स्वस्थ स्कूल: अभिभावकों के लिए सुझाव

ड्रग-विरोधी शिक्षा अनुभाग, शिक्षा ब्यूरो द्वारा प्रकाशित
जनवरी 2014 संस्करण (दूसरा संस्करण)

नशीली दवाओं की लत से रोकथाम की शुरुआत घर से ही होती है

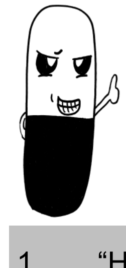
श्री गुरुंग गणेश, हांगकांग में निवासरत एक नेपाली व्यक्ति, को 16 वर्ष की आयु से ही नशीली की लत लग गई थी। एक वर्ष बाद उन्होंने इसे छोड़ देने का निश्चय किया - लेकिन इस मिशन में सफल होने में उन्हें 14 सालों से भी अधिक समय लग गया। अब वे पुनर्वास और अपराध रोकथाम सोसाइटी, हांगकांग के एक साथी शिक्षक हैं। वे नशीली दवाओं के लिए उपचार प्राप्त करने का सुझाव देने के लिए नेपाली ड्रग उपयोगकर्ताओं तक पहुँचने में सहायता करते हैं।

श्री गणेश के अनुसार, नशीली दवाओं की लत गैर-चीनी लोगों में आमतौर पर नहीं दिखाई देती और यह जनसंख्या के केवल एक छोटे भाग में ही पाई जाती है। उनके निरीक्षण के अनुसार, हांगकांग में गैर-चीनी युवाओं के बीच मैरीजुआना और कफ़ सिरप सबसे ज्यादा उपयोग की जाने वाली नशीली दवाएं हैं। उन्होंने यह भी कहा कि नेपाल जैसे देशों में, मैरीजुआना को एक "त्यौहार वाली नशीली दवा" माना जाता है - अर्थात पारंपरिक रूप से नेपाली लोग मानते हैं कि त्यौहारों के आयोजन के दौरान मैरीजुआना लेना स्वीकार्य है, भले ही यह कानून के विरुद्ध है। उन्होंने इस बात का भी उल्लेख किया कि काफ सीरप को पाना केटामीन और मीथेंफेटामीन की तुलना में सरल और सस्ता है।

उनका मानना है कि नशीली दवाओं की समस्याओं का सामना करने और इन्हें सुलझाने में बच्चों और युवाओं की मदद करना अभिभावकों की ज़िम्मेदारी है। नशीली दवाओं की लत के खिलाफ परिवार ही किशोरों की रक्षा-पंक्ति है और यही वह स्थान है, जहाँ प्रभावी ड्रग रोकथाम हो सकता है। अभिभावकों को यह बात ज्यादा बार पूछनी चाहिए कि उनके बच्चे कैसे हैं और क्या कर रहे हैं तथा बच्चों को महसूस होना चाहिए कि आप उनसे प्यार करते हैं और उनकी देखभाल करते हैं। आख़िरकार प्यार ही नशीली दवाओं से बचने का सबसे अच्छा तरीका है। यदि परिवार की ओर से गर्मजोशी में कमी हो, तो युवाओं का बुरी संगत में पड़ जाने का जोखिम बढ़ जाता है, और इसके कारण नशीली दवाओं के प्रलोभन का सामना करने की उनकी संभावना भी बढ़ती है।

वे यह भी कहते हैं कि "अच्छा संवाद पारस्परिक होता है। अभिभावकों और बच्चों को एक-दूसरे के प्रति अपना प्यार छिपाना नहीं चाहिए। अभिभावक भी बच्चों के प्रति अपने जज़्बात, संवेदनशील भावनाएं और सम्मान प्रदर्शित कर सकते हैं और उन्हें ऐसा करना भी चाहिए। अपने बच्चों को आपके जीवन के दबाव और कठिनाइयों के बारे में बताने में डरें नहीं।" उन्होंने आगे कहा, "जहाँ तक मेरी बात है, मैं दिन खत्म होने पर चाहे जितना भी थका रहूँ, मैं अपने बेटे के साथ दिन भर में हुई सभी छोटी-बड़ी बातें साझा करने के लिए समय बिताऊंगा और वह भी ऐसा ही करेगा। मैं उसे दिखाना चाहता हूँ कि मैं उससे बात करने के लिए मौजूद हूँ।" साथ ही, श्री गणेश अभिभावकों को सुझाव भी देते हैं कि उन्हें अपने बच्चों के साथ कई तरह की गतिविधियों में भाग लेना चाहिए। आपके बच्चों के लिए एक स्नेहपूर्ण घरेलू परिवेश तैयार करने के नशीली दवाओं की लत का उनका जोखिम बहुत कम हो जाता है।

समुदाय ड्रग सलाहकार काउंसिल (CDAC) की "ड्रग शिक्षा अभिभावकों की पुस्तिका" से निष्कर्षित, 2013
(यह पुस्तिका यूनिसेफ की हांगकांग कमिटी द्वारा प्रायोजित है)
नशीली दवाओं के पुनर्वासित उपयोगकर्ताओं के निजी अनुभव जानने के लिए बात करने हेतु, कृपया CDAC से 2521 2880 पर या enquiry@cdac.org.hk पर संपर्क करें



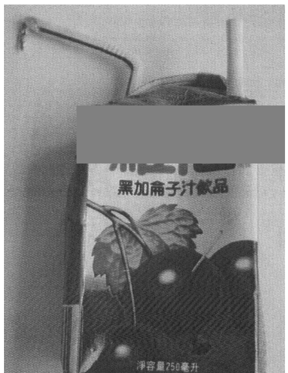
GAMES

हांगकांग में लोकप्रिय निम्नलिखित नशीली दवाओं के वास्तविक नामों का अनुमान लगाएं

1. "HK मनी"
2. "K"
3. "स्नो"
4. "म्याऊ म्याऊ"
5. "मैरीजुआना"

संकेत :

- भांग
- कोकेन
- कैथिनोन के व्युत्पन्न
- केटामीन
- हेरोइन



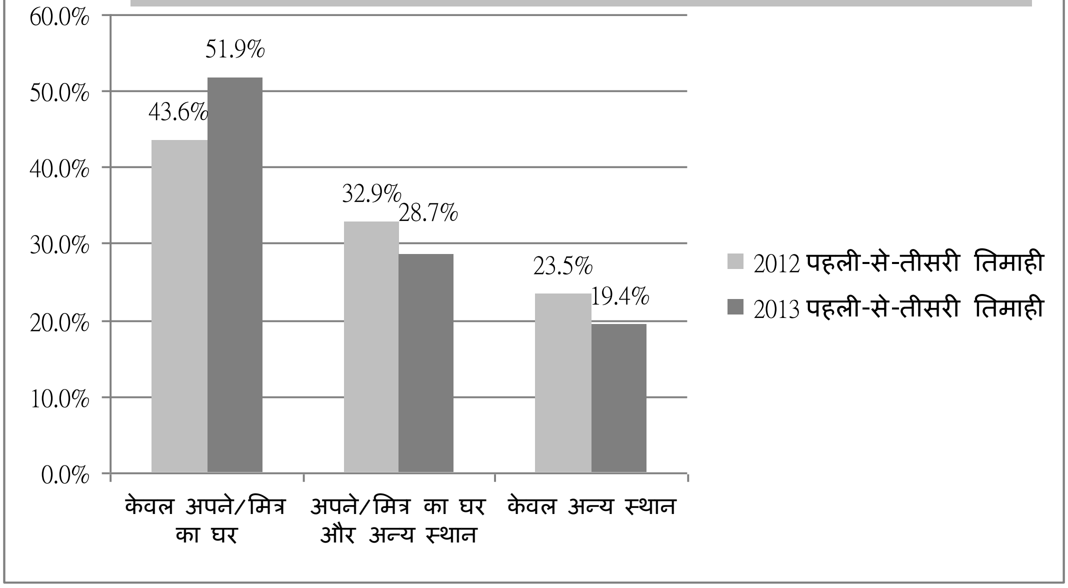
6. यह क्या है??

उत्तर पृष्ठ 4 पर देखें

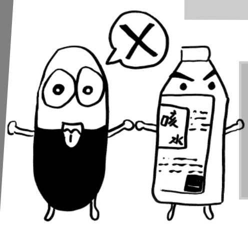
युवाओं में नशीली दवाओं की लत की नवीनतम परिस्थिति

स्रोत: सेंट्रल रजिस्ट्री ऑफ़ ड्रग अब्यूज़ सुरक्षा ब्यूरो का नार्कोटिक विभाग
(पहली-से-तीसरी तिमाही 2013 के आंकड़े)

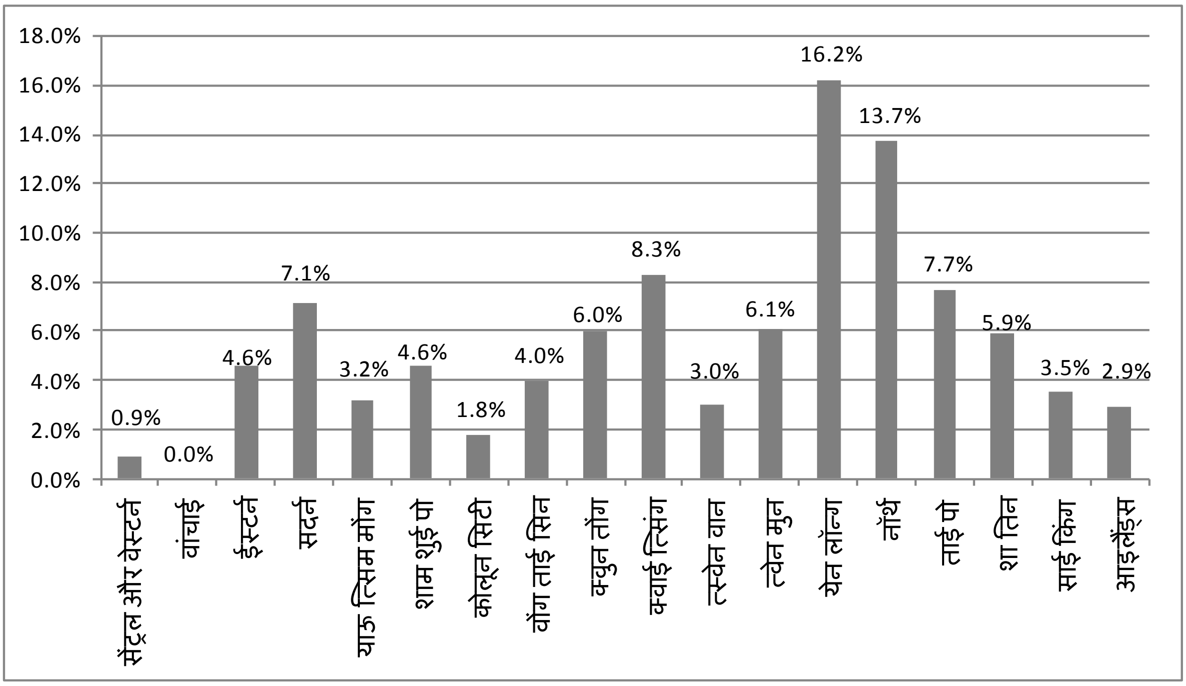
नशीली दवाओं की लत वाले 21 वर्ष से कम आयु के नशीली दवा



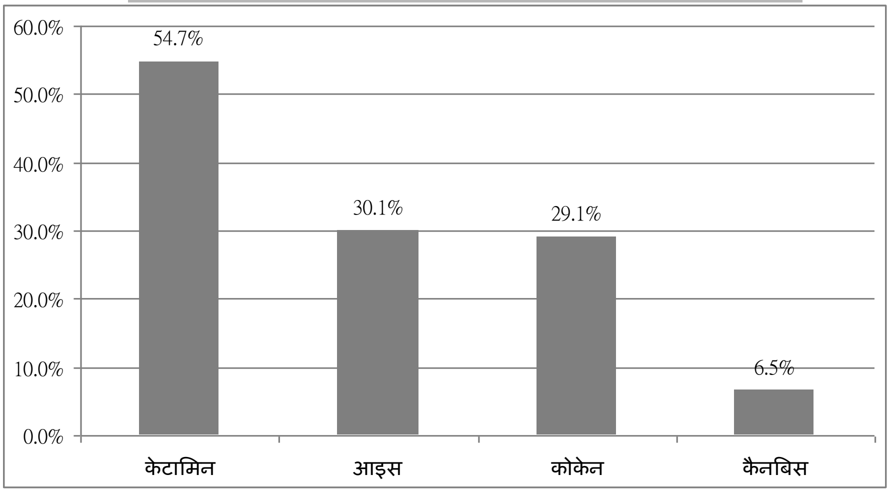
- इन आंकड़ों से नशीली दवाओं की छिपी हुई लत की बढ़ती समस्या का पता चला। नशीली दवाओं की लत वाले अधिकांश युवा नशीली दवाओं का सेवन घर में ही करते हैं
- नए ज्ञात उपयोगकर्ताओं द्वारा नशीली दवाओं के सेवन के समय का मध्यमान 2008 में 1.9 वर्ष से बढ़कर 2013 की पहली तिमाहियों में 4.6 वर्ष हो गया



निवास के जिले के अनुसार 21 वर्ष से कम आयु वाले नशीली दवाओं के उपयोगकर्ताओं का प्रतिशत



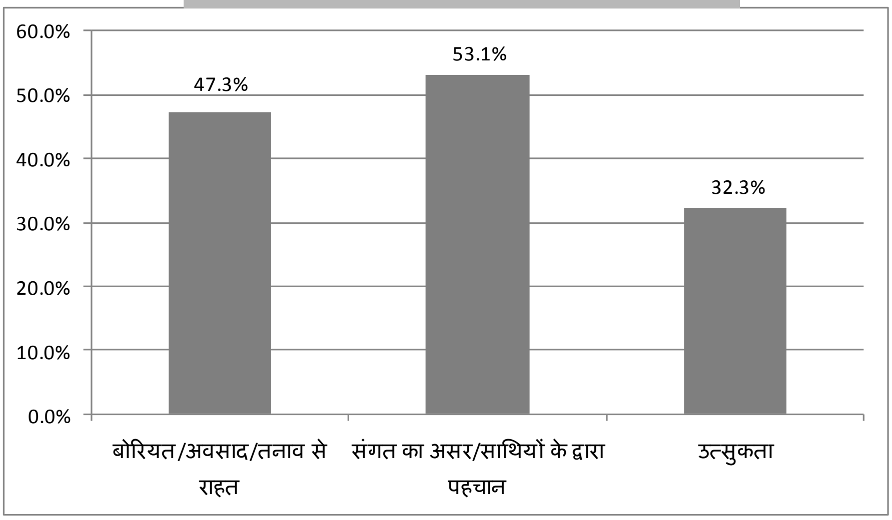
आम तौर पर ली जाने वाली नशीली दवाओं का प्रकार



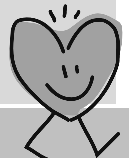
पहली बार उपयोग की मध्यमान आयु

पुरुष	15 वर्ष की आयु में
महिला	14 वर्ष की आयु में

वर्तमान में नशीली दवा के उपयोग का कारण



- केटामिन सबसे लोकप्रिय नशीली दवा बनी हुई है
- 14-15 वर्ष की आयु वाले अधिकांश किशोर सेकंडरी 2 से 3 में अध्ययनरत हैं। अभिभावकों को अपने बच्चों के पालन-पोषण में निर्णायक भूमिका निभानी चाहिए, विशेष रूप से जब वे जूनियर सेकंडरी स्तर में हैं, और उन्हें उपयुक्त मार्गदर्शन प्रदान करना चाहिए
- नशीली दवाएं लेने का सबसे आम कारण संगत का असर है



क्या मेरा बच्चा नशीली दवाएं ले रहा

ध्यान रखें कि आपको शांत बने रहना चाहिए, अच्छे श्रोता बनना चाहिए और अपने बच्चे की आलोचना से बचना चाहिए।
पेशेवरों से सहायता लें।

* यदि अभिभावकों को समस्या के किसी भी संकेत का पता चलता है, कृपया शांति से अपने बच्चे से बात करें और पेशेवरों से सहायता लेना न भूलें

- स्कूल से बिना बिताए अनुपस्थित रहना और पढ़ाई में पिछड़ना
- अक्सर देर रात तक बाहर रहना
- घर से बहुत समय तक या बार-बार अनुपस्थित रहना
- लगातार ज़्यादा पॉकेट मनी की मांग करना, लेकिन कोई ठोस कारण न बता सकना कि वह धन किस प्रकार खर्च किया गया था
- घर और स्कूल से चोरी करना
- समय की असामान्य रूप से लंबी अवधि तक अपने कमरे / शौचालय में बंद रहना
- भूख न लगना और संदेहास्पद व्यवहार करना
- मनोदशा में अचानक परिवर्तन, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, विरोध, अकेलेपन, भ्रम या अवसाद की भावना
- स्कूल या परिवार की गतिविधियों में रूचि न होना
- उनके पास दवाओं से जुड़ी सामग्री (गोलियां, कफ़ सीरप, बोतलें, सीरिंज, टिन की पत्ती, चम्मच, पाइप आदि) मिलना

स्रोत: सुरक्षा ब्यूरो का नार्कोटिक विभाग

हांगकांग में नशीली दवाएं

कोकेन

प्रचलित नाम: “C”, “कोक”, “क्रैक”, “फ्लेक”,

प्रभाव और खतरे:
- लत
- श्वसन तंत्र की क्षति
- उन्माद
- संभ्रम की स्थिति में रहना
- याददाश्त में कमी
- मतिभ्रम
- बेहोशी
- हृदयरोग

भांग

प्रचलित नाम: “मैरीजुआना”, “हैश”, “ग्रास”

प्रभाव और खतरे:
- मतिभ्रम
- चिडचिडापन
- तालमेल में कमी
- गुस्सैल स्वभाव
- कैंसर का बढ़ा हुआ जोखिम
- श्वसन-संबंधी रोग
- एकाग्रता में कमी और याददाश्त तथा समझने की शक्ति में कमी
- अवसाद और दूसरों के प्रति अत्यधिक संदेह

कैनबिस कैंडी

हाल ही में, पुलिस को पता चला है कि कुछ दुकानों में आकर्षक पैकेजिंग वाली कैनबिस कैंडी बेची जा रही हैं, जिनमें वास्तव में कोई नशीली दवाएं नहीं हैं। हालांकि, डेंजरस ड्रग्स ऑर्डिनेंस (Cap 134) के अनुसार, तथाकथित खतरनाक नशीली दवाओं में ट्रैफिकिंग एक दंडनीय अपराध है। दोषी पाए जाने पर, दोषियों को अधिकतम $500,000 का जुर्माना और सात वर्षों की कैद की सज़ा हो सकती

सहायता प्राप्त

186 186
ड्रग-विरोधी टेलीफोन पूछताछ सेवा

पेशेवर सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा 24-घंटे संचालित की जाने वाली एक ड्रग-विरोधी टेलीफोन सेवा। यह नशीली दवाएं लेने वाले लोगों, उनके अभिभावकों और पड़ोसियों के लिए सहायता प्राप्त करने का एक वैकल्पिक माध्यम प्रदान करती है।

11 नशीले पदार्थों का उपयोग करने वालों के लिए परामर्श केंद्र

तुंग वाह ग्रुप ऑफ़ हॉस्पिटल्स - CROSS सेंटर

मध्य पश्चिमी, दक्षिणी और आइलैंड कार्यालय (सेंट्रल, वेस्टर्न, सदर्न और आइलैंड जिले) टेली. : 2884 0282

पूर्वी और वानचाई कार्यालय (ईस्टर्न और वान चाई जिले) टेली. : 2884 0282

हांगकांग लूथरन सोशल सर्विस

एवरग्रीन लूथरन सेंटर (क्वुन टोंग जिला) टेली. : 2712 0097

रेनबो लूथरन सेंटर (वोंग ताई सिन और साई कुंग जिले) टेली. : 2330 8004

चीयर लूथरन सेंटर (ताई पो और नॉर्थ जिले) टेली. : 2660 0400

हांगकांग क्रिश्चियन सर्विस

PS33 - शिमशात्सुई सेंटर (कोलून सिटी और याऊ त्सिम मोंग जिले) टेली. : 2368 8269

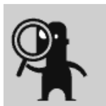
PS33 - शाम शुई पो सेंटर (शाम शुई पो जिला) टेली. : 3572 0673

हांगकांग चिल्ड्रेन एंड यूथ सर्विस सेन सेंटर (त्सुएन वान और क्वाई त्सिंग जिले) टेली. : 2402 1010

कैरीटास HUGS सेंटर (त्वेन मुन जिला) टेली. : 2453 7030

ईवेंजेलिकल लूथरन चर्च हांगकांग, एनलाइटन सेंटर (येन लॉन्ग जिला) टेली. : 2446 9226

हांगकांग शेंग कुंग हुई वेलफेयर काउंसिल नियो-हराइज़न (शा तिन जिला) टेली. : 8202 1313



उत्तर :
1. HK मनी (हेरोइन)
2. K (केटामीन)
3. स्नो (कोकेन)
4. म्याऊ म्याऊ (कैथिनोन का व्युत्पन्न)
5. मैरीजुआना (भांग)
6. बर्फ लेने के लिए घर में बनाया गया एक उपकरण

वेब संस्करण के लिए, कृपया स्वस्थ स्कूल नीति वेबपेज, EDB देखें: http://www.edb.gov.hk/hsp