

# किशोर-किशोरीहरूसित गाँजाको बारेमा कुराकानी गर्नु

हुन त, यो कुरोमाथि विश्वास गर्न गाह्रो छ, तर अनुसन्धानले के देखाएको छ भने, जब कुरा गाँजाको हुन्छ तब आमाबुवाहरू अनि हेरचाह प्रदाताहरू नै किशोर-किशोरीहरूका जानकारीको अत्यधिक विश्वसनीय स्रोत हुन्छन्।

यसलाई सरल एवम् स्वाभाविक राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। जब तपाईंले **आत्मीय सम्बन्ध स्थापित गर्नुहुन्छ**, **सीमा रेखाहरू निर्धारित गर्नुहुन्छ**, अनि **निगरानी गर्नुहुन्छ** तब तपाईंले आफ्ना किशोर-किशोरीहरूलाई गाँजा, रक्सी वा अन्य लागू पदार्थहरूको सेवन नगर्नेबारे स्वस्थ निर्णयहरू लिनमा मद्दत पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ।

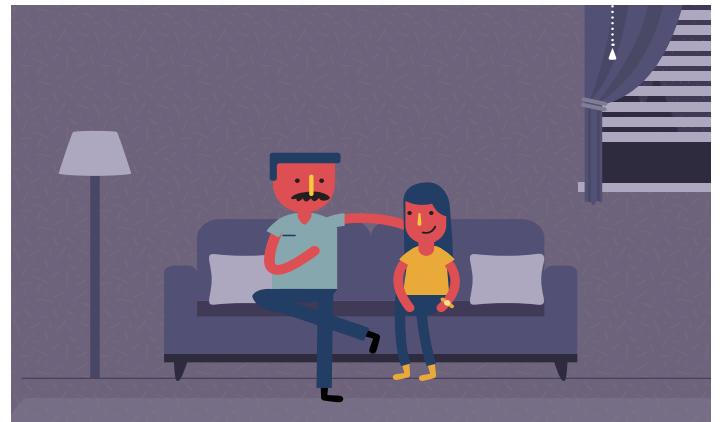


## 1 आफ्ना किशोर-किशोरीहरूसित कुराकानी गर्नुहोस्

हाम्रो तात्पर्य लामो, बेढङ्गको कुराकानीहरू होइन। हाम्रो आशय छोटो कुराकानीहरू तथा यसलाई सरल एवम् स्वाभाविक राख्नु हो। तर सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण, हामीले भन्नचाहेको चाहिँ, कुराकानी बारम्बार गर्नु हो। किशोर-किशोरीहरूलाई गाँजा अनि अन्य लागू पदार्थहरूबारे चलिरहेको कुराकानीमा संलग्न गराएको खण्डमा यसले नियमित रूपमा साझा गर्ने र सिक्ने अवसरहरू उपलब्ध गराउँछ।

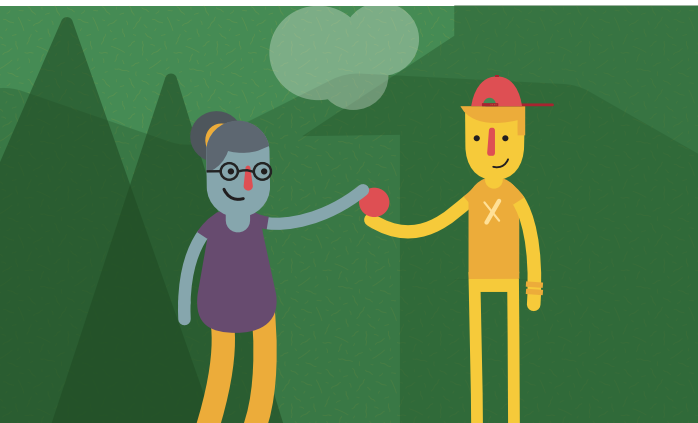
## 2 आफ्ना किशोर-किशोरीको कुरा सुन्नुहोस्

तपाईंले जति अधिक सुन्नुहुन्छ, त्यति अधिक तपाईंले आफ्ना किशोर-किशोरीहरूलाई बुझ्न सक्नुहुन्छ अनि यो जान्न सक्नुहुन्छ कि उनीहरूको लागि महत्त्वपूर्ण के छ।



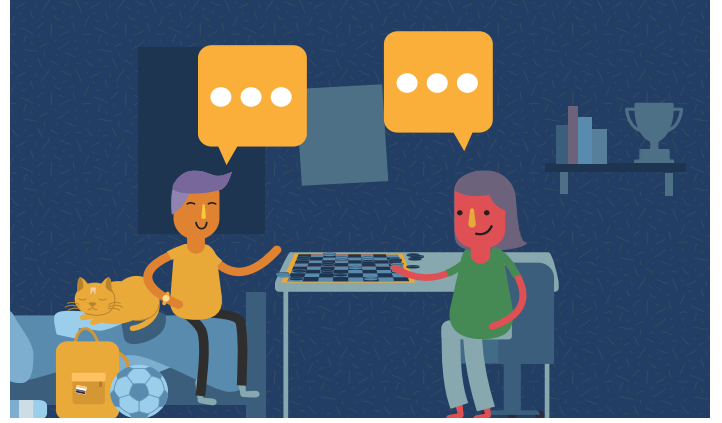
## 3 आफ्ना किशोर-किशोरीसित समय व्यतीत गर्नुहोस्

कुनै सिनेमा हेर्नुहोस्। साथमा डुल्ल जानुहोस्। तपाईं अनि तपाईंका किशोर-किशोरीहरूको रुचिको गतिविधि जेसुकै भए तापनि, आमाबुवाहरू उनीहरूको जीवनमा सम्मिलित भएपछि, किशोर-किशोरीहरूद्वारा गाँजा, रक्सी, वा अन्य लागू पदार्थहरूको सेवन गर्ने सम्भावना घटेर जान्छ।



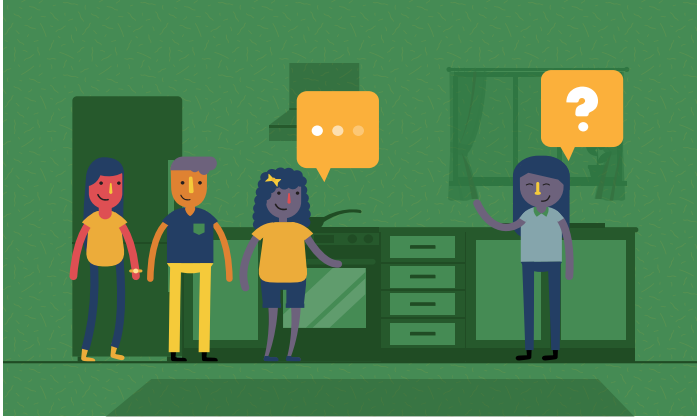
# सुस्पष्ट कुरा गर्नुहोस्, सुनिश्चित रहनुहोस् अनि निरन्तरता कायम राख्नुहोस्

गाँजाको सेवनलाई लिएर नियमहरू अनि पारिवारिक मूल्यहरू महत्त्वपूर्ण छन्। जब तपाईंले स्पष्टताका साथ नियमहरूलाई स्थापित गर्नुहुन्छ अनि ती तोडिएको खण्डमा परिणामहरूलाई निर्धारित गर्नुहुन्छ तब तपाईंले किशोर-किशोरीहरूको सामुने असल विकल्पहरू चुन्ने अवसर प्रस्तुत गर्नुहुन्छ।



## को, के, कहाँ, अनि कहिले, यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

तपाईंका किशोर-किशोरीले कोसित समय व्यतीत गरिरहेका छन्, उनीहरू कहाँ छन्, अनि उनीहरूले के गरिरहेका छन्, यीसबबारे जान्नको लागि आफ्नो समय दिनु, तपाईंका किशोर-किशोरीलाई यो कुरो बताउने एक अर्को तरिका हो कि तपाईं उनीहरूको परवाह गर्नुहुन्छ।



## एक उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस्

शिशुहरूले उनीहरूका आमाबुवाहरूको अनुसरण गर्छन्, फेरि त्यो गाँजा सेवनकै कुरो किन नहोस्। तपाईंका किशोर-किशोरीहरूको सामुने गाँजाको सेवन नगर्नुहोस्। तपाईंका किशोर-किशोरीहरूलाई यो पनि स्पष्ट रूपले भन्नुहोस् कि तपाईं उनीहरूले यसको सेवन गरेको पटककै मनपराउनु हुँदैन।



## अधिक जान्नुहोस्:

- 1 यी आमाबुवाहरू अनि अन्य विश्वस्त वयस्कहरूलाई मद्दत पुऱ्याउनको लागि दिइएका केही सुझाउहरू मात्रै हुन्, जसमा उनीहरू उनीहरूका किशोर-किशोरीहरूसित गाँजाको सेवनबारे कुराकानी गर्नसकुन् तथा स्वस्थ चुनाउहरू गर्नमा उनीहरूलाई सहायता गर्नसकुन्। अधिक जानकारीको लागि, **StartTalkingNow.org** हेर्नुहोस्।
- 2 यदि तपाईंका किशोर-किशोरी उनीहरूको समकक्ष व्यक्तिसित कुराकानी गर्नमा सुविधाजनक र सुरक्षित अनुभव गर्छन् भने, त्यहाँ एक गोपनीय अनि निःशुल्क हेल्पलाइन छ जसलाई प्रशिक्षित किशोर-किशोरीहरूले चलाउँछन्। तपाईंका किशोर-किशोरीलाई **1-866-TEENLINK (833-6546)**-मा फोन गर्न, टेक्स्ट गर्न, वा च्याट (कुराकानी) गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- 3 यदि तपाईं तपाईंका किशोर-किशोरी गाँजा वा अन्य लागू पदार्थको सेवनको समस्यासित जुझिरहेका छन् भनी ठान्नुहुन्छ भने, उनीहरूका डक्टरसित सम्पर्क गर्नुहोस् अथवा **1-866-789-1511-मा Washington Recovery Help Line**-लाई फोन गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्, तपाईंका किशोर-किशोरीमाथि तपाईंका सर्वाधिक ठूलो प्रभाव पर्छ।