



کیا آپ سوچ رہے ہیں کہ
اپنے چھوٹے بچے یا ٹین
عمر بچے 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۔

الکل اور دیگر منشیات کے بارے میں بات کیوں کرنی چاہیے؟

- نوجوان ہر 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 الکل 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 بچے 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 کشادگی سے بات کریں۔ بچوں اور ٹین عمر افراد کو بتائیں کہ وہ آپ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں اور اہم 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 نشوونما پا رہا ہے، اور میری خواہش ہے کہ آپ بہترین بنیں۔ شراب اور منشیات اس میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔"
- آپ کے پاس تمام سوالات کے جواب نہ ہوں 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 بچے یا ٹین عمر بچے کو اپنا نقطہ نظر بتا دیا ہے۔ نیو یارک سٹی میں ساتویں سے 12 ویں 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۔¹
- 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 بچے یا ٹین عمر بچے کو کیسا محسوس ہوتا ہے۔

¹ Youth Development Survey 2014-15 Report: New York City Public Schools Graders 7-12. New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services; 102 (یوتھ ڈیولپمنٹ سروے 2014-2015 رپورٹ: نیو یارک سٹی پبلک اسکولز کے 7 تا 12 گریڈرز۔ نیو یارک سٹی آف الکل ازیم اینڈ سبسٹنس ایبوز سروسز؛ 102)۔

نوجوان منشیات کیوں استعمال کرتے ہیں؟

- کچھ کو توقع ہوتی 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 نشوں کا استعمال کرتے ہیں جن کا سبب ڈپریشن، سماجی اضطراب، ذہنی تناؤ سے متعلقہ عوارض، جسمانی یا جذباتی بدسلوکی اور جسمانی تکلیف ہوتے 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 دوسرے 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۔ الکحل اور منشیات استعمال کرنے والے بالغ افراد کی صحبت میں رہنے والے نوجوان افراد کے یہ چیزیں استعمال کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔²

اس کی کیا علامات ہیں کہ میرے چھوٹے بچے یا ٹین عمر بچے کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے؟

اس فہرست میں دی گئی تبدیلیاں منشیات یا شراب کی لت کی نشاندہی ہو سکتی ہیں، طبی اور دماغی صحت کے عارضوں سے متعلق ہو سکتی ہیں، یا نوعمری میں معمول کی نشوونما میں بے قاعدگی کی علامت ہو سکتی ہیں۔

• جسمانی تبدیلیاں

- آنکھوں کی پتلیاں پھیلنا
- غیر معمولی خواہشات
- نیند آتے رہنا
- کانپنا یا لرزنا
- بار بار ناک سے خون بہنا
- مسلسل ہونٹوں پر زبان پھیرنا
- خراب حلیہ
- وزن بڑھنا یا کم ہونا (نشونما کے چارٹس پر دی گئی شرح سے ہٹ کر)

² 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؟ اوائل بلوغت کے متعلق ایک طولانی مابعد مطالعہ۔ الکحل کے نشے کی لت۔ doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021 (186:154-158;2018)

• سماجی تبدیلیاں

- دوستوں یا ہم عمروں کی سنگت تبدیل کرنا (نئے دوست بنا لیے ہیں یا اب پرانے دوستوں سے بات نہیں کرتے)
- تعلیم کی کلاس چھوڑنا
- سماجی یا تفریحی سرگرمیوں میں دلچسپی کھونا

• جذباتی تبدیلیاں

- مزاج میں انتہائی نوعیت کی تبدیلیاں
- تنہائی پسندی (بات نہیں کرتے یا دوسروں کے ساتھ وقت نہیں ڈرتا)
- گزرتے انتہائی سرگرمی یا بے چینی
- اضطراب (کچھ کرنے یا کہیں جانے سے ڈرتا)

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 نوعمر 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 (مثال 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 بچے یا ٹین عمر کے بچے 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 بچے یا ٹین عمر بچے کی مدد کے لیے عملی اقدامات:

1. اپنے بچے سے الکحل اور منشیات کے متعلق کم عمری میں ہی بات کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ مدد کے لیے موجود ہیں۔
2. غور کریں کہ آپ کے خاندان میں الکحل 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. الکحل اور نسخے کی ادویات (بشمول اوپیئڈز) کو تالہ بند الماری میں رکھیں اور جو ادویات آپ مزید استعمال نہیں کر رہے ان کو پھینک دیں۔ اہل خانہ اور اپنے چھوٹے بچے یا ٹین عمر بچے کی نگہداشت کرنے والے دیگر افراد کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی ایسا ہی کریں۔ محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانے کی تجاویز کے لیے، dec، ny.gov پر جائیں اور "safe medication disposal for households" (گھرانوں کے لیے ادویات کی محفوظ تلفی) تلاش کریں۔
4. اگر آپ کے چھوٹے بچے 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 کنندہ سے بھی نوعمر افراد یا نوجوان بالغوں کے علاج کے حوالے سے ان کے تجربے کے متعلق پوچھ سکتے ہیں۔
 - معلوم کریں کہ آیا یہ فراہم کنندہ علاج کے حصے کے طور پر ادویات پیش کرتے ہیں۔ یہ اوپیئڈ کے نشے کے مسئلے کے حوالے سے ایک بہترین طریقہ کار ہے اور الکحل کی لت میں بھی مددگار ہو سکتا ہے۔
5. اگر آپ کے بچے کی سرجری ہوئی ہے یا ان کو کسی قسم کا درد ہے تو اپنے فراہم کنندہ سے ان کے درد پر قابو پانے کے محفوظ ترین طریقوں کے بارے میں بات کریں اور جس قدر ممکن ہو اوپیئڈ والے نسخوں سے پرہیز 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

• بحران 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 عمروں کے والدین اور نگہداشت کنندگان کو فی کس فردی معاونت فراہم کرتی ہے۔ تربیت یافتہ ماہر سے رابطے کے لیے، 855-378-4373 پر کال کریں، 55753 پر ٹیکسٹ کریں یا drugfree.org/ helpline ملاحظہ کریں۔