

# ውላዲይ ሓደገኛ እጻ ይጥቅም ድዩ?

ሓደገኛ እጻ ንናይ ሰብነት ከምኡውን ኣተሓሳስባ ንክልውጥ ብጀኻ መግቢ ዝውሰድ ካልእ ሰበሰታንስ ንጥረገገር እዩ።

ኩነታት ስሚዒት ዝልውጡ ናይ ስነ-ኣእምሮ ዘነቓቓሕ/psychoactive ሓደገኛ እጻታት ብናይ ሓደ ሰብ ኣተሓሳስባ ኩነታ፤ ስሚዒትን ባሕሪያትን ጸገም ከፈጥሩ ይኸእሉ።

ሓደ ሰብ ሓደገኛ እጻ መግቢ ከምዝጥቅም ንምንጋር ኣጸጋሚ እዩ። ናይ ስሚዒት ወይኻ ዓይነት ባሕሪ ምልውዋጥ ምክንያት ናይ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም ከኸውን ይኸእል፤ ከምኡውን ምስናይ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም ምንም ዘይተዛመደ ብኻልእ ነገር ዘይምፅዋር ከኸውን ይኸእል።

ብሓደሓደ ባሕሪያት ምክንያት ከመጽእ ዝኸእል ዚካተት፡

- ድኻም ወይኻ ናይ ምድቓስ ከይዲ ምልዋጥ
- መሓዙትን ንማሕበራዊ ሥራሕቲ ምልዋጥ
- ሕጽረት ሓይሊ
- ዘይምዝራብን ምስ ስድራቤት ርክቢ ጠጠው ምባል
- ናይ ስሚዒት ምልውዋጥ
- ንሕቶታት መልሲ ንምሃብ ፍቓደኛ ዘይምኻን
- ካብ ቤት ትምህርቲ ምትራፍ፤ ንናይ ዲሲፕሊን ሥርዓት ጉዳይት ወይኻ ንውጽኢት ነጥቢታት ዘይምቕባል።
- ካብ ባህሪ ወጻኢ ምኻን
- ዘይእመን
- ጸገም ምስ ፖሊሲ

ናብ ጉርዝውና ወይኻ ኣጸጋሚ ግዜ ንዝሓልፉ መንእሰያት ካብዘም ባህሪያት መብዛሕትኡ ዝተለምደ ከምዝኾነ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

## ውላዲይ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም እንተፈሊጠ እንታይ ከገብር ኣለኝ?

ናብ ውሳኔ ቕዳምካ ካብምኻድ ብጣዕሚ ጽቡቕ ነገር ምስ ኣቶም ብምዝርራብ እንታይ ይግበር ከምዘሎ ምፍላጥን እሞ ንኣቶም ሓገዝ ርግጻኛ ንምኻን መገዲ ማላ ምድላይ።

ውላድካ ነቲ ዝጥቅመሉ ሓደገኛ እጻ ምሳኻ እንተዘራራቡካ፤ ኣስተውእሉ፡ መብዛሕትኡ ዝውሰድ ሓደገኛ እጻ ማለት ከም ንመርመራ ዝጥቅሙ ሓደገኛ እጻታት ኩልግዘ ናብ ጸገማት ወይኻ ጽግዕተኛ ናብ ምኻን ኣይመርሕን እዩ።

## ብዛዕባ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም ምስውላድኻ ከትዘራረብ እንከሎ፡

### ንምዝርራብ ግዘን ቦታ ምምራጽ

ብዛዕባ ሓደገኛ እጻታት ምስውላድኻ ንምዝርራብ ኣጸጋሚ ከኸውን ይኸእል። ናይ ውላድኻ ስሚዒት ምሳኻ ንምዝርራብ ምቹው ዝኾነሉ ግዜ ምርካብ። እንታይ ዓይነት ሓደገኛ እጻታት ከምዝፈተኑን ክጥቅሙ እንከሎ እንታይ ከምዝሰምእም ምሕታት። ንሳቶም እንታይ ከምዝብሉ ብጥንቓቕ ምስማእን ሕድእ ኢልካ ምዝራብ። ንስኻ እንተተበላጩኻ ወይኻ ብጣዕሚ ትቃወም እንተኾይንካ ግልጺን ሓጋዚ ዝኾነ ዘረባ ንምክያድ ኣይኻኣልን እዩ።

### ንዘሎ ሻቕሎት ተቐቢልካ ምዝራብ

ብዛዕባ ውላድኻ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም ንዘሎ ሻቕሎት ምዝራብ። ውላድኻ ካልእ ጸገማት እንተሃልይዎ፤ ምሳኻ ከዘራረቡሉ ምትብባዕ። እንታይ ከምዝዛረቡ ንምስማእ ምድላውን እሞ መልሲ ከትህብ እንከሎ ሚዛናዊ ገምጋም ብምሃብ ከይኾነስ ንስኻ ከምተጨነካን እሞ ን ኣቶም ዝኸውን ጽቡቕ ጥራይ ከምትደሊ ብዘርእ መገዲ ይኸውን። ውላድኻ ምስኣቶም ከምዝኾንካ ይፍለጡ እሞ ብሓባር ንቕድሚት ማላ ምድላይ ይኻኣል። ካብ ኣልኮሆል ወይኻ ካልእ ሓደገኛ እጻ ጠጠው ከብሉ ብዘይጸገም ንምጽናሕ ዝሕግዝ። ነዘም ብሓባር ምሥራሕ። ከምኡውን ሓገዝ ንምርካብ ንድፊ ከትውጽኡ ትኸእል ስለዘይ ንሳቶም ወይኻ ዓርኪ መሓዛ ድሕሪ ኣልኮሆል ወይኻ ሓደገኛ እጻ ምጥቅም ወይኻ ዓርኪ ኣብዝኾነ ህጹጽ ሓደጋ እሞን ጸገም ከጋጥሞም እንከሎ እንታይ ከምዝገብሩ ይፈልጡ እዮም።

## ሓገዝን ምክሪ ምድላይ

ንስኻ ጥራይ ኣይኾንካን። ብዘለኻ ኩነታ ብጣዕሚ ጽቡቕ ሓገዝ ንምርካብ ከትጥቅሙ ትኸእል ኣገልግሎታት ኣለው። ከምኡውን ንሓኪምካ፤ ብናትኻ ከባቢ ናይ ማሕበረሰብ ኣልኮሆልን ሓደገኛ እጻ ኣገልግሎት ከተዘራርብ ትኸእል ወይኻ።

ናይ ኣውስትራሊያ ኣልኮሆልን ሓደገኛ እጻ ፋውንዴሽን ዌብሳይት፡ [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

ምፍላጥ ንሓደገኛ እጻ ዌብሳይት፡ [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)



**ናይ ትርጉም አገልግሎታት**

እንግሊዝኛ ናይ መጀመርታ ቋንቋኹም እንተዘይኾይኑ ብናጻ ናይ ትርጉም ደገፍ ብናይ ትርጉምን አስተርጓሚ አገልግሎት አቢሉ ክትረኽቡ ትክእሉ።  
ስልኪ: 131 450

**ናይ ምዘራብ ወይኸዓ ምስማእ ጸገማት**

ዘይትሰምእ ጸማም እንተኾይንካ፤ ወይኸዓ ናይ ምስማእ ወይኸዓ ምዘራብ ጉድለት ጸገም እንተሃልዩካ ንሃገራዊ መተሓላለፊ አገልግሎት አዛርቡ።  
ስልኪ: 1800 555 660  
ኢሜል: helpdesk@relayservice.com.au  
ዌብሳይት: www.relayservice.gov.au



**ንሓገዝ**

ናይ ሓገዝ መስመር/Meth Helpline  
ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት ብናጻን ምስጢራዊ ብዝኾነ መማኸርቲን ናብ ዝምልከቶ ምልኣኽ ስልኪ: 1800 874 878  
ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
ዌብሳይት: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

ብኣልኮሎልን ሓደገኛ እጻ ናይ ደገፍ መስመር  
ስልኪ: (08) 9442 5000  
ስልኪ: 1800 198 024 (ኣብ ሃገረሰብ ኾይኖም ዝድውሉ)  
ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

ንወለዲን ስድራቤት ናይ ሓደገኛ እጻ ደገፍ መስመር  
ስልኪ: (08) 9442 5050  
ስልኪ: 1800 653 203 (ኣብ ሃገረሰብ ኾይኖም ዝድውሉ)  
ኢሜል: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

ንኣቦርጂናል ኣልኮሎልን ሓደገኛ እጻ አገልግሎት  
ስልኪ: (08) 9221 1411  
ኢሜል: info@aada.org.au  
ዌብሳይት: www.aads.org.au

Road Safety and Drug Education Branch  
Department of Education  
ስልኪ: (08) 9402 6415  
ዌብሳይት: www.sdera.wa.edu.au  
ኢሜል: sdera.co@education.wa.edu.au

