

مدد حاصل کرنے کے طریقے

نسلی اقلیتوں کیلئے خدمات ایچ کے ایس کے ایچ لیڈی میگلے ہوس سنٹر
Address: Rm 114, 22 Wo Yi Hop Road, Kwai Chung
Tel: 24235062 / 6717 8894 Fax: 24947786
Web-site: <http://www.skilmc.org/em2.htm>
Facebook: [drugfreenet@hotmail.com](https://www.facebook.com/drugfreenet@hotmail.com)

ہنگ میموریل میتھوڈیسٹ سوشل سروس

یائو سم مونگ ایتھیگ ریڈ سنٹر
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

صحت کی بحالی اور جرائم کی روک تھام کا ادارہ، ہانگ کانگ

Address: 2/F, No. 402-404 Shanghai Street, Yau Ma Tei, Kowloon, HK
Tel: 2323 3983 Fax: 2323 3934
Email: idep@sracp.org.hk hkcorrosa@sracp.org.hk
Website: www.sracp.org.hk

ہی ایس 33 - چم سا چونی سنٹر ہانگ کانگ کرسچین سروس

Address: 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon
Tel. No.: 2368 8269 Fax No.: 2739 6966
Email: ps33ts@hkcs.org
Website: www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33-e.html

ہانگ کانگ چلٹرن اینڈ یوتھ سروسز سین سنٹر

Address: Units 03-04, 16/F, 99 Tai Ho Road, Tsuen Wan, N.T.
Tel. No.: 2402 1010 Fax No.: 3013 8601
Email: swsc@hkcs.org.hk Website: www.sanecentre.net

کیریشن ہگس سنٹر

Address: Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tin Hing Estate, Tuen Mun, N.T.
Tel. No.: 2453 7030 Fax No.: 2453 7031
Email: yes hugs@cantasw.org.hk Website: www.hugs.org.hk

ایونجیلک لودھرن چرچ ہانگ کانگ اینٹائن سنٹر

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@elchh.org.hk
Website: www.elchh.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>.

منشیات کے غلط استعمال کرنے والے کو کیسے پہچانیں؟

- بڈ روم یا غسل خانے میں زیادہ دیر تک رہنا
- جسم، بالوں اور کپڑوں پر ناگوار بیٹھنے ہو
- سنلس اور کپڑوں سے کیمیکلوں کی بو
- انگر ناک کا ہنسا، خون نکلنا اور ناک کا سوجنا
- پیشاب میں دقت، مثلاً کے حجم میں کمی، لٹریں میں زیادہ جانا
- فضلے یا پیشاب کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت کا کمزور ہونا، اگر دونوں کا کام نہ کرنا
- ناک کے پاس سفید سفوف
- دانتوں کا خراب ہونا
- بہت زیادہ اور بے قابو ہنسنا
- موڈ اور رویے میں بہت زیادہ تبدیلی جب "چڑھی" ہو۔
- پتھوں میں تشنج، اور ہانپنے اور ناچنے کا بے قابو رویہ
- گہری نیند
- انوکھاپن - دنوں اور ہفتوں تک نیند کا نہ آنا
- بھوک کا بالکل نہ لگنا، وزن میں بہت زیادہ کمی
- گہر کی چیزوں کا غائب ہو جانا یا گہر میں انکا اپنی صبح جگہ پر نہ ہونا

Drug-abusing tools



Drug-abusing tools



Drug-abusing tools



اگر آپ منشیات لیتے ہیں تو آپ منشیات کے غلام بن جاتے ہیں۔

How to identify a drug user?

آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

جب والدین کو پتہ چلے کہ انکے بچے منشیات کا غلط استعمال کر رہے ہیں تو انہیں پرسکون رہنے اور مندرجہ ذیل طریقوں سے مسئلہ حل کرنے کا مشورہ دیا جاتے ہے:

مناسب	نا مناسب
1. پرسکون رہنا۔	1. ماموسی اور دل ٹوٹنے کی وجہ سے تکلیف دہ الفاظ کہنا جو بچوں کی خود اعتمادی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
2. اپنے خیالات کے بارے میں بچوں کو سچ بتائیں۔	2. غلط امیدیں رکھنا، مثلاً یہ توقع کرنا کہ بچے ایک دم سے منشیات کی لت چھوڑ دیں گے۔
3. بچوں کو بتانا کہ وہ اپنے والدین کیلئے کتنے اہم ہیں۔	3. یہ خیال کرنا کہ بچوں کو منشیات کے غلط استعمال کا مورد الزام ٹھہرانا چاہیے۔
4. بچوں سے مناسب مطالبات کرنا، جیسا کہ شام کو دیر سے گھر آنے کو کہہ کر کے کرنا۔	4. بچوں کو اپنے خیالات بتانے سے تکذیب سے کام لینا۔
5. بچوں کو خود ہی فیصلے کرنا سیکھانے دینا اور زیادہ خطرے والے طرز عمل سے دور جاتے دینا۔	5. بچوں کو دوست بنانے سے بالکل روک دینا۔
6. والدین کا اپنے آپ کو اچھے مثال کے طور پر سیٹ کرنا اور بچوں کے ساتھ تعلقات بہتر بنانے کیلئے کام کرنا۔	6. جذبات سے بے اعتدالی برتنا۔
7. والدین کا منشیات کی تعلیم حاصل کرنا۔	7. ماں اور باپ کا بچوں کو منشیات کے غلط استعمال سے روکنے کیلئے ایک دوسرے سے مختلف طریقوں کا استعمال کرنا۔
8. منشیات کے غلط استعمال کے نقصانات کے بارے میں بچوں کی آگاہی پڑھانا۔	8. اپنے خاندانی بیوی پر غلط تربیت کا الزام لگانا۔
9. بچوں کے منشیات کی وجہ معلوم کرنا اور اس کے حساب سے حل تیار کرنا۔	9. بچوں کی دیکھ بھال چھوڑ دینا۔
10. سماجی کارکنوں/پیشہ ورانہ سے مدد طلب کرنا۔	10. خاندان کو شرم سے بچانے کیلئے دوسروں کی مدد سے انکار کرنا۔

نعرہ: منشیات آپ کو اور آپکے خاندان کو نقصان پہنچاتی ہیں۔



How would you handle?



ایچ کے ایس کے ایچ لیڈی میگلے ہوس سنٹر
نسلی اقلیتوں کیلئے خدمات

معاشرہ سے پاک منشیات

جنوبی ایشیائی
لوگوں کیلئے انسداد منشیات
کی تعلیم کا پروجیکٹ



رقم مہیا کر دہ:
ہیٹ ڈرگ فنڈ

رابطہ شخص: میتھولی، اولیور آن، اور بوب کیلے
پتہ: کمرہ 114، 22 وو یی ہوپ روڈ، کوانی چنگ
24235062 ٹیلی فون
24947786 فیکس

فیس بک [drugfreenet@hotmail.com](https://www.facebook.com/drugfreenet@hotmail.com)

منشیات کے غلط استعمال کی علامات کیا ہیں؟

- جسمانی توازن میں مسائل، چلنے میں دشواری اور آسانی سے گر جانا
 - دماغی حالت میں تبدیلی: جنونی اور ہلکین
 - موڈ میں تبدیلی: اداسی اور بے چینی
 - شخصیت یا رویے میں بدلاؤ: غیر متوقع اور پرتشدد رویہ
 - اضطرابی افعال میں کمی
 - غنودگی یا زیادہ توانائی
 - توازن اور ہم آہنگی میں مسئلہ
 - یادداشت اور فیصلے کی صلاحیت میں مسئلہ
 - بصارت میں کمی: دھندلا نظر آنا
 - قے اور/یا متلی
 - آنکھ کی پتلی کے سائز میں تبدیلی
 - ہلکلانا، زیادہ باتیں کرنا
 - کمزور دفاعی نظام: دل کا دورہ اور پھپھڑوں کا کام نا کرنا یا خون کی نالیوں کا پھٹ جانا، جلدی امراض
- مختلف منشیات کاٹ



Drug-abusing tools



Drug-abusing tools



Drug-abusing tools



منشیات بیماری ہے، اس لئے مت لیجئے۔

نوجوان کس قسم کی منشیات کا غلط استعمال کرتے ہیں؟

بھنگ

، اسکنگ، ویڈ
میری جین، پوٹ، ریفر
گھاس، بیش، جڑی بوٹی،
عام نام: پلنٹ، بوم، ڈوپ،



کھانسی کی دوائی

سکیتلز، سورپ
شوپان، ٹریل می، ٹوسین،
ایکس ایم، ڈیکس، لال
عام نام: روپو، ڈی



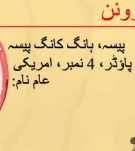
کیٹمانن

، کیٹ کاٹ، وٹامن کے
عام نام: اسپٹل کے، کے



بیروئن

پیسے، ہانگ کانگ پیسے
سفید پاؤڈر، 4 نمبر، امریکی
عام نام:



ایکٹسیبی

، ای، ایکٹسیبی، آئیم
عام نام: ایکٹسیبی



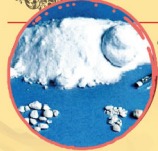
ایمفیٹامین

، گلاس، مینہ، سپیڈ
کرنک، کرسٹل، فائر
عام نام: آئس، چاک،



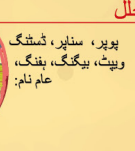
کوکین

، سٹار ڈسٹ، چارلی، کریک
سی، کوک، فلیک، سونو
عام نام:



محل

پوپر، سنپلر، ڈسٹنگ
ویٹ، بیگنگ، ہفنگ،
عام نام:



والدین کو کیسے پتہ چلے گا اگر بچہ منشیات کا عادی ہوتو؟

جسمانی

- بہت زیادہ تھکا ہوا
- بار بار صحت کی شکایات
- برابر زکام کا ہونا، چھاتی کا درد، الرجی کی علامات اور دائمی کھانسی
- سرخ اور چمکی ہوئی آنکھیں
- عام بیماریوں سے آرام آنے میں مشکلات
- صحت میں تبدیلی اور اداس رہنا

سماجی سرگرمیاں

- دلچسپی نہ ہونا
- نامعلوم وجہ سے پڑھائی کا متاثر ہونا
- سکول کی حاضری میں بے کاٹنگی
- سکول سے غیر حاضری
- سکول کے بعد گھر واپس نہ آنا

جذباتی

- شخصیت میں تبدیلی
- اچانک موڈ کا بدل جانا
- غیر نمہ دار رویہ
- خود اعتدالی میں کمی
- بے حسی یا دلچسپی نہ ہونا
- ذاتی ترجیحات میں تبدیلی

خاندانی تعلقات

- منفی رویہ
- (یا جسمانی) برا سلوک چھوٹے بہن بھائیوں سے رہتی
- گھر والوں سے بات چیت نہ کرنا
- رازداری
- جھوٹ بولنا اور بے ایمانی
- گھر سے چیزوں کا غائب ہو جانا
- ایک دم سے پیسے کا بڑھا ہاپیسے کہاں خرچ کیے گئے کا غلط جواز دینا



منشیات: آپ استعمال کریں گے تو نقصان اٹھائیں گے

