

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼)

ਬਾਰੇ ਅਸਲੀ ਸੱਚਾਈਆਂ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਟੋਟਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣ।

ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਸਲੇ ਪੇਚੀਦਾ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ 'ਅਸਰਕਾਰੀ ਸਵਾਬ' ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ।

ਡਰੱਗਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਡਰੱਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ, ਖੋਲਕ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ 'ਗਲੀਆਂ' ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਡਰੱਗ ਦੀ ਇਕ ਸਾਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਹੈ-

“ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਾ ਕੈਮੀਕਲ (ਕੀਮੀਆਈ) ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਕੁਝ ਡਰੱਗਜ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੇ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਵਿਕਰਮੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਚਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਹਾਰਡ' ਅਤੇ 'ਸੌਫਟ' ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਫਜ਼ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਵਿਉਂਤਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸਾਫਟ' ਡਰੱਗਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

'ਹਾਰਡ' ਡਰੱਗਜ਼

'ਹਾਰਡ' ਡਰੱਗਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈਰੋਇਨ, ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕਰੈਕ ਕੋਕੇਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

'ਸਾਫਟ' ਡਰੱਗਜ਼

'ਸਾਫਟ' ਡਰੱਗਜ਼ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਜਿਹੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਲੈਣਗੇ!

ਪਰ, ਕੁਝ ਲੈਣਗੇ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼)

ਬਾਰੇ ਅਸਲੀ ਸੱਚਾਈਆਂ

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਗੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਅੱਸਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।

ਕਾਫੀ ਮਾਪੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਕਿਉਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਉਹੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕਮਿਨ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੰਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

- ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ/ਦੀ ਹੈ, 'ਸਰੂਰ' ਦਾ। ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ 'ਇੱਲ ਆਉਟ' ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਮਾਗੀ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ; ਸ਼ਰਾਬ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਪੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਫਿਟ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਰੱਗਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਰੱਗਜ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਮਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੋਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਪੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਉਤਸੁਕਤਾ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਰਤਣ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਅਕਸਰ, ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਕੈਨੇਡਿਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਡਰੱਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ।

ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਮਾਪੇ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੱਗਜ਼, ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭੇ ਗਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪੁੱਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਤੈ-ਸੁਦਾ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਾਲ ਕੁਝ ਫੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਆਏਗਾ।

ਇਹ ਕੁਝ ਟੋਟਕੇ ਜਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ -

- **ਘਬਰਾਉ ਨਾ।** ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੱਚ ਉਥੇਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੌਸ਼ਿਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਲਾਉ ਜਾਂ ਚੰਗੇਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਤਿਆਰ ਰਹੋ।** ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀਆਂ ਪੜਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ ਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਗੱਲ ਚਮੋਸ਼ਾਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।
- **ਸੁਣੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਿਮਾਗ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪੱਖ ਦੱਸਣ ਦਿਉ।
- **‘ਵੱਡੇ ਚਿੱਤਰ’ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।** ਸ਼ਿਰਫ ਡਰੱਗਜ਼ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਪਰ ਹੀ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਉ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰੱਗਜ਼ ਤਾਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਣ ਵਿਉਂਤਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੱਲ ਨਾ ਲੋਭ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- **ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋ ਤੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਿਸੇ ਔਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਿਸ ਉਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ-ਬਤ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ? ਕੋਈ ਔਸਾ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ।
- **ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ।** ਸ਼ਾਮਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ। ਡਰੱਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਚਰਣੇ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਰਾਹੀਂ ਪਕਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਪਿਤਾ ਜੀ ਸਿਰਫ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੈ।”
- **‘ਕਿਉਂ?’ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।** ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਬੁੱਧ ਵੀ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਔਸੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਕਿਵੇਂ, ਕਦੋਂ, ਕੀ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ।
- **ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਲਗਾਉ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਤ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਔਸੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਹੁਣ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਇਹ ਲੰਬੀ ਕਹਾਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੋ ਬਾਰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਸਲੇ ਕੀ ਹਨ, ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ ਨੂੰ ਡਰੱਗਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਵੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਨਾ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਔਸੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

‘ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ?’

ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਧ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਚਿੰਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ। ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂਫ਼ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ-

- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਕਾਲਜ ਆਦਿ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋਣਾ
- ਸਕੂਲ ਭਰੀਤਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਮਾਰੀ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ੇ ਉਪਾਰ ਲੈਣਾ/ਕਰਜ਼ਾ
- ਮਾਪਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ/ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਕੰਪੇਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ
- ਸ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੌਣਾ, ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ

ਇਹ ਸਮਝਾਣਾ ਸਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਿਰਮਤਿਦ ਵੱਲੋਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫੈਰਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖ਼ੌਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੁਰਾਗ ਨਾ ਲੱਭਦੇ ਰਹੋ।

ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ

- ਖਾਲੀ ਏਰਸ਼ੋਲ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ, ਬਿਊਟੇਨ ਗੈਸ ਦੇ ਡੱਬੇ
- ਸੁੱਕੀ ਰੋਚੀ ਪੁੜੀ (ਫੈਦੇਲ) / ਜਾਂ ਪੁੜੀ ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਫੋਟੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਕੱਟੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛੋਕ ਹੋਣ
- ਮਸਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ/ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ (ਸਿਗਰਟ ਦੇ) ਫਿਲਟਰ/ਕਾਰਡ ਦੇ ਵੱਟ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

ਇਸ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਜਬਾਤੀ ਹੋਵੋਗੇ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿਉ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਲਤ ਹੋ ਗਏ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ, ਇਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ ਜਾਂ ਸੋਚਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ ਤੇ ਜਾਂਚਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)।

- ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਜਾਂ ਜ਼ੋਲ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਗੀ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਹਟਣਗੇ ਨਹੀਂ, ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਹ ਵੱਲ ਵਧਣਗੇ। ਇਹ ਸਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਨਾਬਿਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਵੀ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦਖਲ ਵੀ ਚਿੱਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਦੋਸਤੀਆਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ - ਕਾਨੂੰਨ

‘ਦ ਮਿਸਯੂਜ਼ ਆਫ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਕਟ (੧੯੭੧) ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਵੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ (ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਵਾਹ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਕਰੋ) ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਸਲਾਈ ਹੋ ਸਕੇ, ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਪੁਲਾਸ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਕਲਾਸ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ : ਕੋਕੇਨ, ਕਰੈਕ, ਹੇਰੋਇਨ, ਐਕਸਟੇਮੀ, ਐਲ ਐਸ ਡੀ (ਤੋਬਾਬ), ਮੌਜਿਕ ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼ (ਜੋ ਵਰਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤਾਂ)

ਕੋਲ ਹੋਣਾ: 7 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ: ਉਮਰ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਕਲਾਸ ਬੀ ਡਰੱਗਜ਼ : ਐਮਫਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਡੀ ਐਫ 118 (ਡਾਈਹਾਈਡਰੋਕੋਡੀਨ)

ਕੋਲ ਹੋਣਾ: ਪੰਜ ਸਾਲ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ: 14 ਸਾਲ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਕਲਾਸ ਸੀ ਡਰੱਗਜ਼ : ਕੈਨਾਬਿਸ, ਐਨਾਬੋਲਿਕ ਸਟੈਰੋਇਡ, ਬੈਂਜੋਡਾਇਜ਼ਪੀਨਜ਼ (ਵੇਲੀਅਮ, ਟੈਮਾਜੀਪੈਮ), ਜੀ ਐਚ ਬੀ (ਗੈਮਾਹਾਈਡਰੋਆਕਸੀਬਿਊਟੇਟ)

ਕੋਲ ਹੋਣਾ: ਦੋ ਸਾਲ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ: 14 ਸਾਲ ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੋ ਕਲਾਸ ਬੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਟੀਕੋ ਰਾਹੀਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲਾਸ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕੋਰ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹਨ। ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਨਿਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਆਦਿ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਬਦਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਜਨਵਰੀ ੨੦੦੪

ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਜੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

੨੯ ਜਨਵਰੀ ੨੦੦੪ ਨੂੰ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਾਰੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਕਲਾਸ ਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਐ ਡਰੱਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੰਟਰੋਲ ਸੁਦਾ ਡਰੱਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ, ਦੇਣਾ (ਵੇਚਣਾ) ਅਤੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੀ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜੁਰਮ ਲਈ ੧੮ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਕੇ ਪੁਲਸ ਠਾਣੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਰੋਪਰੀਮੈਂਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਹੋਰ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਆਖਰੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਯੂਥ ਓਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ (YOT) ਜਾਂ ਗਰੁਪ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਟੀਮ (ਗ੍ਰਿਪ) ਨਾਲ ਸਿਧਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਰ ਯੂਥ ਓਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ ਕੋਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ):

ਗਰੁਪ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਟੀਮ (ਗ੍ਰਿਪ)

ਬਰਨਲੇ ਐਂਡ ਪੌਡਲ ਗ੍ਰਿਪ: 01282 830790

ਲੇਲੰਡ ਐਂਡ ਸਾਊਥ ਲੰਕਾਸ਼ਾਇਰ ਗ੍ਰਿਪ: 01772 43560

ਹਾਈਡਬਰਨ ਐਂਡ ਰੋਜ਼ਨਡੇਲ ਗ੍ਰਿਪ: 01706 214511

ਫਲੀਟਵੁੱਡ (ਵਾਇਰ ਐਂਡ ਫਾਇਲਡ) ਗ੍ਰਿਪ: 01253

726894

ਮੌਰਕੋਥ ਐਂਡ ਲੰਕਾਸ਼ਟਰ ਗ੍ਰਿਪ: 01524 413769

ਪ੍ਰੈਸਟਨ ਗ੍ਰਿਪ: 01772 885828

ਜੇ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਮੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਥਾਨਿਕ ਮਾਹਿਰ ਡਰੱਗ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੱਡੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਲੰਕਾਸ਼ਾਇਰ ਯੂਥ ਓਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ (YOT)

ਬਰਨਲੇ YOT 01282 420798

ਚੌਰਲੀ YOT 01257 516051

ਹਾਈਡਬਰਨ YOT 01254 389456

ਫਲੀਟਵੁੱਡ YOT 01253 772761

ਲੰਕਾਸ਼ਟਰ YOT 01524 384780

ਪ੍ਰੈਸਟਨ YOT 01772 532047