

ہیں اور ہوتے ہیں۔ لوگ اکثر 'نشہ آور (ہارڈ)' اور 'غیر نشہ آور (سوفٹ)' ڈرگ کا تذکرہ کرتے ہیں۔ یہ اصطلاحیں قدرے گمراہ کن یا مبہم ہیں کیونکہ غیر نشہ آور سمجھے جانے والے ڈرگ سے بھی لوگوں کو نقصان ہو سکتا ہے۔

نشہ آور (ہارڈ) ڈرگ
ان ڈرگ کو نشہ آور سمجھا جاتا ہے جو زیادہ خطرناک ہوں اور جن سے عادی ہو جانے یا ان پر انحصار کرنے کے زیادہ امکانات پائے جاتے ہوں۔ ان ڈرگ میں پیروین، کوکین، اور کریک کوکین شامل ہیں۔

غیر نشہ آور (سوفٹ) ڈرگ
خیال کیا جاتا ہے کہ غیر نشہ آور ڈرگ کم خطرناک ہیں اور ان کا عادی ہونے کا کم امکان ہے۔ ان میں کینابیس (چرس) جیسی ڈرگ شامل ہیں۔

یاد رکھیں۔ زیادہ تر نوجوان ڈرگ کا استعمال نہیں کرتے اور نہ کریں گے! البتہ کچھ ضرور کریں گے۔

والدین کے لئے معلومات
آپ اکیلے نہیں ہیں

ڈرگ (منشیات) کے متعلق روشن حقائق
ہم میں سے اکثر کے لئے قانونی اور غیر قانونی ڈرگ کا استعمال ایک مشکل مسئلہ اور پریشانی کا سبب ہے۔

یہ کتابچہ آپ کی مدد کے لئے ترتیب دیا گیا ہے اس میں ڈرگ اور ان کے استعمال کے متعلق ہدایات اور سرسری معلومات درج ہیں۔ ان سے آپ کو اپنے ان بچوں سے نیشنے میں مدد ملے گی جو ڈرگ کے استعمال کی کوشش کر سکتے ہیں۔
ڈرگ اور ڈرگ کے استعمال کا معاملہ بہت پیچیدہ ہے۔ بدقسمتی سے اس کا کوئی "طلسمی حل" موجود نہیں۔ اگر کوئی ہوتا تو ڈرگ کا مسئلہ کب کا حل ہو گیا ہوتا۔

ڈرگ کیسے کیتے ہیں؟
ڈرگ میں دوائیں، الکحل، سگریٹ، سالونٹ (محلول اشیاء)، حتیٰ کہ چائے، کافی یا چاکلیٹ شامل ہیں مگر عام طور پر لوگ اس سے غیر قانونی یا چوری چھپے فروخت ہونے والے ڈرگ مراد لیتے ہیں۔ آسان الفاظ میں ڈرگ کی تعریف ہے: "ایسا کیمیائی مادہ جو آپ کے جسم یا دماغ پر اثر انداز ہو"۔ کچھ ڈرگ بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں، کچھ قانونی اور کچھ غیر قانونی ہیں۔

غیر قانونی ڈرگ
عام طور غیر قانونی ڈرگ آپ کو زیادہ فکر مند کرتے ہیں مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ الکحل اور تمباکو جیسے قانونی ڈرگ فکر مند اور مسائل کا موجب نہیں ہوتے۔ درحقیقت وہ بھی ہو سکتے

ڈرگز کا استعمال شروع کرنے والوں کی زیادہ تعداد اس کے استعمال کو زیادہ دیرجاری نہیں رکھتی نوجوان لوگوں کی اکثریت ڈرگز کے استعمال کی بہ نسبت الکحل کے زیادہ استعمال سے مشکلات کا شکار ہوتی ہے۔

نوجوان لوگ پھر ڈرگز کیوں استعمال کرنا چاہتے ہیں؟

یہ سوال اکثر والدین اپنے آپ سے پوچھتے ہیں۔ بہت سے والدین یہ سمجھنے سے عاری ہیں کہ کوئی شخص کیوں ڈرگز کا استعمال کرے گا۔ کوئی نوجوان کیوں ڈرگز کا استعمال کرنا چاہے گا اس کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں اور ان میں سے کچھ تو بالکل ایسی ہی ہیں جیسے وہ الکحل استعمال کرنا کیوں چاہے گا۔ نوجوانی کا دور تجربات اور خطرات مول لینے کا وقت ہوتا ہے۔

ممکنہ وجوہات میں درج ذیل شامل ہیں:-

- وہ اس کے اثرات (بیز) ہیجانی کیفیت) سے لطف اندوز ہو گا/گی۔ وہ نشکین یا چل آؤت (پُرسکونی) یا پُرتکلف ماحول پانا چاہتے ہیں۔ لوگ اکثر سٹریس (جسمانی و دماغی کھنچاو) کم کرنے کے لئے ڈرگز کا استعمال کرتے ہیں۔ الکحل اس کی ایک مثال ہے۔
- کیونکہ ان کے ساتھی استعمال کرتے ہیں۔ اور آپ کے بچے یا بچی کو اپنے ساتھیوں کے ساتھ رہنے کے لئے ایسا کرنا پڑتا ہو۔
- ڈرگز دستیاب ہیں۔ ڈرگز کو حاصل کرنا اتنا دشوار نہیں اور اب یہ زیادہ مہنگے بھی نہیں ہیں۔
- ڈرگز کو ہیجان خیز سمجھا جاتا ہے۔ جو کام آپ کو نہیں کرنا چاہیے اسے کر گزرنے کا اکثر جوش پایا جاتا ہے
- ایک عام وجہ بوریٹ ہے۔ آپ کا بچہ / بچی یہ خیال کرتا / کرتی ہو کہ ڈرگز کو کچھ نہیں۔

- تجسس، وہ اس کا تجربہ کرنا یا اس کے اثرات کو آزمانا چاہتے ہیں نہایت ضروری

یاد رکھیں کہ آپ کا کوئی قصور نہیں۔ باوجودیکہ کوئی بچہ ڈرگز استعمال کرنا شروع بھی کر دے تو یہ ضروری نہیں کہ وہ اسے استعمال کرتا ہی رہے گا۔ اکثر ڈرگز کا استعمال محض تھوڑی مدت کے لئے ہوتا ہے۔ اور اگر وہ باقاعدگی سے اسے استعمال کرتا بھی رہے تو یہ لازمی نہیں کہ اسے کوئی مشکل پیش آئے گی۔

زیادہ تر نوجوان کینابس (چرس) کے علاوہ کوئی ڈرگز استعمال نہیں کرتے۔

ڈرگز کے متعلق بات چیت کرنا

بحیثیت والدین یہ ایک بہت بڑی بات ہے، یہ بہت مشکل کام ہے۔

معاملات یا مسائل پر ویسے ہی بات چیت کرنا مشکل کام ہوتا ہے اور پھر کسی غیر قانونی اور ڈرگز جیسی حساس چیز کے متعلق بات کرنا اور بھی زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

جوں جوں اپنے والدین سے کھل کر بات چیت کر سکتے ہیں ان کا ڈرگز کے استعمال سے دور رہنے یا اس میں دیر کرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

اگر نوجوان لوگوں کو ڈرگز کی لت پڑی جائے تو اس صورت میں والدین، فیملی کے افراد اور دوست احباب کی سپورٹ ان کی صحت اور ان کے مسائل حل کرنے کے لئے بہت کارگراں ثابت ہو سکتی ہے۔

تو ڈرگز کے متعلق ایک بچے سے کیسے میں بات چیت کر سکتا ہوں؟

اس کے لئے کوئی مقررہ لائحہ عمل نہیں جس کو اپنانا ہوگا۔ ہر کوئی صورت مختلف ہوتی ہے۔ یہ سمجھیں اور سمجھنے کی کوشش کریں کہ اس کا مطلب کیا ہے یا وہ کس صورت حال سے گزر رہا / رہی ہے۔ ممکن ہے کچھ لحاظ سے آپ کی جوانی کا دور مختلف رہا ہو مگر اس میں کچھ چیزیں ایک جیسی ہوں گی جن کے ساتھ آپ موازنہ کر سکتے ہیں۔

والد صاحب سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور یہ زیادہ بری بات ہے، جیسی صورت حال کا سامنا کرنے کا امکان ہوگا۔

’کیوں‘ کا استعمال کرنے سے پرہیز کریں : یہ غالباً اچھی بات نہیں جو کہی جائے کیونکہ اس سے وہ بآسانی دفاع کرنے پر مجبور ہو جائے ہیں اور شاید حقیقت میں ان کے پاس اس کا کوئی جواب ہی نہ ہو۔ جو سوال کیسے ، کب ، کیا یا کیوں سے شروع ہوتے ہوں ان کا استعمال کرنے سے پہلے خوب غور کریں یوں آپ کو بااں یا نہیں سننا نہیں پڑے گی۔

کسی کو الزام نہ دو: آپ شاید اپنے آپ پر ان کے دوستوں پر الزام ٹھہراتے ہوں یا شاید آپ یہ سوچتے ہوں کہ سکول یا پولیس نے اس کے متعلق کوئی توجہ نہیں دی۔ اس طرح کے کسی الزام سے کوئی مدد نہیں ملتی۔ ضروری یہ ہے کہ موجودہ صورت حال پر توجہ دی جائے اور مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کی جائے۔ یہ ایک لمبا عمل ہوسکتا ہے۔ ایک ہی کوشش میں سبھی کچھ بہتر ہوجانے کی امید نہ رکھیں مگر ابتدا کریں۔ مسائل کو حل کرنے کے لئے پہلے انہیں جاننے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے بیٹے / بیٹی کو ڈرگ کا کوئی مسئلہ ہے تو ان کے لئے یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ آپ ان کی مدد کے لئے ہیں۔ انہیں یقین دہانی کراؤ، ان کے لئے وقت نکالو اور ان کی باتوں پر دھیان دو۔

مجھے کیسے علم ہوگا کہ میرا بچہ / بچی ڈرگ لینا / لیتی ہے ؟

والدین اکثر یہ جانتا چاہتے ہیں کہ وہ کون سی نشانیاں ہیں جن سے ظاہر ہوسکتا ہے کہ ان کے بچے ڈرگ استعمال کر رہے ہیں۔ وہ درج ذیل جیسے سوالات کا جواب چاہتے ہیں۔

’ ڈرگ استعمال کرنے والے کی آپ کیسے نشاندہی کرسکتے ہیں؟ ‘

کوئی آسان جواب موجود نہیں ہے۔ ڈرگ استعمال کرنے کی جسمانی نشانیاں اور علامات گمراہ کن ہو سکتی ہیں۔ ڈرگ استعمال کئے جانے کے متعلق واقفیت کے اور کئی طریقے ہیں مثال کے طور پر ڈرگ لینے کے لئے استعمال کئے جانے والے متفرق سازوسامان یا آلات کی شناخت۔

چند سہل اور کارآمد اشارے :

گہرائی میں مت: آرام سے بات کریں یا اس وقت کا انتظار کریں جب تک آپ کی طبیعت میں سکون نہیں آجاتا۔ کرنے سے کہنا آسان کام ہے مگر کوشش کریں کہ غصہ یا جرح نہ کریں۔ اگر آپ غصے پر قابو نہیں پاسکتے تو شاید یہ بہتر ہو کہ معاملہ کو بعد کے لئے چھوڑ دیں۔ جو آپ کہنا چاہتے ہیں اس کی پہلے سے تیاری کریں کیونکہ اس طرح حالات بگڑنے سے بچ جائیں گے تیار رہیں : ڈرگ کے متعلق حقائق معلوم کریں۔ اگر آپ کا بیٹا/ بیٹی یہ سمجھتا/ سمجھتی ہے کہ آپ جو بات کر رہے ہیں اس کے متعلق آپ کو واقفیت حاصل ہے تو ان کا بات کرنے یا توجہ دینے کا زیادہ امکان ہے۔ یہ لازمی نہیں کہ آپ کو ہر ایک بات کا علم ہو مگر اگر آپ جانتے ہوں گے تو بات کا رگ ثابت ہوسکتی ہے مثال کے طور پر یہ کہ ڈرگ کیسے صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بچوں کو اکثر ان باتوں کا علم نہیں ہوتا۔

سنیں: آپ کو جو بتایا جا رہا ہے اسے کھلے دل سے سنیں۔ فیصلہ مت کریں اور جو وہ کہنا چاہتے ہیں انہیں کہنے دیں۔

’ بڑی تصویر ‘ کو نظر میں رکھیں : ڈرگ یا ڈرگ کے استعمال پر ہی توجہ مبذول نہ رکھیں۔ ممکن ہے وہ ڈرگ کا استعمال کسی اور پریشانی کی وجہ سے کرتے ہوں جسے وہ دور نہیں کیا رہے۔ اپنا خیال رکھیں : اس سب میں آپ کی بہت اہمیت ہے۔ ممکن ہے آپ بات بات کرتے میں بہت زیادہ پریشانی محسوس کرتے ہوں۔ یہ بہتر ہوگا اگر آپ کسی ایسے قریبی دوست یا رشتے دار کو بات کرنے کے لئے کہیں جس پر آپ کو بھروسہ ہے اور جس کی آپ کے بچے / بچی سے اچھی بنتی ہے۔

اپنے سمیت مخلص اور صاف گوئی اختیار کریں : ڈرگ کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے اس پر غور کریں۔ کیا آپ مثال کے طور پر الکحل ، تمباکو یا چاکلیٹ استعمال کرتے ہیں؟ اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ ان کا استعمال چھوڑ دیں۔ اگر آپ نے تیاری کی ہوئی ہے تو آپ کو

ڈرگ استعمال کئے جانے کی جسمانی، چال چلن یا سماجی علامات ہو سکتی ہیں۔ مزاج یا برتاؤ میں تبدیلی رونما ہو سکتی ہے یا

- سکول، کام، کالج وغیرہ میں دیر سے جانا
- سکول سے غیر حاضری / 'بہانہ بازی'،
- زیادتی رقم ادھار لینے / قرضہ
- والدین و دوستوں وغیرہ کی چوری کرنا
- کمزور یا ضمیمہ / وزن میں کمی
- توجہ دینے کا فقدان
- لباس یا جسمانی صفائی میں بگاڑ
- زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارنا
- اکثر گھر واپسی پر زیادہ دیر سونا
- نشے / نشے کے اثر میں لگنا

یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ درج بالا تمام علامات ایک صحمت مند بچے میں پائی جائیں اور اکثر پائی جاتی ہیں۔
یاد رکھیں کہ شدید رد عمل یا جلد تیبہ اخذ نہ کریں، شک نہ کریں اور بہر وقت ڈرگ استعمال کئے جانے کا سراغ نہ لگائے رہیں۔

ڈرگ لینے کے لئے استعمال کردہ کچھ متفرق ساز و سامان (آلات)

- گیس کے خالی ڈبے، پلاسٹک کے بیگ، بیوٹین گیس کے ڈبے
- ردی فونل / بد رنگی فونل
- سرے سے کٹی یا سوراخ کی ہوئی پلاسٹک کی چھوٹی بوتلیں
- سگریٹوں کی کٹرن / غیر استعمال شدہ فلٹرز / کارڈ کے پھٹے ہوئے ٹکرے۔

آپ کا بیٹا / بیٹی ڈرگ لینا / لیتی ہے اس بات کا علم ہونے پر عام رد عمل جذبات میں شدت کا قوی امکان ہے۔

- خود کو مورد الزام ٹھہرایا جا سکتا ہے۔ آپ نے کہاں غلطی کی اس بات کا تجسس۔ یہ احساس کہ آپ کا ہی قصور ہے۔ احساس شرمندگی۔ یہ خیال کہ اب آپ کبھی بھی اس سے نہیں بچ سکتے۔ یہ پریشانی کہ دوست اور ہمسائے کیا خیال کریں گے اور کہیں گے۔ ان وجوہات کی بنا پر بعض اوقات فیملیاں ایسے مسائل کو اپنی ذات تک محدود رکھتی ہیں اور خود انہیں حل کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ ایسا مت کریں۔ مدد دستیاب ہے (اس صفحے کی پُشت پر رابطے کی فہرست کو ملاحظہ کریں)۔
- اس بات کا امکان ہے کہ آپ کو واقعی فکر ہو۔ یہ خیال کریں کہ آپ کے بیٹے / بیٹی نے اپنی زندگی تباہ کر لی ہے، سکول میں ناکام ہو جانے کا / کی، ملازمت نہیں ملے گی یا جیل بھی جاسکتا / سکتی ہے۔ آپ کو ان کی صحمت اور حفاظت کی فکر بھی ہو سکتی ہے۔

- کچھ لوگ خیال کرتے ہیں کہ ایک دفعہ کوئی ڈرگ لینا شروع کر دے تو پھر ان سے چھٹکارا نہیں پاسکتا بلکہ زیادہ خطرناک ڈرگ کے استعمال کی طرف بڑھتا ہے اور زیادہ مقدار میں لینا شروع کر دیتا ہے۔ ایسا ضروری نہیں ہے۔ اگر کوئی کیاباس کا استعمال کرتا ہے تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ وہ دوسری قسم کے ڈرگ بھی لینا شروع کر دے گا۔
- ہوسکتا ہے آپ کو فیملی کے دوسرے افراد یعنی بہن بھائیوں کی فکر لاحق ہو۔ آپ پریشان ہوں کہ شاید سوشل سروسز مداخلت کرے اور فیملی میں خلل ڈالے۔ ایسا صرف شدید حالات میں ہوتا ہے۔

غیر قانونی ڈرگ - قانون

ڈرگ کے غلط استعمال کا قانون (1971) ڈرگ لینے والوں اور ان کے آس پاس کے لوگوں کے نقصان کے امکانات کی مطابقت سے غیر قانونی ڈرگ کو تین درجوں میں تقسیم کرتا ہے۔ اس قانون کے تحت کسی بھی ممنوع ڈرگ کو اپنے پاس رکھنا، سپلائی کرنا یا سپلائی کرنے کی غرض سے رکھنا غیر قانونی ہے۔

اپنے گھر میں ڈرگ استعمال کرنے کی اجازت دینا بھی ایک جرم ہے۔

اگر آپ جرم کا ارتکاب کرنے یا استعمال کرنے سے روکنے کی غرض سے کسی سے غیر قانونی ڈرگ اپنے قبضے میں لے لیتے ہیں تو جتنا جلدی ممکن ہوں ڈرگ کو یا تو تباہ کر دیں (کسی گواہ کی موجودگی میں) یا پھر پولیس کے حوالے کر دیں۔

اس قانون کے تحت زیادہ تر ممنوع ڈرگ درج ذیل ہیں:

کلاس اے ڈرگ: کوکین، کریک، پیروین، ایکٹیسی، ایل ایس ڈی (ایسڈ)، میچک مش روم (اگر استعمال کے لئے تیار کئے گئے ہوں)۔

تحویل (پاس رکھنا): 7 سال قید اور / یا جرمانہ

سپلائی کرنا یا سپلائی کرنے کے ارادے سے پاس رکھنا: تاحیات قید اور / یا جرمانہ

کلاس بی ڈرگ: ایمفیٹامین، ڈی ایف 118s (ڈائی ہائیڈروکوڈین)

تحویل (پاس رکھنا): 5 سال قید اور/یا جرمانہ

سپلائی کرنا یا سپلائی کرنے کے ارادے سے پاس رکھنا: 14 سال قید اور/یا جرمانہ

کلاس سی ڈرگ: کینابس، اینابولک سٹیرائڈز، بینز ڈائریٹو پینالینز (ویلیم، ٹمائزپام)، جی ایچ بی

(گاما ہائیڈروکسیبونیٹ)

تحویل (پاس رکھنا): 2 سال قید اور/یا جرمانہ

سپلائی کرنا یا سپلائی کرنے کے ارادے سے پاس رکھنا: 14 سال قید اور/یا جرمانہ

کلاس بی ڈرگ کو آگے کے طور پر تیار کیا ہو تو وہ کلاس اے ڈرگ بن جاتے ہیں۔

اگر میں سمجھتا ہوں کہ میرا بیٹا / بیٹی شاید ڈرگ استعمال کرتے ہیں تو

میں مدد کے لئے کہاں جاؤں؟

مدد اور مشورے کی سہولت دستیاب ہے

اس لیفلٹ کی پشت پر درج رابطے کی فہرست میں نیشنل ٹیلیفون ہیلپ لائن اور آپ کے علاقے کی لوکل سپیشلسٹ ڈرگ ایجنسیوں کی تفصیل شامل ہے۔

سب سے پہلے کسی ہیلپ لائن سے رابطہ کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنا نام یا کوئی تفصیل دینا نہیں پڑتی۔ یہ سروس فری ہے اور آپ ان سے دن میں 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

تمام سروسز آپ کی ممکنہ تشاویش اور خطرات کو سمجھتی ہیں۔ آپ ان سے ڈرگ یا ڈرگ کے استعمال کے متعلق کوئی بھی سوال پوچھ سکتے ہیں اور آپ ان سے رازدارانہ ماحول میں معیاری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

سزا کا انتہائی درجہ قید کی سزا ہے۔ عملی طور پر سزا کا انحصار ذاتی حالات پر مبنی ہوتا ہے یعنی اگر یہ پہلا جرم ہو، ڈرگ کی مقدار وغیرہ وغیرہ

کینابس کی دوبارہ کلاس بندی جنوری 2004
کینابس ابھی بھی غیر قانونی ہے!

29 جنوری 2004 کو یو کے بھر میں کینابس کو کلاس بی سے کلاس سی کا درجہ دے دیا گیا ہے۔ ایک ممنوع ڈرگ ہونے کی حیثیت سے اس کی تیاری، سپلائی (کاروبار کرنا) اور اپنی تحویل میں رکھنا غیر قانونی رہے گا۔

کینابس کو تحویل میں رکھنے کے پہلے جرم کی پاداش میں 18 سال سے کم عمر کے نوجوانوں کو قید کر کے پولیس سٹیشن لے جایا جائے گا اور انہیں رسمی طور پر تنبیہ کی جائے گی یا سرکاری طور پر سزائش کی جائے گی۔

مزید جرائم کی صورت میں آخری تنبیہ کی جائے گی یا فرد جرم عائد کر دی جائے گی۔

آپ اپنی لوکل یوتھ آفینڈنگ اور گرپ ٹیموں سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں (پہر یوتھ آفینڈنگ ٹیم میں ایک سب سٹینس مس یوز روکر کام کرتا ہے)

GRIP

Burnley & Pendle GRIP: 01282 830790
Leyland & South Lincs GRIP: 01772 435603
Hyndburn & Rossendale GRIP: 01706 214511
Fleetwood (Wyre & Fylde) GRIP: 01253 726894
Morcambe & Lancaster GRIP: 01524 413769
Preston GRIP: 01772 885828

Lancashire YOT

Burnley YOT: 01282 420798
Chorley YOT : 01257 516051
Hyndburn YOT : 01254 389456
Fleetwood YOT : 01253 772761
Lancaster YOT : 01524 384780
Preston YOT : 01772 532047

ڈرگ لائن لنکاشائر لمیٹڈ
ڈرگ استعمال کرنے والوں، ان کی فیملی، دوست احباب اور ورکرز کے لئے ایک جامع سروس
برائے ڈرگ

ٹیلیفون نمبر: 01772 825492

ای میل: drugline@provider.co.uk

ویب سائٹ: www.drugline.lancs.co.uk

ایکس ایس XS

ایکس ایس ینگ پرسنز ڈرگ سپورٹ ٹیم لنکاشائر اور مورکیمب علاقے کے منشیات کا ناچانز
استعمال کرنے والے 14 سے 21 سال کی عمر کے نوجوانوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔
نوجوان لوگ ایکس ایس کو خود اپنا حوالہ دے سکتے ہیں۔ ہم والدین / کیڈرز اور دیگر اہم
شخصیات و ماہرین کو بھی بخوشی معلومات و مشاورت فراہم کرتے رہتے ہیں۔

Flat 1, 1 Wellington Terrace

Morecambe

LA4 5LW

ٹیلیفون نمبر: 01524 414003

میلوڈی ٹریژر (Melody Treasure) : 07766 423498

مارک ہاڈکینسن (Mark Hodkinson) : 07766 423499

مزید معلومات و مفید رابطے
مدد اور مشورے کے لئے کس سے رابطہ کیا جائے

فرینک FRANK

ڈرگ کے متعلق حقیقت پسندانہ اور عملی معلومات و مشاورت
ڈرگ غیر قانونی ہیں مگر ان کے متعلق بات چیت کرنا غیر قانونی نہیں۔ فرینک سے رازدارانہ
ماحول میں دن میں 24 گھنٹے کسی بھی وقت بات چیت کریں۔ نیشنل فری فون نمبر۔

ٹیلیفون نمبر: 0800 77 66 00

ای میل: frank@talktofrank.com

ویب سائٹ: www.talktofrank.com

لائف لائن ایسٹ لنکاشائر

68/70 Darwen Street
Blackburn
BB2 2BL

ٹیلیفون نمبر: 01254 677493

فیکس نمبر: 01254 677503

ویب سائٹ: www.lifeline.org.uk