एन्टी-ड्रग शिक्षा सेक्सन, शिक्षा ब्यूरोद्वारा प्रकाशित
जनवरी 2014 संस्करण (दोस्रो संस्करण)

मादक पदार्थ सेवनको रोकथाम घरबाट सुरु हुन्छ

श्री गुरुङ गणेश, हङकङ्मा बस्ने नेपाली, आफू 16 वर्षको हुँदा लागूपदार्थमा फसे। एक वर्षपछि उनले बन्द गर्ने निर्णय गरे — तर उहाँलाई यस लक्ष्यमा सफल हुन 14 वर्षभन्दा बढी लाग्ने जस्तो देखियो। उहाँ अहिले द सोसाइटी अफ रिह्याबलिटेशन एण्ड क्राइम प्रिभेन्सन, H.K. का एउटा साथी शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँ दुर्व्यसनी उपचारको सिफारिश प्रस्तुत गर्न नेपाली लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताहरु सम्म पुग्न मद्दत गर्नुहुन्छ।

गणेशका अनुसार, लागूपदार्थ दुर्व्यसनी गैर-चिनियाँ मानिसहरुको माझमा, र जनसंख्याको केही अनुपातका बीचमा मात्रै हुने एउटा साधारण घटना होइन। उहाँको निरीक्षण अनुसार, हङकङ्मा गैर-चिनियाँ युवाहरुको बीचमा गाँजा र कफ सिरप सबैभन्दा बढी दुरुपयोग भएका औषधीहरु हुन्। उहाँले यो पनि भन्नु भयो कि नेपाल जस्ता देशहरूमा, गाँजालाई उत्सव लागूपदार्थ को रुपमा लिन्छन् — अर्थात, परम्परागत रुपमा, केही नेपाली मानिसहरु उत्सवको अवसरमा यसको सेवनलाई स्वीकार्य ठान्दछन् यद्यपि यो कानून विपरीत छ। उहाँले कफ सिरप प्राप्त गर्न तुलनात्मक रुपमा केटामाइन र मेथ्यामफेटामाइन भन्दा सजिलो र सस्तो भएको कुरा पनि औँल्याउनु भयो।

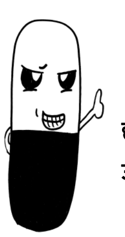
उहाँ मान्नुहुन्छ कि बालबालिका र युवाहरुलाई उनीहरुका लागुपदार्थ सम्बन्धी समस्याहरुको सामना र समाधान गर्न सहयोग पुर्‍याउनमा आमाबुवाहरु जिम्मेवार छन्। परिवार भनेको लागुपदार्थ दुर्व्यसनीका विरुद्ध किशोर-किशोरीहरुको रक्षा पङ्ति हो र यो त्यस्तो ठाउँ हो जहाँ प्रभावकारी रुपमा लागूपदार्थको रोकथाम हुन सक्छ। आमाबुवाहरुले उनीहरुका बच्चाले कसरी/के गरिरहेका छन् र तपाईंको माया र स्याहारको अनुभूति गरिरहेका छन् कि छैनन् भन्ने बारे थुप्रै कुराहरु सोध्न सक्छन्। अन्ततः माया नै लागुपदार्थ विरुद्धको उत्कृष्ट उपाय हो। पारिवारिक सौहार्दताको कमीले युवा मानिसहरु कुसंगतमा लाग्ने जोखिम बढाउँछ, जसले गर्दा उनीहरु लागूपदार्थको प्रलोभनमा पर्ने सम्भावनाहरु बढ्छन्।

उहाँले बताउनु भयो राम्रो सञ्चार पारस्परिक हुन्छ। आमाबुवाहरु र बच्चाहरुले एकअर्का प्रतिको माया लुकाउनु हुँदैन। आमाबुवाहरुले आफ्ना बच्चाहरु प्रति आफ्ना अनुभूतिहरु, वेदनीय भावनाहरु र आदर पनि देखाउन सक्छन् र देखाउनु पनि पर्दछ। तपाईंका बच्चाहरुलाई आफ्नो जीवनका बाध्यताहरु र कठिनाइहरुको बारेमा भन्न नडराउनुहोस्। उहाँले थप्नुभयो, मेरो आफ्नो कुरा गर्दा, म दिनको अन्तिममा जतिसुकै थाकेको भएपनि, म दिनभरि भएका सबै साना-साना कुराहरु साटासाट गर्न तथा उसलाई सोध्न आफ्नो छोरासँग समय बिताउने गर्दछु। म उसलाई देखाउन चाहन्छु कि उससँग कुराकानी गर्नको लागि म त्यहाँ छुँ। साथसाथै, श्री गुरुङले आमाबुवाहरुले आफ्ना बच्चाहरुसँग विभिन्न किसिमका क्रियाकलापहरुमा सामेल हुनुपर्छ भन्नेकुरा सुझाउनु भयो। आफ्ना बच्चाहरुको लागि सौहार्दपूर्ण घरायसी वातावरणको सिर्जनाले उनीहरु लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा लाग्ने जोखिमलाई उल्लेखनीय रुपमा कम गर्छ।

द कम्युनिटी ड्रग एड्भाइजरी काउन्सिल (CDAC), 2013 को"ड्रग एजुकेशन प्यारेन्ट्स' बुलेट" बाट साभार गरिएको

(यो हातेपुस्तिकालाई UNICEF (युनिसेफ) हङकङ् कमिटीद्वारा प्रयोजन गरिएको हो)

स्वास्थ्यलाभ पाइसकेका लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरुको व्यक्तिगत धारणा सहितको शिक्षामुलक कुराकानीको लागि, कृपया CDAC लाई 2521 2880 वा enquiry@cdac.org.hk मा सम्पर्क गर्नुहोस्



GAMES

हङकङ्मा प्रख्यात निम्नलिखित लागुपदार्थहरुको उपयुक्त नामहरु बारे अनुमान गर्नुहोस्

1. "एच् के मनि"
2. "के"
3. "स्नो"
4. "मिआओ मिआओ"
5. "मारिजुआना"

संकेत :

- भांग
- कोकिन
- क्याथिननबाट निर्मित वस्तु
- केटामाइन
- हिरोइन

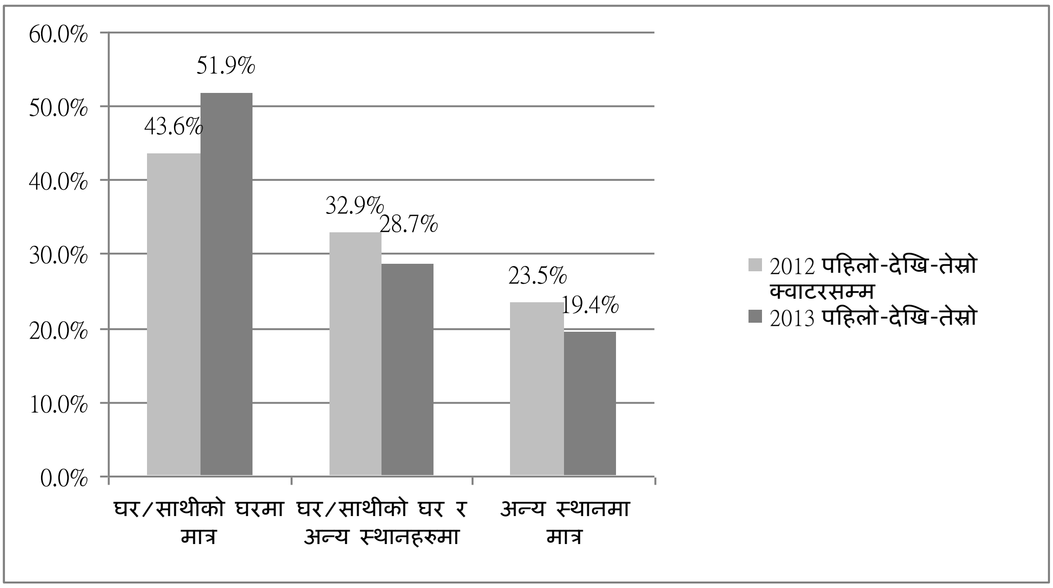
6. यो के हो??

पृष्ठ 4 मा उत्तर हेर्नुहोस्

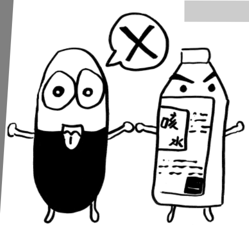
स्रोत: सेन्ट्रल रजिष्ट्री अफ ड्रग एबयुज,
नार्कोटिक्स डिभिजन अफ सेक्युरीटी ब्यूरो
(पहिलो देखि तेस्रो त्रैमासिक 2013 को लागि तथ्याङ्क)

युवा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको पछिल्लो अवस्था

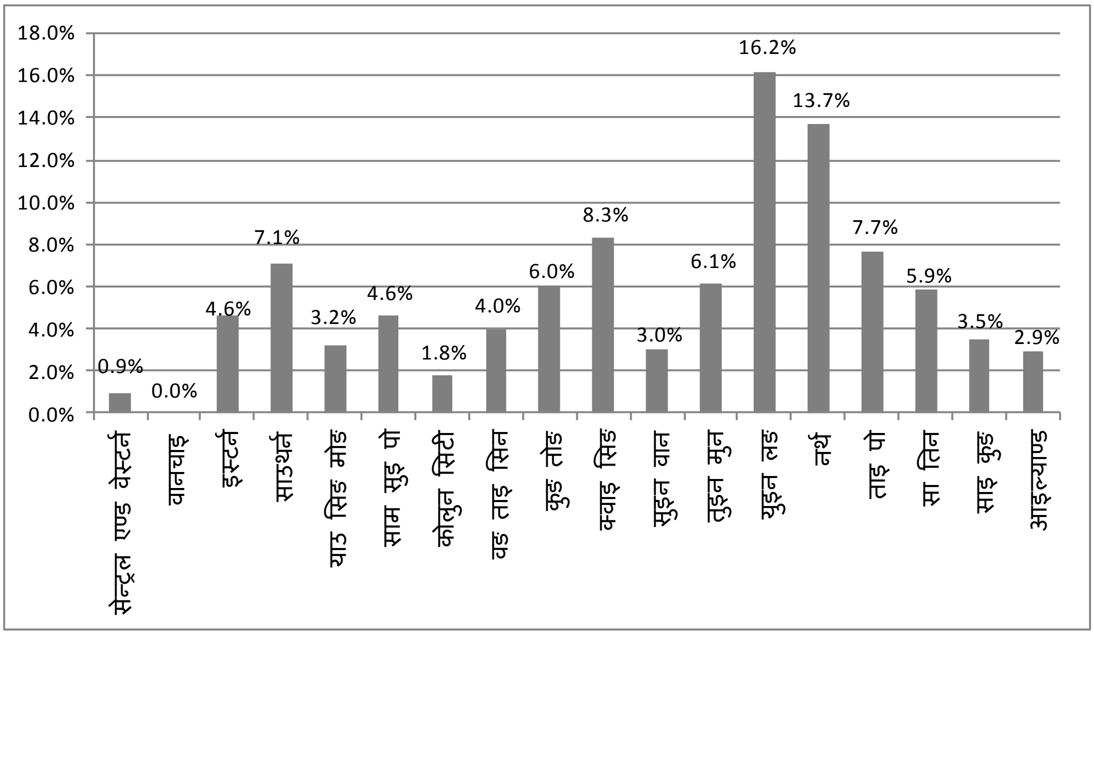
21 वर्ष भन्दा मुनिका लागूपदार्थ दुर्व्यसनीमा परेका व्यक्तिहरुको लागूपदार्थ लिने स्थान



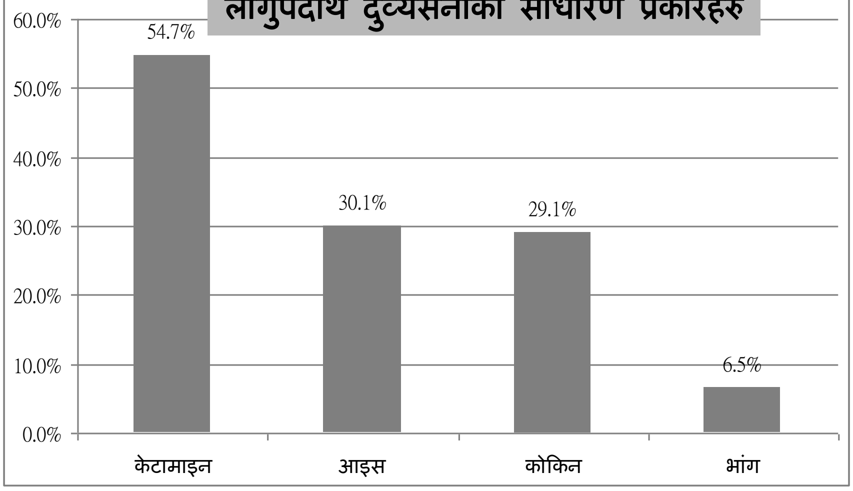
- तथ्याङ्कले अप्रत्यक्ष्य लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको बढ्दो समस्यालाई देखाएको छ। लागूपदार्थ दुर्व्यसनीमा परेका अधिकांश युवाहरु लागुपदार्थ लिन घरलाई रोज्दछन्
- भर्खरै पत्ता लागेकाहरुद्वारा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको औषत समय 2008 मा 1.9 वर्षबाट 2013 को पहिलो तीन क्वाटरमा 4.6 वर्षसम्म वृद्धि भएको छ



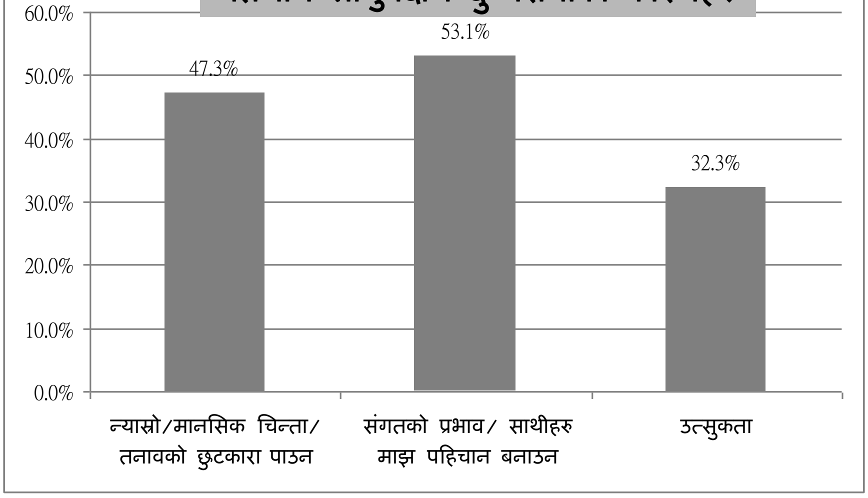
बसोबास गर्ने जिल्ला अनुसार 21 वर्ष मुनिका लागूपदार्थ दुर्व्यसनीमा परेका व्यक्तिहरुको प्रतिशत



लागुपदार्थ दुर्व्यसनीका साधारण प्रकारहरु



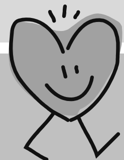
वर्तमान लागुपदार्थ दुर्व्यसनीका कारणहरु



पहिलो दुर्व्यसनीको औषत उमेर

पुरुष	15 वर्षको उमेर
महिला	14 वर्षको उमेर

- लागुपदार्थ दुर्व्यसनीको सबैभन्दा प्रचलित प्रकारको रुपमा केटामाइन रहेको छ
- 14-15 वर्षका अधिकांश किशोर/किशोरीहरु सकेण्डरी 2 देखी 3 मा अध्ययन गरिरहेका छन्। विशेषगरि बालबालिकाहरु जुनियर सेकेण्डरी तहमा हुँदा उनीहरुको शिक्षा-दीक्षा र उनीहरुलाई उपयुक्त मार्गदर्शन प्रदान गर्नमा आमाबुवाहरुले प्रमुख भूमिका खेल्दछन्।
- लागुपदार्थ सेवन गर्नुको सबैभन्दा आम कारण साथीहरुको प्रभाव थियो।



के मेरो बच्चाले लागुपदार्थ सेवन गरिरहेको छ?

शान्त रहने, राम्रो स्रोता बन्ने र आफ्नो बच्चाको आलोचना नगर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्। विज्ञहरुबाट मद्दतको खोजी गर्नुहोस्।

* यदि आमाबुवाहरुले समस्याहरुका लक्षण थाहा पाउनुभयो भने, कृपया आफ्नो बच्चासँग शान्तपूर्वक कुराकानी गर्नुहोस् र विज्ञहरुबाट मद्दतको खोजी गर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्

- बिना कारण नै विद्यालयमा अनुपस्थित हुनु र शैक्षिक कार्यमा पछि पर्नु
- पटक-पटक धेरै अबेरसम्म बाहिर रहनु
- लामो समयसम्म वा बारम्बार घरमा अनुपस्थित हुनु
- लगातार खर्चको लागि धेरै पैसा मागिरहनु साथै पैसा कसरी खर्च भयो भन्ने कुरामा कमजोर तर्क पेश गर्नु
- घर र विद्यालयबाट चोरी गर्नु
- असाधारण लामो समयसम्म उनीहरुको आफ्नै कोठा/शौचालयमा समय बिताउनु
- खानामा रुची घट्नु र शंकास्पद तरिकारले काम गर्ने
- अचानक मनस्थिति परिवर्तन हुनु, चिडचिडाउने, रिसाउने, वैमनस्यता, एक्लोपनको महशुस गर्नु, मानसिक विक्षिप्तता वा मानसिक चिन्ता हुनु
- विद्यालय वा पारिवारिक कृयाकलापहरुमा इच्छा नराख्नु
- औषधिजन्य सामग्रीहरु राख्नु (चक्कीहरु, कफ सिरपका बोतलहरु, सुइहरु, टिनको पत्ती, चम्चाहरु, पाइपहरु, आदि)

स्रोत: नार्कोटिक्स डिभिजन अफ सेक्युरीटी ब्यूरो

हङ्कङ्का लागुपदार्थ

कोकिन

सांकेतिक नामहरु: “सी”, “कोकी”, “क्र्याक”, “फ्लकेक”, “स्नो”, “कोको”

असर तथा खतराहरु:

- दुर्व्यसन
- श्वासप्रश्वासमा खराबी
- पागलपन
- सन्त्रासमय भ्रम
- दुर्बल स्मृति
- दृष्टिभ्रम
- बेहोशी
- मुटुरोग

भांग

सांकेतिक नामहरु: “मरिजुआना”, “गाँजा”, “घाँस”

असर तथा खतराहरु:

- दृष्टिभ्रम
- दुर्बल समन्वय
- चिडचिडापन र क्रोधीपन
- क्यान्सरको उच्च जोखीम
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरु
- ध्यानको कमि र दुर्बल स्मृति तथा निर्णय
- दुर्व्यसन
- निराशा र अरूको शंका

भांग क्याण्डीहरु

हालै, प्रहरीले पसलहरुमा आकर्षक रुपमा सजाइएका भांग क्याण्डीहरु बिक्री भइरहेको देखेको थियो तापनि, वास्तबमा त्यसमा कुनैपनि लागुपदार्थहरु थिएनन्। यद्यपि खतरनाक लागुपदार्थ अध्यादेश (Cap 134) का अनुसार, तथाकथित खतरनाक लागुपदार्थहरुको ओसारपसार दण्डनीय अपराध हो। दोषी पाइएमा, दोषीहरु अधिकतम $500,000 जरिवाना र सात वर्षसम्मको कारावास सजायको भागेदार हुनेछन्।

सहायताको खोजी

186 186
एन्टी-ड्रग टेलिफोन सोधपूछ सेवा

अनुभवी सामाज सेवकहरुद्वारा व्यवस्थित गरिएको एउटा 24-घण्टे एन्टी-ड्रग टेलीफोन सेवा हटलाइन। यसले लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा परेका व्यक्तिहरु, उनीहरुका आमाबुवाहरु तथा छिमेकीहरुलाई सहायताको खोजी गर्न वैकल्पिक माध्यमहरु प्रदान गर्दछ।

नसालु पदार्थ दुर्व्यसनीमा परेका व्यक्तिहरु लागि 11 परामर्श केन्द्रहरु

तुङ वा ग्रुप अफ हस्पिटल्स - CROSS सेन्टर

सेन्ट्रल वस्टर्न, साउथर्न र आइल्याण्ड कार्यालय (सेन्ट्रल वेस्ट्रन, साउथर्न र आइल्याण्ड जिल्लाहरु) टेलिफोन : 2884 0282

इस्टर्न र वानचाइ कार्यालय (इस्ट्रन र वान चाइ जिल्लाहरु) टेलिफोन : 2884 0282

हङ्कङ् लुथेरन सोशल सर्भिस

इभरग्रिन लुथेरन सेन्टर (कुङ तोङ जिल्ला) टेलिफोन : 2712 0097

रेन्वो लुथेरन सेन्टर (वङ ताइ सिन र साइ कुङ जिल्ला) टेलिफोन : 2330 8004

चिअर लुथेरन सेन्टर (ताइ पो र नर्थ जिल्ला) टेलिफोन : 2660 0400

हङ्कङ् क्रिश्चियन सर्भिस

PS33 - सिमहात्सुइ सेन्टर (कोलुन सीटी र याउ सिङ मोङ जिल्ला) टेलिफोन : 2368 8269

PS33 - साम सुइ पो सेन्टर (साम सुइ पो जिल्ला) टेलिफोन : 3572 0673

हङ्कङ् चिल्ड्रेन एण्ड युथ सर्भिसेज सेन सेन्टर (सुइन वान र क्वाइ सिङ जिल्ला) टेलिफोन : 2402 1010

कारिटस HUGS सेन्टर (तुइन मुन जिल्ला) टेलिफोन : 2453 7030

इभानजेलिकल लुथेरन चर्च हङ्कङ्, इनलाइटेन सेन्टर (युइन लङ जिल्ला) टेलिफोन : 2446 9226

हङ्कङ् सेङ कुङ हुइ वेलफेयर काउन्सिल नियो-होराइजन (सा तिन जिल्ला) टेलिफोन : 8202 1313

उत्तर :

1. HK मनि (हिरोइन)
2. के (केटामाइन)
3. स्नो (कोकिन)
4. मिआओ मिआओ (क्याथिननबाट निर्मित वस्तु)
5. मरिजुआना (भांग)
6. बरफ लिनको लागि घरमै बनाइएको उपकरण

वेब संस्करणको लागि, कृपया हेल्दी स्कूल पोलिसी वेबपेज, इडीबी ब्राउज गर्नुहोस्: http://www.edb.gov.hk/hsp