

# आइए बात करते हैं

बच्चों को नशा-मुक्त रखने के लिए मार्गदर्शिका

## यह क्यों मायने रखता है

लगभग **10 में से 1** वाशिंगटन के किशोर 10वीं ग्रेड तक नियमित रूप से शराब या मारिजुआना का सेवन करना शुरू कर देते हैं।

जिन लोगों ने 15 साल की उम्र से पहले शराब पीना शुरू कर दिया, उनमें शराब के उपयोग से विकसित होने वाले विकारों की संभावना कम से कम **5 गुना** अधिक होती है।

वाशिंगटन के **95%** किशोर जिनके परिवार उनसे शराब का उपयोग न करने के बारे में बात करते हैं **शराब नहीं पीते हैं**।

## संबंध जोड़ें

आपके किशोर के जीवन में आपका सबसे अधिक प्रभाव होता है। मारिजुआना, शराब, और अन्य नशीले पदार्थों का उपयोग न करने के बारे में उनसे बात करें।



स्वाभाविक  
अवसर खोजें।



शांत और  
सकारात्मक रहें।



भाषण  
न दें।

## सीमाएं निर्धारित करें

अपने बच्चे को दिखाएं कि आप उनकी और उनकी सुरक्षा की कितनी परवाह करते हैं—स्पष्ट नियम तय करें और नशीले पदार्थों या शराब के उपयोग के परिणामों के बारे में बताएं।

## निगरानी करें

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपका किशोर अपने खाली समय में क्या करता है और शराब पीने या नशीले पदार्थों के सेवन करने के उनके संकेतों की चौकसी करते रहें।

इनमें परिवर्तनों पर ध्यान दें:



मिज़ाज



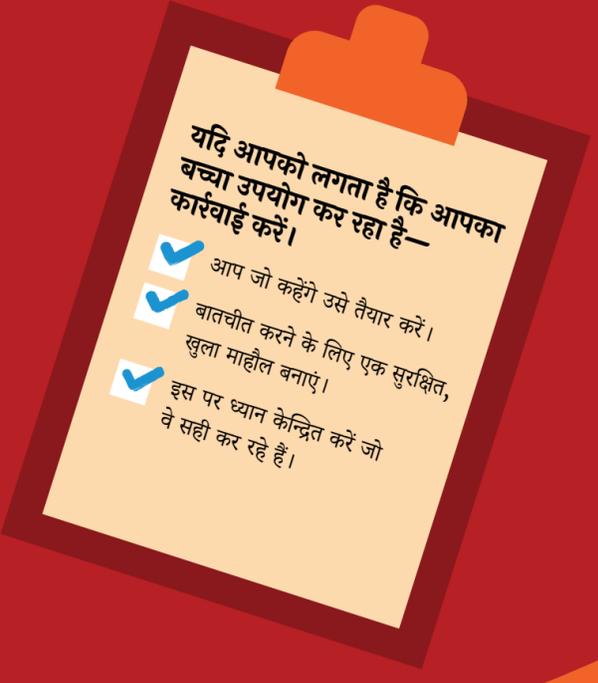
स्वच्छता



दिखावट



स्वास्थ्य



यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा उपयोग कर रहा है— कार्रवाई करें।

- ✓ आप जो कहेंगे उसे तैयार करें।
- ✓ बातचीत करने के लिए एक सुरक्षित, खुला माहौल बनाएं।
- ✓ इस पर ध्यान केंद्रित करें जो वे सही कर रहे हैं।

## प्रयास जारी रखें

यहाँ तक कि जब वे यह नहीं दिखाते हैं, आपका किशोर सुन रहा होता है। शराब और नशीले पदार्थ के उपयोग से बचने के बारे में आपस में बातचीत और काम करते रहें।

न कहने के  
विभिन्न तरीके  
अपनाएं।

साथियों का दबाव समझें  
और जानें कि इसे कैसे दूर  
करना है।

## आपके पास संसाधन हैं:

### Washington Recovery Help Line

मादक पदार्थ के उपयोग से होने वाले विकारों तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों के लिए अनाम, गोपनीय 24-घंटे की हेल्पलाइन।

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

### Start Talking Now

शराब या नशीले पदार्थों का उपयोग न करने के बारे में किशोरों के साथ प्रभावी बातचीत करने के वास्ते माता-पिता की मदद करने के लिए एक संसाधन।

StartTalkingNow.org