نوعمروں اور چرس سے متعلق حقائق

یہاں آپ کے لیے کوئی اچھی (اور حیرت انگیز) خبر ہے: جب چرس اور دیگر نشیلی دواؤں کے استعمال سے متعلق معتبر معلومات کی بات آتی ہے تو نوعمر افرادؕ اپنے والدین اور اپنی زندگیوں میں شریک دیگر معتبر بالغ افراد کی طرف دیکھتے ہیں۔

اس سے بھی بہتر ایک اور خبر ہے: **ہم جانتے ہیں کہ نوعمروں سے بات کرنا مفید ہے۔** چاہے کار میں ہو، کھانے کی میز پر ہو، یا پڑوس میں چہل قدمی کے دوران ہو، جب آپ اپنے نوعمر بچوں کے ساتھ چرس کے استعمال کے بارے میں بات کرتے ہیں تو وہ غور سے سن رہے ہوتے ہیں۔

وہ سوالات پوچھیں گے اور آپ کو اپنے تجربے سے معلوم ہے کہ آپ کو اُن کے جوابات دینے پڑیں گے۔

تو ... چرس نوعمروں کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

1. چرس اُن کے گریڈز کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اوائل عمری میں چرس کا استعمال نوعمر شخص کے دماغ کے ارتقاء کے طریقے میں تبدیلی لاسکتا ہے اور یاٰدداشت آموزش اور ذہانت پر دیرپا اثر ڈال سکتا ہے۔

2. چرس بالغوں کے مقابلے میں نوعمروں کو زیادہ عادی بناتی ہے۔ WA میں نشیلی دواؤں کے علاج کے پروگرام میں داخل ہونے والے بیشتر نوعمر افراد نے بتایا ہے کہ اُن کۓ استعمال میں آنے والی مرکزی نشہ آور دوا چرس ہے۔

3. چرس کا استعمال اعصابی توازن و ہم آہنگی اور ردِعمل کے وقت کو متاثر کرسکتا ہے اور اُس کا تعلق WA میں زیادہ مہلک حادثات سے ہے، خصوصاً جب دیگر نشہ آور اشیاء کے ساتھ اُس کیٰ آمیزش کی جائے۔

4. چرس کے استعمال کے نتائج ایسے ناقابل پیش گوئی رویے اور کمزور فیصلہ سازی ہوسکتے ہیں جن سے استعمال کنندہ اور دیگر افراد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

5. 21 سال سے کم عمر کے افراد کے لیے چرس کا استعمال خلافِ قانون ہے۔ اس قانون کا نفاذ اکثر غیر منصفانہ طور پر کیا جاتا ہے اور چرس کے استعمال سے پرہیز نوعمروں کو نفاذِ قانون اور فوجداری نظامِ قانون کے ساتھ تعاملات سے محفوظ رکھ ٰسکتا ہے۔ پکڑے جانے اور اُس سے وابستہ ہونا ہی آئندہ ملازمت حاصل کرنے یا کالج کے لیے مالی مدد حاصل کرنے کی اہلیت کو متاثر کٰرسکتی ہے۔

اب جب کہ حقائق آپ کے سامنے ہیں، **چرس کے ممکنہ خطرات کے بارے میں اپنے نوعمر بچوں سے بات کریں**۔ اپنے اصولوں اور توقعات کے بارے میں واضح بات کریں۔ اُنھیں بتائیں کہ آپ ان کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

اضافی معلومات اور حقائق کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **StartTalkingNow.org** پر جائیں۔ اگر آپ کا نوعمر بچہ صحت مند انتخابات کرنے کے بارے میں مزید جاننا چاہے تو وہ **YouCanWA.org** سے استفسار کرسکتا ہے۔

اگر آپ کے نوعمر بچے کو کسی ہمسر 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 تبادلۂ خیال کرنے کی ترغیب دیں۔

اگر آپ سجھتے 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۔

Washington State Department of Health