



# மது கஞ்சா நிக்கொட்டின்

11- தொடக்கம்  
16 வயதினரின்  
பெற்றோரிடமிருந்து  
ஆலோசனைகள்

Tamilisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

## உள்ளடக்கம்

3

எனது பிள்ளை  
எப்போதைப்பொருளையும்  
நுகரவில்லை. இது  
மாறாமல் இருக்க நான்  
என்ன செய்யலாம்?

5

எனது பிள்ளை  
போதைப்பொருட்களை  
நுகர்கிறதா என நான்  
எவ்வாறு அறியலாம்?

6

எனது பிள்ளை  
போதைப்பொருளை  
நுகர்கின்றது. நான் என்ன  
செய்யலாம்?

8

நான் எனது பிள்ளைக்கு  
போதைப்பொருள் சார்ந்து  
என்ன கூறலாம்?

10

போதைப்பொருட்கள்  
சார்ந்து நான் எவ்வாறு  
மேலதிகமாக அறியலாம்?

12

எனது பிள்ளை வளர வளர  
நான் என்ன செய்யலாம்?

14

இனி நான்?

15

ஆலோசனை மையங்கள்

## அன்பான பெற்றோர்களே

பருவவயது இளையோருக்கும் பெற்றோருக்கும்  
இலகுவான காலமல்ல. இளையோர் சுயமாகச்  
செயற்படத்தொடங்க வேண்டிய காலம் அது.  
இருந்தும் பல விடயங்களில்  
அவர்களிற்கு வழிகாட்டல் தேவைப்படுகின்றது.  
பல பெற்றோர்களின் கேள்வி இதுவே:

அதிக  
சுதந்திரம்  
கொடுக்கின்றேனா? நாங்கள்  
அதிக கண்டிப்பாக உள்ளோமா?  
வாக்குவாதம் இன்றி எப்படி நான் எனது  
பதினம் வயதுப் பிள்ளையுடன்  
கதைக்கலாம்?

இலகுவான பதில் இதற்கு இல்லை. பல விடயங்களைப்  
பேசிப்பறைந்து தான் தீர்க்க வேண்டும். அது மது  
அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் அல்லது கஞ்சாபிடித்தல்  
சம்பந்தமானதாக இருந்தாலும் சரி.

### நுகர்வை இயன்றவரை தவிர்த்தல்

இளவயதினரின் மூளையும் உடலும் வளர்நிலையில்  
உள்ளன. அவ்வேளையில் அடிமைப்பழக்கத்திற்கு  
ஆளாக்கக்கூடிய போதைப் பொருட்களை உள்வாங்கும்  
போது, வளர்ந்தவர்களை விட இவர்களிற்கு  
அதனது பிரதிபலிப்பு அதிகமாக உள்ளது. ஆகவே  
இத்தகைய போதைப் பொருட்களை இளையோர்  
உட்கொள்ளக்கூடாது என வாதிட நல்ல காரணங்கள்  
உண்டு.

### முதல் நற்செய்தி

இளையோர் வளர்ந்தவர்கள் மாதிரிச் செயற்பட  
«முயற்சித்துப்பார்ப்பது» சாதாரணமே. சிலரோ இதை  
மதுஅருந்துதல், புகையிலைப் பொருட்களை (இ-சிகரட்,  
சீசா, ஸ்னூஸ் - உமியக்கூடிய புகையிலை போன்றன)  
அல்லது கஞ்சாவை நுகர்வதனுடாகச் செய்கின்றனர். பல  
பெற்றோர்கள் இதுசார்ந்து கவலைப்படுவதால், இதை  
அறிந்திருப்பது நல்லது:

«16 வயதிற்குட்பட்ட இளையோர்களில்  
பெரும்பான்மையானவர்களின்  
போதைப்பொருட் கையாளுகை  
பிரச்சனைக்குரியதல்ல.»



# எனது பிள்ளை எப்போதைப் பொருளையும் நுகரவில்லை. இது மாறாமல் இருக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

## உறவைப் பேணுங்கள்

நம்பிக்கையான உறவுகள்  
போதைப்பழக்கத்திற்கு  
இட்டுச்செல்லாமல் தடுக்க உதவும்.  
பரஸ்பரம் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.  
தொடர்பாடலில் இருங்கள். உங்கள்  
பிள்ளை விரும்பிச்செய்யும் விடயம்  
எது? தனது ஓய்வுநேரத்தை பிள்ளை  
யாருடன் கழிக்கின்றது? பிள்ளை மீது  
ஆர்வம் காட்டுவதுடன் செவிமடுங்கள்.  
பிள்ளையை மதிப்பதுடன் அதனது  
உலகை விளங்க முயலுங்கள்.

## உங்கள் கருத்தைக் கூறுங்கள்

இளையோர்கள் இதை ஏற்றுக்  
கொள்ளாவிடினும், பெற்றோரின்  
நிலைப்பாட்டுக்குச் செல்வாக்குண்டு.  
ஆகவே போதைப்பொருட்கள்  
சார்ந்த உங்கள் சிந்தனைகளை  
வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் கருத்தை  
விளக்குங்கள். பெற்றோர் எதுவும் கூறாத  
பட்சத்தில், அதை இளையோர்கள்  
அதற்கான சம்மதமாக எடுத்துக்  
கொள்வார்கள்.

இளையோர் கஞ்சா அடிக்காமல் இருப்பது முக்கியம். அவர்களது மூளை நன்கு விருத்தியடையும் நேரம் கஞ்ச அடித்தல் மூளைவளர்ச்சி பாதிக்கலாம்.

நீ நடந்து கொண்ட விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை, இருந்தும் இதை நீ எனக்குக் கூறுவதையிட்டு எனக்கு ஆறுதலாக உள்ளது.

## போதைப்பொருட்கள் பற்றிப் பேசுங்கள்

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காலம் உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருட்பாவனை இன்றி உள்ளதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. பெரும்பான்மையான இளையோர்கள் போதைப்பொருட்களால் கவரப்படுகின்றனர். இளையோர் மத்தியில் நிறைய அரைகுறைத் தகவல்களும் பிழையான தகவல்களும் நிலவுகின்றன. நீங்கள் சரியான தகவல்களை முதலில் அறியுங்கள். உங்கள் மகளுடன் அல்லது உங்கள் மகனுடன் போதைப்பொருட்கள் சார்ந்தும் அதனது ஆபத்துக்கள் சார்ந்தும் நேரகாலத்துடன் பேசுங்கள்.

## நம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்புங்கள்

சிறுவர்களும் இளையோரும் சில சமயங்களில் வரையறைகளை மீறுவதுண்டு. சிலவிடயங்களைச் செய்துவிட்டு வருத்தப்படுவதுண்டு. உம் அவர்கள் குழுவாகச் சேர்ந்து எதையாவது செய்வதால். முக்கியமானது என்னவெனில்: உங்கள் அன்பை இழக்காமல், பயப்படாமல் பிள்ளை உங்களுடன் கதைக்கக் கூடியவாறு இருத்தல். அதனூடாக நம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்பலாம். அப்போது தான் எப்போதாவது ஏதாவது நன்கு நடைபெறாவிட்டால் பிள்ளை

உங்களுக்குச் சொல்லும். அதற்காக நீங்கள் எப்பவுமே கோபப்படக்கூடாது என அர்த்தமல்ல. அதேநேரம் கண்டிப்பு இல்லை எனவும் அர்த்தம் இல்லை. மாறாக, பிரதிபலிப்பாக ஏதாவது செய்யும் போது இளையோர்களிற்கு அது உதவுகிறது.

## முன்னுதாரணமாக நடவுங்கள்

வளர்ந்தோர்கள் எவ்வாறு போதைப்பொருட்களைக் கையாள்கின்றனர் என இளையோர்கள் கவனிக்கின்றனர். இதுவும் அவர்களைத் தூண்டலாம். உங்கள் நுகர்வை அளவோடு வைத்துக் காட்டுங்கள். இது சாத்தியமில்லாத போது உதவி நாடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையுடன் அது சார்ந்து பேசுங்கள். அதனூடாகவும் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கலாம்.

## சன்மானங்கள் உதவலாம்

முதன்மையாக நிக்கொட்டின் (புகையிலையில் உள்ள இரசாயனப்பொருள்) விரைவாக ஒருவரை அதற்கு அடிமைப்படுத்துகின்றது. 18 அல்லது 20 வயது வரைக்கும் புகைக்காமல் அல்லது vaper<sup>1</sup>. செய்யாமல் விட்டால் சன்மானம் உண்டு என்ற செய்தி உதவியாக இருக்கலாம்.

<sup>1</sup> மின்னியலில் இயங்கும் புகையிலைப்பொருட்கள் «vaper» அல்லது «dampfen» என அழைக்கப்படுகின்றது.

# எனது பிள்ளை போதைப் பொருட்களை நுகர்கிறதா என நான் எவ்வாறு அறியலாம்?

## அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்

- உங்கள் மகனை அல்லது உங்கள் மகளைக் அவதானியுங்கள்.
- சிகரட் அல்லது மது மணந்தால் அதை விசாரியுங்கள்.

அத்துடன் இவை ஏதோ சரியில்லாமல் நடக்கின்றது என்பதற்கான மேலதிக அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

- பாடசாலையில் பெறுபேறுகள் போகப்போக குறைதல்
- நித்திரைப்பழக்கம் மாறுபடுதல்
- திடீரென விலகி நடத்தலும் அதிகம் தலைகாட்டாமல் நடப்பதும்
- பொழுதுபோக்குகளில் ஆர்வம் குறைதல்
- நண்பர்களை இழத்தல் அல்லது மாற்றுதல்
- அதிக மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் ஆர்வமின்மை
- அதிக கவலை
- அதிக பணப்பிரச்சனை

இவற்றில் பல இளவயதில் சிலநேரம் வருவதுண்டு. பலதிற்கு நீங்கள் «ஆம்» எனப் பதிலளித்திருந்தால் கவனமாக நோக்குவது நல்லது. இவ் அறிகுறிகளிற்குப் பின்னால் பல விடயங்கள் இருக்கலாம்: போதைப்பொருட்பாவனை அல்லது உளவியல் பிரச்சனைகள் அல்லது நெருக்கடி. என்ன பிரச்சனை என்பதை உங்களால் அறிய முடியாவிட்டால்: ஆலோசனை பெறுங்கள். முகவரிகளை பக்கம் 15 இல் காணலாம்.



# எனது பிள்ளை போதைப் பொருளை நுகர்கின்றது. நான் என்ன செய்யலாம்?

## அமைதி பேணுங்கள் மேலும் தகவல்களை அறிய முயலுங்கள்

இளையோர் மது அருந்துவதால், இ-சிகரட் பிடிப்பதால் மற்றும் கஞ்சா பரிசீலித்துப் பார்ப்பதால் உடனும் பெரிய பிரச்சனை என எண்ணத் தேவையில்லை. ஆலோசனை மையங்களில் அறிந்த அன்றாடவிடயம் இது. பல இளையோர்கள் பரிசீலித்துப் பார்ப்பதுடன் விட்டுவிடுகின்றனர். சிலர் நண்பர்களுடன் கொண்டாடுவதற்கான அருமையாக எப்போதாவது நுகர்கின்றனர். வேறு சிலர் அதிகமாக நுகர்கின்றனர்- சிலநேரம் தமது பிரச்சனைகளை மறப்பதற்காக. இவர்களது போக்கே ஆபத்தானது, இவர்களிற்கு உதவி தேவை. ஆகையால் ஏதனால் எத்தனை தடவை உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருளைப் பாவிக்கின்றது என.

எனக்கு கவலையாக உள்ளது. அதனால் தற்சமயம் என்ன செய்கிறாய் என அறிய விரும்புகின்றேன். எத்தனை தடவை மது அருந்துகின்றாய்? அது உனக்கு ஏன் பிடித்துள்ளது?

## கதைப்புதற்காக அணுகுங்கள்

நீங்கள் அல்லது உங்கள் பிள்ளை கோபமாக இருந்தால் கதைப்பதைப் பின்தள்ளிப் போடுங்கள். நல்ல அமைதியான தருணம் பார்த்து எப்போது

அதைப்பற்றி கதைக்கப் போகின்றீர்கள் என முன்கூட்டி அறிவியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைமீது நீங்கள் பாசமாக உள்ளீர்கள் என்பதை உணரச் செய்யுங்கள்.

நான் இப்போது கோபமாக உள்ளேன். இதைப்பற்றி நான் அமைதியான பின்னர் பேசுவோம்.

இப்போதைப்பொருள் நுகர்விற்குப் பின்னால் நீங்கள் பிரச்சனை இருப்பதாக ஊகித்தால்: முதலில் ஆலோசனை பெறுங்கள். மாறாக உங்கள் பிள்ளை பரீட்சித்து மட்டும் பார்த்திருந்தால் விடயத்தைப் பெரிதாக்காதீர்கள். ஆனால் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள் இது தொடரக்கூடாது என.

## உங்கள் கருத்தைக் கூறுங்கள்

இளையோர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிடினும், உங்கள் கருத்துக்குச் செல்வாக்குண்டு. ஆகவே உங்கள் சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் கருத்தை விளக்குங்கள்.

## ஆபத்துக்களை எடுத்து விளக்குங்கள்

அதிகமாக அரைகுறையான தகவல்களே இளையோரிடம் உள்ளன. நீங்கள் சரியான தகவல்களை முதலில் அறியுங்கள். உங்கள் மகளுடன் அல்லது உங்கள் மகனுடன் ஆபத்துக்கள் சார்ந்து பேசுங்கள்.



நீ இ-சிகரட் பிடிப்பது எனக்கு விருப்பம் இல்லை. இவை பாதிப்பைத் தருவதுடன் அதற்குள் நிக்கொட்டின் உள்ளது. அது விரைவாக அடிமைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாக்கும்.

அறையில் தேடுதல் போடும் போது பாதிக்கப்படும். உங்கள் பிள்ளை ஏதாவதை மறைக்கிறது என நீங்கள் யூகித்தால், அதைக் கூறுங்கள்:

## தளராமல் இருங்கள்

தொடர்ந்து போதைப்பொருள் பாவித்தால் என்ன நடக்கும் என உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைத்து வையுங்கள். அவதானம்: கடுமையான தண்டனைகள் எதிர்ப்பைத் தூண்டலாம். அதனால் உங்களை வேண்டுமென்றே எதிர்க்கலாம். அதனால் எத்தகைய பணிப்பு ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிக்க உதவியாக இருக்கும் என பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். உங்கள் பக்க ஒழுங்கைக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்கள் தளராத போக்கு ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவியாக இருக்கும்.

## கண்காணிப்பை விட நம்பிக்கையே முக்கியம்

இளையோருக்கு நம்பிக்கை முக்கியம்: «எனக்கொரு பிரச்சனை என்றால், எனது பெற்றோர் உள்ளனர்». இவ் நம்பிக்கை பெற்றோர் இரகசியமாக யக்கட் அல்லது

நீ சொல்வதை முழுமையாக நம்ப முடியவில்லை அதேநேரம் உனது பொருட்களை இரகசியமாக ஆராய விரும்பவில்லை. நம்பிக்கை மீள என்ன செய்யலாம்?

## ஒத்துழைப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்

தனக்கு உதவி கோருதல் பலத்தின் அடையாளம் ஆகும். பல பெற்றோர்களின் கவலைகள் ஒரேமாதிரியானவையே. பிற பெற்றோர்களுடன் கதையுங்கள். உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். துறைசார் நிபுணர்களும் மேலதிக உதவி செய்யலாம்.

# நான் எனது பிள்ளைக்கு போதைப்பொருள் சார்ந்து என்ன கூறலாம்?

## இளையோர்கள் போதைப்பொருட்களை எடுக்கக்கூடாது

இந்நிலைப்பாட்டுக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. இளையோர்களின் உடலும் மூளையும் வளர்ந்து விருத்தியடையும் நேரமாகும். போதைப்பொருட்கள் இவ்விருத்தியைப் பாதிக்கலாம். வளர்ந்தவர்களை விட இளையவர்கள் தாங்க மாட்டார்கள். அத்துடன் இவர்கள் விரைவாக அடிமைப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகிவிடுவார்கள். அதனாலேயே அனேகமான தடைபோடாத

போதைதரும் நுகர்பொருட்கள் 18 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கே விற்கப்படலாம். அதனால் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்: «இளையோர் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளக்கூடாது.» வெறுமனே «இல்லை» என மட்டும் கூறாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளை ஏன் போதைப்பொருளை எடுக்கக்கூடாது என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். இத்தகைய விளக்கங்கள் நீங்கள் இளையோருடன் உரையாடும் போது உதவியாக இருக்கும்.





நீ ஏன் போதைப் பொருட்களை உட்கொள்ளக்கூடாது என்பதற்கான நல்ல காரணங்கள் என்னிடம் உண்டு.

### 1. உனது மூளையை நீ பாதிக்காமல் காக்கலாம்

இளையோர்களின் மூளை பருவவயதிலேயே நன்கு விருத்தியடையும் காலமாகும். அதனால் மது, கஞ்சா மற்றும் நிக்கொட்டின் போன்றவற்றின் தாக்கம் இவ்விருத்திக்குப் பாதகமானது. இப்பொருட்களின் பதார்த்தங்கள் மூளைவளர்ச்சியை குழப்பலாம்.

### 2. அடிமைப்பழக்கமின்றி வாழ்

நிக்கொட்டின் அதிக தாக்கத்துடனும் விரைவாகவும் அடிமைப்பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றது. அத்துடன் மதுவும் கஞ்சாவும் அடிமைப்பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லலாம். இளையோர்கள் விரைவாக அடிமைப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகலாம். ஏனெனில் அவர்களது மூளை மென்மையானது என்பதால். அடிமைப்பழக்கம் ஒருவரை கட்டுப்படுத்துவதுடன் பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

### 3. நீ நிறையப் பணத்தைச் சேமிக்கலாம்

போதைப்பொருள் போகப்போக கூடத்தேவை. இது செலவைக் கூட்டும். அதனால் பிற விடயங்களிற்குப் பணம் இல்லாமல் போகும்.

### 4. நீ அழகாகவும் உடற்கட்டுடனும் இருக்கலாம்

புகையிலைப்பொருட்களால் போகப்போக தோல் சுருங்குவதுடன் பற்கள் மண்ணீறும் அடையும். பிற

போதைப்பொருட்களும் வயதைக் கூட்டிக் காட்டும். உடற்பயிற்சி நல்ல பலனளிக்க போதைப்பொருட்களை எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது.

### 5. நீ நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்

போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளும் நபர்கள் இளவயதிலேயே இறப்பதுடன் அனேகமாக புற்றுநோய் மற்றும் பல நோய்களிற்கு ஆளாகின்றனர்.

### 6. போதை இன்றி பிரச்சனைகள் குறைவு

மது, கஞ்சா மற்றும் பிற பொருட்கள் போதை ஏற்றுபவை. ஒருவரது சுயகட்டுப்பாடு இழக்கப்படுகின்றது. போதையில் அதிக விபத்துக்கள், சச்சரவுகள், சண்டைகள் மற்றும் கற்பழிப்புகள் நடைபெறுகின்றன. யார் அடிக்கடி மது அருந்துகின்றாரோ அல்லது கஞ்சா அடிக்கின்றாரோ, அவரால் நிதானமாகச் செயற்பட முடியாது. இதனால் பாடசாலையில் அல்லது பின்னர் தொழிற்கல்வியின் போது அனேகமாகப் பிரச்சனை ஏற்படுகின்றது.

### 7. உனது உளவளத்தைப் பேண்

குறிப்பாக கஞ்சா உளவியல் பிரச்சனைகளைக் கட்டவிழ்த்து விடலாம் அல்லது வலுப்படுத்தலாம்.

### 8. புகையிலை- மற்றும் மதுக்கம்பனிகள் அடிமைப்பழக்கத்திற்கு ஆளானவரிடம் உழைக்கின்றன

இது நல்லது என நினைக்கின்றாயா? அவர்களிற்கு உனது கைப்பணத்தைக் கொடுக்க விரும்புகின்றாயா?

### 9. அனேகமான இளையோர்கள் போதைப்பொருட்களை நுகர்வதில்லை

எல்லாரும் புகைப்பிடிக்கின்றனர், கஞ்சா அடிக்கின்றனர் அல்லது மது அருந்துகின்றனர் என்பது உண்மை அல்ல<sup>2</sup>. 16 வயதிற்குட்பட்டோர் இதை செய்வதில்லை என்பது இயல்பு.

<sup>2</sup> HBSBC இன் 2018ம் ஆண்டு ஆய்வு: 15வயதினரில் மிக குறைவான விகிதத்தினரே வாரந்தோறும் மது அருந்துகின்றனர். புகைப்பிடிக்கின்றனர். (புகைப்பிடித்தல்: யுவதிகள்: 7.7%, இளைஞர்கள்: 9.7%. மதுஅருந்துதல்: யுவதிகள்: 3.9%, இளைஞர்கள்: 11.1%). அனேகமாக 15 வயதினர் கஞ்சா புகைத்துப் பார்க்கவில்லை: 83 வீதமான யுவதிகளும் 73 வீதமான இளைஞர்களும் எப்போதுமே கஞ்சா அடிக்கவில்லை. இன்னும் வயது குறைந்தவர்களின் புள்ளிவிபரம் மேலும் குறைவானது. www.hbsc.ch

# போதைப்பொருட்கள் சார்ந்து நான் எவ்வாறு மேலதிகமாக அறியலாம்?

## இணையவலையில் தகவலை அறியுங்கள்

எல்லாப் பெற்றோர்களும் போதைப்பொருட்கள் சார்ந்து சமஅளவு அறிவைக் கொண்டிருப்பதில்லை. நீங்கள் ஏதாவதைப்பற்றி சரியாக அறிய விரும்பின் எமது இணையத்தளத்திற்கு வாருங்கள். [suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht](http://suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht) (டொச்).



அங்கு தடை செய்யப்படாத மற்றும் தடைசெய்யப்பட்ட போதைப்பொருட்கள் மற்றும் அடிமைப்

பழக்கவழக்கம் சார்ந்த தகவல்கள் உள்ளன.

## வீடியோ காட்சிகளைப் பார்வையிடுங்கள்



[meinteener.ch](http://meinteener.ch) எனும் இணையத்தளத்தில் பிரயோசனமான குறுங்காணொளிகள் உள்ளன (டொச், பிரென்ச், இத்தாலி).

## அல்லது இப்பிரசுரங்களை வாசியுங்கள்

பின்வரும் மூன்று விடயங்களையும் இங்கே காணலாம் [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch).

### கஞ்சா



கஞ்சா அடிக்கும் பிள்ளைகளின் பெற்றோரிடமிருந்து பிரசுரம் (டொச்).

### மருத்துகளும் கலப்பு நுகர்வும்



மருந்துகளைப் போதைப்பொருட்களாக நுகரும் இளையோர்களும் உள்ளனர் (டொச்).

## உயிராபத்தான செயற்கை கனாபினோய்டுகள் பற்றிய எச்சரிக்கை



செயற்கையாக வலுவூட்டப் பட்ட கஞ்சாப்பொருட்கள் விற்கப் படுகின்றன. அவை உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை (டொச்).

## Sucht Schweiz இன் பெற்றோருக்கான தகவல்கள்



பல விடயங்களிற்கான விபரமான தகவல்கள் இங்கு காணலாம் [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) (டொச்: பிரென்ச், இத்தாலி).

மேலும் திரையூடகப் பாவனை சார்ந்து என்ன செய்வது?

இளையோர்கள் அனேகமாக கைத்தொலைபேசி அல்லது கணினிகளைப் பாவிப்பதுண்டு. இது பெற்றோரை யோசிக்க வைக்கின்றது. இப்பிரசுரத்தில் இதைக் கையாள்வது என்பது பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளது. பற்றி பிரசுரத்தில் மேலதிக தகவல்கள் உள்ளன:

## இணையம் (Internet): பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் ஆதரவளித்தல்

(14 மொழிகள், [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch))



# எனது பிள்ளை வளர வளர நான் என்ன செய்யலாம்?

## உங்கள் பிள்ளையை சுயபொறுப்பு நோக்கி நடத்துங்கள்

16 வயதிலிருந்து இளையோருக்கு பியர் மற்றும் வைன் விற்கப்படலாம் - 2024 வரை புகையிலையும், 16 வயதிற்குப் பின்னர் அதிகமாக மது அருந்தப்படுவதற்கும் புகைபிடிக்கப்படுவதற்கும் காரணம் இதுவும் தான். நீங்கள் செய்யக்கூடியது என்ன:

- தொழிற்கல்வி தொடங்கும் காலம் அல்லது புதிய கல்லூரிக்கு மாறும் போது அழுத்தம் கூடிய காலம். புதிய பொறுப்புகளும் புதிய நபர்களும் வருகின்றன. இந்தக் காலத்தில் உடனிருங்கள். வினவுங்கள், ஆர்வம் காட்டுங்கள், இது போதைப்பொருள் பாவனையாக இருப்பினும். புதிய சூழலில் அங்குள்ளோர் இது பற்றி என்ன சிந்திக்கின்றனர்? அங்கு அனேகர் புகைப்பிடிக்கின்றனரா? பிள்ளைகளாகிய நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?
- போதைப்பொருட்கள் சார்ந்து எங்கு அவதானமாக இருக்க வேண்டுமென உங்கள் மகளுடன், மகனுடன் கதையுங்கள். முக்கியமானவை இடம், அளவு மற்றும் நோக்கம்: பாடசாலைக்கும் வேலைக்கும் போதையுடன் செல்லக்கூடாது. வீதிப்போக்குவரத்திலும் போதை கூடாது. கிரமமாகவும் ஒரேயடியாக அதிகமாகவும் நுகரக்கூடாது. ஒத்துவராவிட்டால் தவிர்க்க வேண்டும். போதைப்பொருட்கள் பிரச்சனைகளை இல்லாமல் செய்யமாட்டா, இன்னும் பெரிதாக்கும்.

- உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருள் உட்கொண்டால்: உங்கள் வீட்டில் எவ்வாறு கையாளப் போகின்றீர்கள்? உங்கள் மகள், மகன் பல்கலியில் புகைப்பிடிக்கலாமா? நண்பர்களுடன் இணைந்து மதுவருந்தலாமா அல்லது கஞ்சா அடிக்கலாமா? சில பெற்றோர்கள் இதற்கு அனுமதிக்கின்றனர். வீட்டில் செய்ய விடுவதால் அது நேரடிக் கண்காணிப்பில் இருக்கும் என்பதால். பிறருக்கு இது ஏற்க முடியாதது. உங்களுக்கு எது ஏற்றது? தெரிந்தவர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் இது சார்ந்து கதையுங்கள். முக்கியமாக: உங்கள் மகளுடன், மகனுடன் கதையுங்கள். இணைந்து வரையறைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- உறவைப் பேணுங்கள். உங்கள் பிள்ளை வளர வளர அதைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம். அதற்காக உங்கள் கருத்திற்கு மதிப்பில்லை என அர்த்தமில்லை. வினவிக் கேளுங்கள் பாடசாலையில் எப்படிப் போகின்றது என. நீங்கள் அதனிடம் கண்காணிப்பதையும் உங்கள் உணர்வுகளையும் பரிமாறுங்கள். மேலும்: ஏதாவது மனக்குமுறல் இருந்தால் உங்களுடன் எப்பவும் அதுசார்ந்து பேசலாம் எனக் கூறுங்கள். அது ஏதாவது தவறாக நடந்திருந்தாலும் பறவாயில்லை உதவி கோரலாம் எனக் கூறுங்கள்.
- உங்கள் மகள், மகன் அளவிற்கு மீறிக் குடிப்பதாக, புகைப்பிடிப்பதாக அல்லது கஞ்சா அடிப்பதாகப் பயப்படுகின்றீர்களா? சேர்ந்து கதைக்க முடியவில்லையா? ஆலோசனை பெறுங்கள்.



எனது மகன் (17) வார இறுதியில் நண்பர்களுடன் கஞ்சா அடித்து குடிக்கின்றார். அவர் எவ்வாறு ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்? அவருக்கு நான் என்ன சொல்ல?

## ஆபத்துக் குறைந்த நுகர்வைப் படிப்பித்தல்

இளவயது மனிதர்கள் ஆபத்துக் குறைந்த வகையில் போதைப் பொருட்களைக் கையாளக் கற்றிருக்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக்கு இந்த ஆலோசனைகளைக் கொடுங்கள்:

- பரஸ்பரம் ஒருவர்மீது ஒருவர் கவனம் எடுத்தல், ஒருவருக்கொருவர் பொறுப்பு ஏற்றல்.
- வெளியே புறப்படுமுன் எவ்வாறு வீடு திரும்புவது என திட்டமிடல். மது அருந்துபவர் அல்லது கஞ்சா அடிப்பவர் வாகனம் செலுத்தாமல் கவனிப்பது. போதை இல்லாத ஒருவரின் காரில் பயணிப்பது.
- யாராவது அதிக போதையில் இருந்தால் அவரை வீடு வரை கொண்டு போய் விடுவது அல்லது அவரை யாராவது கூட்டிச்செல்ல ஏற்பாடு செய்வது. அவரது பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும்வரை அவருடன் இருப்பது.

- கலந்து நுகர்வதைத் தவிர்த்தல்: மதுவை சமநேரத்தில் அல்லது குறுகிய இடைவெளிக்குள் பிற போதைப்பொருட்களுடன் சேர்த்து பாவிப்பது. பலதரப்பட்ட போதைப்பொருட்கள் சேர்ந்து ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.
- யாராவது மயங்கினால்: சம்பந்தப்பட்டவரை பக்கவாட்டிற்கு வளர்த்த வேண்டும். 144 தொலைபேசி இலக்கம் ஊடாக அம்புலன்சை வரவழைத்தல். நிபுணத்துவ உதவி இல்லாமல் மதுவினால் ஏற்படும் நச்சு இறப்பில் முடியலாம்.
- யாராவது தகராறில் அகப்பட்டால்: வாதிடாமல் நண்பன், நண்பி அவ்விடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்ல உதவுதல்.
- போதைவஸ்துக்குரிய பரிசோதனை செய்தல் ([saferparty.ch](http://saferparty.ch)).
- தன்னிடம் பிரிதி வைத்திருத்தல்.

# இனி நான்?

நானே புகைப்  
பிடிக்கின்றேன், என்ன  
செய்வது?

## கேள்விகள் உதவலாம்

இப்பிரச்சுரம் உதவக்கூடிய தகவல்களை உள்ளடக்குவதாக எண்ணுகின்றோம். கேள்விகளும் பிரயோசனமான தூண்டலாக அமையலாம். அதைப்பற்றி நீங்கள் உங்கள் துணைவருடன், துணைவியுடன், நண்பர்களுடன் மற்றும் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கூட கதைக்கலாம்.

- எனது முதலாவது போதையை எப்போது அனுபவித்தேன்? எனது பெற்றோர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொண்டார்கள்?
- நான் ஒரு தவறு செய்தால் எத்தகைய எதிர்வினை (றியக்கூன்) எனக்கு உதவியாக இருக்கும்?
- மது இல்லாமல் போகும் போது அல்லது சிகரட் இல்லாத போது அதை நான் உணர்கின்றேனா?
- எத்தகைய நுகர்வு ஏற்படையது - எது ஏற்படையது இல்லை?
- கஞ்சா அடித்தல், மது அருந்துதல் அல்லது புகைப்பிடித்தல் சார்ந்து எனது நிலைப்பாடு என்ன என எனது பிள்ளைக்குத் தெரியுமா?
- வளர்ப்பிற்குப் பொறுப்பான இருவரும் போதைப் பொருட்கள் சார்ந்து ஒரேமாதிரியான நிலைப்பாட்டில் உள்ளனரா?
- நான் அமைதியாக இருக்க எது உதவுகின்றது?
- எனது பிள்ளையை நம்புகின்றேனா? எப்போது நம்பவில்லை? அதற்கு காரணம் நானா, பிள்ளையா?
- எனக்குச் சரியானது பிள்ளைக்கும் பொருந்துமா?

## அதைப் பற்றிக் கதையுங்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பது உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியுமானால்: பிள்ளையுடன் அதைப்பற்றிக் கதையுங்கள். நீங்கள் கூறலாம்: «புகைப்பிடிப்பது ஆரோக்கியமில்லை என்பது எனக்குத் தெரியும். இருந்தும் இப்போது என்னால் நிறுத்த முடியவில்லை, ஏனெனில் அதற்கு அடிமையாகி விட்டேன். அதிலேயே நீ காணலாம் அதைத் தொடங்காமல் இருப்பது மேல் என.» அத்துடன்: வீட்டுக்குள்ளும் காருக்குள்ளும் புகைப்பிடிக்காதீர்கள். சிகரட்புகைக்குள் இருப்பவர்களுக்கும் பாதிப்புண்டு.

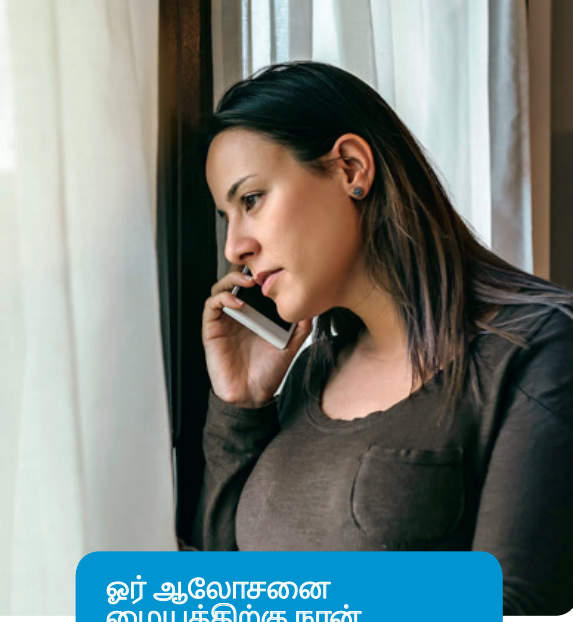
## ஒத்துழைப்பைப் பெறுங்கள்

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த ஆர்வமாக உள்ளீர்களா? ஒத்துழைப்புடன் இது இலகுவாகச் சாத்தியமாகலாம். மேலதிக தகவல்களுக்கான முகவரி [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch).

குடும்பத்தில் யாராவது  
போதைப்பொருளிற்கு  
அடிமையாக இருந்தால்  
என்ன செய்வது?

## உதவி பெறுங்கள்

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவி- துணைவருக்குப் போதைப்பொருள் பிரச்சனை உண்டா? ஆலோசனையைப் பெறத் தயங்காதீர்கள். உதவி பெறச் செல்வது பலவீனமல்ல, அது பலமே. முகவரிகளைப்பெற வலதுபுறம் பார்க்க. மேலதிக பிரயோசனமான தகவல்களை [elternundsucht.ch](http://elternundsucht.ch) என்ற இணையத்தளத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



ஓர் ஆலோசனை மையத்திற்கு நான் தொலைபேசி அழைப்புச் செய்தால் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

## ஆலோசனை பெறுவதா இல்லையா என பல பெற்றோர்கள் தடுமாறுகின்றனர்.

நீங்கள் உறுதியாக இருக்கலாம்: உங்கள் மனதில் அலசும் கேள்விகள் பிற பெற்றோருக்கும் உண்டு. உதவி பெறுவத என்பது பலத்தின் அறிகுறி. ஆலோசனை மையத்தில் பணிபுரியும் நிபுணர்கள் அனுபவமும் புரிந்துணர்வுமும் கொண்டவர்கள். கலந்துரையாடப்படும் விடயங்கள் நம்பகத்தன்மையுடன் பேணப்படும். சிலசமயம் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு மட்டும் அடுத்து என்ன செய்வது என்பதை தெளிவாக்கும். வலது பக்கத்திலுள்ள மையங்களின் ஆலோசனைகள் இலவசமானவை:

## சூரிச் மாநிலத்தில் பெற்றோருக்கான ஆலோசனை

- உங்கள் பிராந்தியத்திற்கான அடிமைப்பழக்கக் முற்காப்பு நிலையம்:

[suchtprevention-zh.ch/kontakt](http://suchtprevention-zh.ch/kontakt)



- [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch):  
24 மணிநேர தொலைபேசி ஆலோசனை: 0848 35 45 55
- மாநில சிறுவர்- மற்றும் இளையோர்மையங்கள்: [kjj.zh.ch](http://kjj.zh.ch)
- இளையோருக்கான ஆலோசனை மையங்கள் பெற்றோருக்கும் உரியன: [jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)

## இளையோருக்கான ஆலோசனை

- 24 மணிநேரம், பெயர்விபரம் அற்றதும் இலவசமானதும்: [147.ch](http://147.ch) மற்றும் தொலைபேசி இல. 147
- இளையோருக்கான ஆலோசனை மையங்கள்: [jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)

## அடிமைப்பழக்கம் சாரந்த ஆலோசனை மையங்கள்

- உங்கள் பிராந்தியத்திற்கான ஆலோசனை மையம்: [suchtberatung-zh.ch](http://suchtberatung-zh.ch)
- இணையவலை ஆலோசனை: [safezone.ch](http://safezone.ch)
- புகைத்தலை நிறுத்து: [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch)

# இப்பிரசுரம் மேலதிக மொழிகளில்

[www.suchtpraevention-zh.ch/ACN](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ACN)



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,  
français, italiano, português, Русский, español,  
தமிழ், తెలుగు, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,  
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,  
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

தரவிறக்கமும் இலவசக் கோரலும் (ZH).