

# نوعمر افراد سے چرس کے بارے میں بات کرنا

اس پر شاید یقین کرنا مشکل ہو لیکن تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جب چرس کی بات آتی ہے تو والدین اور فراہم کاران نگہداشت نوعمر افراد کا معتبر ترین ذریعہ معلومات ہوتے ہیں۔

اسے آسان بنائے رکھنے کی کوشش کریں۔ آپ چرس، شراب یا دیگر نشیلی دوائیں نہ استعمال کرنے سے متعلق صحت مند فیصلے کرنے میں اپنے نوعمر بچوں سے قربت بنا کر، حدود مقرر کر کے اور نگرانی کر کے ان کی مدد کرسکتے ہیں۔

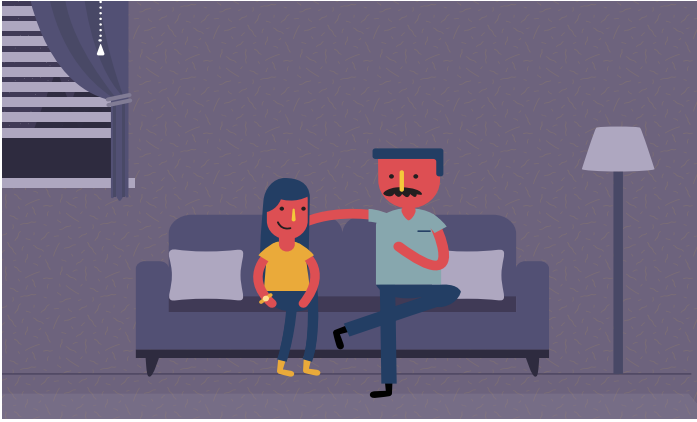
## اپنے نوعمر بچے سے بات کریں

ہمارا مطلب طویل، بے تکی بات چیت سے نہیں ہے۔ ہماری مراد مختصر گفتگو اور اسے اتفاق نوعیت کا رکھنے سے ہے۔ لیکن اہم ترین بات یہ ہے کہ ہم اکثر و بیشتر بات چیت کریں۔ نوعمر کو چرس اور دیگر نشیلی دواؤں کے بارے میں جاری گفتگو میں مصروف رکھنے سے انہیں مستقل تبادلہ خیال اور سیکھنے کا موقع فراہم ہوتا ہے۔



## اپنے نوعمر بچے کی بات غور سے سنیں

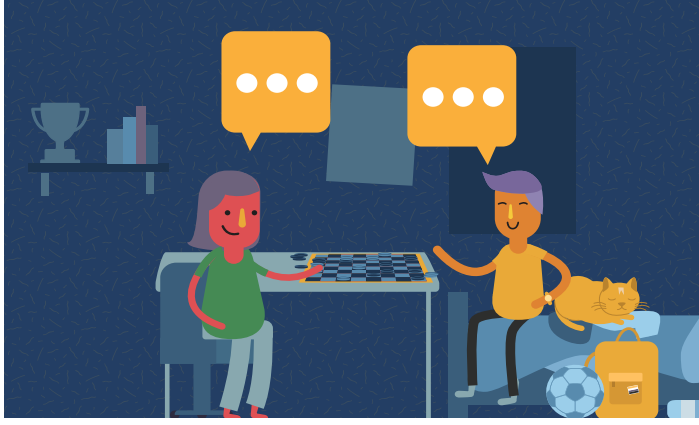
آپ جتنے غور سے سنیں گے اتنا ہی زیادہ آپ یہ سمجھیں گے کہ آپ کے نوعمر بچے کیا ہیں اور ان کے لیے کیا چیز اہم ہے۔



## اپنے نوعمر بچے کے ساتھ وقت گزاریں

کوئی فلم دیکھیں۔ اُن کے ساتھ چہل قدمی کریں۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کی اور آپ کے نوعمر بچوں کی دلچسپی کس سرگرمی میں ہے، والدین جب ان کی زندگیوں میں دلچسپی لیتے ہیں تو نوعمر بچوں کے چرس، شراب اور دیگر نشیلی دوائیں استعمال کرنے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔



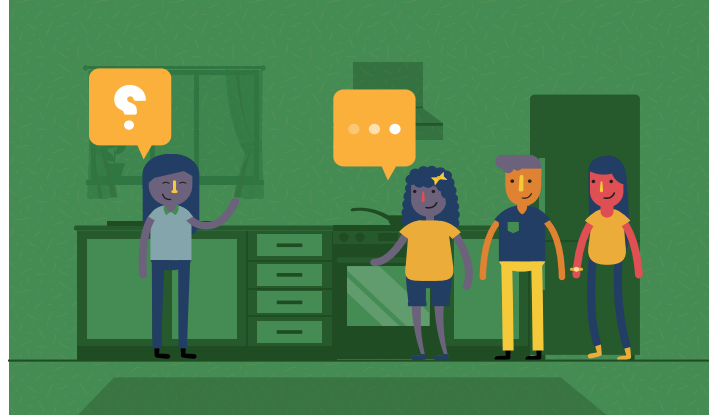


## واضح سوچ رکھیں، وضاحت سے بات کریں اور مستقل مزاجی سے کام لیں

چرس کے استعمال سے متعلق اصول اور خاندانی اقدار اہم ہیں۔ جب آپ واضح اصول اور ان کی خلاف ورزی کے نتائج کا تعین کرتے ہیں تو آپ نوعمروں کو بہتر انتخاب کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔

## کون، کیا، کہاں اور کب کے بارے میں پوچھیں

یہ جاننے کے لیے وقت نکالنا کہ آپ کا نوعمر بچہ کس کے ساتھ وقت گزارتا ہے، وہ کہاں ہیں اور کیا کر رہے ہیں اپنے نوعمر بچوں کو یہ بتانے کا ایک اور طریقہ ہے کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں۔



## مثال قائم کریں

بچ اپنے والدین پر جاتے ہیں، چاہے یہ چرس کے استعمال کا ہی معاملہ کیوں نہ ہو۔ اپنے نوعمر بچوں کے سامنے چرس کے استعمال سے بچیں۔ اپنے بچوں کو یہ بھی صاف طور پر بتادیں کہ ان کی چرس نوشی آپ کو ناپسند ہے۔

## مزید جانیں:

یہ محض چند اشارے ہیں جو چرس کے استعمال اور صحت مند انتخابات کرنے کے بارے میں اپنے نوعمر بچوں کے ساتھ بات کرنے میں والدین اور دیگر معتبر بالغ افراد کی مدد کریں گے۔ مزید معلومات کے لیے [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کے نوعمر بچے کو کسی ہمسرے سے بات کرنے میں زیادہ آسانی ہوتی ہو تو تربیت یافتہ نوعمروں پر مشتمل عملے والی ایک خفیہ اور مفت ہیلپ لائن موجود ہے۔ اپنے نوعمر بچے کی **1-866-TEENLINK (833-6546)** پر فون کرنے، متنی پیغام دینے یا تبادلہ خیال کرنے کی ترغیب دیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا نوعمر بچہ چرس یا دیگر نشیلی دواؤں کے استعمال کے مسئلے سے الجھ رہا ہے تو اس کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا **1-866-789-1511** پر **Washington Recovery Help Line** کو فون کریں۔

یاد رکھیں کہ اپنے نوعمر بچے پر سب سے زیادہ اثر ڈالنے والے شخص آپ ہیں۔