

ਮੈਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਕੀਨ (ਕੋਕ), ਓਪੀਓਡ, ਮੋਥਾਐਂਫੇਟਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੇਸੀ (ਐੱਮ.ਡੀ.ਐੱਮ.ਏ.) ਹੀ ਨਹੀਂ। ਭੰਗ, ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਤਮਾਕੂ, ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਇਆਜ਼ੋਪਾਈਨ) ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਕਿ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਉਸ ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ- ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ। ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ “ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ” ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਮਰ, ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਕਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ, ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੇ।

ਜੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ/ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ 12-24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਾਰਾਂ/ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਵਰਚੂਅਲ ਬੀ.ਸੀ. ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਪੀਰ ਸਪੋਰਟ, ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਐਸੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: foundrybc.ca/get-support.

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਜਵਾਨ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ/ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!