

किशोर-किशोरीहरू अनि गाँजाको बारेमा तथ्यहरू

यहाँ कतिपय असल (अनि आश्चर्यचकित तुल्याउने) खबरहरू छन्: जब गाँजा अनि अन्य लागू पदार्थको सेवनको सम्बन्धमा भर पर्न सकिने जानकारीको प्रश्न उठ्छ, तब किशोर-किशोरीहरू उनीहरूका आमाबुवाहरू तथा उनीहरूको जीवनमा कुनै भूमिका खेल्ने विश्वस्त वयस्कहरूमाथि भर पर्छन्।

अनि यहाँ योभन्दा पनि असल खबर छ: **हामी यो जान्दछौं कि किशोर-किशोरीहरूसित कुराकानी गर्नु लाभदायक हुन्छ।** चाहे कुनै कारभित्र होस्, रातीको भोजन खाँदा होस्, वा छरछिमेकमा त्यसै डुल गएको बेलामा होस्, जब तपाईं आफ्ना किशोर-किशोरीहरूसित गाँजाको सेवनबारे चर्चा गर्नुहुन्छ, तब उनीहरूले यसलाई सुनिरहेका हुन्छन्।

उनीहरूसित प्रश्नहरू हुन्छन्, अनि तपाईंलाई आफ्नो अनुभवबाट यो कुरा थाहा छ कि तपाईंले ती प्रश्नहरूको उत्तर दिने खाँचो छ।

उसो भए... गाँजाले किशोर-किशोरीहरूलाई कसरी प्रभावित पार्छ?

- 1 गाँजाले उनीहरूका ग्रेडहरूको मानलाई घटाउन सक्छ। प्रारम्भको अवस्थामै गाँजाको सेवनले किशोर-किशोरीहरूको दिमाग विकसित हुने प्रक्रियामा परिवर्तन ल्याउन सक्छ अनि यसको स्मरण शक्ति, ज्ञान प्राप्ति, अनि बुद्धिमाथि दीर्घकालीन प्रभाव पर्छ।
- 2 वयस्कहरूको तुलनामा किशोर-किशोरीहरूलाई गाँजाको लत अधिक हुन्छ। वाशिङ्गटनमा लागू पदार्थ उपचार कार्यक्रमहरूमा सामेल हुने अधिकांश किशोर-किशोरीहरूको भनाइमा उनीहरूले सेवन गर्ने प्रमुख लागू पदार्थ गाँजा नै हो।
- 3 गाँजाको सेवनले समन्वय अनि प्रतिक्रियाको समयलाई प्रभावित पार्न सक्छ, अनि विशेष गरी अन्य पदार्थहरूसित मिलाइएर यसको सेवन गरिएको छ भने यो घातक सिद्ध हुन सक्छ। वाशिङ्गटनमा भएका अति नै घातक दुर्घटनाहरूको सम्बन्ध यही पदार्थको सेवनसित रहेको पाइएको छ।
- 4 गाँजाको सेवनले पूर्वानुमान गर्न नसकिने व्यवहार अनि निर्णय लिने क्षमतामा कमी जस्ता समस्याहरू उत्पन्न गर्छन्, जसको परिणामस्वरूप, लतीका साथ अन्यहरूलाई पनि नोक्सान पुग्न सक्छ।
- 5 21-भन्दा कम्ती उमेरका व्यक्तिहरूले गाँजाको सेवन गर्नु गैरकानुनी हो। यो कानूनलाई प्रायःजसो अनुचित ढङ्गमा लागू गरिन्छ अनि गाँजाको सेवनबाट टाढा रहनुले किशोर-किशोरीहरूलाई कानून लागू गर्ने तन्त्र तथा आपराधिक कानुनी प्रणालीसितका अन्तर्क्रियाहरूबाट बचाउन सक्छ। पकडा पर्नु अनि योसित सम्बद्ध लाञ्छनाले भविष्यमा रोजगार अथवा कलेजको लागि वित्तीय सहायता प्राप्त गर्ने क्षमतालाई प्रभावित पार्न सक्छ।



अब तपाईंले तथ्यहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्नुभयो, **यसकारण गाँजा सेवनका सम्भावित जोखिमहरूको बारेमा आफ्ना किशोर-किशोरीहरूसित कुराकानी गर्नुहोस्।** तपाईंद्वारा स्थापित नियम अनि अपेक्षाहरूबारे स्पष्टताका साथ बताउनुहोस्। उनीहरूले यो जान्न सक्नु कि तपाईं उनीहरूको समर्थनमा खडा हुनु हुन्छ।

थप जानकारी अनि तथ्यहरूबारे अधिक जानकारीको लागि **StartTalkingNow.org** हेर्नुहोस्। यदि तपाईंका किशोर-किशोरी स्वस्थ चुनाउहरू गर्नेबारे अधिक जानकारी चाहन्छन् भने, तपाईंले **YouCanWA.org** हेर्न सक्नुहुन्छ।

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।

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।