अल्पसंख्यकजातिहरुसागै

हिडौं - लागुपदार्थको विरौध गरौं ।

基督教勵行會
Christian Action

禁毒基金
BEAT DRUGS FUND

Nepali Version

क्रिश्चियनर एक्सन
लागू औषधि सम्बन्धी
जानकारी र चेतना बढाउने
कार्यक्रम
लागू औषधि निवारण कोषद्वारा
प्रायोजित

सम्पादक:
डा. शर्मिला गुरुङ्ग
आइभी एम. वाई. चाउ
जोएन के. वाई. हो

पहिलो प्रकाशनः सेप्टेम्बर २००६

Sau Mau Ping Service Centre:
4/F. & 5/F. Sau Mau Ping (Central)
Community Centre, 100 Sau Ming Road,
Sau Mau Ping, Kowloon, H.K.

सम्पर्क नंम्बर
टेलिफोन : 2709 5333
फ्याक्स : 2709 5222

ईमेल : smpc@christian-action.org.hk
वेवसाईट : www.christian-action.org.hk

अल्पसंख्यकजातिहरुसागै हिदौं – लागुपदार्थको विरौध गरौं ।

2 विवरण
4 परिचय
5 लागू औषधि दुरुपयोगको परिभाषा
6 हङ्कङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गने लागू औषधिहरु
10 पूर्व लागू औषधि दुब्य शनीहरुको अनुभव न्यू एरा बाट
12 हानि कम गराऊने प्रणालीहरु
14 अभिभावकहरुलाई उपयुक्त मार्गदर्शन
16 विद्यार्थीहरुलाई उपयुक्त मार्गदर्शन
18 उपचार र पुनर्स्थापना केन्द्रहरुका सूची
20 अस्विकार गर्ने कला: लागूपदाथ नलिऔं
22 एजन्सीहरु को सूची
24 मन्तब्य

विवरण:

युवाहरुले लागुऔषधी लिएर देखा परेका समस्याहरुबारे कूनै शंका १ैन । यो समस्या गत वर्षहरुमा झन् जद्दिल भएर देखा परेको थियो । हङकङमा केवल स्थानिय युवाहरुमात्रै होईन तर अल्पसंख्यक जनजाति युवाहरुमा पनि देखा परेको थियो । लागुऔषधमूक्त समाज भविष्यका लागि एउद्दा राम्रो सुचक हो । विद्यार्थी तथा अभिभावकहरुलाई लागुऔषध विरु४ १ान र दक्षता प्रदान गर्न महत्वपूर्ण ५ ।

यो पूस्तिका एकप्रकारले लागुपदार्थ विरु४ सचेतता र सावधानी परियोजना लागि हाम्रो राम्रो थालनी हो । यो विद् ड्ग फ०द एसोसियसनद्वारा प्रायोजन गरिएको हो । यो पूस्तिका हामी अल्पसंख्यक जनजातिहरुमा समपर्ण गर्न चाहान्१ौं ताकि, लागुपदार्थविरुद सन्देस सम्बन्धित सबैमा सरल ९ंगले प्रसारति हून सकोस् ।

यसै अवशरमा सबै सं३संस्थाहरु र व्यक्तिहरु जसले आफ्ना अमुल्य अनूदान र सहयोग पूर्‍याउनू भएको ५ वहाहरु सबैमा हामी धन्यबाद दिन चाहान्१ौं, वहाहरुको सहयोग विना यो कार्य फलदायी रहने थिएन ।

यदि यो उनिहरुप्रति समर्पित नगर्ने हो भने, यो पूस्तिकाले महत्वपुर्ण अंशहरु गूमाउनेथियो । हामी त्यसैले आभार एवं धन्यबाद सबैमा व्यक्त गन चाहान्१ौं । भर्खरका युवाहरुले लागुऔषध लिएको समस्याबारे कूनै सन्देह १ैन जो गत साल निक्कै गम्भिर विषय रहेको थियो, केवल स्थानिय युवाहरुमात्रै होईन, अल्पसंख्यक जनजातिहरु हुङकङमा यो समस्याबाद् मूक्त १ैनन् । लागुपदार्थ दोषमूक्त समाजको मूख्य अंश भनेको राम्रो भविष्य पनि हो । विद्यार्थी तथा अभिभावकहरुलाई लागुपदार्थ विरु४ १ान र जानकारी दिएर सक्षम तूल्याउन सक्नू अति नै महत्वपूर्ण विषय हो ।
यो पूस्तिका एकप्रकारले हाम्रो लागुपदार्थविरु४ चेतना र सावधानीअभिवृ४ि परियोजना सफलता लागि हो, यो विद् ड्ग फ०द एसोसियसनले सौजन्य प्रदान गरेको हो । हामी यो पूस्तिका अल्पसंख्य जनजातिहरुप्रति समर्पित गर्न चाहान्१ौं ताकि, लागुपदार्थविरु४ सन्देश सबैमा प्रचार हून सकोस् । हामी यो अवशरमा सबै संस्थाहरु र व्यक्तिहरुले आफनो अमुल्य समय र सहृदयता प्रदान गर्नूभएको ५ वहाहरु सबैको सहयोगका लागि धन्यबाद दिन्१ौं । वहाहरुको सहयोग, सल्लाहविना फलदायी संभव थिएन ।

श्रीमती च्यूद. एद. सीउ मेइ

माहा निर्देशक

डा. शर्मिला गुरुङ्ग

यो पूस्तिका अल्पसंख्यक जनजातिहरुको लागि लागुपदाथ विरु४ परियोजनाका लागि एउद्दा अंश हो । यो पूस्तिकामा लागुपदार्थ सम्बन्धि अल्पसंख्यक जातिका युवा, अभिभावक तथा साथीहरु र अन्य प्रयोगकर्ताहरु लागि आधारभुत जानकारी प्रदान गर्नका लागि प्रकाश पार्रिएको ५ ।

हामी आशा गर्१ौं समूदायले धैरैभन्दा धेरै सहभागि भएर लागुऔषध दूव्यर्सनबाद् बाहिर आउनका लागि सहयोग पूर्‍याउने ५ । लागुऔषध प्रयोगकर्ताहरुसाग सहानूभुति र समझदारीसहित सहयोग पूरयाउन विशेष ध्यान दिन जरुरी ५ ।

यो पूस्तिका संकलन अनूकरणिय भिन्दै अनूभव रहने ५, जस्तै विभिन्न व्यक्तिहरु जो लागुऔषधको अनूभवबाद् गूज्रिएका५न् र उनिहरुले आफ्ना असुल्य अनूभव र सहयोग प्रदान गरेका ५न् । लागुऔषधका ५दम् नाम तथा देखा परेकाहरुबारे वर्तमान तथा पूराना दुब्यर्सनीहरुले बताउने५न् । यदि यो उनिहरुका लागि नहूने हो भने, यो पूस्तिका आफ्नै जद्दिल स्थितिमा पूग्ने थियो । हामी हाम्रो सहृदयता तथा प्रसंसा उनिहरु सबैमा बाा्न चाहान्१ौं ।

डा. शर्मिला गुरुङ्ग

परिचय

यो पुस्तकको उदेश्य हङ्कङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय समुदायका अभिभावक र युवाहरुलाई हानीकारक लागू औषधिहरु र लागू औषधि दुरुपयोगबाट हुने जोखिम अनि घातक असरहरु बारे अधारभूत जानकारी उपलब्ध गराउनु हो । हामी आशा गर्दछौ यस पुस्तक पढीसकेपछि अल्पसंख्यक जातीय समुदायका अभिभावक र युवाहरुले लागू औषधि प्रयोगको असरबारे जान्न सक्नेछन् र समस्यामा परेकाहरुलाइ सहयोग गर्नसक्नेछन् । यस पुस्तकाको अध्ययनद्धारा तपाईहरुले निश्चय पनि धेरै कुरा सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं ।

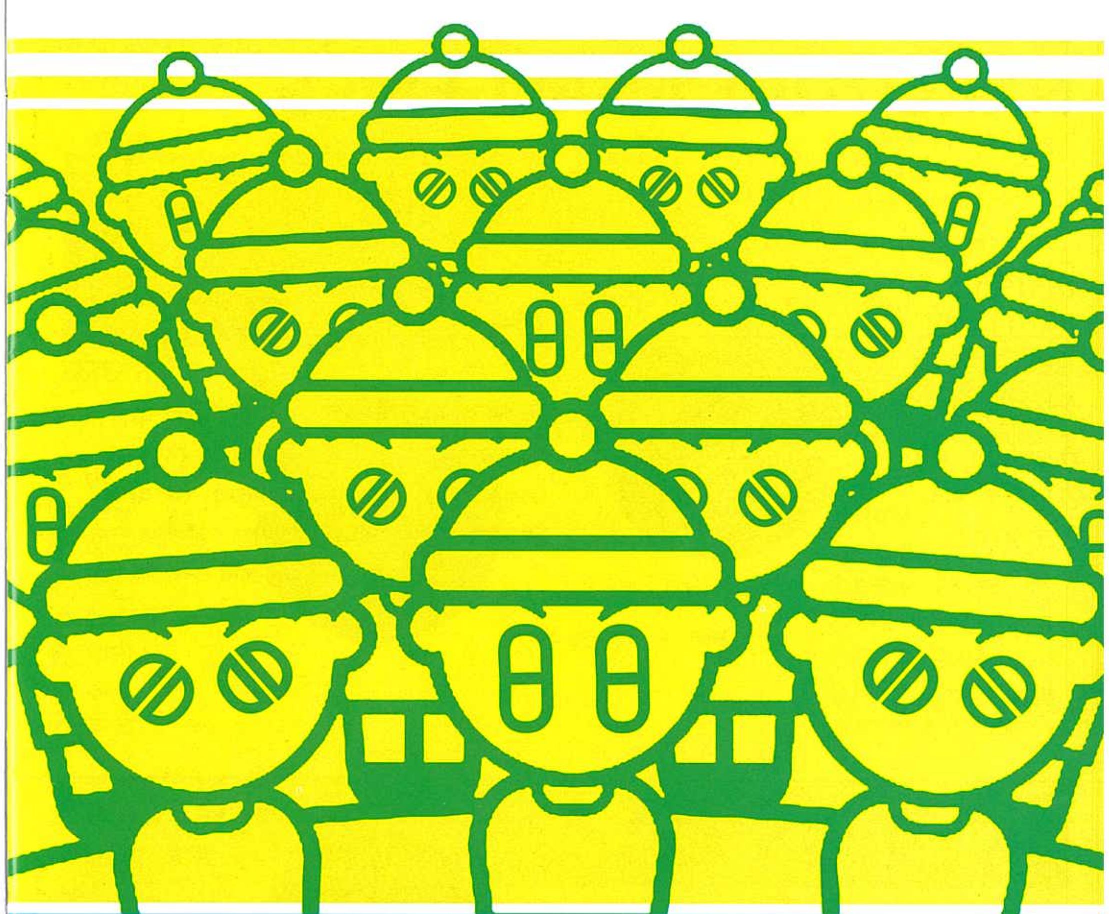
हङ्कङ्ग एउटा विभिन्न संस्कृतिक पृष्ठभूमिबाट आएका मानिसहरु बसोबार गर्ने एक प्रदेश हो । हामी विशेषरुपमा ती समुदायहरु प्रति चिन्तित छौ, जो संगै बस्दछ र समान संस्कृतिक महत्वहरु बांढ्दछ र फरक जातीय पृष्ठभूमिबाट आएका छन । जस्तै: हङ्कङ्गको अल्पसंख्यक जातीहरु ।

हङ्कङ्गमा अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुमाझ बढदो लागू औषधिको दूरुपयोगबारे हामीलाई अवगत भएको छ ।

हङ्कङ्ग सरकारले यहांको बढ्दो लागू औषधि दुरुपयोगको सामना गर्दै आएको छ । यो बेरोजगार युवाहरुमाझ मात्र नभई सामाजिक महत्व बोकी नजिकिएर बस्ने समुदायहरु बिच बढ्दोरुपमा फैलिरहेको छ । आजकल युवाहरु मनोरन्जनको ठांउहरुमा मात्र नभएर विद्यालय र घरमा समेत लागू औषधिको प्रयोग गर्ने गरेको पाईएको छ ।

सरकारले लागू औषधि विरुद्ध सन्देश फैलाउन आफनो तर्फबाट सक्दो प्रचारप्रसार गरिरहेको भएतापनि यदि अभिभावक र साथीहरुले सामुहिक रुपले लागू औषधि विरुद्धको सन्देश फैलाएमा यस अभियानको परिणा बढी शक्तिशाली हुने कुरामा हामी विश्वस्त छौं । हाम्रा युवाहरुको भविष्य उज्वल बनाउन तपाईहरुको सहयोग धेरै मूल्यवान छ ।

लागू औषधिको दुरुपयोग के हो ?



लागू औषधिको दुरुपयोग भन्नाले सामन्यत: चिकित्सकको आदेश वा सल्लाह नमानी, निर्धारित वा सिफारिश गरिएको भन्दा फरक उदेश्यले औषधिको सेवन वा प्रयोग गर्न हो, अथवा खतरनाक औषधीहरुको जथाभावीरुपमा रोगको उपचार भन्दा अरु उदेश्यले सेवन गर्नुलाई बुझांउदछ ।

लागू औषधि दुरुपयोगको कारणहरु:

- समकक्ष समूहको दवाव ।
- सामाजिक समर्थन खोज्न ।
- उत्सुकता ।
- रमाईलोको लागि ।
- बोझ अथवा जटिल परिस्थीतीबाट भाग्न ।
- अभिभावकको मार्गदर्शनमा कमि ।
- कहिलेकाही लागू औषधिको सेवनले लत बसाल्न नसक्ने भ्रम ।

NARCOTICS ANALGESICS

हिरोईन

बजारीय नाम	हानिकारक असरहरु	अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु
सेतो पाऊडर	असुन्तलित मनस्थिति	गहिरो निद्रा जो कोमा मा परिणत हुनसक्दछ
अमेरीकन मनि	कब्जियत	निम्न रक्तचाप
एच के मनि	महिनबारी मा गडबड	सुस्त र अनियमित मुटुको ढडकन
नं फोर	स्वसप्रचालनमा समस्या	चिसो र च्याटच्याटे छाला

1 हङ्गकङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गर्ने लागू औषधिहरु

हङ्गकङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गर्ने लागू औषधिहरु

STIMULANTS

अल्पसंख्यकजातिहरुसागै हिंदौं - लागुपदार्थको विरौध गरौं ।

मेथाइल्याम्फेटामाइन

बजारीय नाम	हानिकारक असरहरु	अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु
आइस	आरामविहिन	एकप्रकारको भ्रम जसले उग्रप्रकारको व्यवहार गर्न उक्साउन
	सूत्न नसक्ने	बैचन र तनाव
	रिगंटा लाग्नु	
	५ाति दूखाई	
	५लामा फोका वा दाग	

कोकेन

बजारीय नाम	हानिकारक असरहरु	अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु
सी	बदल्दो व्यवहार	कम्पन वा हल्का काम्नु
कोक	भ्रमिक रुपको सुस्वाथ्य	रिगंटा
फ्लेक	खानपिनमा कम रुचि	मांसपेसि फरफराउनु
स्नो	उत्सुक्ता र त्रास	एकदम उत्तेजित हुनु
स्टारडस्ट		उत्पीडीत महशुस
चार्ली		टाउको दुखाई
क्य्क		चिशो पशिना आउनु
कोको		अनुहारमा पहेंलोपन आउनु

एम डी एम ए

बजारीय नाम	हानिकारक असरहरु	अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु
एक्स्टेशी	बढि बययम गर्दा जस्तै तनाउ	मानसिक असुन्तलन
ई	अनिद्र	खिन्नता
एक्स टि सि	आकस्मिक मृत्यु हन सक्छ	वभिभउ उचयदभि
एडम	मृगौला र कलेजो कमजोर हुनसक्छ	निद्रमा गडबड उत्सुक्ता
	खिन्नता र मनोविकृति	

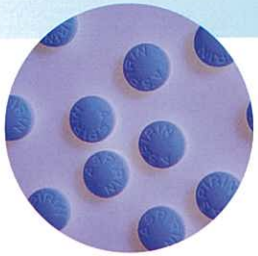
2 हङ्गकङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गर्ने लागू औषधिहरु

TRANQUILLIZERS

त्रियाजोलम

बजारीय नाम

- ब्लु जेमलिन
- लाम चिङ्ग ले



हानिकारक असरहरु

- निर्भरता हुनु
- निद्रालुता हुनु
- रिगंटा लाग्नु
- नशा लागे जस्तो हुनु
- खिन्न हुनु
- विद्वेष
- समन्वय कम हुनु
- पेटको बच्चाको असामान्यता
- याददाश गुमाउनु

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- होश गुमाउनु
- स्वसप्रणली घट्नु ढशास रोकिनुण
- कोमा वा मृत्यु

3 हङ्कङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गर्ने लागू औषधिहरु

OTHER

केटामिन

बजारीय नाम

- पेशल के
- के
- किट क्याट
- भिटामिन के
- ट डि

हानिकारक असरहरु

- अस्पष्ट बोलि
- नशालु निद्रजनक
- पिडामक्त प्रभाव
- मतिभ्रम
- निद्रालुता हुनु
- वाकवाक हुनु
- खिन्नता

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- मतिभ्रम
- चोट लाग्न नसक्ने
- बेहोशीको अवस्था वा पिडामक्त प्रभाव

4 हङ्कङ्गमा रहेका अल्पसंख्यक जातीय युवाहरुले प्रयोग गर्ने लागू औषधिहरु

अल्पसंख्यकजातिहरुसागै हिदौं - लागुपदार्थको विरौध गरौं ।

खोकिको औषधि

बजारीय नाम

- पी
- डाएल

हानिकारक असरहरु

- याददाशमा कमि
- अस्तव्यस्तता
- हृदयको समस्या
- स्वशप्रचालनमा कमि
- चिशो पशिना

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- सोचेको भन्दा बढि लत
- मानिसहरु आफ्नो तृश्ना मेटाउन हेरोईन तिर आर्कशित हुन्छन्

नशा (अल्कोहोल)

बजारीय नाम

- बुझ

हानिकारक असरहरु

- मातेको जस्तो हल्का टाउको दुख्नु
- अलमल पर्नु
- अल्यधिक मात्रामा भावुक
- हलचल कम हुनु

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- होश हराउनु वा कोमामा जानु

टोब्याको (चुरोट)

बजारीय नाम

- फ्याग वा धुवा

हानिकारक असरहरु

- टाउको दुख्न
- दुर्गधित श्वास
- ब्रोमकाईटिस

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- फोक्शो र स्वसनलिको क्यान्सर
- अरु पुराने रोगहरु बल्जाउछ

सोल्भेन्ट

बजारीय नाम

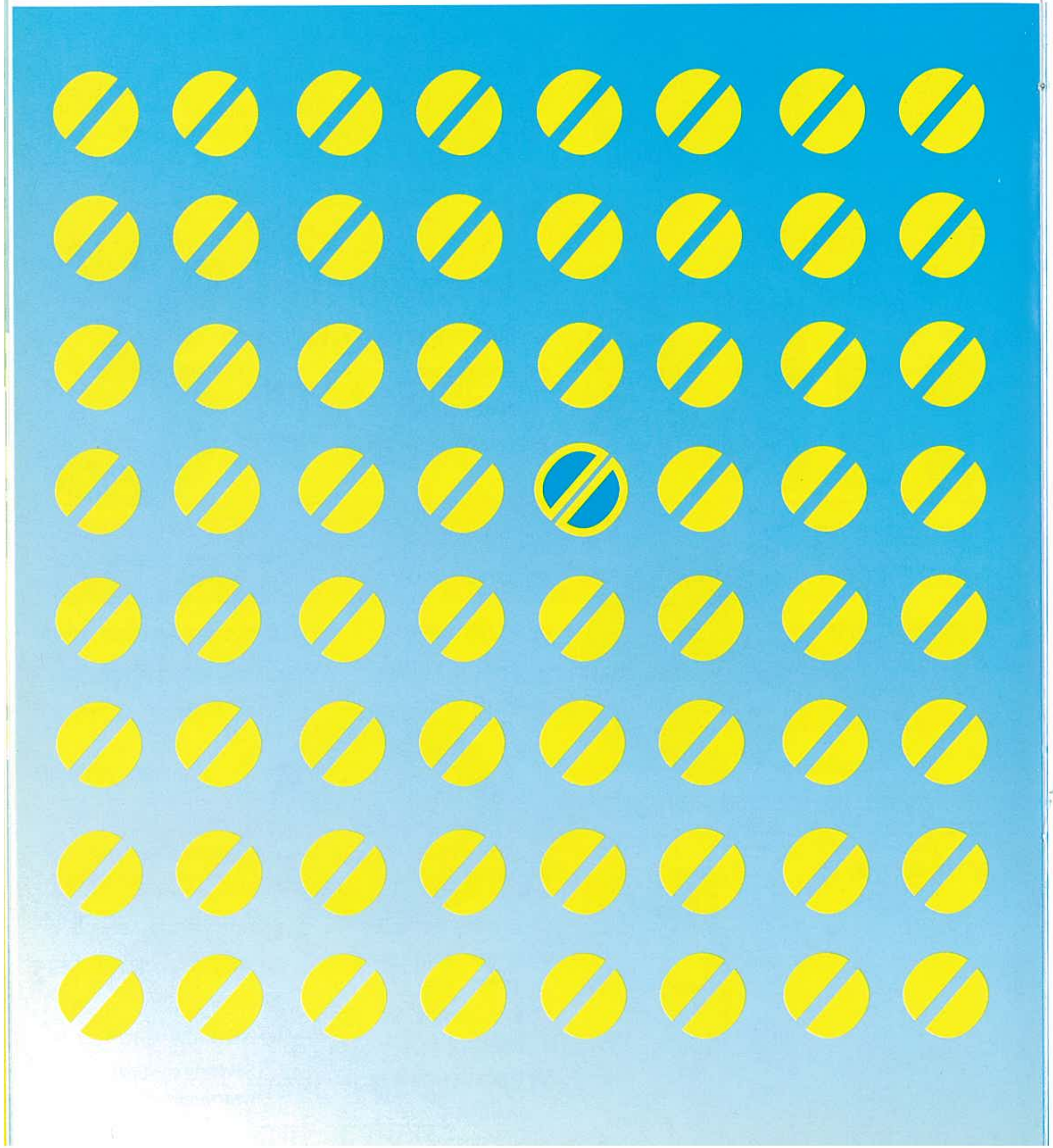
- ग्लु

हानिकारक असरहरु

- असन्तुलित
- मातेको जस्तो हल्का टाउको दुख्नु
- होस्र गुमाउनु वा उल्टि निसास्सिनु
- स्वसनलि जम्नु र निसास्सिनु

अधिक मात्रमा सेवन गरेमा हुने परिनामहरु

- गिदि विग्नु
- मृगौला र कलेजो बिग्रनु
- असामहिक निधन
- Severely irregular heartbeats



न्यू ऐरा संस्थाबाट आएका पूर्व लागू औषधि प्रयोग गर्ने युवाको अनुभव:

मेरो परिवारको सदस्यहरुले चुरोट पिउने हुदां मैले १२ वर्षको उमेरदेखि चुरोट पिउन शुरु गरें । त्यसपछि म अरु लागू औषधिहरु तर्फ आर्कषित भएं । १४ वर्षको उमेरमा खोकिको औषधि पिउना शुरु गरें । पहिले एक बोतल मात्र पिउथें तर बिस्तारै एक पटकमा २ देखि ३ बोतल पिउन थालें । मलाई बिस्तारै खोकिको औषधिले लाग्न छाड्यो त्यसकारण मेरो औषधिको तृष्णा मेटाउन मैले केटामाईन र हिरोइनको सेवन गर्न थालें ।

मलाई लागू औषधिको प्रयोग गर्ने इच्छा जाग्यो र यसलाई पाउन कुनै समस्या पनि भएन । लागू औषधिको प्रयोगले म मा मनौरनजनात्मक र आत्मबल बढेको अनुभव पाए । ३ वर्षसम्म लागू औषधि नै मेरो लागि प्रिय वस्तु रह्यो । मेरो ज्यान, प्राण अनि आत्मा लागू औषधिमा केन्द्रित रह्यो । यी बाहेक म अरु कुरा सोच्नै सक्दिनथें । मलाई केहि कराको पनि चिन्ता पर्दैनथ्यौ । मेरो लागू औषधिको कुलत देखेर मेरो बुवा रुंदा मलाई त्यसले कुनै असर गर्दैन थियो , किनकी म स्वार्थी भएको थिएं । म परिवारबाट टाढिदैं गए, लागू औषधि मात्र मेरो निम्ती सन्तुष्टिको आधार थियो । मेर ो नजिकको साथीको मृत्यु हुंदा पनि मेर ो नजिकको साथीको मृत्यु हुंदा पनि मेर ो सोचाई थियो उसको मृत्यु “उसक} औ षधिको प्रयोगमा मुर्ख्याई गरेकोले उक्त घटना भएको हो” । औषधिकौ प्रयाण्ग साथीभाइकाण दबाव नभई एक प्रकारकौ राण्ग वा चाहना हाण ।

करिब ५ वर्ष पछि, मैले लागू औषधिले ममा कब्जा जमाएको महशूस गरे । मेरो नजिकको सबै साथीहरुले लागू औषधिको प्रयोग गरिरहेका देखे । मेरो जिवन बर्बाद भएका मलाई महशूस भयौ॥ म यसबारे चिन्तित हुन थालें त्यसपछि सहायता खोज्न थालें । मेरो अनुभवमा, लागू औषधि सेवन गरेपछि शुरुको दुई वर्षमा लागू औषधिलाई नकान

शुरुको दुई वर्षमा लागू औषधिलाई नकान धेरै नै गाह्रो हुन्छ तर जब जिवन बर्बाद भएको महशुस हुन्छ तब लागू औषधिको कुलतबाट उम्कन सकिन्छ ।म लागू औषधिको कुलतबाट उम्कन पुनर्स्थापना केन्द्रमा पूर्णकालिनरुपमा सांढे पांच महिनासम्म बसे, त्यसपछि म आधा दिनमात्र केन्द्रमा बस्न थाले, करिब सांढण ११ महिना पछि मण्लै लागू औषधिकौ कुलतबाट छुट्कारा पाएं ।

अहिले मलाई लाग्छ लागू औषधिको कुलतमा एकदम सजिलै फस्न सक्छ तर यसबाट छुट्कारा पाउन पनि सकिन्छ । मेरो लागू औषधिबाट छुट्कारा पाएको ६ वर्ष भयो ।मेरो जिवन राम्रो भएको छ। मैरो परिवारीक जिन्दगीमा पनि फरक आएको छ। मैले वास्तविक खुशीका अनुभव गर्नको साथै आफ्नो जिन्दगी बारेमा बुझ्न र कदर गर्न सकेको छु । मेरो साथीहरु अझैपनि लागू औषधिको कुलतमा फसेका छन् र म उनिहरुलाइ सुबाटोमा ल्याउने कोशिस गर्दैछु, तर यो कार्यधेरै गाह्रो छ ।

हामीले सोधेका थियौ,

उसको लागू औषधि प्रयोग गर्नुको मूख्य कारण के थियो ? उसको जवाफ थियो, उत्सुकता । साथीभाईहरु को करकाप वा बेरोजगार जस्ता कुराहरुले कुनै भूमिका खेलेको थिएन । उसको भनाईमा हङ्कङ्गमा रहेका संघसंस्थाहरुले यस समस्याको बारेमा खासै उल्लेखनिय कार्य गरेको छैन यसकारण “जानुहोस र हेर्नुहोस हेई लिङ्ग आईलैण्ड” जहां लागू औषधिको कारोबार गर्ने र लागू औषधिको सेवन गने व्यक्तिहरुलाई राखिने जेल छ, पर्ने आवश्यकता औल्याउछन । यदि तपाईले लागू औषधिको कुलतमा फसेकाहरुलाइ मद्धत गर्न चाहनुहुन्छ भने ४,५ वर्ष देखि कुलतमा फसेकाहरुबाट शुरु गर्नुहोस किनकी त्यत्ति लामो समयसम्म लागू औषधिको सेवन गरिसकेपछि, ति व्यक्तिहरुमा कुलतबाट उम्कने आत्मविश्वासको विकास भइसकेको हुन्छ ।

हानि क मर्नें:

हामीले यो बुझ्न आवश्यक छ कि, सजिलै लागु औषधिको प्रयोग नगर्नु भन्न गाह्रौ कुरा हौ । त्यसकारैा लागू पदार्थ सैवन गर्नै यवापिंडिहृरुलाइ त्यसबाट हुने हानिकारक असरहरुबारे बुझाउन अत्यन्त महत्वपूॅा छ ।

चिकित्सकको सल्लाहबिना लिइएका प्रत्येक औषधिको आफनै प्रकाको सम्भावित हानिकारक असर हुन्छ र अशुद्धताका कारण हानिको सम्भावना अफ बढाउन् सक्छ । अवैध बजारमा पाइने आण्षधिहरु सधण दणखिए जस्ताण ुनहदा र ग्राहकहरुले यसको सही मात्र र ताकतको बारेमा विरलै मात्रमा पहिचान गर्न सक्दछ ।

ध्यान दिनु पर्ने केहि संकेतहरु

- सानातिना सामानहरुको चोरी र राती अबेरसम्म अबेरसम्म बाहिर बस्ने
- सधै पाकेट खर्च मागिरहने
- मुड परिवर्तन भइरहने, असामान्य रुपले झोकिने
- खानाको रुची नहुने र दिसा कबि जयत हुन
- बढेको वा स"केको आंखाको नानी लÚकाउन अनौठो समयमा कालो चस्मा लगाउने.
- कोठामा एक्लै बस्न
- टोलाई रहने र काम दोह्राई रहने
- विद्यालयमा स्पष्ट नगरिएको अनपस्थिति र पढाईमा राम्रो गन नसक्ने ।

लागु औपधी को हानि कम गर्न अनुकूल उपायहरु

- औषधि खाएको समयमा कहिल्यै गाडी नहाक्ने
- औषधिहरुको मिसावट
- सन्तुलित खाना खाउ
- राती राम्रोसंग सुतौं
- एक हप्ता वा एक महिनाको विर ामा लिएमा अर्को पटक तपाईलाइ कम मात्रामा औषधी चाहिन्छ
- सधै सुरक्षित ठांउ र सुरक्षित तरि काबाट प्रयोग गर्ने
- सावधान रहनुहोस्, चिन्ता, उत्सुक्ता आवेगलाई बढछ
- सधै कण्डम साथमा राख्न

अभिभावकहरुलाई उपयुक्त मार्गदर्शन:

अभिभावक र बालबालिकाहरु विचको र म्रो सम्बन्धले बालबालिकाहरुलाई लाग औषधीको कलतबाट बचाउछ र अभिभावकहरुलाई उनीहरु लाई उपयुक्त मार्गदर्शन दिन योग्य बनाउदछ । विचारहरुको आदनप्रदन गहिरो सम्बन्धको आधार हो ।

१. तपाईको बालबालिकाहरुसंग बराम्बर कुरा गनु होस र अनुभवहरु बांढ्नुहोस ।

यो सामान्य र प्रकृतिक हो कि युवा अवस्थामा नानीहरु अभिभावकहरुसंग नजिक हुदैन (थीभाईहरुसंग बस्न मन पराउछन । तपाईको नानीहरुले गल्ती गरेको भेटाउनु भयो भने उनीहरुको आत्मा बलमा धक्क नपुर्याउन कृपया केहि सिपहरुको प्रयोग गर्नुहोला ।

२. तपाईको नानीहरुबाट उचित अपेक्षा राख्नुहोला ।

तपाईले आफ्नो अपेक्षावारेमा नानीहरुलाई बताउने गर्नुहोस् किनकि कहिले काहि नानीहरुमा अभिभावकहरुको उच्च अपेक्षाको दवाव परेको हुन्छ । त्यसैले अभिभावकहरुको अपेक्षा उचित हुनूपर्छ र तपाईहरुलै आफ्नौसबै सहयौग नानीहरुलाई दिनुपदछ । उनीहरुकौ दवाब विधालय, साथीहरु, परिवार वा माया प्रेम बाट हुन सक्छ, त्यसैले अभिभावकहरु खुल्ल विचारको हुनूपर्छ र उनीहरुसंग विचारहरुको आदान प्रदान गर्नूपर्छ ।

३. तपाई नानीहरुको लागि एउटा नमूना बन्नुहोस् ।

अभिभावकहरु आफ्नो नानीहरुको लागि एउटा राम्रो नमूना बन्न सक्छ । त्यसैले एउटा राम्रो उदाहरण बन्नुहोस् कनै प्रकारको लागू औषधिको दुरुपयोग नगरी उनीहरुलाइ लागू औषधिबाट टाढा रहन सिकाऊनुहोस् ।

४. नानीहरुलाई आफ्नो माया र जिम्मेवारी देखाउनुहोस् ।

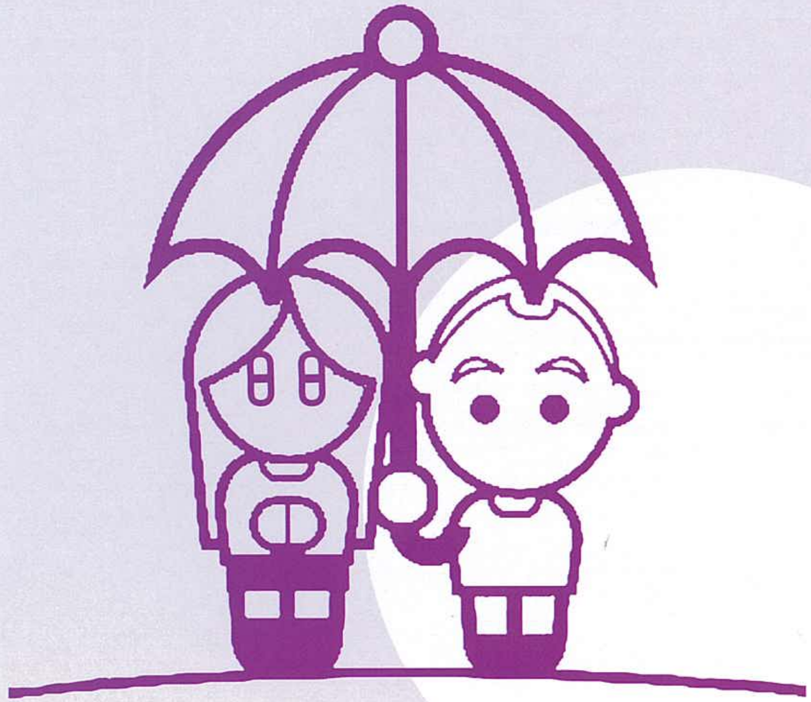
अभिभावहरुले आफ्नो नानीहरुको दैनिक जीवन र उनीहरुको साथीभाईहरुको बारेमा बुझ्न प्रत्येक दिन उनीहरुसंग आफ्नो विचारहरु आदनप्रदान गर्न हरेक दिन कम्तिमा १० मिनेट बिताउनुपर्छ । अभिभावकहरुले उनीहरुको विचार र चाहनालाई ध्यानपूवर्क सुन्नुपर्छ । माया र राम्रो रेखदेखमा हुर्किएका नानीहरु राम्रो जिवन बिताउन बढि प्रेरित हुन्छन ।

५. बालबालिकाहरुलाई कसरी निर्णय गर्ने बारेमा सिक्ने मौका दिनुहोस् ।

नानीहरु ठूलो भएपछि ऊनीहरु स्वतन्त्र बन्छन् र आफ्नै निर्णय गर्ने बारैमा सौच्दछन् । धेरै जसो निर्णय लिन ऊनीहरु तपाईबाट सिक्छन् । त्यत्तिबैला तपाईकौ माया र स्वीकृतिको जरुरत पर्दछ । अभिभावकहरु आफ्नो बालबालिकाहरुलाई पूर्ण सहमतको साथ उनीहरुको निर्णय गर्न दिनुपर्छ । परिवारमा निर्णय गर्न पाउने बालबालिकाहरुमा बढि आत्मा विश्वास र जीवनमा सकारात्मक धारणा राख्ने बन्छन् ।

६. आवश्यक परेमा पेशेवार ब्यक्तिसंग मद्दत लिनुहोस् ।

यदि अभिभावकहरुले आफ्नो बालबालिकाहरुले लागूपदाथ सेवन गरेको थाहा पाएमा सकेसम्म शान्त रहनुहोस् र आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण राख्नुहोस् । आफ्नो बालबालिकाको समस्य बझ्ने कोशिश गर्नुहोस् र आफ्नो बालबालिकासंग सहानुभूतिपुर्वक कुरा गर्नुहोस् । उनीहरुलाई तपाइको पर्वाह बारे जानकारी दिनुहोस् । आवश्यक परेको बेला शिक्षक वा समाज सेवकद्धारा मद्दत लिनुहोस् । यादगर्नुहोस् कि, अभिभावकको साथ र माया नै तपाइ को बालबालिकालाई लागू पदार्थ बाट टाढा राख्ने तत्वहरु हुन ।



लागू औषधिको सेवन
समस्याको एक मात्र
समाधान होइन ।

आफनो रुचीको
विकास गर्नुहोस ।

बालबालिकाहरुले लागू
औषधिलाई दृढ र स्पष्ट
रुपलण ईन्कार गर्नु पर्छ ।

विद्यार्थीहरुलाई उपयुक्त माग दर्शन:

१. बालबालिकाहरुले लागू औषधिलाई द ढ र स्पष्ट रुपलण ईन्कार गर्नु पर्छ । युवा अवस्थामा युवाहरु अभिभावकसंग कम नजिक हुनसक्छन् र साथीभाईहरुसंग बढी बस्न रुचाउछन् । आफनाण भुमिका र पहिचान बारे उनिहरुमा अन्यौल र अनिश्चीतता हुन्छन् । र साथीभाईहरुकौ मंन्जरी खोज छ न । त्यसैले यवा अवस्थामा साथीभाईहरुकौ प्रभाव निकै रासक्त हुन्छ । साथीभाईहरुको प्रभाव युवाहरु लागू औषधिको कुलतमा फस्ने एक प्रमुख कारण हो । यसकारण, बालबालिकाहरुले लागू औषधि लिन दृढ ईन्कार गर्न सिक्नु पर्छ । उदारहणको लागि, म कहिले पनि त्यस्ता औषधि सेवन गर्दिन, धन्यबाद । अथवा, लागू औषधि मेरो लागि होईन, धन्यबाद । जहिले पनि याद राख्नुहोस, एकपटक लागू औषधिको लतमा परेपछि यसबाट छुट्कारा पाउन एकदम गाह्रो हुन्छ र यसले तपाईको जिवन बव ाद गर्न सक्छ ।

२. आफनो रुचीको विकास गर्नुहोस । स्वस्थ्य मानसिकता सबैको लागि एकदम आवश्यक हून्छ । बालबालिकाहरुले आफ्नो रुचीको विकास गर्नले सकारात्मक जिवनको निर्माण गर्न सक्षम हुनेछ र सजिलै लागू औषधिको कुलतमा लाग्नबाट रोक्दछ ।

३. लागू औषधिको सेवन समस्याको एक मात्र समाधान होइन । लागू औषधिको सेवन गर्ने व्यक्तिहरु आफु अगाडिकौ वास्तविक संसार सधै देख्ने गर्दैनन् । बाटौघाटौमा, घरमा वा अन्य ठांउमा उनीहरु आफैलाई र अरुलाई हानि परयाउन सक्छन् । लागू औषधिको सेवन गर्ने मानिसहरुमा राम्रो अनुभव भएको, राम्रोसंग काम गन सकेको, वा खुशी भएको गलत भ्रम परेका हुन्छन् । त्यो भ्रम क्षणिक मात्र हो । उनिहरुले धेरै समस्याहरु भोग्न पढ्न नसक्ने, काम गमाउने, घरपरिवार र साथीभाईसंग सम्बन्ध नराम्रो र ढिलो भोग्न पढ्न नसक्ने, काम गमाउने, घर परिवार र साथीभाईसंग सम्बन्ध नर ाम्रो र ढिलो

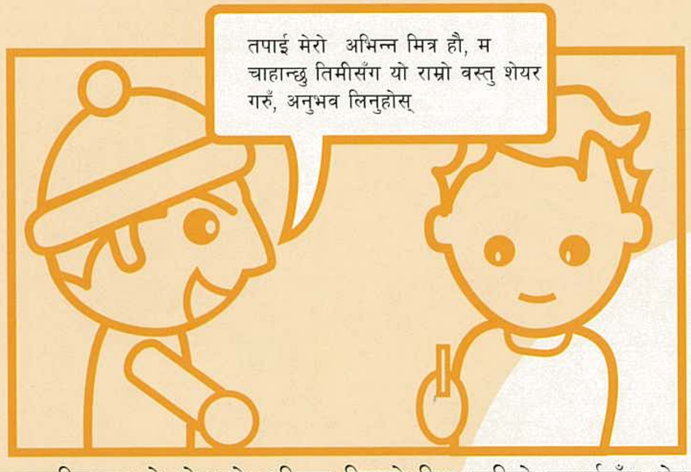
यसकारण, युवाहरुलाई लागू औषधि बारे निरुत्साहित गर्नुहौस् । यदि तपाई कौहि नजिकका ब्यक्तिले लागू औषधिको सेवन गरिराखेका छन् भने, उनिहरुलाई यस कुलतबाट छुट्कारा पाउनको लागि सहायता खोज्न प्रेरित गर्नुहोस ।

औषधी सम्बनिध गलत धारणा ।

वास्तविकता के हो भने लागूपदार्थ व्यसन भरमा पर्ने कुरा हो तपाइले एकपटक कोशिस गर्न सक्नुहुन्छ। एकपटक तपाईले यो लागूपदार्थ लिईसकेपछि यसलाइ चटक्कै छोड्न समय लाग्न सक्छ। अहिले पनि खराब के छ भने, लागूपदार्थलाई छोड्नका लागि जीवनभर लाग्न सक्छ ।

वास्तविकता के हो भने लागूपदार्थ सेवनले तपाईको शारीरिक बनावट मात्रै होईन, जीवनलाई नष्ट पार्नसक्छ ।

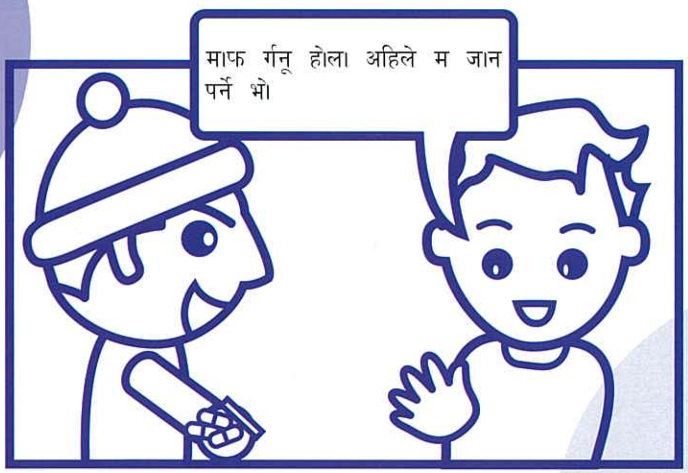
वास्तविकता के हो भने यो औषधीले दिमागमा असर पुर्‍याउँदछ, स्मरणशक्तिमा ह्रास ल्याउँछ र शैक्षिक स्तरमा गिरावट ल्याउँछ ।



वास्तवविकता के हो भने अभिन्न मित्रले विष कहिले तपाईसँग शेयर गर्दैन । वास्तविक मित्रले तपाईसँग केवल स्वस्थ्य र सकरात्मक विषयहरुमात्रै शेयर गर्दछ ।

अस्विकार गर्ने कलाः लागूपदाथ नलिऔं

अस्विकार कला (१) : बालबालिकाहरुले लागू औषधिलाई द ढ र स्पष्ट रुपलण ईन्कार गर्नु पर्छ ।



अस्विकार कला (२) : कृपया भन्नुहोस, जस्तै 'ओ ! मेरो महत्वपूर्ण जरुरी काम गर्नु छ ।

यी सल्लाह हरु तत्काल अस्वीकृति का लागी हून .सधै कानिम्ती प्रतिबन्ध र्गन का लागी लागुपदार्थ दूर्व्यसनी तपाईको साथी होईन

अस्विकार कला (३) : अन्य कृयाकलापहरुकोबारेमा सरसल्लाह दिएर विषयहरुलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ जस्तैः यो लाग् औषधले तपाईको जीन्दगी खराब पार्दछ । बरु हामी यसको अतिरिक्त बास्केटबल नखेल्ने ?

अस्विकार कला (४) : अन्य रचनात्मक हरफहरु, जस्तै : माफ गर्नु होला म लागूऔषधमुक्त उपवासमा छु ।

एजन्सीहरु को सूची

स्वयंसेवक निवास सम्बन्धि उपचार र पूनर्वास कार्यक्रम

संग७नसंग७न	टेलिफोन	वेवसाईट
The Society for the Aids and Rehabilitation of Drug Abusers(SARDA)	2574 3300	www.sarda.org.hk
Barnabas Charitable Service Association (Only for female)	2640 1683	www.barnabas.com.hk
Christian New Being Fellowship Ltd (Only for Male)	2329 6077	www.newbeing.org.hk www.freshu.com.hk
Christian Zheng Sheng Association	9027 2547	www.drugrehab.com.hk
Caritas Wong Yiu Nam Centre	2335 5088	family.caritas.org.hk
Finnish Evangelical Lutheran Mission-Ling Oi Centre	2369 7052 2721 7206	www.lingoi.org
Operation Dawn	2714 2434	www.opdawn.org.hk
St.Stephen's Society	2720 0179	
Wu Oi Christian Centre	2782 2779	www.wuoi.org.hk
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong	2527 1322	www.sracp.org.hk

परामर्श र विविध एकिकृत सेवा कार्यक्रम

संग७नसंग७न	टेलिफोन	वेवसाईट
Caritas Lok Heep Club	2893 8060 *(Hong Kong Island)* 2716 7532 *(Kowloon)*	family.caritas.org.hk
Kely Support Group	9032 9096 *(English)* 2521 6890 *(Chinese)*	www.kely.org
Pui Hong Self-Help Association	2576 2356	

उल्लंधन परामर्श कार्यक्रम

संग७नसंग७न	टेलिफोन	वेवसाईट
Caritas HUGS Centre	2466 3132	www.hugs.org.hk
Hong Kong Christian Service PS33	2368 8269	www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.htm
Hong Kong Lutheran Social Services:		
Cheer Lutheran Centre (in Tai Po)	2660 0400	www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
Evergreen Lutheran Centre (in Ngau Tau Kok)	2712 0097	www.cheerevergreen-lutheran.org.hk
Tung Wah Group Hospital CROSS Centre	2884 1234	Crosscentre.tungwahcsd.org

दूवचन चिकित्सा सम्बन्धि अस्पताल

संग७नसंग७न	टेलिफोन
Kowloon Hospital	3129 6710
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital	2595 7608
Prince of Wales Hospital	2632 2584
Kwai Chung Hospital	2959 8082
Castle Peak Hospital	2456 8260

लागूऔषध सम्बन्धि जानकारी निम्न स्रोतबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ:

Narcotics Division's website : www.nd.gov.hk

Anti-drug Telephone Enquiry Service Tel: 2366 8822

Hong Kong Jockey Club Drugs Info Centre
Address : Roof Floor, Low Block, Queensway Government Offices, 66 Queensway, Hong Kong (Admiralty MTR station-Exit C1)
Tel: 2867 2831
Opening Hours : 10am-6 pm (Closed on Wednesdays and first two days of the Lunar New Year)

एजेन्सीहरुका नाम:

खिष्टियन एक्सनको तर्फबाट धैरै
आभारसहित धन्यबाद ब्यक्त गर्दछौं

दुर्व्यसन विरुद्ध जागरुक समिति(ACAN)

विट ड्रग फण्ड एशोसिएसन

न्यू एरा (नेपाली पूर्व दुब्यर्सनीहरु
को संगठन)

This booklet may be freely quoted or reproduced, in part or in full,
provided the source is acknowledgement.

अल्पसंख्यकजातिहरुसागै
हिडौं - लागुपदार्थको
विरौध गरौं ।

Choi Hung Head Office
4/F., New Horizons Bldg.,
2 Kwun Tong Rd., Kln., H.K.

टेलिफोन : (852) 2382 3339
फ्याक्स : (852) 2362 0046
ईमेल : ca@christian-action.org.hk
वेवसाईट : www.christian-action.org.hk