

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ

ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

The facts about
Young people and drugs

FRANK

0800 77 66 00

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ
ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
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.

BMECOMSP9



ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ... ਕੁਝ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਈਟ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਫੈਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣ।

ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ:

- ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨੂੰ ਉਹ 'ਹਾਈ' (ਸਰੂਰ) ਆਖਦੇ ਹਨ;
- ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ;
- ਕੋਈ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੁਲਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- 'ਸਰੂਰ' ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਨਸ਼ੇ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜਿਸ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਅਜੀਬ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਪੇ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਲੁਕੇ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਉਹਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਗੱਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦਿਸਣਾ;
- ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਖਾਣਾ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ;
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ;
- ਦੇਰ ਤਕ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਣ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗ਼ੜਬੜ ਹੋਵੇ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ

ਜਾਣ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਦਾਗ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਟਿਨ ਫ਼ੋਇਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ;
- ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ;
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ;
- ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੌਫ਼ਟ ਡਿੱਕਾਂ ਦਾ ਕੈਨ;
- ਸੜੇ ਹੋਏ ਚਮਚੇ;
- ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਜਿਸ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਇਨ-ਸਾਨ ਹੈ।
- 'The facts about...getting help with drugs'. (ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ... ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ) ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਓ।

Young people and drugs.

Many young people want to try new things.

Sometimes they try things that their families do not like or think are wrong. For example, they might want to smoke cigarettes, drink alcohol, have sex, go to nightclubs or wear western fashions. And they might want to try illegal drugs.

Why would a young person take drugs?

Young people take drugs because they:

- want to have new experiences;
- like the feeling they get from taking drugs, called a 'high';
- do not want to be left out when their friends are taking drugs;
- find it exciting to do something that is against the law;
- can forget about their problems while they enjoy the 'high'; and
- find it easy to buy drugs.

How can I tell if a young person I know is taking drugs?

There is no easy answer to this question. For example if a young

person is behaving strangely or appears to be keeping a secret, it could just be a normal part of growing up. But there are some other signs that could warn you that a young person has a problem. These include the young person:

- looking tired and ill;
- not eating enough;
- not telling you where they are going or who they are with;
- not doing good work at school or college;
- staying out late or going out late.

If you notice more than one of these things, there might be a problem. If a young person is taking drugs, they probably will not leave them in a place

where you will find them. But you might find some things people use to take drugs. These include:

- bits of burnt tin foil with brown marks on them;
- bits of folded paper;
- pills that are not medicines;
- a soft drink can with holes in it;
- spoons that are burnt;
- needles and syringes.

What should I do if I think a young person I know is using drugs?

- Remember that this does not mean that they are a bad person.
- Get a copy of the leaflet called 'The facts about...getting help with drugs'.