

# ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆေးခြောက်အကြောင်း အချက်အလက်များ

ကောင်းမွန် (ပြီး အံ့ဩဖွယ်) သတင်းအချို့ကို ဤနေရာတွင် ရေးထားပါသည်။ ဆေးခြောက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ချယုံကြည်ရသော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်လျှင် ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့် ယုံကြည်ရသော အခြား လူကြီးများကို ကြည့်ရှုကြသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သော သတင်းအချို့မှာ၊ ဆယ်ကျော်သက်များအား ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းသည် အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိကြသည်။ ကားထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ ညနေစာစားရင်းဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အိမ်နား ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်ရာတွင်ဖြစ်စေ ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှု အကြောင်း သင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် သင် ဆွေးနွေးသည့်အခါ သူတို့သည် နားထောင်နေတတ်ကြသည်။

သူတို့တွင် မေးမြန်းစရာများ ရှိလိမ့်မည်။ အဖြေရှိရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း အတွေ့အကြုံအရ သင် သိသည်။

## ဒါဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ဆေးခြောက်က မည်သို့ သက်ရောက်ထိခိုက်သနည်း။

- 1 ဆေးခြောက်က ၎င်းတို့၏ အဆင့်များကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ စောစီးစွာ ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်၏ ဦးနှောက် တိုးတက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး မှတ်ဉာဏ်၊ သင်ယူမှုနှင့် အသိဉာဏ်အပေါ်တွင် ရေရှည်ဖြစ်သော သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။
- 2 ဆေးခြောက်သည် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လူကြီးများထက် ပိုမိုစွဲစေတတ်သည်။ Washington တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ ကုသမှုအစီအစဉ်များကို ဝင်ရောက်ကြသော ဆယ်ကျော်သက် အများစုက ၎င်းတို့သုံးစွဲသည့် အဓိက မူးယစ်ဆေးဝါးမှာ ဆေးခြောက်ဖြစ်သည်ဟု အစီရင်ခံကြသည်။
- 3 ဆေးခြောက် အသုံးပြုခြင်းသည် ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ချိန်ကို သက်ရောက် ထိခိုက်နိုင်ပြီး Washington တွင် သေလောက်သော ယာဉ်တိုက်မှုများနှင့် ပိုမိုဆက်နွှယ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် ရောသော အခါဖြစ်သည်။
- 4 ဆေးခြောက် အသုံးပြုခြင်းသည် မခန့်မှန်းနိုင်သော အပြုအမူနှင့် အသုံးပြုသူနှင့် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ရှိသော လမ်းသို့ ကျရောက်စေနိုင်သည့် ညံ့ဖျင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။
- 5 အသက် ၂၁ နှစ်အောက် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဆေးခြောက် အသုံးပြုခြင်းသည် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ဤဥပဒေကို တရားမျှတမှု မရှိစွာ မကြာခင် ကြေညာပြီး ဆေးခြောက် အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြည်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များ အား ဥပဒေအတိုင်း လိုက်နာစေခြင်းနှင့် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ တရားရေးစနစ်တို့နှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်သည်။ အဖမ်းခံရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော အမည်းစက်သည် အနာဂတ်တွင် အလုပ်တစ်ခုရရှိရန် သို့မဟုတ် ကောလိပ်အတွက် ငွေရေးကြေးရေး အကူအညီရရှိရန် အရည်အချင်းကို သက်ရောက် ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်သည်။



သင့်တွင် ဤအချက်အလက်များ ရှိပြီဖြစ်သောကြောင့် ဆေးခြောက်သုံးစွဲခြင်း၏ အလားအလာရှိသည့် အန္တရာယ်များအကြောင်း သင့် ဆယ်ကျော်သက်ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ သင့် စည်းကမ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်ပါစေ။ သင်သည် ၎င်းတို့အတွက် ထိုနေရာသို့ ရောက်ရှိခြင်း ဖြစ်စေကြောင်း ၎င်းတို့ကို သိပါစေ။

ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များအတွက်နှင့် ဤအချက်အလက်များ အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် [StarfTalkingNow.org](http://StarfTalkingNow.org) ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်း ပိုမို သိရှိရန်လိုလားပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် [YouCanWA.org](http://YouCanWA.org) တွင် စုံစမ်းကြည့်နိုင်သည်။

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။

သင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် ဆေးခြောက် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသည်ဟု သင်ယူဆပါက ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် **Washington Recovery Help Line 1-866-789-1511** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။