਰੇ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਗੁਰ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਿਓ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਚੇਆਤਮਕ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇਉੱਪਰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਬਚਾਉਣ" ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਗੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਅੰਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਅੰਜਾਮਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ "ਸਜ਼ਾ" ਦੇਣਾ।

2. ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨੇੜਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਹਨ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦੇ ਆਪ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਉਂਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਖ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।

- ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪ੍ਰਗਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਅਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ।

- ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਹੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਉਪਲਬਧ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ। ਬੇਪਰਦਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਦਿਉਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

> “ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।”

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਗੁਰ:
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਓ

- ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

- ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੌਪਿੰਗ, ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਖੇਡਣੀ) ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਘਰ ਆਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਇੱਕ ਦਸਤੂਰ ਬਣਾਓ।

- ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਾਤ ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਬੋਰਡ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡੋ, ਬੇਕਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਲੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

- ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। “ਤੇਰਾ_______ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?” ਜਿਹੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਉਣ (ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ’ਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ) ਸਮੇਂ ਕਾਰ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

3. ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨਾ

ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਾਪਾ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਮੁੱਲੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।
- ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ ਬਣਨ ਦੇ ਦੁਗਣੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਰ: ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦ ਖ਼ਤਰੇ ਨ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

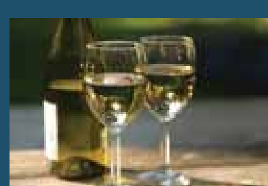
ਭਾਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੁੱਸੈਲ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ ਹਨ ਕੁਝ ਆਮ ਸੇਧਾਂ:

1. ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਜਿਹੇ ਤਤਕਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ **4** ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ **3** ਡਰਿੰਕਸ।)
2. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਿਕਦਾਰ 'ਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਲਗਾਓ। ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਜਿਹੀਆਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ **10** ਡਰਿੰਕਸ।)
3. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ:
   - ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ
   - ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
   - ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

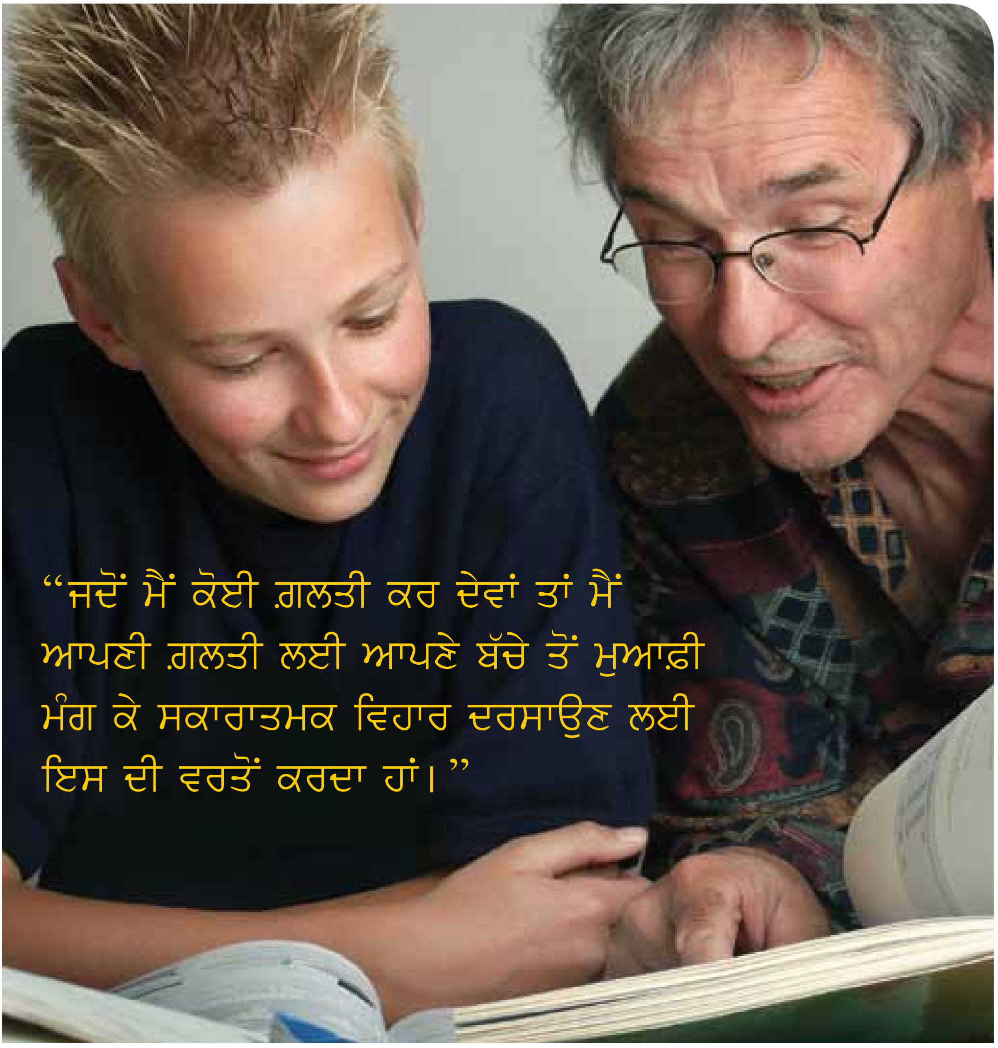
ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡਰਿੰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

350 ਮਿ.ਲਿ. (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ

50 ਮਿ.ਲਿ. (1.5 ਔਂਸ) ਕੌਕਟੇਲ



150 ਮਿ.ਲਿ. (1.5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ



"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।"

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਰ: ਸੋਚਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲ਼ਗੱਡ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਧੁੱਤ ਹੋਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਜਾਂ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ?
- ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਰਾਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅੜਚਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗੰਵਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਂ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸਮਝਾਉਣਾ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਕੱਢੇਗਾ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਗੁੱਸੇ ਭਰੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ-ਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂੰਜੇ ਲਗਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜ ਹਰ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਲ੍ਹੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ।

“ਲੈਕਚਰ” ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਬੋਲੋਗੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ “ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ” ਅਤੇ “ਮੇਰਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ” ਜਿਹੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਵਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਨਚੇਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਵਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਰਾਰ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟਾ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ।

- ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਬੇਪਰਦਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਤੇਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੂੰ ਕਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੈਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ?” ਅਤੇ “ਤੇਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੇਂਗਾ?” ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੀ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਉਸ ਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਜਾਮ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: “ਜੇ ਮੈਂ ਬੀਅਰ ਪੀ ਲਈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰਣਗੇ।” ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਡਾਂਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

"ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਡਾਂਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ? ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਤੇਰਾ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?"

- ਅਲ੍ਹੜ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅੰਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲ੍ਹੜ ਅਲਪਕਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਵੇਗੀ ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਅਤਿਅੰਤ ਭੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਯੁਵਾ ਅਲ੍ਹੜ ਭੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ "ਮੈਰੋਵਾਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ" । ਇਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਅਜ਼ਮਾਈ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਹੀ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ।

ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ

ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਲ੍ਹੜ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਂਝ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਵਖਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਭਾਂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵੱਜੋਂ ਆਪਣੀ ਸੋਝੀ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਨਕਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ। ਕਿਸੇ ਅਲ੍ਹੜ ਵੱਲੋਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਖ਼ੂਬੀ "ਸਹੀ" ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ

ਜਦੋਂ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਾਕਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ

ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼:

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਅੱਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਤਸੁਕਤਾ ਕਾਰਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਅਹਿਸਾਸ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਇਸ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਫ਼ੜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਮਿੱਤਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਆਦਿ)।

ਸਮਾਜਕ/ਵਿਰਲੀ-ਵਿਰਲੀ ਵਰਤੋਂ:

ਅਜਿਹਾ ਵਿਰਲਾ-ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ - ਉਹ ਸਕੂਲੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫ਼ਸਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ:

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਪਾਰਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਉਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਨਿਰਭਰਤਾ:

ਇਸ ਪੜਾਅ ਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰੱਗ ਦਾ ਅਮਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਅਸਹਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ 'ਤੇ "ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ" ਹੋ ਜਾਣੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰੂਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ/ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਹੋ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੱਲ੍ਹੜ ਨਸ਼ੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਡਰੱਗਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਰ: ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਲਾ ਬਦਲਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਮਿੱਤਰ
- ਭਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਂਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ
- ਵਤੀਰਾ

ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ (**16** ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਆਗਾਮੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਵੇ, ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਲਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ) ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਡਰੱਗ ਲੈ ਲਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। **The Alcohol and Drug Information and Referral Service** (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ) ਦਿਨ ਦੇ **24** ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-800-663-1441**। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ **604-66069382** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ

14-ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲ੍ਹੜ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਲੜਖੜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਹਨ:

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਉਸੇ ਰਾਤ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਸੌਂਣ ਲਈ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ। ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅੰਤਮ ਹੱਦ ਦੱਸ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅੰਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਅੰਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਦੀ ਰਾਇ ਵੀ ਲਓ। ਅੰਜਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰਦਾਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰੱਖੋ।

ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਗੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਂਟਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਬੇਪਰਦਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਵਤਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਲ੍ਹੜ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਲ੍ਹੜ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਸੀਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ **Alcohol and Drug Information and Referral Service** (ਐਲਕੋਹੋਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫ਼ਾਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ – ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ ਨੰਬਰ **1-800-663-1441** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ **604-660-9382** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਮਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ – ਸੂਜ਼ੈਨ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ.

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ ਉਦੋਂ ਮੇਰਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਮੁਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰਬੰਦੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਸੀ।

ਫ਼ਿਰ, ਇੱਕ ਰਾਤ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਜੈਕ (**13**) ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਵਿੱਚ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਮੂੰਧੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ 13 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ!" ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਸੀ।"

ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਲ੍ਹੜ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਲੱਗ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਰਾਤ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਉਲਟੀ ਕਾਰਣ ਹੱਥੂ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਗਈ। ਉਸ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ: ਜੈਕ ਅੱਜ ਘਰ ਰਹੀਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਵੀਂ। ਮੈਂ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਫ਼ਿਰ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਉਪਲਬਧ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੈਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਜੈਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਰਾਤ ਖੇਚਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਸੀ (ਉਹ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ)। ਜੈਕ ਉਹ ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮੰਨ ਗਿਆ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਚੁਰਾਈ ਸੀ।

ਜੈਕ ਆਪਣੀ ਸਾਇਕਲ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਲਰਬੋਨ (ਹੰਸਲੀ) ਟੁੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰ-ਜਾਮ ਸੀ। ਉਹ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਿਆ ਸੀ।

ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਘਟਨਾ ਵਾਂਗ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ "ਕਦੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ" ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਰਾਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅੜਚਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ:

ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਯੁਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਡਰੱਗ ਦਾ ਨਾਂ	ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ	ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਐਲਕੋਹੋਲ	ਬੂਜ਼, ਐਲਕੋਪੌਪਸ, ਬੀਅਰ	ਤਰਲ	ਨਿਗਲ ਕੇ
ਨਿਕੋਟੀਨ	ਟੋਬੈਕੋ, ਸਿਗਰੇਟ, ਸਮੋਕਸ, ਫ਼ੈਗਜ਼, ਸਿਗਜ਼, ਬੱਟਸ		ਸੂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ
ਕੈਨੇਬਿਸ	ਪੌਟ, ਵੀਡ, ਵੈਕੀ ਟੋਬੈਕੀ, ਗਾਂਜਾ	ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਭੂਰੇ/ਕਾਲੇ ਬਰੋਜ਼ੇ ਦਾ ਭੇਲਾ	ਅਕਸਰ ਸੂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾ ਕੇ
ਐਕਸਟੈਸੀ (ਐੱਮ.ਡੀ.ਐੱਮ.ਏ.)	'ਈ', ਲਵ ਡਰੱਗ, ਐਡਮ, ਲਵਰਜ਼ ਸਪੀਡ, ਐਕਸ ਟੀ ਸੀ	ਅਕਸਰ ਗੋਲ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ – ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ	ਨਿਗਲ ਕੇ
ਕੋਕੇਨ/ਕ੍ਰੈਕ	ਬਲੋ, ਕੋਕ, ਸੀ, ਚਾਰਲੀ, ਕ੍ਰੈਕ, ਸਨੋ, ਟੂਟ	ਕੋਕੇਨ ਬਾਰੀਕ ਚਿੱਟਾ ਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੈਕ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤੱਕਲੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੁੰਕਾਰੇ ਮਾਰ ਕੇ, ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਸੂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ (ਕ੍ਰੈਕ)
ਮੈਥਾਮੈਨਫ਼ੈਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਫ਼ੈਟਾਮਿਨ	ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਗਲਾਸ, ਆਇਸ, ਮੈੱਥ, ਸਪੀਡ	ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਠਿਕਰੀਆਂ, ਗੋਲ਼ੀ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਸੂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ, ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੁੰਕਾਰੇ ਮਾਰ ਕੇ, ਨਿਗਲ ਕੇ
ਐੱਲ.ਐੱਸ.ਡੀ.	ਐਸਿੱਡ, ਡੌਟਸ, ਬਲੌਟਰ	ਨਿੱਕੀ ਗੋਲ਼ੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇਦਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਇਆ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ	ਨਿਗਲ ਕੇ
ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼ (ਸਿਲੋਸਾਇਬਿਨ)	ਮੈਜਿਕ ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼, 'ਸ਼ਰੂਮਜ਼	ਖੁੰਭਾਂ, ਅਕਸਰ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	ਨਿਗਲ ਕੇ – ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਹੈਰੋਇਨ	ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਡੋਪ, ਐੱਚ, ਹੌਰਸ, ਜੰਕ, ਸਮੈਕ	ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਪਾਊਡਰ	ਸੂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ (ਫ਼ੌਇਲ 'ਤੇ), ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੁੰਕਾਰੇ ਮਾਰ ਕੇ

ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ

'ਸਰੂਰ' ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੱਖੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਲਪਕਾਲੀ (ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ) ਪ੍ਰਭਾਵ	ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁਤਬਾ
ਮੂਢ ਵਿੱਚ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਆਰਾਮ, ਰੋਕ-ਟੋਕ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ	19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਆਰਾਮ, ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਖ਼ੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਸਦੇ ਹਨ, 'ਸਰੂਰ' ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਖੋ ਜਾਣੀ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਪਰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਸਪਰਸ਼ ਇੰਦਰੀ ਸੰਬੰਧੀ), ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੇਜਵਾਨ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਘੁੱਟਣੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣੇ, ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਗੁੱਸੇ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦਮਈ ਅਹਿਸਾਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਗੁੱਸੇ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ (ਐਮਫ਼ਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀ (ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ), ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਜਜ਼ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਤਬਦੀਲੀ (ਪਹਿਲਾਂ 'ਬੁਲੰਦੀ' ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਡਰ), ਕਈਆਂ ਨੂੰ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈਅ/ਉਸਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀ (ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ), ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈਅ/ਉਸਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ
ਆਨੰਦ ਦਾ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ, ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਘਾਟ, ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line: 1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcresponsiblegambling.ca/pro-lem/youth.html

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgrieftoaction.org

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The translation of these materials has been made possible through a financial contribution from Health Canada. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

BC Partners for Mental Health and Addictions Information