मद्दत खोज्ने तरिकाहरु

HK SKH Lady MacLehose Centre Services for Ethnic Minorities
Address: Rm 114, 22 Wo Yi Hop Road, Kwai Chung
Tel: 24235062 / 6717 8894 Fax : 24947786
Web-site: http://www.skhlmc.org/em2.htm
Facebook : drugfreenet@hotmail.com

Yang Memorial Methodist Social Service Yau Tsim Mong Integrated Centre
Address: 2/F, Hoi Yan House, Hoi Fu Court, Hoi Wang Road, Mongkok West, Kowloon
Tel: 2332 0969 Fax: 2782 0349 E-mail: yic@yang.org.hk

The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong
Address: 2/F, No. 402-404 Shanghai Street, Yau Ma Tei, Kowloon, HK
Tel: 2323 3983 Fax: 2323 3934
Email: idep@sracp.org.hkorrosa@sracp.org.hk
Website: www.sracp.org.hk

Hong Kong Christian Service PS33 - Tsimshatsui Centre
Address: 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon
Tel. No.: 2368 8269 Fax No.: 2739 6966
Email: ps33tst@hkcs.org
Website: www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33-e.html

Hong Kong Children & Youth Services Sane Centre
Address: Units 03-04, 16/F, 99 Tai Ho Road, Tsuen Wan, N.T.
Tel. No.: 2402 1010 Fax No.: 3013 8601
Email: swsc@hkcys.org.hk Website: www.sanecentre.net

Caritas HUGS Centre
Address: Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tai Hing Estate, Tuen Mun, N.T.
Tel. No.: 2453 7030 Fax No.: 2453 7031
Email: ycshugs@caritassws.org.hk Website: www.hugs.org.hk

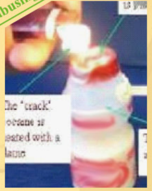
Evangelical Lutheran Church Hong Kong, Enlighten Centre
Address: G/F, Tze Ping House, Tin Tze Estate, Tin Shui Wai, Yuen Long, N.T.
Tel. No.: 2446 9226 Fax No.: 2446 9456
Email: ccpsa@elchk.org.hk
Website: www.elchk.org.hk/service/Other/New_info/programme/teenlong.html

The list above only shows some organization for ethnic minorities. For further information, please refer to this website http://www.nd.gov.hk/en/treatment.htm.

लागू पदार्थ उपयोग गर्ने लाई कसरी ठिम्याउनु ?

- लामो समय सम्म सुत्ने कमरामा वा शौचालयमा एक्लै बसिरहने
- जीउ, कपाल र कपडाहरु बाट घिन लाग्दो मीठो गन्ध आउने
- सुँघेको रसायनहरुको गन्ध सास र कपडाहरुमा आउनु
- प्रायै नाख बगिरहनु, नात्रि फुट्नु अनि नाख सुनिनु
- पिसाब गर्दा असुविधा अनुभव गर्नु, पिसाब जम्मा हुने थैली को आयतन घटनु, पटक पटक शौचालय जानु
- दिसा पिसाब थाम्न नसक्नु, दिसा पिसाब माथी नियन्त्रण नरहनु
- केही सेतो पाउडर नाखको छिद्र को छेउछाउ लागेको हुनु
- दाँत सडनु
- अत्यधिक अनि थामी नसक्ने हँसाई
- "मात लागेको" मन:स्थिति भएको बेलामा आचरण र मनोभावमा जोडको परिवर्तन
- माँसपेशीहरु बटारिनु अनि नियन्त्रण गर्न नसकिने गरी" काम्ने र नाच्ने आचरण"
- गहिरो निन्द्रा
- "अनौठो" – कैयौं दिन र साताहरु सम्म निन्द्रा विहीन हुनु
- सम्पूर्ण रुपमा भोक हराउनु, एकदम बेसी ओजन घट्नु
- घरको वस्तुहरु हराउनु, घरको वस्तुहरु सँधैको ठाउँमा नहुनु

Drug-abusing tools



Drug-abusing tools

Drug-abusing tools

If you take drug, you will be a bondman of drugs.

लागू पदार्थ उपयोग गर्ने लाई कसरी ठिम्याउनु ?

कसरी सम्हाल्ने काम गर्नु हुन्छ ?

उनीहरु को बच्चाहरुले लागू पदार्थहरु को दुरुपयोग गरेको एकपटक आमाबाबुले थाहा पाए, पहिला उनीहरु लाई शान्त बस्ने सल्लाह दिनुहवस्, अनि समस्यालाई सम्हाल्न को निम्ति तल दिएका उपायहरु माथी विचार गर्नुहवस् :

सठीक	बेठीक
1. शान्त बस्नुहवस्	1. निराश भएर अनि मन भाँचिएर चोट लाग्ने शब्दहरु भन्नु जस्ले गर्दा बच्चाहरुको आत्म सम्मानलाई क्षति पुग्नु सक्छ
2. घा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो बच्चाहरु लाई स्पष्ट रुपमा भम्मुहवस्	2. अयौक्तिक आशाहरु मनमा राख्नु जस्तै बच्चाहरु ले लागू पदार्थ को बानी लगत्तै त्यागी दिन्छन् भन्ने चाहना गर्नु
3. आमाबाबुहरु को निम्ति बच्चाहरु कति महत्वपूर्ण हुन्छन् तिनीहरुलाई बताउनु हवस्	3. लागू पदार्थ को बानीको निम्ति बच्चाहरु लाई नै दोषी ठान्नु पर्छ भन्ने विश्वास राख्नु
4. बच्चाहरु समक्ष युक्तिपूर्ण मांगहरु राख्न ु्हवस् जस्तै बेलुकी अबेर गरी घर फर्कने कममा कमी ल्याउनु	4. बच्चाहरु माथी निजको विचारहरु थोप्नु
5. कसरी निणयहरु लिनु पर्छ अनि एकदमै खतरनाक बानीहरु बाट टाढो जानु पर्छ बच्चाहरु लाई सो कुरो सिक्न दिनु हवस्	5. बच्चाहरु लाई साथीहरु बनाउनमा पूर्णरुपले रोक्का लाउनु
6. आमाबाबुहरु ले स्वयं लाई राम्रो उदाहरण को रुपमा प्रस्तुत गर्ने अनि बच्चाहरु सित सम्बन्ध बढाउनमा एकसाथ काम गर्ने	6. आफ्ना भावनाहरु प्रति उदासीन हुनु
7. आमाबाबुहरु लाई लागू पदार्थहरु को सम्बन्धमा जानकार बनाउनु	7. बच्चाहरु लाई लागू पदार्थको दुरुपयोग देखि जोगाउने अभिप्रयमा बाबुको र आमाको बेग्ला बेग्लै तरिका ग्रहण गर्नु
8. लागू पदार्थको दुरुपयोगको क्षतिपूर्ण प्रभावहरु को बारेमा बच्चाहरुको चेतनामा वृद्धि ल्याउनु हवस्	8. आमाबाबुले बच्चाहरुको सही रेखदेख नगरेको विषयमा एकाअर्का लाई दोष्याउनु
9. बच्चाहरु ले लागू पदार्थको दुरुपयोग गर्ने कारणहरुको पत्तो लगाउनु हवस् अनि त्यस सित मेल खाने समाधान निकाल्नु हवस्	9. बच्चाहरु लाई रेखदेख गर्न बन्ध गर्नु
10. सामाजिक कार्यकर्ताहरु/पेशादारहरु को मद्दत लिनु हवस्	10. परिवारको लाज लुकाउनलाई अरुको बाट सहयोग लिनु अस्विकार गर्नु

Drugs harm your life and family.

कसरी सम्हाल्ने काम गर्नु हुन्छ ?

एचके एसकेएच लेडी म्याक्लेहोस सेन्टर
अल्पसंख्यक जातिहरु को निम्ति सेवाहरु

लाग पूदार्थ मुक्त नेट

दक्षिण एशियाईहरुको
लागु पदार्थ बिरोधी
शिक्षा योजना

कोष उपलब्ध गराउने
लागू पदार्थलाई पराजित गर कोष

सम्पर्क गर्नु पर्ने व्यक्ति:
म्याथ्यु ली, अलिभर अन अनि बब घले
ठेगाना: कोठा संख्या 114, 22 वो यी होप रोड, क्वाई चुङ्ग
टेलि: 24235062 फ्याक्स: 24947786
फेसबुक: drugfreenet@hotmail.com

बच्चाले लागु पदार्थ खाईरहेको आमाबाबुहरु ले कसरी जान्न सक्छन् ?

शारीरिक

- थकित भएको
- पटक पटक स्वास्थ्यको समस्या
- पटक पटक जरो आए जस्तो घटना हुनु, छाती दुख्नु, "एलर्जि" को लक्षणहरु, खोकि लागी रहनु
- आँखाहरु राता अनि भावशुन्य हुनु
- साधारण रोगहरु लाई प्रतिरोध गर्नु वा थाम्न नसक्नु
- स्वास्थ्यमा परिवर्तन वा उदास हुनु

भावनागत

- व्यक्तित्वमा बदलाव
- अचानक मनोवृत्तिमा परिवर्तनहरु आउनु
- लापरवाही वा दायित्वहीन आचरण
- स्वयं प्रति हीन भावना
- निरुत्साही वा कुनै कुरोमा चासो नलिनु
- व्यक्तिगत प्राथमिकताहरु मा परिवर्तन हुनु

पारिवारिक सम्बन्धहरु

- नकारात्मक मन:स्थिति
- साना भाई बहिनीहरु सित मौखिक (वा शारिरिक दुर्व्यवहार)
- परिवार बाट पछि हटनु
- लुकाउने प्रवृत्ति हुनु
- झुटो बोल्नु अनि बइमानी गर्नु
- बिना कारण घरमा चीजबीजहरु हराउनु
- कमसल युक्तिमा अथवा बढी पैसा खर्च भएको हुनु

बढस्कुलमा कियाकलाप

- चासो को अभाव
- अकारण दर्जा तल झर्नु
- स्कुलमा अनियमित उपस्थिति
- स्कुलमा अनुपस्थित हुनु
- स्कुल पछि घर न आउनु

समकक्षहरु सित सम्बन्धहरु

- पुराना मित्रहरु लाई छोडनु
- नयाँ मित्रहरु को दल
- नयाँ मित्रहरु जस्ले घटिया निर्णयहरु लिन्छन् अनि स्कुल वा परिवारको कियाकलापमा चासो राख्दैनन्
- पोशाक अनि संगीतमा भिन्नै शैलीको बदलाव

व्यक्तिगत सरसामान

- लागू पदार्थ दुर्व्यवहार गर्ने उपकरणहरु अधीनमा हुनु
- एल्युमिनियम फोइल/पिउने स्ट्र/पानीको परिवर्तित बोतलहरु
- अज्ञात स्रोतहरु बाट प्राप्त औषधिहरु/चुरोट को कागत/धुम्रपान गर्ने नली/खोकिको औषधिको बोतलहरु
- लागू पदार्थको थैलोहरु, कागतको थैलोहरु अथवा लागू पदार्थ राखेको प्लास्टिकको थैलोहरु
- कपडाहरुमा अपरिचित गन्ध

Drugs: You use, you lose.

बच्चाले लागु पदार्थ खाईरहेको आमाबाबुहरु ले कसरी जान्न सक्छन् ?

कसता किसिमका लागू पदार्थहरुको बच्चाहरुले दुरुपयोग गर्छन् ?

गाँजा

सडकमा यसको को नाम :
ब्लन्ट, बूम, डोप, ग्रास, ह्याश, हर्ब, म्यारी जेन, पट, रीफर, स्कन्क, वीड

खोकिको औषधि

सडकमा यसको को नाम :
रोबो, डिएक्सएम, डेक्स, रेड डेविल्स, ट्रिपल सी, टस्सिन, स्किटल्स, सीरप

केटामाइन

सडकमा यसको को नाम :
स्पेशल के, के, किट क्याट, भिटामिन के

हेरोइन

सडकमा यसको को नाम :
सेतो पाउडर, नम्बर फोर, अमेरिकन मनि, एचके मनि

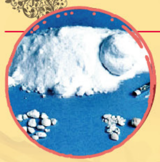
एक्सट्यासी,

सडकमा यसको को नाम :
एक्सट्यासी, ई, एक्सटीसी, एड्याम

मेथामफेटामाइन

सडकमा यसको को नाम :
आइस्, चक, क्र्यान्क, क्रिस्टल, फायर, ग्लास, मेथ, स्पीड

कोकेन



सडकमा यसको को नाम :
सी, कोक, फ्लेक, स्नो, स्टारडस्ट, चार्लि, क्र्याक, गोल्ड डस्ट, कोको

बिलाउने तरल पदार्थ

सडकमा यसको को नाम :
ह्वीपेट्स, ब्यागिङ्ग, हफ्फिङ्ग, पप्पर्स, स्न्यापर्स, डस्टिङ्ग

कसता किसिमका लागु पदार्थहरुको बच्चाहरुले दुरुपयोग गर्छन् ?

लागू पदार्थ दुरुपयोगको लक्षणहरु के छन् ?

- शरिरको भारसाम्य राख्नमा समस्याहरु, हिंडनमा कठिनाई अनि सजिलै लडिजाने
- मानसिक स्थितिमा परिवर्तन : भ्रमात्मक मानसिक रोग अनि मनोविकार
- मन:स्थितिमा परिवर्तन : विषाद अनि चिन्ता
- व्यक्तित्व अथवा आचरणमा परिवर्तन : अघि बाट भन्न नसकिने अनि हिंस्रक आचरण
- प्रतिकियात्मक गतिमा ढिलोपन
- निद्रालु हुनु अथवा अत्यधिक उर्जा
- समन्वय अनि भारसाम्यमा दुर्बलता
- विवेक अनि स्मरण शक्ति दुर्बल
- दुर्बल दृष्टि शक्ति : धमिलो दृष्टि
- वाकवाकी लाग्ने अनि/ अथवा बान्ता आउने
- आँखाको नानी को आकार परिवर्तन हुन्छ
- अस्पष्ट बोली ; अत्यधिक बोल्ने
- रोग प्रतिरोध प्रणाली दुर्बल भएको : हृदय र फोक्सो घातक रुपले विफल हुने वा रगत बग्ने नली फाट्ने, त्वचाको रोगहरु हुने

(बेग्ला बेग्लै लागू पदार्थ को भिन्ना भिन्नै असरहरु हुनु सक्छ)

Drug-abusing tools

Drug-abusing tools

Drug-abusing tools

Drugs are retarded, so don't get started

लागु पदार्थ दुरुपयोगको लक्षणहरु के छन् ?