

ڈرگز کے سلسلہ میں مدد لینے

# کے بارے میں حقائق

The facts about  
Getting help with drugs

Urdu

FRANK

0800 77 66 00

اس نمبر پر ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ سے آپ  
کی زبان میں بات کر سکتے ہیں  
[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.

BMECOMSU11

## ڈرگز کے سلسلہ میں مدد لینا۔

جب آپ کو پتہ چلے کہ آپ کا جاننے والا کوئی نوجوان ڈرگز لے رہا ہے، تو یہ چیز انتہائی مشکل ہو سکتی ہے۔

### ہو سکتا ہے کہ آپ:

- اس نوجوان کی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں؛
- اس نوجوان سے ڈرگز لینے کی وجہ سے ناراض ہوں؛
- پریشان ہوں کہ آپ نے اس کی ٹھیک دیکھ بھال نہیں کی؛
- شرم محسوس کریں کیونکہ آپ کا مذہب کہتا ہے کہ ڈرگز اور شراب نوشی حرام ہیں۔

### لیکن یاد رکھیے:

- چاہے اس نوجوان کا ڈرگ لینے کا مسئلہ انتہائی سنگین ہو، اسے بہت سے طریقوں سے مدد مل سکتی ہے؛
- یہ نوجوان بُرا آدمی نہیں ہے؛
- اسلام، عیسائیت اور دوسرے مذہب ہمیں بتاتے ہیں کہ اگر لوگ مشکل میں ہوں تو ان کی مدد کرنی چاہئے۔

### مجھے کیا کرنا چاہئے؟

- اس نوجوان سے بات کریں۔ لیکن اس سے بہت زیادہ ناراض نہ ہوں۔
- کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، جیسے بہن یا کزن۔ کسی مسئلے میں دوسروں کو شریک کرنا ہمیشہ بہتر ہوتا ہے معاملے کو چھپانے سے۔

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ انہیں جو کچھ بتائیں گے وہ کسی شخص کو نہیں بتا سکتے۔ ڈاکٹر اس نوجوان کی مدد کر سکتے گا۔
- ڈرگز ورکر سے بات کریں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو ڈرگز لینے والوں کی مدد کرنے کی خاص مہارتیں رکھتے ہیں۔
- یاد رکھیے کہ نوجوان کا مسئلہ اسے ہر وقت گھر پر رکھنے سے حل نہیں ہوگا۔
- نوجوان کا مسئلہ حل کرنے کے لئے اسے اپنے وطن بھیجنے سے پہلے خوب غور کر لیں۔ بہت سے ملکوں میں یو کے کے مقابلے میں ڈرگز زیادہ آسانی سے مل سکتی ہیں، اس لئے ہو سکتا ہے کہ نوجوان وہاں سے زیادہ خراب حالت میں واپس آئے۔

### مجھے مزید مدد کیسے مل سکتی ہے؟

- بہت سے ایسے گروپ موجود ہیں جو آپ کی اور اس نوجوان کی مدد کر سکتے ہیں۔
- 0800 77 66 00 کو فون کریں اور پتہ کریں کہ آیا آپ کے علاقے میں کوئی ڈرگز ورکر ہے۔ اس نمبر پر کال مفت ہے اور کسی کو پتہ نہیں چلے گا کہ آپ نے کال کی تھی۔ اس نمبر پر آپ کو ایسے لوگ ملیں گے جو آپ سے آپ کی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ لیکن پہلی آواز جو آپ سنیں گے وہ

انگریزی کی ہوگی۔ اس لئے آپ کو کہنا ہوگا ”آئی ڈونٹ سپیک انگریش بٹ ڈو لائیو ٹو سبیک ٹو سون ان اردو“  
("I don't speak English but would like to speak to someone in Urdu")

- ویب سائٹ [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com) ملا خطہ کیجئے۔
- 020 7729 9904 پر فون کیجئے اور ریلیز (Release) کے ادارے سے بات کیجئے۔ ریلیز کو ڈرگز اور قانون کے بارے میں خصوصی علم حاصل ہے۔ تاہم، آپ ریلیز سے صرف انگریزی میں بات کر سکتے ہیں، اس لئے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی مدد کے لئے کسی کی ضرورت پڑے۔ آپ ریلیز کو [ask@release.org.uk](mailto:ask@release.org.uk) پر ای میل بھی کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ سولو بینٹ کے سونگھنے پر پریشان ہیں تو 0808 800 2345 پر فون کریں اور ری زالو (Re-Solv) کے ادارے سے بات کریں۔

### 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.