

ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ

# ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

The facts about  
Getting help with drugs

Punjabi

FRANK

0800 77 66 00

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

DrugScope

020 7928 1211

[www.drugscope.org.uk](http://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.

BMECOMSP11

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ . . . ਕੁਝ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਉਹਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਲਗ ਜਾਏ;
- ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸਾ ਆਏ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ;
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੀ ਸਹੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ;
- ਸ਼ਰਮ ਆਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।

## ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ਭਾਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਮਲ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਉਹਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ;
- ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ;
- ਇਸਲਾਮ, ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਭੈਣ ਜਾਂ ਚਚੇਰਾ ਭਰਾ ਜਾਂ ਚਚੇਰੀ ਭੈਣ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੇ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ/ਸਕੇਗੀ।
- ਕਿਸੇ ਡੁਗਜ਼ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਯੂ ਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

## ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰੁਪ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨੰਬਰ 0800 77 66 00 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡੁਗਜ਼ ਵਰਕਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਸ ਨੰਬਰ

- ‘ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਏਗਾ, “ਆਈ ਡੌਟ ਸਪੀਕ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬਟ ਆਈ ਵੂਡ ਲਾਈਕ ਟੂ ਸਪੀਕ ਟੂ ਸਮਵਨ ਇਨ ਪੰਜਾਬੀ”।
- ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ - [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)
- ਨੰਬਰ 020 7729 9904 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ‘ਰੀਲੀਜ਼’ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਰੀਲੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ - [ask@release.org.uk](mailto:ask@release.org.uk).
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੋਲਵੈਂਟ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੰਬਰ 0808 800 2345 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ‘ਰੀ-ਸੋਲਵ’ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 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](http://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](mailto:ask@release.org.uk)
- Telephone 0808 800 2345 and speak to Re-Solv if you are worried about solvent sniffing.