



کیا آپ سوچ رہے ہیں کہ  
اپنے چھوٹے بھے یا ٹین  
عمر بھے سے کیسے بات  
کریں

# الکحل یا دیگر منشیات کے متعلق؟

---

سیکھیں کہ ان سے بات کیسے کریں، نشے کے  
استعمال کو کیسے پہچانیں اور انہیں مدد کی  
ضرورت ہو تو مدد کیسے تلاش کریں۔

# الکھل اور دیگر منشیات کے بارے میں بات کیوں کرنی چاہیے؟

- نوجوان بر روز ذاتی طور پر اور میڈیا کے ذریعے نشے کے بارے میں سنتے ہیں۔ آپ جو کچھ کرتے اور کہتے ہیں وہ توقعات کا تعین کرتا ہے اور صحت مند رہنے میں ان کی مدد کر سکتا ہے۔
- ایک نوجوان فرد کے الکھل اور دیگر منشیات کا استعمال نہ کرنے کے فیصلے پر والدین سب سے زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ پری اسکول سے ہی عمر کے لحاظ سے مناسب گفتگو کرنا شروع کریں اور پھر اس کو ترک نہ کریں۔
- جتنی جلدی آپ بات کرنا شروع کریں گے، اتنا ہی نوجوان افراد آپ کے پیغامات کو سمجھ پائیں گے۔ شروع کرنے کا وقت کبھی نہیں گزرتا۔
- اگر آپ یا کوئی رشتہ دار نشہ کر رہے ہیں، تو آپ کے چھوٹے بچے یا ٹین عمر بھے کا نشے کے استعمال کا خطرہ زیادہ ہے۔ ان کو طویل عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے اس بارے میں بات کریں۔

## مجھے ان چیزوں کے بارے میں کس طرح بات کرنی چاہیے؟

- ایمانداری اور کشاہ دلی سے بات کریں۔ بچوں اور ٹین عمر افراد کو بتائیں کہ وہ آپ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں اور ابم موضوعات پر گفتگو کر سکتے ہیں۔
- معلومات کو حقائق پر مبنی رکھیں، خوف پر نہیں۔ اپنے خدشات واضح الفاظ میں بیان کریں۔ مثال کے طور پر، "آپ کا دماغ اب بھی نشونما پا رہا ہے، اور میری خوابیں یہ کہ آپ بہترین بنیں۔ شراب اور منشیات اس میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔"
- آپ کے پاس تمام سوالات کے جواب نہ بون تو کوئی بات نہیں۔ اپنی اقدار ان تک پہنچائیں اور مل کر مزید معلومات تلاش کریں۔
- زور اس بات پر دیں کہ انہیں کیا کرنا چاہیے، اس بات پر نہیں انہیں کیا نہیں کرنا چاہیے۔
- واضح توقعات مقرر کریں۔ بیشتر والدین کا خیال ہے کہ انہوں نے اپنے چھوٹے بھے یا ٹین عمر بھے کو اپنا نقطہ نظر بتا دیا ہے۔ نیو یارک سٹی میں ساتویں سے 12ویں جماعت کے نصف سے بھی کم بچوں کا کہنا ہے کہ ان کے والدین نے ان سے کم عمری کی شراب نوشی کے متعلق بات کی ہے۔<sup>1</sup>
- آپ جو کچھ میڈیا میں، دیکھتے ہیں اس کے بارے میں بات کریں بشمول سوشل میڈیا پر اور حقیقی زندگی میں۔ انہیں بتائیں کہ آپ جو رویہ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ معلوم کریں کہ اس سے آپ کے چھوٹے بھے یا ٹین عمر بھے کو کیسا محسوس ہوتا ہے۔

1 Youth Development Survey 2014-15 Report: New York City Public Schools Graders 7-12. 102 سروے 2014-15 رپورٹ: نیو یارک سٹی پبلک اسکولز کے 7 تا 12 گریڈرز۔ نیو یارک سٹیٹ آفس آف الکھل ایم اینڈ سبیشن ایبیوز سروسوں (102)۔

# نوجوان منشیات کیوں استعمال کرتے ہیں؟

- کچھ کو توقع بوتی ہے کہ اس سے مزہ آئے گا یا انہیں حوصلہ ملے گا نئے یا خوفناک حالات کے لیے۔
- کچھ سوچتے ہیں کہ ان سے ایسا کرنے کی توقع کی جا رہی ہے اور وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ فٹ ہونا چاہتے ہیں۔
- کچھ لوگ ان ناخوشگوار احساسات کو چھپانے کے لیے نشوون کا استعمال کرتے ہیں جن کا سبب ڈپریشن، سماجی اضطراب، ذہنی تناؤ سے متعلقہ عوارض، جسمانی یا جذباتی بدلسوکی اور جسمانی تکلیف بوتے ہیں۔
- ذہنی تناؤ نشے کے استعمال کا باعث بن سکتا ہے۔ جو نوجوان حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے شراب نوشی یا منشیات استعمال کرتے ہیں وہ تناؤ کو کم کرنے کے دوسرا طریقے کبھی نہیں سیکھ سکتے۔ اس سے ان کے تناؤ میں اضافے کے ساتھ نشے کے استعمال کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- کچھ لوگ جاگتے رہنے یا زیادہ تیزی سے کام کرنے کے لیے نشے کا استعمال کرتے ہیں (کارکردگی میں اضافہ)۔
- وہ آپ کو دیکھ کر سیکھ رہے ہیں۔ الکھل اور منشیات استعمال کرنے والے بالغ افراد کی صحبت میں رہنے والے نوجوان افراد کے یہ چیزیں استعمال کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے<sup>2</sup>۔

## اس کی کیا علامات ہیں کہ میرے چھوٹے بھے یا ٹین عمر بھے کو مدد کی ضرورت بو سکتی ہے؟

اس فہرست میں دی گئی تبدیلیاں منشیات یا شراب کی لہت کی نشاندہیں ہو سکتی ہیں، طبی اور دماغی صحت کے عارضوں سے متعلق ہو سکتی ہیں، یا نو عمری میں معمول کی نشوونما میں یہ قاعدگی کی علامت ہو سکتی ہیں۔

- جسمانی تبدیلیاں
- آنکھوں کی پُتلیاں پھیلنا
- مسلسل بوٹنوں پر زبان پھیرنا
- غیر معمولی خوابشات
- خراب حلیہ
- نیند آتے رہنا
- وزن بڑھنا یا کم ہونا (نشونما کے چارٹس پر دی گئی شرح سے بٹ کر)
- کانپنا یا لرزنا
- بار بار ناک سے خون بھنا
- بار بار ناک سے خون بھنا

Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does exposure to parental substance use disorders increase offspring risk for a substance use disorder? A longitudinal follow-up study into young adulthood. *Drug Alcohol Depend*. 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021 (Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. کیا والدین کو لاحق نشے کے استعمال کے مسائل سے واسطہ پڑتا اولاد میں نشے کے استعمال کے مسئلے کا خطرہ بڑھاتا ہے؟ اولائل بلوغت کے متعلق ایک طولانی مابعد مطالعہ۔ الکھل کے نشے کی لہت 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021.)

## • سماجی تبدیلیاں

- عجیب یا ناقابل قبول رویے کا مظاہرہ (اصولوں کی خلاف ورزی)
  - مسلسل پیسے مانگنا
  - اکیلے پن میں اضافہ
  - دوستوں یا بم عمرنوں کی سنگت تبدیل کرنا (نئے دوست بنا لیے بین یا اب پرانے دوستوں سے بات نہیں کرتے)
  - تعلیم کی کلاس چھوڑنا
  - سماجی یا تفریحی سرگرمیوں میں دلچسپی کھونا
- ## • جذباتی تبدیلیاں
- گزارئے انتہائی سرگرمی یا یے چینی
  - اضطراب (کچھ کرنے یا کہیں جانے سے ڈرنا)
  - مزاج میں انتہائی نوعیت کی تبدیلیاں
  - تہائی پسندی (بات نہیں کرتے یا دوسروں کے ساتھ وقت نہیں)

اگرچہ یہ نشانیاں اس بات کا ثبوت نہیں ہیں کہ آپ کا چھوٹا بچہ یا ٹین عمر فرد منشیات یا شراب کی لت میں مبتلا ہیں، یہ اس چیز کا اشارہ ہو سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ کسی اور مسئلے یا متعدد مسائل سے نمٹ رہا ہے۔

## مجھے اپنے چھوٹے بچے یا نو عمر بچے کو کس طرح جواب دینا چاہیے؟

- ان کی بات سنیں اور انہیں بتائیں کہ آپ مدد کے لیے موجود ہیں۔
- یاد رکھیں کہ نوجوان اس بارے میں شرمندگی اور پریشانی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کیا جواب دیں گے۔
- **رد عمل کے بجائے عمل کریں۔** رد عمل دینا انہیں دور کر سکتا ہے اور طویل مدتی مستقبل میں ان کی مدد کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔
- **گفتگو کی تیاری کریں۔** خاص طور پر اگر آپ نے پہلے اپنے چھوٹے بچے یا ٹین عمر بچے سے بات نہیں کی ہے۔ اگر آپ تفصیلی گفتگو کے لیے تیار نہیں ہیں، تو سوچنے کے لیے کچھ وقت نکالیں یا کسی اور قابل اعتماد بالغ فرد سے مدد لیں۔
- **ان کے ساتھ خطرے کا اندازہ کریں۔** کیا وہ تجربہ کر رہے ہیں یا کیا وہ استعمال کرنے کی جانب مائل محسوس کرتے ہیں (امثال کے طور پر اپنے ساتھیوں کے دباؤ یا ان پر انحصار کی وجہ سے؟) کیا وہ مدد مانگ رہے ہیں؟
- **مل کر ایک حفاظتی منصوبہ بنائیں۔** آیا انہیں اپنے ساتھیوں کی پیدا کردہ ایسی صورت حال سے بچنے کے لیے کسی منصوبے کی ضرورت ہے جہاں شراب یا منشیات کا استعمال ہو رہا ہے یا آیا انہیں پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہے۔

# مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

اپنے چھوٹے بھے یا ٹین عمر کے بھے سے بات کرنے اور ضرورت پڑنے پر علاج کے اختیارات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے اس بروشر کے پیچھے موجود وسائل دیکھیں۔

## اپنے چھوٹے بھے یا ٹین عمر بھے کی مدد کے لئے عملی اقدامات:

1. اپنے بھے سے الکھل اور منشیات کے متعلق کم عمری میں بی بات کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ مدد کے لیے موجود ہیں۔
2. غور کریں کہ آپ کے خاندان میں الکھل اور منشیات کا استعمال اور ان پر تبادلہ خیال کس طرح کیا جاتا ہے اور آپ کا چھوٹا بچہ یا ٹین عمر بچہ اس حوالے سے روزمرہ زندگی میں کیا دیکھتے ہیں۔
3. الکھل اور نسخے کی ادویات (بشمول اوپینڈز) کو تالہ بند الماری میں رکھیں اور جو ادویات آپ مزید استعمال نہیں کر رہے ان کو پھینک دیں۔ اپنے خانہ اور اپنے چھوٹے بھے یا ٹین عمر بھے کی نگہداشت کرنے والے دیگر افراد کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی ایسا بی کریں۔ محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانے کی تجویز کے لیے، "safe medication disposal for households" (گھر انونی ہے) پر جائیں اور dec.gov کے لیے ادویات کی محفوظ تلفی (تلاش کریں)۔
4. اگر آپ کے چھوٹے بھے یا ٹین عمر فرد کسی مسئلے میں مبتلا ہیں اور نشہ کر رہے ہیں تو اس بروشر کی پشت پر موجود وسائل میں سے کسی سے مدد لیں۔
- آپ کسی ممکنہ نگہداشت صحت فراہم کننده سے بھی نو عمر افراد یا نوجوان بالغوں کے علاج کے حوالے سے ان کے تجربے کے متعلق پوچھ سکتے ہیں۔
- معلوم کریں کہ آیا یہ فراہم کننده علاج کے حصے کے طور پر ادویات پیش کرتے ہیں۔ یہ اوپینڈ کے نشے کے مسئلے کے حوالے سے ایک بہترین طریقہ کاریے اور الکھل کی لٹ میں بھی مددگار ہو سکتا ہے۔
5. اگر آپ کے بھے کی سرجری بوئی ہے یا ان کو کسی قسم کا درد ہے تو اپنے فراہم کننده سے ان کے درد پر قابو پانے کے محفوظ ترین طریقوں کے بارے میں بات کریں اور جس قدر ممکن ہو اوپینڈ والے نسخوں سے پریز کریں۔

# وسائل اور معاونت

• نشے اور دماغی صحت کی خدمات کی انتظامیہ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

• اپنے چھوٹے بچوں اور ٹین عمر کے بچوں سے شراب پینے اور دیگر منشیات کے استعمال کے بارے میں کم عمری میں بات کرنے کے متعلق معلومات کے لیے samhsa.gov/underage-drinking پر جائیں۔

• نیویارک اسٹیٹ آفس آف ایڈکشن سروسز اینڈ سپورٹ

• نوجوانوں میں نشے کے استعمال کے متعلق معلومات اور ان کے ساتھ ذہنی ہم آہنگی بنانے، بات چیت کرنے اور نتائج کے بارے میں وسائل تلاش کرنے کے لیے talk2prevent.ny.gov پر جائیں۔

• ٹین عمر افراد کے لیے منشیات کے استعمال کا قومی ادارہ

• ٹین عمر افراد میں منشیات کے استعمال اور اس کے اثرات کے بارے میں سائنس پر مبنی معلومات، بشمول ٹین افراد، اساتذہ اور والدین کے لیے انٹرایکٹیو وسائل کے لیے teens.drugabuse.gov ملاحظہ کریں۔

988 •

• بھرائی سے متعلق مفت، رازدارانہ مشاورت، دماغی صحت اور نشے کے حوالے سے معاونت اور نگہداشت کے حوالہ جات کے لیے کسی بھی وقت 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ صلاح کار 200 سے زیادہ زبانوں میں فون کال کے ذریعے 24/7 دستیاب ہیں۔

• سنٹر آن ایڈکشن

• یہ ہیلپ لائن نشہ استعمال کرنے والے بچوں یا ٹین عمریوں کے والدین اور نگہداشت کنندگان کو فی کس فردی معاونت فراہم کرتی ہے۔ تربیت یافہ مابر سے رابطے کے لیے 855-378-4373 پر کال کریں، 55753 پر ٹیکسٹ کریں یا drugfree.org/ helpline ملاحظہ کریں۔