

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ **10 ਵਿੱਚੋਂ 1** ਕਿਸ਼ੋਰ 10ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **5 ਗੁਣਾ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ **95%** ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ **ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ**।

ਸੰਬੰਧ ਜੋੜੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸੁਭਾਵਕ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ।



ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।



ਭਾਸ਼ਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:



ਮਿਜ਼ਾਜ



ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ



ਦਿੱਖ



ਸਿਹਤ



ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼੍ਰੇਣ ਹਨ:

Washington Recovery Help Line

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਬੇਨਾਮ, ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣ।

StartTalkingNow.org