

# ဆယ်ကျော်သက်များအား ဆေးခြောက်အကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း

ယုံကြည်ရန် ခက်ကောင်းခက်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဆေးခြောက်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အယုံကြည်ရဆုံး ရင်းမြစ်ဖြစ်ကြောင်း သုတေသနက ပြဆိုသည်။

ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။ သင်က ထိန်းချုပ်လျက် နယ်နိမိတ်များ သတ်မှတ်ပြီး တောင့်ကြည့်စစ်ဆေးသောအခါ ဆေးခြောက်၊ အရက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ မသုံးစွဲမှုအကြောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် သင့် ဆယ်ကျော်သက်များအား သင် ကူညီနိုင်သည်။

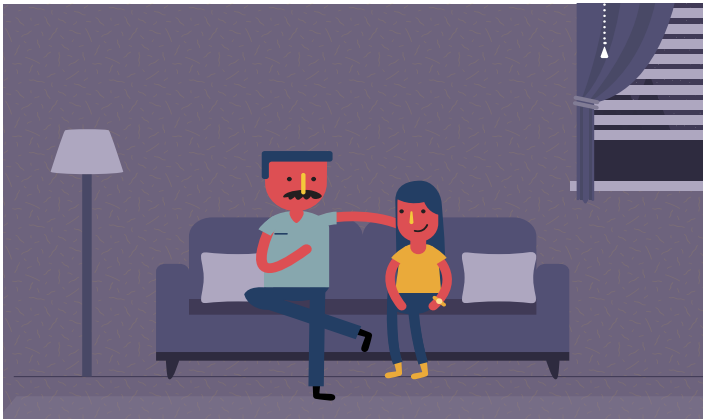


## 1 သင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

ရှည်လျားပြီး ကသိကအောက်ဖြစ်သော စကားစမြည်ပြောဆိုမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ မဆိုလိုပါ။ တိုတောင်းသော ပြောဆိုမှုကို ဆိုလိုပြီး ၎င်းကို အမှတ်မထင်ဖြစ်ပါစေ။ သို့ရာတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ မကြာခဏ ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုကို ဆိုလိုသည်။ ဆေးခြောက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများအကြောင်း ဆက်လက် ဆွေးနွေးပြောဆိုရာတွင် ပါဝင်စေခြင်းသည် မျှဝေပြောပြီး သင်ယူရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပုံမှန်ပေးအပ်သည်။

## 2 သင့် ဆယ်ကျော်သက်ကို နားထောင်ပါ။

သင် နားထောင်လေလေ သင့်ဆယ်ကျော်သက်များမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့အတွက် မည်သည့်အရာသည် အရေးကြီးကြောင်းကို သင် ပိုနားလည်လာလိမ့်မည်။



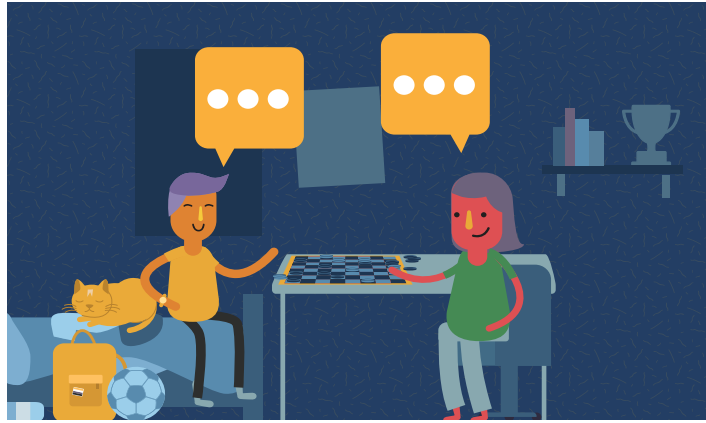
## 3 သင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်အတူ အချိန်ကုန်လွန်ပါ

ရုပ်ရှင်တစ်ကား ကြည့်ပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ သင်နှင့် သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကို မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုက စိတ်ပါဝင်စားစေသည်ဖြစ်စေ မိဘများ ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် ပါဝင်လာသောအခါ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဆေးခြောက်၊ အရက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုရန် ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသည်။



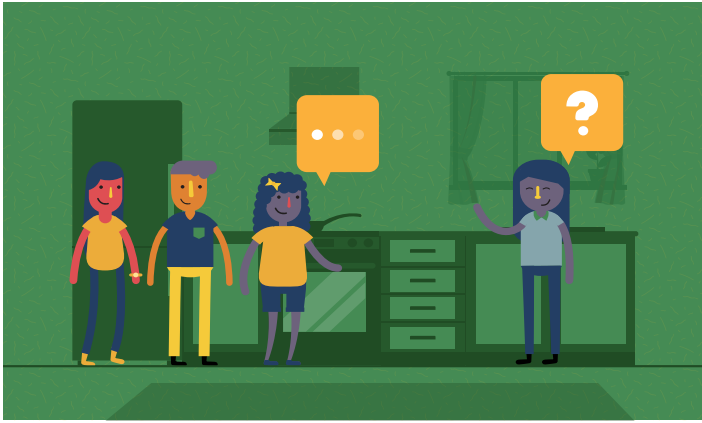
# ရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ပါစေ၊ အတိအကျဖြစ်ပါစေ၊ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ပါစေ။

ဆေးခြောက် အသုံးပြုမှု ဝန်းကျင်ရှိ စည်းကမ်းများနှင့် မိသားစု တန်ဖိုးများမှာ အရေးကြီးသည်။ ရှင်းလင်းသော စည်းကမ်းများနှင့် ၎င်းတို့ကို ချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် အကျိုးဆက်များကို သင်ချမှတ်သောအခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် ဆယ်ကျော်သက်များအား သင် ပြင်ဆင်နေခြင်းဖြစ်သည်။



## မည်သူမည်ဝါ၊ မည်သည့်အကြောင်း၊ မည်သည့်နေရာနှင့် မည်သည့်အချိန်ကို မေးမြန်းပါ။

သင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် မည်သူနှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးစေသနည်း၊ ၎င်းတို့သည် မည်သည့်နေရာတွင်နည်း၊ နှင့် မည်သည့်အရာကို ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်နေကြသနည်း ဆိုသည်ကို သိရှိရန် အချိန်ပေးခြင်းသည် သင်က ၎င်းတို့အကြောင်း ဂရုစိုက်သည်ကို သင့် ဆယ်ကျော်သက်များအား သိရှိစေသည့် နောက်နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



## စံနမူနာပြုပါ။

ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်ပင် ၎င်းတို့၏ မိဘများကို ကလေးများ က အတုခိုးသည်။ သင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ရှေ့တွင် ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုကို သင် ခွင့်မပြုကြောင်း သင့် ဆယ်ကျော်သက်များအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းလည်း ပြောထားပါ။



## ပိုမိုသိရှိရန်၊

- 1 မိဘများနှင့် ယုံကြည်ရသော အခြား လူကြီးများအား ကူညီရန် ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ပြောဆွေးနှေးမှုကို ကူညီရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီရန် အကြံပြုချက် အနည်းငယ်ရှိသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org) တွင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- 2 အကယ်၍ သင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် သက်တူ ရွယ်တူတစ်ဦးနှင့် စကားပြောရသည်မှာ သက်သောင့်သက်သာရှိသည်ဟု ခံစားရလျှင် လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဆယ်ကျော်သက်များကို ခန့်ထားသည့် လျှို့ဝှက်ထားသော အခမဲ့ အကူအညီပေးရေး လိုင်း တစ်ခုရှိသည်။ **1-866-TEENLINK (833-6546)** သို့ ဖုန်းဆက်ရန်၊ စာတိုပို့ရန် သို့မဟုတ် စကားပြောရန် သင့်ဆယ်ကျော်သက်အား တိုက်တွန်းပါ။
- 3 သင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် ဆေးခြောက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသည်ဟု သင် ယူဆပါက ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် **Washington Recovery Help Line 1-866-789-1511** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

**သင်သည် သင့် ဆယ်ကျော်သက်၏ အကြီးမားဆုံးသော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။**