په Belgium کې سګرټ، الکول، نور مخدره مواد، قمار، او ویډیو لوبې

اغېزې، خطرونه، او قوانین

سریزه

هر څوک وخت نا وخت له مخدره موادو سره مخامخ کېږي. کېدای شي ستا داسي ملګري وي چې زوی يې کله ناکله چرس څکوي. کېدای شي ستا په کورنۍ کې څوک وي چې له الکول سره ستونزې لري. ته داسي څوک پېژنې چې غواړي سګرټ پرېږدي. یا ښایي ته مخکې د خوب ګولۍ اخیستې وي؟ دا مواد په ربښتیا سره له تا سره څه کوي؟

مخدره مواد دري ډولونه اغېزې لرلی شي:

- **محرکات** ((لکه سپیډ، کوکاین، کټ، او نور) تا بیداراو فعاله ساتي. خلک دا مخدره مواد د نڅا کولو، ورزش کولو، یا د ډېر وخت لپاره کار کولو لپاره اخلي. هغوی همداسي ژر ستړي نه احساسوي. د زړه ضربان تېزېږي.
- **مخدره توکي** (الکول، د خوب ګولۍ، درد کموونکي، هیروئین، او نور) آرامتیا ورکوي. خلک لږ وېرې او درد احساسوي. د زړه ضربان ورو کېږي.
- **هېلو سینوجنز** (Hallucinogens) (اکستاسي، LSD، او نور) تا داسي کولی شي چې نړۍ دې بېخي بېله وګورې، احساس کړې او واورې. احساسات هم په بېلابېلو ډولونو ارزول کېږي. د بېلګې په توګه، ته کېدای شي د داسي څه په اړه غوسه یا خوښ شي چې واقعاً هلته نه وي.

ځینې مخدره مواد د دې درېو اغېزو ګډوالی رامنځته کوي.

نو یو مخدره ماده کولی شي له بلې څخه ډېر مختلف اغېزې ولري. خو ځینې شیان د ټولو مخدره موادو لپاره یو شان وي. د بېلګې په توګه، ټول مخدره مواد یو قوي تنده رامنځته کولی شي چې بیا بیا د اغېزو د احساس کولو غوښتنه پیدا کړي. نو ته غواړې چې ډېر ځل يې وکاروې. له ځینو مخدره موادو سره، ته هم ورځ تر بلې ډېرې ته اړتیا لرې چې هماغه اغېزه ترلاسه کړې. هر څوک چې بیا د کارولو تنده احساسوي، ذهني معتاد وي. دا د ټولو مخدره موادو سره پېښېدلی شي، او حتی د ځینو چلندونو لکه قمار یا ویډیو لوبو سره هم. ته کولی شي له ځینو مخدره موادو سره فزیکي معتاد هم شي. بیا که منظم يې ونه کاروې یا استعمال يې پرېږدي، ناروغېږې.

مستقیم د معلوماتو ته لاړ شه پر:

- سګرټ
- برقي سګرټونه
- الکول
- درمل
- بنګ
- سپیډ او کوکاین
- نایټروس اکسایډ
- قماربازي
- ویډیو لوبې

سګرټ

"زه سګرټ څکوم. دا زما چاپېريال کې چا ته تکليف نه راوړي، سمه ده؟

هو، واقعاً کوي په دې برخه کې سګرټ د ډيرو نورو مخدره موادو څخه ښه دی. لوګی يوازې ستا د خپل بدن لپاره زيانمن نه دی. دا د ستا چاپېريال خلکو لپاره هم ډېر ناوړغتی دی ځکه چې هغوی هم دغه لوګی تنفس کوي. ماشومان او حامله ښځې، په ځانګړې توګه، دې ته ډېر حساس دي.

اغېزه

سګرټ د نيکوټين ماده لري. دغه ماده لومړی له څکلو وروسته تا آرام او ارامه کوي. وروسته له څه مودې، نيکوټين له ستا له بدن څخه وباسي. بيا ته يوازې بې قراره او ناارامه احساس کوې. په هغه وخت کې څه غواړې؟ ښه سګرټ! ستاسو بدن بيا د نيکوټين معتاد کېږي.

سګرټ څکول هم عادت جوړوي. ته په ځانګړو حالتونو کې په پرله پسې توګه د سګرټ څکولو غوښتنه احساسوې. د ښېګڼې په توګه، ته تل سګرټ بلېږي کله چې د بس انتظار کوې، د شپې په غونډه کې، د کافي پر مهال، د خوب څخه مخکې، او داسې نور.

نيکوټين ډېر معتاد کوونکی دی. نو د سګرټ پرېښودل اسانه نه دي.

خطر

که ته منظم سګرټ څکوې، نو د سختو ناروغيو لکه د سږې ناروغي يا د زړه او رګونو ستونزو خطر ډېر وي. د سګرټ لوګی ډېرې داسې مادې لري چې زهرې او سرطان جوړوونکي دي. سګرټ څکول هم بدبوي کوي او د خولې بد بوي رامنځته کوي. دا ستا فټنس کموي.

د سګرټ معتاد کېدل هم يوه ګرانه عادت دی. سګرټونه ډېرې پيسې لګوي.

د حمل پر مهال سګرټ څکول ستا د نه زيږېدلې ماشوم لپاره ډېر زيانمن دي.

قانون

په Belgium کې د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکو کسانو ته د سګرټ پلورل غيرقانوني دي. آنلاين پلور هم منع شوی دی.

په ټرلو عامه ځايونو لکه ريل ګاډو، رستورانتونو، کافي، ښوونځيو او کاري ځايونو کې سګرټ څکول منع دي. تاسو ته په ځينو ځايونو کې پشمول د تفريحي پارکونو، ژوبنونو، د لوبو ميدانونو، د څارويو ژوبنونو، تفريحي سيمو، يا د سپورت ميدانونو کې د سګرټ څکولو اجازه هم نشته. سربېره پردې، تاسو د پاملرني مرکزونو، روغتونونو، نرسريو، ښوونځيو او کتابتونونو د ننوتلو يا وتلو په 10 مترو کې سګرټ نه شئ څکولی.

برقي سګرټونه

"بربېنايي سګرټ صحي دی، سمه ده؟ دا ښکلي خوندونه او بويونه خطرناک نه شي کيدی، ايا؟"

هو، دوی کولی شي. بربښنايي سګرټ يقينا صحي نه دی او په احتمالي توګه زيانمنونکی دی. خو د لويانو سګرټ څکونکو لپاره، ويپ کول (د بربښنايي سګرټ کارول) د سګرټ څکولو ته د دوام ورکولو په پرتله لږ زيان رسونکي دي. که تاسو يو کوچنی يا بالغ ياست چې سګرټ نه څکوئ، نو د ويپ کولو پيل کول يقينا ښه نظر نه دی، ځکه چې ويپ کول تل ستاسو روغتيا ته د ويپ نه کولو په پرتله بدتر وي.

اغېزه

ډيری بربښنايي سګرټ نيکوټين لري. دا هغه ماده ده چې تاسو د سګرټ څکولو يا ويپ کولو روږدي کوي. کله چې نيکوټين ستاسو له بدن څخه بهر شي، تاسو ښه احساس نه کوئ، او تاسو بل سګرټ غواړئ يا غواړئ خپل بربښنايی سګرټ بيا وکاروئ.

خطر

د نيکوټين سربيره، بربښنايي سګرټ نور مواد هم لري، لکه خوندور. موږ لا تر اوسه نه پوهيږو چې دا مواد د تنفس کولو په وخت کې څومره زيانمن دي.

هغه تر ټولو زيانمنونکي اجزا چې د تمباکو د څکولو پر مهال خپريږي، لکه تار او کاربن مونو اکسايډ، په بربښنايي سګرټو کې نه دي. دا ځکه چې په بربښنايي سګرټو کې تمباکو نه سوځول کيږي. بربښنايي سګريټ مايع تودوي او بخار کوي، چې دا ستاسو روغتيا ته د تمباکو د څکولو په پرتله لږ زيان رسوي. خو موږ هغو خلکو ته چې سګرټ نه څکوي، هيڅکله يې سګرټ نه دی څکولی، او نن ورځ نيکوټين نه کاروي، په کلکه مشوره ورکوو چې په هيڅ ډول د بربښنايي سګرټ څخه کار وانخلي.

که تاسو سګرټ څکوئ، تاسو کولی شئ د سګرټ پريښودو کې د مرستې لپاره د بربښنايي سګرټ څخه کار واخلئ. خو په ورته وخت کې سګرټ او ويپ مه څکوئ - دا به ستاسو روغتيا ته وده ورنکړي. که تاسو په بشپړه توګه ويپينګ ته مخه کړئ او منظم سګرټ څکول پرېږدئ، نو غوره به وي چې په يو وخت کې ويپينګ هم ودروئ. بربښنايي سګرټ دومره اوږد وکاروئ چې تمباکو پرېږدئ او پرېږدئ، خو د ډېر وخت لپاره نه. د ويپ کولو اوږدمهاله اغيزې لا تر اوسه نامعلومې دي.

همدارنګه، که تاسو امينداره ياست نو بربښنايي سګرټ مه کاروئ.

قانون

په Belgium کې د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکو کسانو ته د بربښنايي سګرټو پلورل غيرقانوني دي. آنلاين پلور هم منع شوی دی.

په ټرلو عامه ځايونو لکه ريل ګاډو، رستورانتونو، کافي، ښوونځيو او کاري ځايونو کې د ويپ کولو اجازه نشته. تاسو ته په ځينو ځايونو کې پشمول د تفريحي پارکونو، ژوبنونو، د لوبو ميدانونو، د څارويو ژوبنونو، تفريحي سيمو، يا د سپورت ډګرونو کې هم نشته. سربيره پردې، تاسو نشئ کولی د پاملرنې مرکزونو، روغتونونو، نرسريو، ښوونځيو او کتابتونونو د ننوتلو يا وتلو په 10 مترو کې ويپ وکړئ.

الکول

"زما میړه کله ناکله بیر څښي. د بیر په یوه ګیلاس کې د ویسکي په پرتله لږ الکول شته، سمه ده؟"

نه، هیڅ توپیر نشته که تاسو دا په 'ښه' شیشي کې واچوئ. بیر په یوه ګیلاس کې، ویسکي په یوه ګیلاس کې، شراب په یوه ګیلاس کې: په هر یو کې ورته اندازه الکول شتون لري. مورږ دې څښاکونو ته معیاري څښاک وایو. دوه استثناوې شته. ځانګړي بیر ډیر الکول لري. او په کور کې، خلک د بار په پرتله ډیر ډک ګیلاسونه اچوي.

اغیزه

الکول دماغ بې حسه کوي. د الکولو یو څو ګیلاسونه تاسو خوشحاله او آرام احساسوي. تاسو ډیر ډاډمن احساس کوئ او خبرې کول اسانه کوئ. خو که تاسو ډېر وڅښئ، ستاسو تمرکز کمیږي او ستاسو غبرګونونه ورو کیږي. تاسو ممکن خرابې پریکړې وکړئ. د الکولو د زیات استعمال سره، ګرځېدل، لیدل یا خبرې کول سخت کیږي. ستاسو احساسات هم په چټکۍ سره بدلیدلی شي.

زاړه خلک او ښځې عموما د الکولو اغیزو ته ډیر حساس وي.

خطر

که تاسو ډېر الکول وڅښئ، نو ممکن بله ورځ د زکام سره مخ شئ. ته سر درد لري. ته زړه بدوالی احساسوي. ځینې وختونه تاسو په یاد نه یاست چې څه پیښ شوي.

کله چې تاسو نشه یاست، تاسو ډیر خطرونه اخلئ. تاسو ممکن په اسانۍ سره تیرۍ کوونکی شئ او لږ پام وکړئ. دا د موټر چلولو یا کار کولو لپاره خطرناک کوي.

د الکولو او نورو مخدره توکو یوځای کول خطرناک دي. که تاسو ډېر یا ډېر الکول وڅښئ، دا ستاسو په ټول بدن اغیزه کوي. دا ستاسو د ځیګر، دماغ او زړه لپاره بد دی. تاسو د سرطان د ناروغۍ ډیر احتمال لرئ. تاسو کولی شئ په فزیکي او ذهني توګه روږدي شئ.

د امیندوارۍ پرمهال د الکولو څښل ستاسو د زیږیدلي ماشوم لپاره زیان رسونکي دي. دا هم غوره ده چې د شیدو ورکولو پرمهال ونه څښئ.

د الکولو خطرونه څنګه محدودوئ؟ د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ځوانان غوره ده چې هیڅ ونه څښي. که تاسو بالغ یاست، نو په اونۍ کې له 10 څخه زیات معیاري څښاک الکول مه څښئ. په ورځ کې د شیشو شمیر محدود کړئ، او ځینې ورځې پرته له الکولو څخه تیر کړئ. څومره چې لږ څښئ، هومره خطر مو کم وي.

قانون

د 16 کلونو څخه کم عمر لرونکو کسانو ته د الکولو ورکول، پلورل یا وړاندې کول غیرقانوني دي. بیر او شراب د 16 کلنۍ څخه اجازه لري. شراب (لکه ویسکي، رم یا ووډکا)، کاکټیلونه، او مخلوط مشروبات (لکه بریزر) یوازې د 18 کلنۍ څخه اجازه لري.

درمل

"ما خپل ملګري ته وويل چې زه له فشار څخه رنځ وړم. هغې ماته يوه ګولۍ راکړه چې د هغې د فشار سره د مقابلې کې يې مرسته وکړه. ايا زه به اوس ښه احساس وکړم؟"

هرڅوک مختلف دی. شاید یو ګولۍ ستاسو د ملګري لپاره ښه کار وکړي، مګر ستاسو لپاره نه. له بل چا څخه درمل مه اخلئ او نه هم خپل درمل له نورو خلکو سره شریک کړئ. یوازې یو ډاکټر کولی شي سم درمل او درملنه وټاکي.

اغیزه

کله ناکله تاسو ته د خوب، فشار، اضطراب، یا خفګان لپاره دوا ته اړتیا وي. دغو دواګانو ډېر مختلف ډولونه شته. دا دواګاني ستاسو د فکر کولو، چلند، او احساس کولو طریقه بدلوي. دا کولای شي تاسو سره د ښه خوب، ارامی، او د مزاج د ښه والي کې مرسته وکړي. خو دا دواګاني کولی شي تاسو پخ کړي او ستاسو پر تمرکز هم اغیزه وکړي.

خطر

هره دوا، که یې لنډمهاله وکاروئ یا اوږدمهاله، جانبي عوارض لرلی شي. جانبي عوارض له یوه کس څخه تر بل پورې توپیر کولی شي. دا د دوا اخیستونکي د حساسیت او روغتیا پورې اړه لري. که تاسو ځینې له دې دواګانو ډېر او په لوړو اندازهوو وکاروئ، نو پرې روږدي کېدلی شئ. تاسو ښایي داسې احساس وکړئ چې بې له دې دواګانو نه شئ کولای، او کله چې یې پرېږدئ نو ممکن ځان بد احساس کړئ.

فشار، د خوب ستونزې، اضطراب، یا خفګان هغه نښې دي چې څه شی سم نه دی. درمل نښې کموي خو ستاسو د ستونزې لامل نه حل کوي. په دې اړه له خپل ډاکټر سره بحث وکړئ. شاید تاسو کولی شئ خپلې ستونزې یا شکایتونه پرته له درملو څخه حل کړئ.

په انټرنیټ یا سړک کې د درملو اخیستل خطرناک دي. تاسو هیڅکله ډاډه نشئ کیدی چې پدې کې څه دي. نو تل خپل درمل له درملتون څخه واخلئ.

قانون

تاسو نشئ کولی بهر لاړ شئ او د فشار، خوب، اضطراب یا غم لپاره درمل واخلئ. دا یوازې په درملتون کې د ډاکټر نسخې سره ترسره کیدی شي. هر درمل د ناروغ د معلوماتو پاڼې سره راځي. دا په ساده ژبه تشریح کوي چې څنګه یې په خوندي ډول وکاروئ.

د خپل ډاکټر او درمل جوړونکي مشوره تعقیب کړئ.

بنګ

(چرس/ماریجوانا)

"ایا هغه بندونه چې زما ملګری سګرټ څکوي په ریښتیا سره د فشار سره مرسته کوي؟

دا بندونه تاسو د یو څه وخت لپاره آرام کوي، مګر ستونزې نه لري کوي. د بنګ څښل د اوسنۍ شیبې مزاج هم پیاوړی کوي. که ستاسو ملګری ښه احساس نه کوي، نو د سګرټ څکولو وروسته به نور هم بد احساس وکړي.

اغیزه

تاسو آرام او سکون شئ. ته شیان په بل ډول احساسوي. رنګونه ډیر شدید کیږي، موسیقي ډیره ښکلې کیږي. بنګ ستاسو مزاج پیاوړی کوي، حتی که تاسو ښه احساس نه کوئ.

د ګډو سګرټ څکول تاسو ته د خوړلو احساس درکوي او ستاسو زړه ګړندی کوي. ستاسو لاسونه او پښې درنې احساس کوي. ستا سترګې سورې کیږي. اغیزې یې له دوو څخه تر څلورو ساعتونو پورې دوام کوي. کله چې په ویپ قلم (د بنګ ویپس) کې بنګ وکاروئ نو اغیزې یې ورته وي.

ځینې خلک په خپلو خوړو یا څښاک کې بنګ اچوي. په دې حالت کې، اغیزې دوه چنده اوږد کیدی شي، مګر دوی هم لږ اټکل کیدی شي، ځکه چې دا ستونزمنه ده چې په سمه توګه پوه شئ چې تاسو څومره مصرف کړی دی.

خطر

تاسو ځینې وختونه هغه شیان هیروئ چې تاسو یې کړي دي. نو بنګ او مطالعه سره نه ګډیږي. د بنګ کارول ستاسو تمرکز او هوښیارتیا اغیزمنوي. دا خطرناکه ده که تاسو کار کوئ یا موټر یا ماشین چلوئ.

ځینې وختونه اغیزې د هغه څه څخه توپیر لري چې تاسو یې تمه لرئ. تاسو ممکن ناروغه یا اندیښمن احساس وکړئ. که تاسو ډیرې وخت بنګ وکاروئ، تاسو کولی شئ خپه شئ او د خوب کولو ستونزه ولرئ.

د خپلو ستونزو د هېرولو لپاره د بنګ کارول ښه نظر نه دی. دا ممکن داسې احساس شي چې تاسو ښه کوئ، مګر یو څه وخت وروسته تاسو پوهیږئ چې ډیر څه نه دي بدل شوي. دا په روښانه ډول فکر کول ستونزمن کوي. په عین حال کې، ستاسو ستونزې ممکن نورې هم خرابې شي.

په Belgium کې، بنګو اکثرا په یوه جوړه کې څکول کیږي. دا ډول بند معمولا تمباکو هم لري. دا پدې مانا ده چې تاسو د سګرټ په پرتله ډیر تار تنفس کوئ. دا د سږو لپاره زیانمنونکی دی. تاسو کولی شئ د سګرټ څکولو له لارې هم په تمباکو روږدي شئ.

هغه کسان چې د بنګ ویپونه کاروي، تار نه تنفس کوي. دلته نور خطرونه هم راځي: دا لا څرګنده نه ده چې د بنګ بخار د سږو لپاره څومره زیانمن دی. ځینې وختونه ویپونه ککړ وي یا په ناسم ډول لیبل شوي وي. تاسو هیڅکله ډاډه نه یاست چې ترکیب څه شی دی.

قانون

د بنګ استعمال غیرقانوني دی. د هغې کارول، درلودل او پلورل د قانون له مخې د سزا وړ دي. پولیس ځینې وختونه د 18 کالو څخه پورته خلکو په اړه لږ سخت دي څوک چې د خپل کارونې لپاره لږ مقدار چرس لیږدوي یا کاروي. له همدې امله ځینې خلک فکر کوي چې په Belgium کې د بنګ استعمال اجازه لري. خو دا په حقیقت کې غلطه ده.

سپيډ او کوکاين

"ايا تاسو کولی شئ پرته له کومې ستونزې سره د سرعت او کوکاين سره اوږده پارټي وکړئ؟"

سپيډ او کوکاين محرکات دي. دا معمولا پوډر وي چې خلک يې خوله کوي. خو ځينې سپيډ او کوکاين هم څکول کيدی شي. د يو څه وخت لپاره، دوی تاسو ته داسې احساس درکوي چې تاسو ډيره انرژي لرئ. خو کله چې دوی زړېږي، تاسو ستړي کېږئ. بيا تاسو نور د محفل کولو احساس نه کوئ.

اغېزه

محرکات تاسو ته ډيره انرژي درکوي. تاسو لږ ستړي ياست او غواړئ چې دوام ورکړئ. محرکات ستاسو د زړه ضربان زياتوي. ته لږ وږی کېږي. ته ډېر خوشحاله يې. داسې ښکاري چې تاسو کولی شئ په يو وخت کې ډير شيان اداره کړئ. ته ډاډه احساس کوي او ډېرې خبرې کوي.

خطر

د کارولو په جريان کې، تاسو ممکن د سر درد، د معدې درد، د بدن د تودوخې زياتوالی، د زړه ضربان، هايپر وينټيليشن، او د عضلاتو درد تجربه کړئ.

اضافي انرژي د مخدره توکو څخه نه، بلکې ستاسو د بدن څخه راځي. له همدې امله تاسو د دې کارولو وروسته ډير ستړي ياست. ته نور د هيڅ کولو احساس نه کوي.

سپيډ او کوکاين په غيرقانوني لابراتوارونو کې جوړيږي. سربېره پردې، تاسو هيڅکله په بشپړ ډول ډاډه نشئ چې په غيرقانوني مخدره توکو کې څه دي. دا خطر نور هم زياتوي.

د محرکاتو اغيز اکثرا قوي وي. تاسو کولی شئ ژر تر ژره په دوی روږدي شئ. د بيا کارولو ليوالتيا خورا قوي کيدی شي. يو څه وخت وروسته، د دې درملو پرته ژوند کول خورا ستونزمن کيږي. که تاسو د سګرټ څکولو پرېښودو اداره کوئ، نو دا هم ستونزمنه ده چې بيا پيل ونه کړئ.

قانون

سپيډ او کوکاين غيرقانوني دي. د دې مخدره توکو کارول، درلودل او پلورل د قانون له مخې د سزا وړ دي.

نایټروس اکسایډ

"نایټروس اکسایډ د وهل شوي کریم په ډبو کې کارول کیږي! نو دا باید ډیر زیان ونه رسوي، سمه ده؟"

دا سمه ده چې نایټروس اکسایډ په هر ډول لارو کارول کیږي، حتی په طبي نړۍ کې. خو دا پدې معنی نه ده چې هیڅ خطر پکې نشته. حتی که تاسو یې یوازې یو ځل وکاروئ، په ځینو شرایطو کې یې جانبي عوارض خطرناک کیدی شي.

اغیزه

نایټروس اکسایډ تنفس کیږي او له همدې امله په چټکۍ سره عمل کوي. اغیزه یې د شرابو څښلو احساس په پرتله غوره ده. تاسو خوشحاله احساس کوئ او ډیرې وخت د خندا یا خندا احساس کوئ.

نایټروس اکسایډ ستاسو عضلات آرامولي، چې تاسو سست احساسوي. تاسو هم لږ درد احساس کوئ. هغه څه چې تاسو اورئ او ګورئ ممکن د نشې له امله تحریف شي.

د مخدره توکو نایټروس اکسایډ څومره قوي تاثیر کوي په دوز پورې اړه لري. که چیرې ډېر ګاز په یو ځل تنفس شي، یا که دا څو ځله په چټکۍ سره وکارول شي، شعور په چټکۍ سره کمیږي.

خطر

د نایټروس اکسایډ په کارولو کې ډېر خطرونه شامل دي. هغه جانبي عوارض چې تاسو یې د یو ځل کارولو وروسته سمدلاسه احساس کولی شئ هغه سرخوږی، خواګرځیدنه، سر درد، اضطراب او بې هوښه کیدل دي.

د دې جانبي عوارضو څخه ځیني ممکن تاسو یا نور په خطر کې واچوي. که تاسو بې هوښه شئ، تاسو کولی شئ ځان ته سخت زیان ورسوئ. هغه کسان چې بایسکل چلوي یا موټر چلوي پداسې حال کې چې سرګردانه وي د ترافیکي پیښې احتمال ډیر وي.

نورې جانبي عوارضې یوازې د نایټروس اکسایډ د مکرر او دروند استعمال سره لیدل کیږي. پدې کې په لاسونو یا پښو کې خارښت، یا په لاسونو یا پښو کې هیڅ احساس نه کول شامل دي. دا جانبي عوارض د اعصابو د زیان نښه ده. تاسو کولی شئ د دې له امله فلج شئ.

قانون

نایټروس آکسایډ یوازې هغه وخت پلورل کیدی شي که چیرې دا د طبي یا تخنیکي کارونې لپاره وي (د مثال په توګه، د ویپ شوي کریم ډسپنسرونو کې د کارولو لپاره). یوازې لویان کولی شي د دې ډول کارونې لپاره نایټروس اکسایډ واخلي. په کوچنیانو باندې د نایټروس اکسایډ پلورل تل منع دي.

د نایټروس اکسایډ کارول او ساتل د نشه یې توکو په توګه، د کوچنیانو او لویانو دواړو لخوا، د جریمې تابع دي.

قماربازي

"که زه قمار وکړم، نو د ګټلو چانس مې څومره دی؟"

قمار د پیسو سره لوبه کول دي. تاسو کولی شئ پیسي وګټئ یا یې بایلئ. دا چې تاسو وګټئ یا بایلئ دا یوازې د چانس خبره ده. تاسو په پایله باندې هیڅ کنټرول نلرئ. د ګټلو چانس تل د بایللو چانسونو څخه کم وي.

اغیزه

د ګټلو یا بایللو (ډیري) پیسو چانس قمار کول ډیر په زړه پوري کوي. دا د جوش احساس رامینځته کوي. څومره چې ډېرې پیسې شرط لګوئ، هومره یې په زړه پورې کېږي. دا جوش کولی شي تاسو ته یو ډول چټکتیا درکړي، لکه د ځینو درملو اغیزو ته ورته.

خطر

تاسو کولی شئ په ذهني توګه د قمار او د هغې له امله د احساس شوي جوش روږدي شئ.

بیا تاسو د خپل قمار کولو چلند کنټرول له لاسه ورکوئ. په دې توګه تاسو کولی شئ د پیسو ستونزو سره مخ شئ. او دا کولی شي ستاسو په اړیکو، کار او روغتیا کې ستونزې رامینځته کړي. په پور کې قماربازان اکثرا هیله لري چې خپل پورونه د قمار په کولو سره حل کړي. دا به دوی نور هم په ستونزو کې واچوي ځکه چې دوی ډیر زیانونه ګالي.

قانون

په Belgium کې قمار ته اجازه شته، خو سخت قوانین شتون لري. دا یوازې په محدود شمیر سوداګرۍ کې اجازه لري چې د دې هدف لپاره جواز لري. کیسینوګاني، د سلاټ ماشینونو تالارونه، د شرط دوکانونه، او د قمار ځایونه یوازې د 21 کلونو څخه پورته عمر لرونکو خلکو لپاره خلاص دي. تاسو کولی شئ یوازې په پبونو کې په سلاټ ماشینونو کې قمار وکړئ که تاسو 21 کلن یا ډیر عمر لرئ. تاسو باید د لوبې په پیل کې خپل د هویت کارت دننه کړئ. د ملي لاټري لوبو کې برخه اخیستل اجازه لري که تاسو 18 یا لوی یاست (د سپورت شرطونو پرته ، د کوم لپاره چې تاسو باید 21 وي).

خلک کولی شي د قمار له ستونزو څخه ځان وژغوري که چیرې دوی د کیسینو، سلاټ ماشینونو، د شرط وهلو دوکانونو او آنلاین قمار ځایونو ته د ننوتلو څخه منع شي. تاسو کولی شئ دا د قمار کمیسیون له لارې غوښتنه وکړئ. کورنۍ یا نور 'ګډون کوونکي' (لکه د یو چا ملګری) هم کولی شي د ننوتلو د بندیز غوښتنه وکړي.

ویډیو لوبې

"کله ناکله زه د لوبې کولو پر مهال شاوخوا هرڅه هیروم. بیا زه ناڅاپه د هغه څه ډیر اوږد لوبه کوم چې ما یې تمه درلوده."

قمار وهل یوه په زړه پورې شوق دی. یوه لوبه دومره په زړه پورې کیدی شي چې وخت په چټکۍ سره تیریږي. خو ځینې خلک دومره لوبې کوي چې نور هیڅ نه کوي، کوم چې کولی شي ستونزې رامینځته کړي.

ګټې

لوبې کول ګټې لري. دا خوندوره ده او تاسو کولی شئ د هغې سره ډیر څه زده کړئ، لکه ژبه یا ریاضي. لوبې هم آرامتیا برابروي. دوی تاسو سره د یو څه وخت لپاره د عادي ژوند څخه په تیښته کې مرسته کوي. که تاسو آنلاین لوبه کوئ، تاسو کولی شئ نوي ملګري پیدا کړئ. لکه څنګه چې تاسو په خپله لوبه کې ښه او ښه کیږئ، تاسو ډیر باوري کیږئ، او تاسو د نورو لوبغاړو څخه ستاینه ترلاسه کوئ.

زیانونه

ځینې وختونه لوبې داسې اغیزې هم لري چې خوندوري نه وي. تاسو ممکن د لوبې کولو پریښودل او د لوبو کولو پرته بل څه نه کول ستونزمن وومئ. دا تاسو لږ فټ احساسوي ځکه چې تاسو لږ حرکت کوئ. تاسو ممکن کله ناکله غوسه یا یوازیتوب احساس کړئ. ته نور له ملګرو سره نه ګوري، خوب نه کوي او سټرې یې. ځینې وختونه، لوبې کول په اړیکو کې ستونزې رامینځته کوي، یا په ښوونځي یا کار کې د جګړو او ستونزو لامل کیږي. ځینې وختونه تاسو په لوبه کې د خپلې ارادې څخه ډیرې پیسې مصرف کوئ، د بیلګې په توګه د پوستکي، پیسو، وسلو او نورو شیانو په اخیستلو سره.

ډپر لوبې کول؟

که تاسو ډیرې وخت د لوبو کولو څخه زیانونه ګالئ، نو تاسو شاید ډیر لوبې کوئ. دا مهمه ده چې ښه توازن وساتل شي. د لوبو تر څنګ نور کارونه هم وکړئ، لکه د ملګرو سره وخت تېرول، سپورت کول، او نور شوقونه. که تاسو له ویده کیدو څخه یو ساعت مخکې لوبې کول ودروئ او سکرینونه (لکه ستاسو تلیفون، تلویزیون یا لیپ ټاپ) د خوب خوني ته مه راوړئ، نو تاسو به ښه خوب وکړئ. کله چې تاسو لوبه کوئ، نو اعظمي یو ساعت وروسته وقفه واخلئ.

که چیرې د مخدره توکو کارول، قمار، یا قمار کول یوه ستونزه شي

"هرڅوک چې زه یې پیژنم شراب څښي. زه هغه خلک هم پیژنم چې چرس څکوي او په سپورتونو شرط لګوي. دا کومه ستونزه نه ده، ایا دا ده؟"

ډیری خلک په یو وخت یا بل وخت کې مخدره توکي کاروي. یوازې د هغو خلکو په اړه فکر وکړئ چې الکول څښي، سګرټ څکوي، یا د درد وژونکي درمل اخلي. ډېر ځوانان هم لوبې کوي. ډیری خلک دا کار د دې لپاره کوي چې له دې څخه یو څه مثبت ترلاسه کړي. د مثال په توګه، دوی دا د ملګرو سره د ساتیرۍ لپاره کوي. یا ځکه چې دوی یې خوښوي. ډیری یې ځان یا نور په ستونزو کې نه اچوي.

په هرصورت، دا د هرچا لپاره کار نه کوي. ځینې یې د بیر په کله ناکله ګیلاس، په یوه تولنیز سګرټ، یا له هغې شپې وروسته په بنګو غرفو کې نه شي درېدلی.

- ځینې خلک ډیر یا ډیر ځله کاروي. دا کولی شي د دوی خپل او د نورو خوندیتوب په مختلفو لارو له خطر سره مخ کړي. د مثال په توګه، دا کولی شي د ترافیکي پیښو، جګړو او نورو خطرناکو حالاتو لامل شي. یا دوی په قمار کې دومره ډیرې پیسې بایللې چې دوی نشي کولی خپل ژوند پوره کړي.
- د ځینو لپاره، دا د روږدي کیدو لامل هم کیږي. دا ستاسو د روغتیا سره جدي ستونزې رامینځته کولی شي. دا کولی شي په اړیکو کې ستونزې، یا په ښوونځي یا کار کې ستونزې هم رامینځته کړي.

دواړه حالتونه د ستونزمن کارونې مثالونه دي. ایا دا تاسو ته خپل ځان یا هغه څوک یادوي چې تاسو یې پیژنئ؟ بیا غوره ده چې مرسته وغواړئ.

- *"زه تل نه غواړم چې خپلې ملګرې د خپل زوی د روږدیتوب له امله ځوروم. اوس زه خپله کیسه بیانولی شم. زما ډاکټر زما سره په دې فکر کوي چې څنګه خپل زوی قانع کړم چې خپل ژوند بدل کړي. دا یو سکون دی!"*
(د یو ځوان مخدره توکو کاروونکي مور)

- *"کلونه، ما د ښه احساس کولو لپاره الکول څښل. په پای کې، ما پرې هیڅ کنټرول نه درلود. ما یوازې نور هم څښل پیل کړل. زه د یو ارواپوه په ملاتړ سره د ښه ژوند لپاره لاره پیدا کوم."*
(یوه مجرده ښځه)

- *"زما زوی تقریبا هره ورځ تر نیمې شپې پورې لوبې کوي. هغه نور نه غواړي ښوونځي ته لاړ شي او تقریبا هیڅ ملګری نلري. زه د هغه په اړه اندیښمن یم. له نېکه مرغه، زما پوښتنو ته په اسانۍ او چټکۍ سره په تلیفون کې ځواب ورکړل شو."*
(یو اندیښمن پلار چې دې درګلیجن ته یې زنګ وهلی و)

د لومړي او خورا مهم ګام په توګه: د تمباکو، الکولو، درملو، قمار، قمار او مخدره توکو په اړه خبرې وکړئ. تاسو دا د خپلو ملګرو، کورنۍ، یا ډاکټر سره کولی شئ. هرڅوک کله ناکله ښه مشوره غواړي یا غواړي چې څوک د دوی اندیښنو ته غوږ ونیسي. د مرستې غوښتلو لپاره ډېر انتظار مه کوئ.

تاسو کولی شئ مسلکي مرسته هم وغواړئ.

*ایا تاسو د **مخدره توکو، الکولو، درملو، لوبو، یا قمار په اړه پوښتنې لرئ؟*** که داسې وي، تاسو کولی شئ د ډې ډرګلین یا انفور-ډروګز سره اړیکه ونیسئ.
دا په مستعار ډول ترسره کیدی شي: تاسو اړتیا نلرئ خپل نوم ورکړئ.

De Druglijn (تلیفون، چیټ، یا بریښنالیک)
078/15.10.20
www.druglijn.be
→ هالنډي او انګلیسي

معلوماتي پاڼې (زنګ وهل یا بریښنالیک)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
French →

که تاسو د ***تمباکو***, په اړه پوښتنې لرئ، نو تاسو کولی شئ له Tabakstop سره اړیکه ونیسئ.
دا په مستعار ډول ترسره کیدی شي: تاسو اړتیا نلرئ خپل نوم ورکړئ.

Tabakstop (زنګ وهل یا بریښنالیک)
0800/111.00
www.tabakstop.be
→ هالنډي، فرانسوي او انګلیسي

که تاسو د خپل ***د خپل مخدره توکو کارولو*** یا د ***ستاسو د نږدې چا***, په اړه پوښتنې لرئ، نو تاسو کولی شئ د مسلکي مشاور سره لیدنه وکړئ. دا مسلکیان د مسلکي محرمیت پابند دي: هغه څه چې تاسو ورته وایاست هغه به له بل چا سره شریک نه شي. دا د مثال په توګه تاسو ته نږدې د دماغي روغتیا په یوه مرکز کې (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) کې ترسره کیدی شي.

ځینې وختونه د رورډیتوب څخه د خلاصون لپاره داخلېدل اړین وي. دلته ځانګړي روغتونونه یا سازمانونه شتون لري چیرې چې تاسو کولی شئ د یو څه وخت لپاره پاتې شئ. حتی د داخلي وروسته، مسلکي مرسته معمولا تعقیب کیږي.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.