



# குடித்தல், புகைத்தல் மற்றும் போதைவஸ்து பாவித்தல்

தங்கியிருக்கும் நிலையை  
இளையோரில் தவிர்த்தல்

11-தொடக்கம் 16-வயது  
வரையானவர்களின் பெற்றோர்களுக்கான  
உதவிக் குறிப்புகள்

Tamilisch

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

# அன்பான பெற்றோரே

பருவமடைவது உங்கள் பிள்ளைக்கும் அத்துடன் பெற்றோரான உங்களுக்கும் ஒரு பொறுப்பு மிகுந்த காலமாகும். இதன்போது இளையோர் பல்வேறு உடல் ரீதியான மற்றும் உணர்வுபூர்வமான மாற்றங்களை எதிர்கொண்டு சமாளிப்பதுடன், தமது சொந்த அடையாளங்களை இனங்கண்டு தமது எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுகின்றனர். இந்தக் காலம் எப்பொழுதும் பிரச்சினைகள் எதுவுமில்லாது கடந்து செல்லாது என்பது வழமையான தாகும். இருப்பினும் படிப்படியாக ஒன்றிற்குப் பின் ஒன்றாக இவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். எங்கு நீங்கள் சுதந்திரம் வழங்குகின்றீர்கள்? எங்கு நீங்கள் எல்லையை வகுக்கின்றீர்கள்? எவ்வளவு உதவி தேவைப்படுகின்றது? எவற்றை நீங்கள் இன்னும் அறிந்திருக்க வேண்டும்? உங்களால் இதற்கு மேல் எவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது? அதிகமான விடயங்களில் எப்பொழுதும் மீண்டும் புதிதாகப் பேசித் தீர்வுகாணலாம் என்பதே உண்மை. அதாவது குடித்தல், புகைத்தல் மற்றும் போதைவஸ்து பாவித்தல் என்றாலும்.

## முதலாவதாக நல்ல செய்தி

இளையோராக இருப்பதென்பது, தாங்கள் பெற்றோரில் இருந்து விலகியிருப்பது, அத்துடன் ஒருசில வேளைகளில் எதிர்ப்பைக் காட்டுவது, தான் வயதுக்கு வந்துவிட்டேன் என்பதைப் «பரிட்சித்துப்பார்ப்பது» போன்றவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கும். ஒருசில இளையோர் இதை செய்வதற்காக, மதுவைக் குடிக்கின்றனர், சிகரத்தைப் புகைக்கின்றனர் அல்லது போதைவஸ்தைப் பாவிக்கின்றனர். இது உங்களை அமைதியழக்கச் செய்யும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும், ஏனென்றால் விசேடமாக இள வயதினரைப் பொறுத்தவரை இவ் அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களைப் பாவிப்பது அதிக ஆபத்துக்கள் நிறைந்ததாகும். ஆகவே நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்வதும் இந்த விடயத்தில் அக்கறை எடுப்பதும் மிகச் சரியானதாகும். அதேவேளை பல பெற்றோர்கள் இவ்விடயத்தில் மிகுந்த கவலை கொள்வதால், முக்கியமானது என்ன வென்றால், பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்வதாகும்:

**«16 வயதுக்கு உட்பட்ட இளையோர்களில் மிகப் பெரும்பான்மையானவர்கள் அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களை பிரச்சனையாக பாவனை செய்வதில்லை.»**

## கேள்விகள் உதவி செய்யலாம்

நீங்கள் பிள்ளையை அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களின் பிரச்சினையான பாவனை யிருந்து எவ்வாறு முற்பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு, அறுதியாக குறிப்புகள் கிடையாது. ஆனால் இந்தக் கைநூல் உங்களுக்கு - நாங்கள் அவ்வாறு நம்புகின்றோம் - ஒருசில வழிகாட்டுதல்களைத் தரலாம். நடுமையமாக உள்ளது என்னவென்றால், இளையோருடன் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொண்டிருப்பதுடன் அவர்கள் தமது சொந்த நிலைப்பாட்டை நன்கு அறிந்திருப்பதாகும். பின்வரும் பக்கங்களில் மீண்டும் மீண்டும் பல கேள்விகள் வினவப்பட்டுள்ளதை நீங்கள் காணலாம், இவை உங்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்ட உதவுவையாக அமையலாம். அத்துடன் இவை - ஒவ்வொரு வேளையிலும் தற்போதைய மன நிலையைப் பொறுத்து - இளையோர்களுடன் கலந்துரையாடலையும் மேற்கொள்ள உதவலாம்.

# இதன்மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு குடித்தல், புகைத்தல் மற்றும் போதைவஸ்து பாவிக்கும் பிரச்சினைகள் ஏற்படாதிருத்தல்

## நீங்கள் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒன்றுசேர்ந்த கலந்துரையாடல்கள் முக்கியமானது: எனினும் அதிக வேளைகளில் இதற்காக நேரம் கிடைப்பதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு இறுக்கநிலை, நீங்கள் உங்கள் வேலையுடன், உங்கள் பிள்ளை அவரது பாடசாலை- மற்றும் பொழுது போக்கு நிகழ்வுகளுடன் காலம்போகிறது. ஆகவே நீங்கள் மிக அவதானத்துடன் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் நீங்கள் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தை உங்கள் பிள்ளை கூறுவதைக் கேட்டுக்கொள்ளவும் கலந்துரையாடிக் கொள்ளவும் பயன்படுத்துங்கள்.

## அடிமைப்படுத்தும் பொருட்கள் குறித்து நீங்கள் கதையுங்கள்

அதிக இளையோர் எப்போதாவது அடிமைப் படுத்தும் பொருட்கள் குறித்து அறிந்து கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள். இருப்பினும், அது குறித்து குறைவானவர்களே சரியாக அறிந்திருக்கின்றனர். அரைவாசி தெரிந்திருப்பது மற்றும் பிழையாகத் தெரிந்திருப்பது அதிக வேளைகளில் பல இடங்களுக்கும் பரவிவிடுகின்றது. ஆகவே ஒவ்வொரு பொருளின் பாதிப்புகள் குறித்தும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள் -உதாரணமாக பின்வரும் பக்கங்களில்- அத்துடன் உங்கள் மகன் அல்லது மகளுடன் நேரகாலத்தடன் இது குறித்துக் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## உங்கள் கருத்து கணக்கிலெடுக்கப்படுகின்றது

அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களைப் பாவிப்பது என்றால் என்ன என்பதில், அதிகமாக இளையோருக்கு ஒரு உறுதியான நிலைப்பாடு இருப்பதில்லை. அத்துடன் ஒரு குழுவிலும் இது குறித்த எண்ணம் அதிக வேளைகளில் வெவ்வேறாகப் போய்விடுகின்றது. சிலவேளைகளில் இளையதின் தமது பெற்றோரைப் பொறுத்தவரை மிகவும் நிராகரிப்பவர்களாக இருப்பினும்: உங்கள் பிள்ளை தொடர்ந்தும் உங்கள் நிலைப்பாட்டையே கொண்டுள்ளது.

எதுகுறித்து எனது மகன் சென்ற கிழமை அதிகம் மகிழ்வடைந்தார்? எனது மகன் தற்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்? அவளது அனைத்து நண்பர்களையும் எனக்குத் தெரியுமா? எனக்கு அவர்களை கட்டாயமாகத் தெரிய வேண்டுமா? போதைவஸ்து பாவிப்பது குறித்து நான் என்ன எண்ணுகிறேன் என்பது எனது பிள்ளைக்குத் தெரியுமா?

ஆகவே உங்கள் கருத்து அர்த்தமில்லாது போய்விடும் என எண்ண வேண்டாம்.

## உங்கள் நிலைப்பாட்டைத் தெரிவிப்புகள்

உங்கள் பிள்ளைக்கு வயது கூடக் கூட, அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையில் உங்களுக்குக் குறைவான செல்வாக்கு இருந்து கொள்ளும். இருப்பினும்: பிள்ளைக்கு தமது நிலைப்பாட்டைத் தெரிவிக்கும் பெற்றோர் தேவைப் படுகின்றனர். எதுவரை பெற்றோர் எதுவும் கூறாமல் உள்ளார்களோ, அதுவரை இளையோர் வழமை போன்று அவர்கள் சம்மதிக்கின்றார்களேன நினைத்துக்கொள்கின்றனர். ஆகவே உங்கள் மகனோ அல்லது மகளோ, ஒரு குறிப்பிட்ட விதமாக நடந்து கொள்வது உங்களுக்கு சரியாகப் படவில்லை எனவும் அது ஏன் எனவும் நீங்கள் விளக்கமளியுங்கள். புகையிலை-, மதுசாரம்- மற்றும் கஞ்சா பாவிப்பது இளையோரைப் பொறுத்தவரை உடல் நலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிப்பவையாக இருந்து கொள்ளும் எனவும் அது குறித்து நீங்கள் கவலை கொள்வதாகவும் கூறுங்கள்.



எனது பிள்ளையை மதுபோதையில் நான் கண்டுள்ளேனா? அப்போது பிள்ளை எவ்வாறு நடந்துகொண்டது? அது எனக்கு எவ்வாறு இருந்தது? வீட்டின் கீழ் அறைக்குள் வைன் அல்லது பியர் காணாந் போவதை அல்லது ஒருசில சிகரற்றுக்கள் குறைவடைவதை நான் உணர்கின்றேனா? எனது பிள்ளை ஒழுங்கு விதிகளை எதிர்த்து மீறும்போது, நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறேன்? எனக்கு ஒரு பிழை நடக்கும்போது, எவ்வகையான எதிர் விளைவை நான் உதவியாக அனுபவித்துக் கொள்கின்றேன்?

**நீங்கள் புரிந்துணர்வு கொண்டவராகவும் மற்றும் தர்க்க முடிவுடனும் இருங்கள்**

பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் சில வேளைகளில் கட்டுப்பாடுகளை மீறுவதுடன் சில விடயங்களை மேற்கொண்டு, அதற்காக வேதனைப்படுவார்கள். முக்கியமானது என்னவென்றால், தமது அன்பை இழந்து விடாமல், அவ்விடயம் குறித்து உங்களுடன் பேசிக் கொள்ளலாம் என்பது உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியவேண்டும். இருப்பினும் நீங்கள் அனைத்தையும் சகித்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. அத்துடன் இதன் அர்த்தம், உங்கள் பிள்ளை எவ்வித கண்டிப்பும் பெறாமல் விடுவதென்பது அல்ல. மாறாக, கண்டிப்பு

என்பது இளையோரைப் பொறுத்தவரை மீண்டும் அதை சரியாகச் செய்வது அல்லது இனிமேல் செய்யாமல் இருப்பது என்பதற்கான சந்தர்ப்பமாகும்.

**இளையோர் அடிமைப்படுத்தும் பொருட்கள் பெறாமல் இருப்பதை நீங்கள் கவனியுங்கள்**

புகையிலையையும் மதுபானத்தையும் 16-வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு விற்பதற்கு அல்லது இலவசமாகக் கொடுப்பதற்கு தடை உள்ளது, மாறாக பெற்றோர் தமது சொந்தப் பிள்ளைகளுக்கு மதுபானத்தை அல்லது சிகரற்றுக்களை வழங்கினால் தவிர. சட்டத்தை மீறி அதற்கு எதிராக நடப்பது உங்களுக்குத் தெரியவந்தால் அதுகுறித்து நீங்கள் உடன் செயற்படுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு மதுபானம் அல்லது புகையிலைப் பொருட்கள் விற்கப்பட்டாலோ அல்லது இலவசமாக வழங்கப்பட்டாலோ, நீங்கள் அது குறித்துக் கதைப்பதுடன் கட்டாயமாக ஒரு குற்றப்பதிவை மேற்கொள்ளவும்.

**நீங்கள் முன்மாதிரியாக இருங்கள்**

வயதுவந்தவர்கள் அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர்கள் அவதானித்துக் கொள்கின்றனர். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் சொந்தப் பாவிப்பு குறித்து கேள்வி எழுப்புவதுடன் அது குறித்த வாதங்களின் போது நீங்கள் நழுவிவிடாதீர்கள். நீங்கள் அளவுடனான மதுபானப் பாவிப்பை முன் மாதிரிகையாகக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் புகைபிடிப்பவராக இருந்தால், இயலுமானவரை பிள்ளைகளுக்கு முன்பாக மற்றும் மூடிய அறைகளுக்குள் அல்லது வாகனங்களுக்குள் புகைக்காதீர்கள்.

# உங்கள் பிள்ளை குடிப்பது, புகைப்பது அல்லது போதைவஸ்து பாவிப்பதாக இருந்தால்

**நீங்கள் கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்**  
ஏதாவது சரியாக இல்லை என, நீங்கள் உணர்கின்றீர்களா? உங்கள் பிள்ளையை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். இதன்போது நீங்கள் நினைவிற்கொள்ள வேண்டியவை: பருவமடைவது இளையோரை அதிக வேளைகளில் எதிர்வினையாக நன்கு உலுக்கிவிடும். ஆகவே பின்வரும் புள்ளிகள் பருவமடையும் போது ஏற்படும் சாதாரண பக்கவினைவுச் சமிக் கைகளாக இருக்கலாம். அதேவேளை இவை அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களைப் பாவிக்கும் அடையாளங்களாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் நீங்கள் கலந்துரையாடுவதுடன் உங்கள் அவதானிப்புகள் குறித்து கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

**நீங்கள் அமைதியைக் கடைப்பிடிப்பீர்கள்**  
உங்கள் பிள்ளை குடிக்கின்றது, புகைக்கின்றது அல்லது போதைவஸ்து பாவிக்கின்றதா? நீங்கள் இதுகுறித்துக் கவலைப் படுவீர்கள் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது. நீங்கள் அமைதி கொள்வதற்காக: பல வேளைகளில், இளையோர் மதுபானம், சிகரற்றுகள் மற்றும் கஞ்சா போன்றவற்றை பரீட்சித்துப் பார்ப்பார்கள். பரீட்சித்துப் பார்க்கும் காலமாக இருக்கும்வரை, அதிக வேளைகளில் பிரச்சினையாக இருப்பதில்லை. இதற்கும் அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்? நிலைமையை அளவிட்டுக் கொள்வதற்கு ஒரு கலந்துரையாடல் உதவிக் கொள்ளும். உணர்வுகள் அடங்கும்வரை நீங்கள் பொறுமையாக இருங்கள். சச்சரவின்போது விவாதித்துக் கொள்வதில் எவ்வித பலனும் இல்லை. உங்கள் மகனோ அல்லது மகளோ குடித்திருந்தாலோ அல்லது போதை வஸ்தைப் பாவித்திருந்தாலோ இதுபோன்றே ஆகும். இப்படியான தருணங்களில் நீங்கள் கூறக்கூடியவை: «நான் உன்னைக் குறித்துக் கவலைப்படுகின்றேன் அத்துடன் இப்படி நடந்துகொள்வதை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள

முடியவில்லை. இப்போது இது குறித்து கதைப்பதற்குரிய நேரமல்ல, நாங்கள் பின்பு கதைப்போம்.» மேலதிக கலந்துரையாடலுக் கான எடுத்துக்காட்டல்களை அடுத்துவரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

**உங்கள் அவதானிப்புகளை நீங்கள் பகிர்வது மற்றும் கூறுவதை நீங்கள் கேட்டுக்கொள்வது**  
பருவமடையும் காலத்தில் இளையோர் சிலவேளைகளில் விரைவாக மனதளவில் காயப்படுவார்கள். இது அதிசயமல்ல: உடல், உணர்வு மற்றும் சமூக ரீதியான மாற்றங்கள் அவர்களை நிச்சயமற்ற தன்மைக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. ஆகவே

## இந்த எச்சரிக்கைச் சமிக் கைகளை நீங்கள் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்:

- உங்கள் பிள்ளை பாடசாலையில் திடீரென பின்னடைதல்
- அவரது உறக்க மூழ்கில் மாற்றமேற்படல்
- அவர் புதிதாக அதிகளவில் பின்வாங்கிக் கொள்வது மற்றும் உங்களிடமிருந்து விலகிச் செல்வது.
- அவர் தனது பொழுதுபோக்குகளில் ஆர்வம் காட்டுவதை இழத்தல்.
- அவர் தனது நண்பர்களை மாற்றுவது அல்லது அவர்களை இழப்பது.
- அவரது உணர்வுகள் அதிகளவில் மாறிக்கொள்வது, எதிலும் பங்குபற்ற விருப்பமில்லாதிருத்தல்.
- அவருக்கு தொடர்ந்து பண்பிரச்சினை இருத்தல்.

ஒரு கலந்துரையாடலைத் தொடங்கும் போது பழி சுமத்துவது மற்றும் கட்டளைகளுடன் ஆரம்பிக்காது இருப்பதுடன் வசனங்களுக்கு ஆச்சரியக்குறியைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அவதானிப்பு குறித்து நீங்கள் விளக்குங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் கேளுங்கள், இது சரியானதா, அவருக்கு மதுபானம், புகையிலை மற்றும் கனாபின் என்ன அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்றது, அவர் ஏன் குடிக்கிறார், புகைக்கிறார் அல்லது போதைவஸ்தைப் பாவிக்கிறார் மற்றும் எவ்வளவு தடவைகள். அவர் இதனது ஆபத்தை அறிந்துள்ளாரா என்பதை அறிந்து கொள்ள நீங்கள் முயற்சி செய்யுங்கள். இதன்போது உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் கவலையடைவதாக மற்றும் நீங்கள் அவரை மிகவும் விரும்புவதாக எப்பொழுதும் தெரியப்படுத்துங்கள்.

### நீங்கள் ஒரு தெளிவான நிலைப்பாட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை தொடர்ச்சியாக குடிப்பது, புகைப்பது அல்லது போதைவஸ்து பாவிப்பதை நீங்கள் விரும்பவில்லை

எப்போது நான் முதல்முறையாக சிறிதளவு குடித்திருந்தேன்? எனது பெற்றோர் எவ்வாறு அதை எடுத்துக் கொண்டார்கள்? எனது பிள்ளை போதைவஸ்து பாவித்தால், நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்வேன்? எனது துணைவரோ அல்லது துணைவியோ எவ்வாறு நடந்து கொள்வார்? நாங்கள் ஒன்றுசேர்ந்த நிலைப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளோமா?

என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள். அது ஏன் என விளக்குங்கள், உதாரணமாக: «பார், நீ மது குடிப்பதை நான் விரும்பவில்லை, ஏனென்றால் மதுவெறியில் பல வேளைகளில் செய்யப்படும் செயல்களுக்கு, பின்பு அதை ஏன் செய்தேன் என வேதனைப்படுவார்கள்.» அதாவது அவரது குறிப்பிட்ட ஒரு நடத்தை உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லை என எப்பொழுதும் விளங்கப்படுத்த முயற்சியுங்கள். ஒருபொழுதும் உங்கள் பிள்ளையை ஒரு நபராகக் பிடிக்கவில்லை என கூறவேண்டாம். இது ஒரு அடிமைப்படுத்தும் பொருளை பரிட்சித்துப் பார்க்கும் ஒரு நிகழ்வாக இருந்திருந்தால், நீங்கள் அதுகுறித்து அதிகம் கோபமாக நடந்துகொள்ளத் வேண்டாம். இத்துடன் அதை நிறுத்திக் கொள்ளுமாறு நீங்கள் தெளிவாகக் கூறுங்கள்.

### நீங்கள் உறுதியாக இருங்கள்

தொடர்ந்தும் உங்கள் பிள்ளை குடித்தால், புகைத்தால் அல்லது போதைவஸ்து பாவித்தால், என்ன நடக்கும் என்பதை உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து முடிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். இதன்போது கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்: கடுமையான தண்டனைகள் எதிர்வினையை தூண்டலாம். உங்கள் பிள்ளை இதனால் உங்களுக்கு எதிராக செயல்படலாம். ஆகவே அவருடன் என்ன உறுதிப்பாடு, அவர் ஒழுங்குவிதிகளைக் கடைப்பிடிக்க உதவும் என கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பகுதியிலிருந்து செய்துகொண்ட உடன்பாட்டின் முடிவை எப்பொழுதும் கடைப்பிடியுங்கள்.

### உதவிசெய்ய இயலாத உணர்வின்போது எப்படி நடந்து கொள்வது?

சில சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் அதிகாரமில்லாதவராக உணர்வது வழமையானது. பிள்ளைக்கு வயது உயர உயர, அவர் தனது பழக்கத்தை சொந்தமாகத் தீர்மானிக்க அதிகமாக விரும்புவார்: «எது



எனது பிள்ளை போதைவஸ்தை பரிசோதித்துப் பார்த்தால் நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? அவர் அதை தொடர்ந்தும் ஒழுங்காக செய்வதை, ஏன் நான் விரும்பவில்லை? நான் அமைதியாக இருப்பதற்கு, எனக்கு எது உதவும்? எதை என்னால் சகித்துக்கொள்ளலாம் - எதை முடியாது? நான் எனது பிள்ளையை நம்புகின்றேனா? எப்போது இல்லை? அது என்னிலே தங்கியுள்ளதா, அவரிலா? நான் எனது பிள்ளையை மேலும் நம்புவதற்கு நான் என்னில் எதை மாற்றவேண்டும்?

எனக்கு நல்லது என, எனக்கு சொந்தமாகத் தெரியும்!» குறிப்பிட்ட ஒருசில விடயங்களில் அவரது இக்கருத்து சரியானது. இருப்பினும் பிள்ளைக்கு சிலசமயங்களில் உங்களது உதவி தேவைப்படும்போது, அவர் தனது பிரச்சினையை உங்களிடம் தெரிவிப்பதற்கு மற்றும் உடன் இருப்பதற்கு, இது ஒரு தடையாக இருக்கக் கூடாது: «நீ கூறுவது சரி, நீ மேலும் மேலும் உன்விடயத்தில் சொந்தமாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கின்றாய். ஆனால் நான் கவலைப்படுகின்றேன், ஆகவே இது குறித்து உன்னுடன் நான் கதைக்க விரும்புகின்றேன்.»

**நம்புவது நல்லது, சோதிப்பது சிறந்தது?**  
எந்தளவில் சோதனை தேவைப்படுகின்றது? நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் யக்கட்டை சோதனை செய்து பார்ப்பதா? அல்லது அவரது அறையை? இப்படியான கேள்விகளுடன் பல பெற்றோர்கள் உள்ளனர். சரியானது என்னவென்றால்: இரகசியமான சோதனைகள் நம்பிக்கையான உறவைப் பாதிக்கின்றன. உங்கள் பிள்ளை செய்து கொண்ட உடன்பாட்டை செயற்படுத்தவில்லை என நீங்கள் நினைப்பீர்களாயின் வெளிப்படையாக கதையுங்கள். ஒரு சந்தர்ப்பம் என்னவென்றால்: «தற்போது உன்னை நான் நம்புவதற்கு முயலுகின்றேன், ஆனால் உனது பொருட்களை இரகசியமாக சோதனையிட விரும்பவில்லை.

எதன் மூலம் நான் உன்னை நம்ப முடியும் என்பதற்கு உன்னால் ஒரு முன்மொழிவைத் தர முடியுமா? என கேளுங்கள்»

### **உதவியைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்**

உங்களுக்கு மேற்கொண்டு என்ன செய்வது என தெரியாவிடில், உதவியைத் தேடிக்கொள்ள நீங்கள் தாமதிக்காதீர்கள். அது நண்பர்களிடமாக இருக்கலாம், குடும்பவைத்தியரிடம் அல்லது அடிமையாதலுக்கான முற்பாதுகாப்பைச் சேர்ந்த துறைசார் நபர்கள், இனையோர்-, வளர்ப்பு-, அல்லது அடிமையாதலுக்கான ஆலோசனை நிலையத்தில். முகவரிகளை இந்தக் கைநூலின் பின்பக்கத்தில் நீங்கள் காணலாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் நீங்கள் அல்லது வெளியிலிருக்கும் ஒரு நபர் கலந்துரையாடுவதும் உதவலாம். நீங்கள் தனியாக அதற்குமேல் இயலாதுபோனால், உங்களுக்கு உதவியைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள், இதுவே உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் ஒரு முக்கிய அடியெடுப்பாகும்.

# மது

## இதை நீங்கள் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்

### இளையோர் அடிக்கடி மது குடிக்கின்றார்களா?

«இதை ஒவ்வொருவரும் செய்கிறார்கள் தானே!» இளையோர்கள் இவ்வாறான பேச்சுடன் விவாதித்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள். இது எப்பொழுதும் சரியானதல்ல. அவர்களை தணிய வைப்பதற்கு, உங்களுக்கு பின்வரும் வாதாட்ட முறைகள் உதவும்:

- இளையோர் தொடர்ந்து ஒழுங்காக மதுவை அருந்துவது கடந்த வருடங்களில் மிகவும் குறைந்து வருகின்றது.
- மிகவும் குறைந்த பிள்ளைகளே 13 வயதிற்கு முன்பாக மதுவைக் குடித்துள்ளனர்.

**14-வயதானவர்களுக்கான** ஒரு ஆய்வுக் கணிப்பு கூறுகின்றது: சுவீஸில் 72% இளைஞர்களும் யுவதிகளும் பேட்டி கேட்பதற்கு முன்பான 30 நாட்களில் எவ்வித மதுபானத்தையும் குடிக்க வில்லை. 6% இளைஞர்கள் மற்றும் 3% யுவதிகள் குறைந்தது கிழமைக்கு ஒரு தடவை குடித்துள்ளார்கள். ஒருபோதும் இல்லை அல்லது ஒரு தடவை மட்டும் நன்றாகக் குடித்திருந்தவர்களாக 90% இளைஞர்கள் மற்றும் ஏறத்தாழ 96% யுவதிகளாக இருந்துள்ளனர் (HBSC, 2014).

**15-வயதானவர்களுக்கான** ஒரு ஆய்வுக்கணிப்பு கூறுகின்றது: 54% இளைஞர்களும் 59% யுவதிகளும் கருத்தாய்வு முன்பான 30 நாட்களும் எவ்வித மது பானத்தையும் குடிக்கவில்லை. 10% இளைஞர்கள் குறைந்தது கிழமைக்கு ஒரு தடவை குடித்துள்ளார்கள், யுவதிகளைப் பொறுத்த வரை இது 6%. ஒருபோதும் இல்லை அல்லது ஒரு தடவை மட்டும் நன்றாகக் குடித்திருந்த வர்களாக 84% இளைஞர்கள் மற்றும் 87% யுவதிகளாக இருந்துள்ளனர் (HBSC, 2014).

### இளையோர் எவ்வித ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்கின்றனர்?

பெரியவர்களைப் போல அல்லாது இளையோர்கள் மதுவால் அதிகம் தள்ளாடிப் போய்விடுவார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு அதிகமாக குறைந்த உடல்நிறை இருப்பதாலாகும், குறைந்த அளவில் பாவித்த உடனேயே அதன் விளைவை உணர்ந் கொள்வதுடன் விரைவில் வெறியாகி விடுகின்றனர். அதிக வேளைகளில், மது தனது தாக்கத்தை ஏறத்தாழ ஒரு மணித்தியாலத்தின் பின்பே முழுவதுமாக வெளிக்காட்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிவித்தல்லை. மேலும் பிரச்சினையானது என்னவெனில், மது அறிவை மயக்குகின்றது. வெறித்தனமாக



நான் என் ஆசைக்கு எப்படி மதுவைக் குடிக்கிறேன்? எனது பிள்ளை முதல் முறையாக எப்போது மதுவை பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம்? பிள்ளை ஏற்கனவே தொடர்சியாக குடிக்கின்றது என்பதை, நான் எதிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்?

நடந்துகொள்வது மற்றும் வன்முறைக்கு ஆயத்தமாவதும் அதிகரிக்கின்றது. மது குடித்திருப்பது அதிக வேளைகளில் தீர்வுக்கு வரும்போது, இளையோர்கள் பின்பு மனம் வருந்துவார்கள். அத்துடன் விபத்துக்கான ஆபத்தும் அதிகரிக்கின்றது: மதுப்பிரச்சினையால்தான், இளையோர் அதிகளவில் விபத்திற்குள்ளாகின்றனர்.

இதுகுறித்து: அதிகமாக இளையோர் தொடர்சியாக குடிப்பதில்லை, இருந்த போதும் கூடுதலாக அதிக அளவில் அபரிமிதமாக குடிக்கின்றனர். இதன்மூலம் இலகுவாக மதுவால் நஞ்சடைதல் ஏற்படுகின்றது. மிகக் கடுமையான சம்பவங்களில் இது இறப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இளையதினர் அதிக வீத மதுசாரம் உள்ள குடிபானத்தை இனிப்பான பானங்களுடன் கலந்து குடிப்பதால், விரைவாக தாம் குடித்த மதுவின் அளவின் மேலோட்டத்தை இழந்துவிடுவார்கள். இது நஞ்சாகும் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது.

பொதுவாகக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியது: மது இளையோரின் வளர்ச்சியில் தடைகளை ஏற்படுத்தும். இது ஏனென்றால் இளையோரது உள்ளூறுப்புக்களான மூளை அல்லது ஈரல் இன்னும் முழுவதுமாக வளர்ச்சிபெறவில்லை. ஆகவே வயதானவர்களைப் போல அல்லாது மிக விரைவாக இதில் அடிமையாகும் நிலை ஏற்படலாம், அதாவது ஒருசில மாதங்களே போதுமானது. இதன்போது உள்ள ஆபத்து, இவர்கள் மது குடிப்பதை பிரச்சினையுடன் ஆரம்பிப்பதால், பெரியவர்களின் வயதுக்கு இவர்கள் வரும்போது மதுவிற்கு அடிமையானவர்களாக மாறும் நிலை ஏற்படலாம்

### சட்டம் என்ன கூறுகின்றது

16-வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு மது விற்பனையோ அல்லது இலவசமாக வழங்குவதோ கூடாது. முக்கியம்: இதனால் தண்டிக்கப்படுவது இளையோர் அல்ல, மாறாக மதுவை விற்பவர்

அல்லது அவர்களுக்கு கொடுத்த வர்தான். நீங்கள் பெற்றோராக, நீங்கள் உங்கள் சொந்தப் பிள்ளைகளுக்கு மதுவை பாவித்துப் பார்க்கக் கொடுப்பீர்களாயின் இதற்கு விதிவிலக்கு உண்டு. உங்களுக்கான தகவல்: எவராவது 16-வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு மதுபானத்தைக் கொடுப்பது உங்களுக்குத் தெரியவந்தால், குற்றப்பதிவை மேற்கொள்ளப் போவதாகவும் பயமுறுத்திக் கொள்ளலாம்.

### மதுவுடன் எவ்வாறு பழகிக்கொள்வது?

மது சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது மற்றும் பல சமூக விடயங்களில் அதாவது குடும்ப விழாக்கள், கொண்டாட்டங்கள் போன்றவைகளில் இது வைத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது. அளவுடன் அருந்தினால், மது ஒரு மகிழ்ச்சி தரும் பானம். இதில் முக்கியமானது என்னவென்றால், இளையோர் இதைப் பாவிப்பது குறித்து கற்றுக்கொள்வதாகும். கூறப்பட்ட ஆபத்துக்கள் காரணமாக 16 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இவ்வாறு விருந்துரைக்கப் படுகின்றது: விதிவிலக்கான நிலைமைகளின்போது மட்டும் அத்துடன் பெற்றோரின் அல்லது வளர்ப்பிற்குப் பொறுப்பானவர்கள் துணையுடன் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் 1 குவளைக்கு மேற்படாது இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு இளையோர்கள் பாதுகாப்பான வட்டத்தில் மதுவின் விளைவுகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். இருப்பினும் எவராவது மதுவைக் குடிக்க விரும்பாவிட்டால், அவர் குடிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. முழுவதுமாக மதுவைத் தவிர்த்து விடுவது, ஒழுங்கான ஒரு விடயமாகும். உங்கள் பிள்ளை ஏற்கனவே மது குடிப்பதாக உங்களுக்கு ஒரு உணர்வு உள்ளதா? பக்கம் 5-7 இல் கூறப்பட்டவாறு நீங்கள் கதையுங்கள்.

# புகையிலை

## நீங்கள் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்

### இளையோர்கள் எவ்வளவு தடவைகள் புகைக்கின்றார்கள்?

அதிகமான இளையோர்புகைப்பதில்லை. சுவீஸில் 14- வயது தொடக்கம் 15 வயது வரையான இளையோரில் 85% இளைஞர்களும் ஏறத்தாழ 88% யுவதிகளும் புகைக்காதவர்கள். 5% இளைஞர்கள் நாளாந்தம் புகைப்பதுடன், யுவதிகள் 4% ஆக உள்ளது (HBSC, 2014).

15- தொடக்கம் 19- வரையான வயதுக் குழுவினர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இதில் 72% இளைஞர்களும் 74% யுவதிகளும் புகைக்காதவர்கள். ஏறத்தாழ 13% இளைஞர்களும் 14% யுவதிகளும் நாளாந்தம் புகைக்கின்றனர் (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

### என்ன ஆபத்துக்கள் உள்ளன?

ஒவ்வொரு சிகரற்றும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. புகைக்கும்போது நிக்கொட்டினுடன் சேர்ந்து ரியர், காபன் மொனொக்சைட் மற்றும் பல்வேறு நஞ்சுப் பொருட்கள் உள்ளே சுவாசிக்கப்படுகின்றது. இதனுடாக இதய-குருதிச்சுற்றோட்ட-, சுவாசக் குழாய்- மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்பட சந்தர்ப்பமுண்டு. புகைப்பது உயிர்வாழும் வருடங்களைக் குறைக்கின்றது. எவராவது 14 வயதில் புகைக்க ஆரம்பித்தால் புகைக்காத ஒருவரிலும் பார்க்க 20 வருடங்கள் ஆயுள்காலம் அவருக்கு குறைவாகலாம்.

நிக்கொட்டினைப் பொறுத்தவரை விரைவாக அதற்கு அடிமையாகிவிடுவர். ஒருவர் சிறுவயதில் புகைக்க ஆரம்பித்தால், அதிலிருந்து விடுபடுவது கடினமாகி விடுகின்றது. அதிக வேளைகளில் இளையோர்கள் அதற்கு அடிமையாகும் சுழ் இடரின் அளவையும் அதை விட்டுவிடுவது மிக எளிது எனவும் பிழையாக மதிப்பிடுகின்றனர்.

குறுகிய காலம் என்றாலும் புகைத்தலால் பாதிப்பு உள்ளது. ஒவ்வொரு சிகரற்றும் விளையாட்டு வினைத்திறனைக் குறைக்கின்றது. தொய்வின் போது இழுப்பு ஏற்படலாம், அத்துடன்

எனது பிள்ளை புகைப்பதை, நான் ஏன் விரும்பவில்லை? நான் புகைத்துக்கொண்டு, அதை நான் கேட்கலாமா? நான் எப்போது நிறுத்துவதற்கு முயற்சித்தேன்? என்ன காரணத்துக்காக எனது பிள்ளை புகைத்துக் கொள்கின்றது?

இருமல் தடிமல் ஏற்பட்டால் அது குணமடையும் காலம் நீண்டு செல்லும். மேலதிக விளைவுகளாக சுவாசிப்பது கடினம், சுகாதாரமில்லாத தோல், நிறமான பற்கள், புகைபிடித்த தலைமுடி மற்றும் உடைகள் போன்றவை. மறக்கக் கூடாதது என்ன வென்றால் புகைத்தல் மற்றவர்களையும் பாதிக்கின்றது (புகைப்பவர்களின் அருகில் உள்ளவர்கள்).

அனைத்திலும் முன்பாக இளம் பெண்கள், புகைப்பதால் உடல் நிறையைக் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருக்கலாம் என எண்ணுகின்றனர். உடல் நிறையைப் பொறுத்தவரை முதலாவது இடமாக உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. அனைத்து மனிதர்களுக்கும் அதிக நிறையிலும் பார்க்க புகைத்தலே தீமையானது.

### சீசான், சுநூஸ் மற்றும் E-சிகரற்றுக்கள் என்றால் என்ன?

தண்ணீர் புகைத்தல் அல்லது சீசான் என்பது சிகரற்றை விட பாதிப்பானது. தண்ணீர் புகைத்தலை செய்யும்போது வழமையான சிகரற்றுக்களைப் புகைப்பதிலும் பார்க்க அதிக நிகொடினும் பாதிக்கும் பொருட்களும் உள்ளெடுக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் சுனூஸ், மெல்லும்- மற்றும் பொடி போடும் புகையிலையுடன்

உடல் நலத்திற்குத் தீங்கானது என்பதுடன் அதற்கு அடிமைப்படுதல் நிலையை ஏற்படுத்தும். இதில் சகூனலை விற்பது மற்றும் தயாரிப்பது சுவிலில் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

E-சிகரற்றுக்கள் மற்றும் E-சீசாஸ் குறைந்த அளவிலேயே உடல்நலத்தைப் பாதிக்கின்றன. நிகொட்டின் ஆவியாக வெளியேறினால், அதுவும் இதுபோன்றே அடிமைப்படுத்தும். நீண்டகால விளைவுகளைப் பொறுத்தவரை இதுவரை தெரியவரவில்லை. இருப்பினும், இளையோரைப் பொறுத்தவரை E-சிகரற்றுக்களை புகைப்பது பின்பு வழமையான சிகரற்றுக்களைப் புகைக்கத் தூண்டும் என்ற கருத்து உள்ளது.

### சட்டம் என்ன கூறுகிறது?

16-வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு புகையிலை எந்த வடிவத்தில் இருந்தாலும் இலவசமாகக் கொடுப்பதோ அல்லது விற்பனை செய்யவோ கூடாது. பெற்றோரான நீங்கள் இதில் விதிவிலக்குப் பெறுகின்றீர்கள். பாவிக்கும் இளையோரல்ல, மாறாக எந்த நபர் புகையிலையை இளையோருக்குக் கொடுக்கின்றாரோ அவரே தண்டிக்கப்படுவார். எவ்வாறு வது புகையிலையை 16-வயதிற்கு உட்பட்ட வர்களுக்கு கொடுத்தால் அவர்கள்மீது குற்றப்பதிவு செய்வதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுள்ளது.

### நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

ஏனென்றால் புகைத்தல் உடல்நலத்தை சிறிதளவு பாதிப்பதையே செய்வதுடன் நிகொட்டின் அடிமைப்படுத்தும் நிலையை அதிகமாகத் தவிர்க்க முடியாததால், நீங்கள் அதை நிராகரிக்கும் நிலைப்பாட்டைதொடர்ந்து கைக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் பிள்ளை புகைக்காமல் இருப்பதற்கு அல்லது அதை கைவிடுவதற்கு நீங்கள் உதவிசெய்யுங்கள் - வேண்டுகோள்கள் அல்லது பரிசுப் பொருட்கள் மூலமாகவோ ஆர்வம் ஊட்டுங்கள். உங்கள் பிள்ளை புகைக்குமாக இருந்தால், அது குறித்து அவருடன் கதையுங்கள். ஏற்கனவே எவ்வளவு குறைந்தளவு காலம் புகைத்துள்ளாரோ, அவ்வளவிற்கு அதை நிறுத்துவது இலகுவாக இருக்கும். ஏன் திடீரென புகைத்தல் விரும்பத்தக்கதாக உள்ளது எனக் கேளுங்கள். சிறந்த உடற்பயிற்சி, அழகான தோல் மற்றும் வெள்ளைப் பற்கள் குறித்து நீங்கள் விவாதித்துக் கொள்ளுங்கள். உடல்நலம் குறித்து இளையோர்களுடன் விவாதிப்பது குறைவாகவே எடுபடும். இளம் உடல் பலவற்றை உள்ளடக்கிக் கொள்ளும்

பலவிதமான மற்றும் அதிகமான விளைவுகள் பிற்காலத்திலேதான் தெரியவரும். இளையோர் எதில் அதிக அக்கறை இருக்குமென்றால், அது பணம்தான். உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள், எவ்வளவு விரைவில் மற்றும் எவ்வளவு கடுமையாக புகைத்தல் அடிமையாக்கிக் கொள்கின்றது என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள். எவ்வளவு பணத்தை புகைப்பவர்கள் காலம் முழுவதும் செலவழிக்கின்றார்கள். ஏனென்றால் அவர்களால் இலகுவாக அதை நிறுத்த முடியாதிருப்பதால்தான், அத்துடன் அந்தப் பணத்தில் அவர்கள் எவ்வளவோ பிரயோசனமான விடயங்களை செய்து கொள்ள முடியும்: ஒரு உலகப் பயணம், ஒரு வாகனம், மற்றும் வேறும் பல.

சிலவேளைகளில் இளையோர்களுக்கு, சிகரற் தொழில்துறையினரின் விபாபாரத் தந்திரங்கள் குறித்து விவாதிப்பது எடுபடும். அவர்களின் விளம்பரங்கள் இளம்வயதினருக்கு அது சுதந்திரம் மற்றும் அழகான ஸ்டைல் போன்றவற்றை வழங்கும் என உறுதியளிப்பார், ஆனால் நீண்ட தூரப் பார்வையில் அதற்கு அடிமையாவதுடன் நோயாளிகளாகவும் மாற்றிவிடுகின்றது. «நீ அதற்கு உதவப் போகின்றாயா?», ஒரு பேச்சுவார்த்தையை நடத்தலாம். பேச்சுவார்த்தைக்கான மேலதிக எடுத்துக்காட்டுதல்களை நீங்கள் பக்கம் 5-7 ல் காணலாம்.

### நீங்களும் ஓர் புகைப்பவராக இருந்தால்

இயலுமானவரை உங்கள் பிள்ளைக்கு முன்பாக நீங்கள் புகைக்காதீர்கள், வீட்டிற்கு உள்ளேயோ மற்றும் வாகனத்திற்கு உள்ளேயோ புகைக்காதீர்கள். உங்களது புகையிலைப் பாவனை குறித்து வெளிப்படையாக உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள், சிலவேளைகளில் உங்களால் அதை நிறுத்த முடியாதுள்ள நிலை குறித்தும் கதையுங்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குக்கு, நீங்கள் புகைப்பதால் வரும் பாதிப்புகளை அறிந்திருந்தாலும், அதை தற்போது நிறுத்த முடியாதுள்ளது எனக்கூறலாம். ஆகவே நீங்கள் உங்களை ஒரு சிறந்த உதாரணமாக எடுத்துக்காட்டி, புகைப்பதற்கு ஆரம்பிக்கக் கூடாது, ஏனென்றால் பின்பு அதைக் கைவிடுவது இலகுவானதல்ல என்று கூறுங்கள்.

# கஞ்சா

## நீங்கள் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்

### எவ்வளவு தடவை இளையோர் போதைவஸ்து பாவிக்கின்றனர்?

இளையோர்களில் சிறுபான்மையானவர்களே கஞ்சா பாவிக்கின்றனர். இவர்களில் பலர் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதுடன் நிறுத்தி விடுகின்றனர். மது போன்று பெற்றோரான நீங்கள், பாவிக்கும் இடைவெளியைத் தெரிந்து கொள்வதுடன், அவர்களின் விவாதமான «இது வழமையானதுதானே» என்பதற்கு எதிர்ப்பைக் காட்டுங்கள். சவில்லில் இது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

14-வயதினரைப் பொறுத்தவரை 79% இளைஞர்கள் மற்றும் 90% யுவதிகள் ஒருபோதும் கஞ்சாவை பாவித்துப் பார்க்கவில்லை. 4% இளைஞர்கள் மற்றும் 1% யுவதிகள் இறுதி 30 நாட்களுக்குள் குறைந்தது மூன்று தடவைகள் கஞ்சா பாவித்துள்ளதாகத் தெரிவித்துள்ளனர் (HBSC, 2014).

15-வயதினரைப் பொறுத்தவரை 70% இளைஞர்கள் மற்றும் 81% யுவதிகள் ஒருபோதும் கஞ்சாவை பாவித்துப் பார்க்கவில்லை. 7% இளைஞர்கள் மற்றும் 5% யுவதிகள் இறுதி 30 நாட்களுக்குள் குறைந்தது மூன்று தடவைகள் கஞ்சா பாவித்துள்ளதாகத் தெரிவித்துள்ளனர் (HBSC, 2014).

### கஞ்சா என்றால் என்ன?

ஒரு மூலிகைச் செடியின் தாவரவியல் பெயர் கஞ்சா அல்லது கனாபிஸ். இதில் மனதைத் துடிப்பாக்கும் பொருளான Tetrahydrocannabinol (THC) அடங்கியுள்ளது. மனதைத் துடிப்பாக்குவது என்பது, மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி துவதாகும். இன்று THC-யின் உள்ளடக்கம் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததிலும் பார்க்க மிக மிக அதிகமாக உள்ளது. உற்பத்தி- மற்றும் பயிரிடும் விதங்கள் மேலும் அபிவிருத்தியடைந்துள்ளது.

கசீஸ் என்பது காஸ் எனும் கான்ப் செடியின் பூவாகும். மரியுயானா அல்லது «புல்லு»

என்பவை காந்த பூ மற்றும் இலைகளாக அதே செடியைக் குறிப்பிடுகின்றன. கஞ்சா உற்பத்தி செய்யும்போது வாசனை மணம் நிறைந்ததாக இருக்கும். மிக அதிகமாக கஞ்சா புகைக்கப்படுகின்றது (=இழுத்தல்), அதிகமான வேளைகளில் இது புகையிலையுடன் கலந்து «ஜெய்ன்ஸ்» என அழைக்கப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் பிஸ்கெட் ஆகவும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இளையோர் அதிகமாக தமது நண்பர்களிடமிருந்து கஞ்சாவைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். இதைப் பாவிக்கும் பலர் கான்ப் செடியை சொந்தமாக வளர்க்கின்றனர்.

### கஞ்சாவின் செயற்பாடு என்ன?

கஞ்சா புகைத்தால், ஒரு சில வினாடிக்குள்ளாகவே அது செயற்படத் தொடங்கிவிடும். உணவுடனோ அல்லது பானங்களுடனோ கலந்தால், அது செயற்பட ஆரம்பிக்க நேரம் எடுக்கும். இதன் செயற்பாடு அதன் அளவிலும் அப்போதைய உடல் மற்றும் உள நிலையிலுமே தங்கியுள்ளது. இது ஒருவிதமான மயக்க உணர்வைக் கொடுப்பதுடன், அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுவதில் தொடங்கி பறப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படச் செய்யும். சில இளையோர் குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டை தமக்கு உகந்ததாகக் கருதுவார்கள் வேறுசிலர் தமக்கு உகந்தது அல்ல அல்லது பயத்தைக் கொடுப்பது எனக் கருதுவார்கள்.

போதைவஸ்துப் பாவனை குறித்து எனது நிலைப்பாடு என்ன? ஒருவர் அதை எப்போதாவது பாவித்துப் பார்க்க வேண்டுமா? ஏன்? ஏன் கூடாது?



கஞ்சா, அந்த வேளையில் உள்ள மனத்திடன் மற்றும் உணர்வுகளை உயரச் செய்கின்றது அல்லது மந்தமாக்குகின்றது. இதனால் உணர்வது அதேபோன்று அவதானித்துக் கொள்வது மற்றும் குறுகியகால ஞாபகங்கள் மாற்றமடைவதுடன் பாதிக்கப்படுகின்றது.

### என்ன ஆபத்து உள்ளது?

கஞ்சா, 16 வயதுக்கு உட்பட்ட இளை யோருக்குப் பிரச்சினையானது. பொதுவாக இதை மிக அவதானமாகக் கையாளவேண்டும் எனக் கூறப்படுகின்றது, ஏனென்றால் இளையோரின் மூளை வளர்ச்சி இன்னமும் நிறைவடையாதிருப்பதால், கஞ்சா மூளை இயக்கத்தைப்பாதிக்கலாம். போதைவஸ்துப் பாவனை ஞாபக சக்தியையும் உணர்ந்து வேகமாக செயற்படும் நேரத்தையும் பாதிக்கலாம். இதை ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து பாவித்தால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல், அவதானம் மற்றும் கற்கும் திறன் பாதிக்கப்படும். நீண்டகால மற்றும் அதிகளவில் கஞ்சா பாவித்தால் உளரீதியாக அதில் தங்கியிருக்கும் நிலையை உருவாக்கும். இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் வேறு விடயங்களுடன், இதைப் பாவிப்பதை நிறுத்துவது மிகக் கடினமான நிலையை எட்டும்.

அதிகளவில் இதைப் பாவிப்பதால் குலைநடுக்கம், பயம்கொள்ளும் நிலை மற்றும் கேட்பதில் மாறாட்டம் ஏற்படலாம். சில நபர்களுக்கு இதைக் குறைந்த அளவில் பாவிக்கும்போதே இந்நிலை ஏற்படலாம். கஞ்சாவில் குறிப்பிடக்கூடிய அளவில் தங்கியிருக்கும் மனிதர்களுக்கு மன அழுத்தம் அல்லது வேறு உளரீதியான நோய்கள் ஏற்படும் அல்லது மேலும் அதிகரிக்கும். ஆகவே உளரீதியான பிரச்சினையுள்ள இளையோர்கள் ஒருபோதும் கஞ்சா பாவிக்கக்கூடாது. அத்துடன் கஞ்சா பாவித்த பின்பு விபத்து ஏற்படும் ஆபத்து அதிகமாகும். கஞ்சாவை அதிகமாக புகையிலைத் தூளுடன் கலந்து

புகைப்பதால், புகையிலையைப் புகைக்கும்போது உள்ளெடுக்கப்படும் பலவிதமான பாதிப்புப் பொருட்களும் உடலுக்குள் உள்வாங்கப்பட்டு மேலதிகமாக நிக்கொட்டினில் தங்கியிருக்கும் நிலை ஏற்படும்.

### சட்டம் என்ன கூறுகின்றது?

கஞ்சா ஒரு தடைசெய்யப்பட்ட மயக்கும் பொருளாகும். இதை பயிரிடுவது, விற்பது, வைத்திருப்பது மற்றும் பாவிப்பது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. இதை குறைந்த வயது டையவர்கள் பாவித்தால் இளையோருக்கான அரசவக்கீலுக்கு அறிவிக்கப்படும், பெற்றோருக்கு அறியத்தரப்படும், குற்றப்பணம் அறவிடப்படும். வழமையாக ஒரு அடிமைபடுபவர்களுக்கான ஆலோசனை நிலையத்தில் ஒரு கலந்துரையாடலை அல்லது அடிமைப் படுவதைப் பாதுகாக்கும் நிலையத்தில் ஒரு பாடத்தில் பங்கேற்க உத்தரவிடப்படும். வீதிப்போக்குவரத்தின் போது எவ்வித தயவும் காட்டப்பட மாட்டாது.

### என்ன செய்வது?

நீங்கள் அதை மறுக்கும் நிலையில் உறுதியாக இருங்கள். உங்கள் பிள்ளை இவ்வித முலிகைத் தாவரங்களை பயிரிட அனுமதிக்காதீர்கள். கஞ்சா பாவிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் ஆபத்துக் குறித்து நீங்கள் உரையாடுங்கள். அத்துடன் உங்கள் பிள்ளை போதைவஸ்துப் பாவிப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அது குறித்து அவர்களுடன் உரையாடுங்கள், இதற்கான வழிமுறையை நீங்கள் பக்கம் 5-7ல் காணலாம்.

# உங்கள் பிள்ளைக்கு வயதானால்

எனது மகனை பல்கணியில் புகைக்க அனுமதிக்கலாமா? எனது மகளின் நண்பர்கள் போதைவஸ்து பாவிக்கின்றனரா? அது தவறானது என நான் நினைக்கின்றேனா? எனது மகன் போதைவஸ்து பாவித்த நிலையில் வேலைக்கு செல்லும்போது நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்வேன்? எனது மகள் வெளியில் செல்லும்போது குடிக்கின்றாள்வா? எந்த அளவில்? எனது மகனுக்குப் பொருத்தமான அதே விதிகள் எனக்கும் பொருந்தமா?

இளையோர் தமது கட்டாய பாடசாலைக் காலத்தின் முடிவில் பெரியவர்களாக ஆகும் பாதை ஒரு மைல்கல்லாகும். எவ்வளவு காலத்திற்கு மற்றும் அதிகளவில் அறிந்து வைத்துள்ளார்களோ அந்தளவில் அவர்கள் சொந்தமாகப் பொறுப்புணர்வுடன் கொள்வார்கள். இது குடித்தல், புகைத்தல் அல்லது போதைவஸ்து பாவிப்பதிலும் பொருந்தும்.

## 16-18: நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை சொந்தப் பொறுப்புணர்வுடன் வளர உடந்தையாக இருங்கள்.

16 வயதிற்கு மேலாக உங்கள் மகள், மகனுக்கு பியர், வைன் அதேபோன்று சிகரட் விற்பனை செய்வதற்கு அனுமதியுண்டு. ஆகவே 16 வயதின் பின் அதிகளவில் குடிக்கலாம் மற்றும் புகைக்கலாம் என எண்ணக்கூடாது. நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

- இளையோர்கள் ஒரு தொழிற்கல்விக்கு உயர்ந்து செல்வது அல்லது புதிய கல்லூரிக்குச் செல்வது அதிக சவால்கள் நிறைந்த காலமாகும். அவர்களுக்கு புதிய கடமைகள் மற்றும் புதிய சமூகச் சூழல்கள் காத்துள்ளது. இந்தப் பாதையை உங்கள் மகனுக்கு, உங்கள் மகனுக்கு இலகுவாக்குங்கள். அவர்கள் என்ன குடிக்கின்றார்கள், புகைக்கின்றார்கள் அல்லது போதைவஸ்து பாவிக்கின்றார்கள் என்பதில் உங்கள் அக்கறையைக் காட்டுங்கள். புதிய சூழலில் இவை குறித்து எவ்விதமான நிலைப்பாடு உள்ளது? இதுகுறித்து உங்கள் பிள்ளை என்ன நினைக்கின்றது?
- அடிமையாக்கும் பொருட்களின் பாவனையின்போது எதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து உங்கள் மகள், உங்கள் மகனுடன் உரையாடுங்கள் (காண்க [பெட்டி பக். 15](#)). முக்கியமானது: பாடசாலைக்கு மற்றும் தொழிலுக்கு கஞ்சா- அல்லது மது பாவித்த நிலையில் செல்லக்கூடாது. அத்துடன் வீதிப் போக்குவரத்தின்போது எவ்வித தயவும் காட்டப்பட மாட்டாது.

- இதை நீங்கள் வீட்டில் எவ்வாறு ஒழுங்குபடுத்த விரும்புகின்றீர்கள்? உங்கள் மகள், உங்கள் மகன் பல்கணியில் புகைக்கலாமா? நண்பர்களுடன் ஒன்று சேர்ந்து மது அல்லது போதைவஸ்து பாவிக்கலாமா? சில பெற்றோர் இதை அனுமதிக்கின்றார்கள். என்ன நடக்கின்றது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பதுடன், இதை ஒரு பாதுகாப்பான அளவில் பாவிப்பது நடைபெறுகின்றது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துள்ளீர்கள். வேறு நபர்களுக்கு இதை நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாது. உங்களுக்கு எது சரியென்படுகின்றது. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் இது குறித்து நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் அனைத்திற்கும் முதலில்: உங்கள் மகள், உங்கள் மகனுடன் உரையாடுங்கள். ஒன்றுசேர்ந்து ஒரு ஒழுங்குவீதியை ஏற்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருங்கள். உங்களால் அதிகளவிலோ அல்லது குறைவாகவோ செல்வாக்கு செலுத்த முடியும். இதன் அர்த்தம், உங்கள் கருத்து கணக்கில் எடுக்கப்பட மாட்டாது என்பதல்ல. உங்கள் பிள்ளையிடம் கேள்விகளை கேளுங்கள், பாடசாலையில் நடப்பவை பற்றி வினாவுகள், உங்கள் கவனிப்பையும் உங்களது உணர்வையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றும்: உங்கள் பிள்ளைக்கு, இவ்வியதத்தில், மற்றும்

அவர்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினை ஏற்பட்டால் அல்லது உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் எப்பவும் அவர்கள் பக்கத்தில் உள்ளதாக அடையாளம் காட்டுங்கள்.

- உங்கள் மகனோ, உங்கள் மகளோ அதிகம் குடிப்பவராக, புகைப்பவராக அல்லது போதை வஸ்து பாவிப்பவராக நீங்கள் பயம்கொண்டிருந்து ஒன்றுசேர்ந்து உரையாடிய பின்பும் பலன் கிடைக்கா விடின் நீங்களாகவே உதவியைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள். முகவரிகளை நீங்கள் பின்பக்கத்தில் காணலாம்.

### 18க்கு பின்பு: சொந்தப் பொறுப்புணர்வை நீங்கள் ஊக்குவித்து உதவி செய்யுங்கள்

சட்டரீதியாக உங்கள் பிள்ளை 18 வயதுடன் தனது செயற்பாடுகளுக்கு தானே முழுப் பொறுப்பு வகிக்கின்றது. உங்கள் மகனோ, உங்கள் மகளோ இன்னும் உயர்கல்வி கற்பதுடன் உங்கள் வீட்டில் வசித்தால், இந்த சொந்தப் பொறுப்புணர்வை அவர்களால் இன்னமும் அணைத்து வாழ்வுப் பகுதிகளிலும் உணர்ந்து கொள்ள முடியாத நிலைமை அதிகமாக இருக்கும். அவ்வேளையில் உங்கள் மகள், உங்கள் மகன் சொந்தமாக எதைச் செய்ய வேண்டும் நீங்கள் எதில் உதவுவீர்கள் என்பதை ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும். போதைக்கு அடிமையாக்கும் பொருட்களைப் பாவிக்கும் விடயத்தைப் பொறுத்தவரை, 18 வயதிற்கு மேல் உங்கள் தலையீடு நிச்சயமாக மேலும் குறைவடையும். நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்:

- வீட்டில்: பாவிக்கும் ஒழுங்குகளை நீங்கள் மீண்டும் ஒன்றுசேர்ந்த மாற்றி அமையுங்கள். நீங்கள் கட்டாயமாக புதியதைத் தீர்மானித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- வெளியில்: உங்கள் மகளுக்கு, உங்கள் மகனுக்கு அவர்கள் நிச்சயமாக இந்த வேளையில் மதுவோ அல்லது போதைவஸ்தோ பாவிக்க மாட்டார்கள் என முழுவதுமாக நிச்சயப்படுத்திய பின்பே உங்கள் வாகனத்தை இரவலாகக் கொடுங்கள்.

- நீங்கள் தொடர்புடன் இருங்கள். நீங்கள் பகிர்ப்பது கொள்ளுங்கள், நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் விருப்பத்தைக் காட்டிக் கொள்ளுங்கள். மதிப்பீடு செய்வதில் நீங்கள் பின்வாங்குங்கள், உங்கள் மகன், உங்கள் மகளின் அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

### வெளியில் செல்லும் இளையோருக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்

- ஒருவர் ஒருவரில் கவனமெடுத்தல், ஒருவர் மற்றவரைப் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளல்.
- வெளியில் செல்லும் முன்பாக, வீட்டிற்கு எவ்வாறு வருவது என்பதை தீர்மானித்தல். இதன்போது மது அருந்திய அல்லது போதைவஸ்து பாவித்த எவரும் வாகனத்தை செலுத்துவதில்லை என பார்த்துக் கொள்ளல்.
- எவராவது அதிகம் குடித்திருந்தாலோ அல்லது மதுபோதையில் இருந்தாலோ, அவனை / அவளை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வது அல்லது கூட்டிச் செல்வதை ஒழுங்குபடுத்துதல். அந்த நபருடன் இருத்தல், அவர் «பாதுகாப்புப் பெறும்» வரை.
- கலந்து பாவிக்கக் கூடாது: மதுவை ஒரேநேரத்தில் அல்லது குறுகிய இடைவெளியில் ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக வேறு அடிமைப்படுத்தும் பொருட்களுடன் பாவிக்கக் கூடாது. இதன்மூலம் வித்தியாசமான விளைவுகள் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- எவராவது மயக்கமடைந்தால்: பாதிக்கப்பட்ட நபரை பக்கவாட்டாகப் படுக்க வைத்தல், நோயாளர் வண்டியை அழைத்தல். உதவி செய்யாவிடின் மதுவால் நஞ்சேறுவது மரணத்தின் முடிவடையலாம்.
- ஒரு நண்பரோ, ஒரு நண்பியோ சண்டையில் ஈடுபட்டால்: வாக்குவாதம் செய்ய வேண்டாம், மாறாக நண்பரோ நண்பியோ பிரச்சினையில் ஈடுபடும் இடத்தை விட்டு அகல்வதற்கு முயற்சியுங்கள்.
- பாஹுவு ஆண் உறைகளை வத்திருத்தல்

# தகவல் மற்றும் ஆலோசனை

சூரிச் மாநிலத்தில் இளையோருக்கான ஆலோசனை வசதிகள்:

- பெற்றோர் மற்றும் இளையோருக்கான வசதிகள். முகவரிகளைக் காண: [jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)
- [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch): 24-மணிநேர- தொலைபேசி ஆலோசனை: 0848 35 45 55

உங்கள் பிள்ளை ஒரு பொருளுக்கு அடிமையாவதாக நீங்கள் பயம் கொண்டால்:

- உங்கள் பிரதேசத்தில் மேலதிக ஆலோசனை வசதிகள் குறித்த முகவரிகள். [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > Über uns > Regionale Stellen
- Rauchstopplinie (புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கான அழைப்பு): தொலைபேசி. 0848 000 181, திங். – வெள். 11 – 19 மணி. (8 Rp.நிமி. / வீட்டுத் தொலைபேசியில்)

இளையோருக்கான ஆலோசனை வசதிகள்:

- இளையோருக்கான தொலைபேசி ஆலோசனை தொலைபேசி 147 (24 மணிநேரமும்)
- [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch): குடித்தல், புகைத்தல் மற்றும் போதைவஸ்து பாவித்தல் அதேபோன்று பல்வேறு மேலதிக விடயங்கள் குறித்த பிரச்சினைகளுக்கு இளையோருக்கான பரிசோதனை மற்றும் தகவல்கள். பெற்றோருக்கான தகவல் பகுதியுடன்.
- [tschau.ch](http://tschau.ch): இளையோருக்கான இணையத்தள ஆலோசனை.

உதவும் மேலதிக இணையத்தளப் பக்கங்கள்

- [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch): மது, புகையிலை மற்றும் கஞ்சா அதேபோன்று மேலதிக அடிமையாக்கும் பொருட்கள் குறித்த பின்னணித் தகவல்கள். பெற்றோர் செய்திக்கடிதம்.
- [safezone.ch](http://safezone.ch): போதைக்கு அடிமையாகுதல் குறித்த இணையத்தள-ஆலோசனை.

கைநூலைத் தரவிறக்குவது அல்லது கோரிப் பெற்றுக்கொள்வது

அடிமையாவதை முற்பாதுகாக்கும் நிலையம் ஊடகத்தைப் பாவித்தல் மற்றும் மருந்துகளைப் பாவித்தல் குறித்த பெற்றோருக்கான பிரசுரங்களை அச்சிட்டுள்ளது. அனைத்துப் பிரசுரங்களையும் மேலதிக மொழிகளில் [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

இந்தக் கைநூலை 14 மொழிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.