போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகாமல் வளர்தல்

தீயவற்றிலிருந்து விலகியிருக்க, உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுங்கள்

போதைப்பொருள் அற்ற குடும்பம் மகிழ்ச்சியாய் வாழும்

போதைப்பொருள், நுகர்பொருட்கள், அவற்றின் அபாயம் மற்றும் அறிகுறிகள், ஆகியவை பற்றிப் பெற்றோர்கள் அறிந்துகொள்வது முக்கியம். அப்போதுதான், நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைகளிடம் பேசி, அவர்கள் போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்பொருட்களிடமிருந்து விலகியிருக்க வழிகாட்டமுடியும். அவர்கள் அவற்றைப் பற்றி அறிந்திருக்கக்கூடும் என்ற எதிர்பார்ப்பின்றி, அவர்களிடம் பேசுங்கள்.

ஏன் இளைப்பர்கள் போதைப்பொருளை உட்கொள்கிறார்கள்?

இளைப்பர்கள் போதைப்பொருள் மற்றும் / அல்லது நுகர்பொருட்களை உட்கொள்வதற்குப் பல்வகைக் காரணங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பிள்ளை வளர்ப்புக்கான ஏழு பயனுள்ள குறிப்புகள்

- உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் அவர்கள் கொண்டுள்ள சவாலாத்தையும் கூர்ந்து கவனியுங்கள்
- எந்தவித பாரபட்சமுமின்றித் திறந்த, மனப்பான்மையுடன் எப்போதும் உரையாடுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளின் திறமைகளைக் கண்டறிந்து அவர்கள் தன்னை வளர்த்துக்கொள்ள ஊக்கமளியுங்கள்
- உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பிடித்த ஆர்வமுள்ள பொதுவான விஷயங்களைக் கண்டறிந்து, ஒன்றாக நேரத்தைச் செலவழியுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளுடன் போதைப்பொருட்களிடமிருந்து விலகியிருக்கும்படிக் கலந்து பேசி, அவ்வப்போது நினைவூறுத்துங்கள்
- உங்களது பிள்ளைகளுக்குப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் திறன்களையும் போதைப்பொருளை நிராகரிப்பதற்கான யுக்திமுறைகளையும் கற்றுக்கொடுங்கள்
- கற்றுக் கொடுக்கும்படியான சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உறவுமுடைவுத் தொடங்குங்கள் (எ.கா., போதைப்பொருள் உட்கொண்ட குறுநாத்திற்காகப் பிறவல நடத்திற்கு ஒருவர் கைது செய்யப்பட்டப் செய்தி)

கற்றுக் கொடுக்கும்படியான சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உறவுமுடைவுத் தொடங்குங்கள் (எ.கா., போதைப்பொருள் உட்கொண்ட குறுநாத்திற்காகப் பிறவல நடத்திற்கு ஒருவர் கைது செய்யப்பட்ட செய்தி)

போதைப்பொருள் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளின் அறிகுறிகள்

'ஐஸ்' (Ice) போதைப்பொருளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

கற்றுப்பழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- கவுரவத்தத் கண்ணாடி & குயனை / குழாய்கள்
- எரிந்த அல்லது சிறு சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட அலுமினியத் தகடுகள்
- சூழலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்கள் (எ.கா. இருமல் மருத்துவர் அல்லது துணிமணி பட்டுகள்)
- ஆங்காங்கே போட்டப்பட்ட தூக்க மாத்திரை அட்டைகள்

உடலுக்கில் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- தூக்கமின்மை இரவிலே ஒரு சில நாட்களுக்குப் பின்னர், தொடர்ச்சியான சில நாட்களுக்குத் தூங்குதல்
- சிங்கித் / குழி விழுந்த கண்கள்
- அதிக மந்தத்தன்மை அல்லது முரட்டுத்தனம்

'ஷ்சா' போதைப்பொருளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

கற்றுப்பழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- குயனைத் தொட்டியில் தாண்பப்படும் கருப்பப்பட்ட சிகரெட்டுகள் அல்லது புகைத்த சிகரெட்டுகள்
- எரிபொருள் மூலப்பொருள்கள் ஜன்னல்கள் அறையில் 'ஈரப்பதமான புகை' தூர்நாற்றம்
- சூழலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்கள், தண்ணீர்ப்புட்டி உள்ள கண்ணாடிக் குழாய்கள்
- பிசுபிசுப் அழுக்கான ஒழுங்கற்ற தோற்றமுள்ளப் அறைகள்

உடலுக்கில் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- மஞ்சள் கலருடைத் பற்கள்
- மஞ்சள் கலாமை நிறப்பிய கண்கள்
- 'ராயபுதான (புகைகல்' வாடை நிறப்பிய ஒக்கக்காறு தூர்நாற்றமுடைய கைகள்
- சோம்பேறித்தனம்
- கவரறாமின்மை

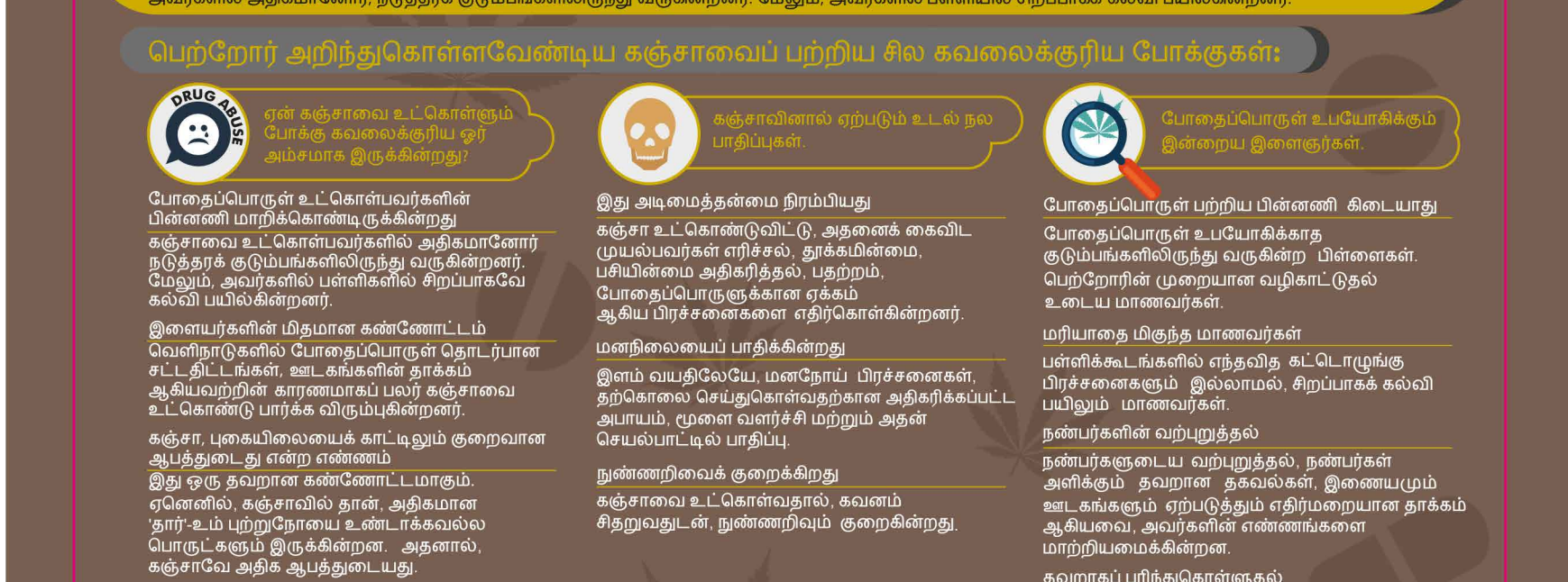
போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்பொருட்கள் - அவை என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

- **Methamphetamine** — 'ஐஸ்', 'Ice' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **Cannabis** — 'கஞ்சா', 'Weed' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **மன நலத்தைச் சீர்குலைப்பக்கூடிய புதிய பொருட்கள்** — 'Spice', 'Bath Salts' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **Heroin** — 'Ahan', 'Ubar' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **'Ecstasy'** — 'E', 'XTC' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **Nimetazepam** — 'Erimin-5' என்னும் அழைக்கப்படுகின்றது
- **நுகர்பொருட்கள்**

www.cnb.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தில், மருந்துகள் மற்றும் நுகர்பொருட்கள் குறித்து மேற்படி விவரங்களை அறிய இந்த QR குறியீட்டை அலுகிட்டவும்.

போதைப்பொருட்கள் குடும்பங்களைப் பிரிக்கின்றன

அடிமையாவதனால் ஏற்படும் போதைப் பழக்கத்துக்குப் பின்விளைவுகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்



குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு பிள்ளை போதைப்பொருளை உட்கொள்ளும் போது, அந்தப் பிள்ளையின் மொத்தக் குடும்பமுமே பாதிக்கப்படுகின்றது

சிங்கப்பூரில், போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் கட்டுப்பட்டில் உள்ளன. இருப்பினும், மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு, போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் இளைப்பர்களை அதிகமாகக் கைது செய்து வருகின்றது. அவர்களில் பெரும்பாலான இளைப்பர்கள் தங்களுடைய பள்ளியையாக் காட்டிலும் குறைவான ஆரத்தநாம் அடிமைப்படுத்தும் தன்மையையும் கொண்டு செயற்படாத் தமாறான எண்ணி, அதனை உட்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களில் சிலர், அதற்கு மருத்துவ ஆலோ உண்டு என்னும் தவறான எண்ணி வருகின்றனர். போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களின் பிள்ளைகளிடம் தற்போது மாற் வருகின்றன. அவர்களில் அதிகமானோர், தடுத்தக் குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்றனர். மேலும், அவர்களில் பள்ளியில் சிறப்பாகக் கல்வி பயில்கின்றனர்.

பெற்றோர் அறிந்துகொள்ளவேண்டிய கஞ்சாவைப் பற்றிய சில கவலைக்குரிய போக்குகள்:

ஏன் கஞ்சாவை உட்கொள்ளும் போக்கு கவலைக்குரிய ஒரு அம்சமாக இருக்கின்றது?

போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களின் பிள்ளைகள் மாற்றங்கொண்டிருக்கின்றது

கஞ்சாவை உட்கொள்பவர்களில் அதிகமானோர் தடுத்தக் குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்றனர். மேலும், அவர்களில் பள்ளியில் சிறப்பாகவே கல்வி பயில்கின்றனர்.

இளைப்பர்களின் மிதமான கண்ணோட்டம்

பெரியோர்களில் போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்ட திட்டங்கள், ஊட்கங்களின் தாக்கம் ஆகியவற்றின் காரணமாகப் பலர் கஞ்சாவை உட்கொண்டு பார்க்க விரும்புகின்றனர்.

கஞ்சா, புகைபிடிப்பையக் காட்டிலும் குறைவான ஆபத்தைப் கூறும் எண்ணம்

இது ஒரு தவறான கண்ணோட்டமாகும். ஏனெனில், கஞ்சாவில் தான், அதிகமான தார் உம் புற்றுநோய் உண்டாக்கவல்ல பொருட் களும் இருக்கின்றன. அதாவது, கஞ்சாவே அதிக ஆபத்துடையது

மாயம் ஏன்றைப்பே நோக்கமாக்க கொண்ட நிறுவனங்கள்

சில நிறுவனங்கள், கஞ்சாவைப் பொருளாக்கப் பயன்படுத்துவதாக விறுபான கொடு இளைப்பர்கள் அவற்றுக்கு அடிமையாகும் வண்ணம், அவர்களை மூளைற்று கின்றன.

கஞ்சாவினால் ஏற்படும் உடல் நல பாதிப்புகள்

இது அடிமைத்தன்மை நிறைந்தது

கஞ்சா உட்கொண்டுவிட்டு, அதனைக் கைவிட முடியப்பவர்கள் எரிச்சல், தூக்கமின்மை, பசியின்மை அதிகரித்தல், பதற்றம் போதைப்பொருளுக்கான ஏக்கம் ஆகிய பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர்.

மனநிலையைப் பாதிக்கின்றது

இளம் வயதாலேயே, மனநோய் பிரச்சனைகள், தற்கொலை செயலுக்கொலைத்தனை அதிகரிக்கப்பட்ட ஆபாயம், மூளை வளர்ச்சி மற்றும் அதன் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு

நுண்ணறிவைக் குறைக்கிறது

கஞ்சாவை உட்கொள்வதால், கவனம் சிதறுவதுடன் நுண்ணறிவும் குறைகின்றது.

போதைப்பொருள் உயிரினிக்கும் இளைஞரை இளைஞர்கள்.

போதைப்பொருள் பற்றிய பின்னணி கிடையாது

போதைப்பொருள் உபயோகிக்கத் குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்றனர் பிள்ளைகள். பெற்றோரின் முன்னுமான வழிகாட்டுதல் உடைய பாண்பாடுகள்.

மரியாதை மிகுந்த மாணவர்கள்

பள்ளிக்கூட்டங்களில் ஒத்துக்கு கட்டொழுக்கு பிரச்சனைகளும் இல்லாமல், சிறப்பாகக் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள்.

நன்மாக்களின் வழிமுறைக்கு

நன்மாக்களுடைய வழிமுறைக்கு, நன்மாக்கள் அளிக்கும் தவறான தகவல்கள், இளைப்பாறும் ஊடகங்களும் ஏற்படுத்தும் எதிர்மறையான தாக்கம் ஆகியவை, அவர்களின் எண்ணங்களை மாற்றியமைக்கின்றன.

தவறாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்

இளைப்பர்கள் மிதமான எண்ணப்போக்குகளைக் கொண்டு, கஞ்சா வானது குறைவான ஆபத்துடையது என்று கருதுகின்றன.

அதிகரிக்கப்பட்ட ஆபத்து

இளைப்பர்கள் கஞ்சாவை உட்கொள்வதற்குத் தயாராக உள்ள காரணத்தால், அவர்கள் மற்ற ஆபத்தான போதைப்பொருட்களையும் நுகர்பொருட்களையும் உட்கொள்ளக்கூடிய அபாயத்தில் இருக்கின்றனர்.

இதனால் ஏற்படவல்ல கலப்பட பாதிப்பு: இளையர்களிடையே அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு, இளைப்பர்கள் அதிகமான போதைப்பொருள் குடும்பங்கள் தொடர்பான வழக்குகளில் சம்பந்தப்படுவதைக் கண்டறிந்துள்ளது. இளைப்பர்கள் போதைப்பொருளை உட்கொள்ளத் தொடங்கி அவற்றை தங்களது நண்பர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள். போதைப்பொருள் குடும்பங்கள் உருவாகின்றன. அதனாலும், போதைப்பொருள்கள் கலப்பட பாதிப்பு படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. இரேஷ் ஒரு குறித்த ஒரு வர்ணனை சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இளைப்பர்கள் மத்தியில் போதைப்பொருள் குடும்பங்களைக் கண்டுபிடித்தல்

சட்டப்படி சிங்கப்பூர் குடிமக்களும் நிரந்தரவாசிகளும், வெளிநாடுகளில் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வது குற்றமாகும்.

உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருளை உட்கொள்வதாக உங்களுக்குச் சந்தேகம் எழுந்தால், மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவின் அவசர எண்ணை ஆலோசனைக்காக அழைக்கலாம். பிறகு, மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு உங்களுடைய இரும் பிள்ளையை, இரும் நிறைவுத் தேவையான பேரிடத்து நடவடிக்கைகளை எடுப்பது குறித்து முடிவெடுப்பார்கள்.

உதவி தொலைபேசி எண்

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு	1800-325-6666 (24 மணி நேரம்) CNB.DrugFreeSG CNB.DrugFreeSG CNB.DrugFreeSG CNB.DrugFreeSG www.cnb.gov.sg
தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன்மை நிலையிப் சேவை (NAMS)	தொலைபேசி 6-RECOVER (6732 6837) திங்கள் முதல் வியாழன் காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை, வெள்ளி காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை www.nams.sg

இளையர்களுக்கான மாறுவாழ்வுத் திட்டம் (21 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்)

சிறுநீர் பரிசோதனையில், போதைப்பொருள் உட்கொண்டதாகக் கூறுவது உறுதி செய்யப்பட்ட நிலையில் போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் இளைப்பர்கள், இளைப்பர்களுக்கான மேம்படுத்த வள்ளண்டிப் திட்டம் சமூகப் மறுவாழ்வுக் எமைப்பு அமைப்பு போதைப்பொருள் மறுவாழ்வுக் எமைப்பு ஆகியவற்றில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படலாம். இளைப்பர்கள் போதைப்பொருள் உட்கொண்டதாகக் கூறினாலும், சிறுநீர் பரிசோதனையில் அது உறுதி செய்யப்படாத நிலையில், அவர்கள் போதைப்பொருள் தடுப்பு ஆலோசனை மற்றும் ஈடுபாட்டுத் திட்டத்தில் தங்களைப் பதிந்துகொள்ளலாம். போதைப்பொருள் மறுவாழ்வுக்கான கூட்டாண்டு உட்படவாக ஒருவர் இருக்கும் பட்சத்தில், அவர்கள் இழந்தவொரு குற்றப் பதிவைத் இடப்பெறாது.

போதைப்பொருள் சட்டதிட்டங்கள்

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப்பொருளான (எ.கா. ஐஸ், 'Heroin', கஞ்சா) உட்கொண்டதாகக் குற்றம்சாட்டுப் பெறும் அல்லது உட்கொண்டும் கண்டுகொள்ளு-ஆண்டு வரையிலான சிறைத்தண்டனை அல்லது $20,000 பிகாத அபராதம் அல்லது இரண்டும் விதிக்கப்படும்.