ડ્રગ્સ અંગે મદદ મેળવવી

તે વિશેની કેટલીક હકીકતો

The facts about

Getting help with drugs

Gujarati

FRANK
0800 77 66 00
આ નંબર ઉપર તમારી ભાષામાં
વાત કરી શકતાં લોકો મળી શકશે.
www.talktofrank.com

DrugScope
020 7928 1211
www.drugscope.org.uk

For additional copies, please
contact Prolog on 0870 2414680

Produced by the FRANK campaign in association
with DrugScope and funded by the Home Office.

BMECOMSG11

ડ્રગ્સ અંગે મદદ મેળવવી.

તમે ઓળખતાં હો તેવી કોઈ યુવાન વ્યક્તિ ડ્રગ્સ લેતી હોવાનું જાણવા મળે તો તે વાત સહેવી ઘણી મુશ્કેલ લાગે છે.

તમે કદાચ:

- તે યુવાન વ્યક્તિની તબિયત અંગે ચિંતિત થશો;
- તે યુવાન વ્યક્તિ ડ્રગ્સ લેતી હોવાથી તેના ઉપર ગુસ્સે થશો;
- ચિંતિત થશો કે તમે તેમનું બરાબર ધ્યાન નથી રાખ્યું;
- શરમ અનુભવશો કારણ કે તમારા ધર્મમાં ડ્રગ્સ અને દારુ લેવાનું ખોટું માનવામાં આવે છે.

પણ યાદ રાખો:

- યુવાન વ્યક્તિની ડ્રગની સમસ્યા ઘણી જ ખરાબ હોય તો પણ, તેમને ઘણી બધી રીતે મદદ મળી શકે છે;
- તે યુવાન વ્યક્તિ ખરાબ વ્યક્તિ નથી;
- ઈસ્લામ, ખ્રિસ્તી અને બીજા ધર્મોમાં આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે જો લોકો તકલીફમાં હોય તો તેમની મદદ કરવી.

મારે શું કરવું જોઈએ?

- તે યુવાન વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. પણ તેમની ઉપર બહુ ગુસ્સે ન થશો.
- તમને જેમની ઉપર વિશ્વાસ હોય તેવા કોઈની સાથે વાત કરો, જેમ કે તમારી બહેન કે પિતરાઈ. સમસ્યાને છૂપાવી રાખવા કરતાં તેના વિશે વાતચીત કરવાનું હંમેશાં વધારે સારું છે.
- તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. તમે તેમને જે કંઈ પણ કહેશો તે તેઓ બીજાં કોઈને કહી શકતાં નથી. તે યુવાન વ્યક્તિને ડૉક્ટર મદદ કરી શકશે.
- કોઈ ડ્રગ્સ વર્કર સાથે વાત કરો. આ એવાં લોકો છે જેઓ ડ્રગ્સ લેનારાં લોકોને મદદ કરવા માટેની ખાસ આવડતો ધરાવે છે.
- યાદ રાખજો કે યુવાન વ્યક્તિને આખો સમય ઘરમાં રાખી મૂકવાથી તેમની સમસ્યાનો ઉકેલ આવી નહિ જાય.
- યુવાન વ્યક્તિની સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા માટે તેમને તમારા વતન દેશમાં મોકલતાં પહેલાં સાવચેતીપૂર્વક વિચાર કરી લેજો. ઘણા દેશોમાં ડ્રગ્સ મેળવવાનું યુ.કે. કરતાં વધારે સહેલું હોય છે, એટલે બની શકે કે તે યુવાન વ્યક્તિ સમસ્યા વધારે બગાડીને પાછી આવશે.

મને વધારે મદદ કેવી રીતે મળી શકે?

તમને અને યુવાન વ્યક્તિને મદદ કરી શકે તેવાં અનેક જૂથો છે.

- તમારા વિસ્તારમાં ડ્રગ્સ વર્કર છે કે નહિ તે જાણવા માટે 0800 77 66 00 ઉપર ફોન કરો. આ નંબર મફત ફોન નંબર છે અને તમે તેમને ફોન કર્યો હોવાની કોઈને ખબર નહિ પડે. આ નંબર ઉપર તમારી પોતાની ભાષામાં વાત કરી શકનારાં લોકો હોય છે. પણ તમને જે પહેલો અવાજ સંભળાશે તે અંગ્રેજીમાં હશે, એટલે તમારે આમ કહેવું પડશે ‘‘આઈ ડોન્ડ સ્પીક ઈંગ્લિશ બટ વુડ લાઈક ટુ સ્પીક ટુ સમવન ઈન ગુજરાતી.’’
- આ વેબસાઈટ જુઓ www.talktofrank.com
- ‘રીલીઝ’ - Release સાથે વાત કરવા માટે 020 7729 9904 ઉપર ફોન કરો. ‘રીલીઝ’ પાસે ડ્રગ્સ અને તે વિશેનાકાયદાનું ખાસ જ્ઞાન છે. પરંતુ ‘રીલીઝ’ સાથે તમે ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ વાત કરી શકો છો, અને તમને કદાચ મદદ માટે કોઈની જરૂર પડશે. તમે આ સરનામે ‘રીલીઝ’ને ઈમેઈલ પણ કરી શકો છો ask@release.org.uk
- જો તમને કોઈ સોલ્વન્ટ્સ સૂંઘતું હોવા વિશે ચિંતા હોય, તો 0808 800 2345 ઉપર ફોન કરો અને ‘રી-સોલ્વ’- Re-Solv સાથે વાત કરો.

Getting help with drugs.

It is very difficult when you find out that a young person you know is taking drugs.

You might be:

- worried about the health of the young person;
- angry with the young person for taking drugs;
- concerned that you have not taken proper care of them;
- ashamed because your religion says taking drugs and alcohol is wrong.

But remember:

- even if the young person has a very bad drug problem, there are lots of ways they can get help;
- the young person is not a bad person;
- Islam, Christianity and other religions tell us to help people if they are in trouble.

What should I do?

- Talk to the young person. But do not get very angry with them.
- Talk to someone you trust, such as a sister or a cousin. It is always better to share a problem than keep it secret.
- Talk to your doctor. They are not allowed to talk to anyone about anything you tell them. The doctor will be able to help the young person.
- Talk to a drugs worker. These are people who have special skills to help people who take drugs.
- Remember that the young person's problem will not be solved by keeping them at home all the time.
- Think very carefully before sending the young person to your home country to try to solve their problem. In many countries it is easier to get drugs than in the UK, so the young person could come back with a worse problem.

How can I get more help?

There are lots of groups that can help you and the young person.

- Telephone 0800 77 66 00 to find out if there is a drugs worker in your area. This number is free and no one will know that you called it. There are people on this number who can talk to you in your language.
- Visit the website www.talktofrank.com
- Telephone 020 7729 9904 and speak to Release. Release has special knowledge about drugs and the law. However, you can only speak to Release in English, so you might need someone to help you. You can also email Release on ask@release.org.uk
- Telephone 0808 800 2345 and speak to Re-Solv if you are worried about solvent sniffing.