ትምባኾ፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ካልኣ ዕጸፋርስ፡ ቁማርን ጌም ጸዋታን ኣብ ቤልጅየም

ሳዕቤናት፣ ሓደጋታትን ሕግታትን

መእተዊ

ኩሉ ሰብ በብእዋኑ ምስ ዕጸፋርስ ይራኸብ። ምናልባት ምስ ሓደ ሓደ ግዜ መላግቦ ዘትክኽ ወዲ ዕርክነት ይህልወካ ይኸውን። ኣብ ስድራቤትካ ኣልኮላዊ መስተ ጸገም ዘለዎ ሰብ ክህሉ ይኽእል እዩ። ሽጋራ ከቋርጽ ዝደሊ ሰብ ትፈልጥ ኢኻ። ወይስ ቅድሚ ሕጂ ናይ ድቃስ ከኒና ወሲድካ ትኸውን? እዞም ንጥረ ነገራት እዚኣቶም ብሓቂ እንታይ እዮም ዚገብሩልካ፡

ዕጸፋርስ ብሰለስተ መንገዲ ክሰርሕ ይኽእል እዩ፡-

- **መነቓቕሒ** (ፍጥነት፡ ኮኬይን፡ ካት፣ ወዘተ) የለዓዕሉኻ። ሰባት ነዞም ዕጸፋርስ እዚኦም ናብ ሳዕስዒት፣ ምንቅስቓስ ኣካላት ወይ ስራሕ ንነዊሕ እዋን ይወስድዎ። ከምኡ'ውን ከም ቀልጢፎም ዝደኽሙ ኣይስምዖምን'ዩ። እቲ ሀርመት ልቢ የፍጥኑ።
- **ናርኮቲክስ** (ኣልኮል፡ ናይ ድቃስ ከኒናታት፡ መቐነሲ ቃንዛ፡ ሂሮይን ወዘተ) ናይ ህድኣት ስምዒት ይህቡ። ሰባት ፍርሕን ቃንዛን ዝወሓደ ኮይኑ ይስምዖም። ሀርመት ልቢ ይዝሕል።
- **ሃሉሲኖጀንስ** (ecstasy፣ LSD፣ ወዘተ) ንዓለም ኣዝዩ ዝተፈለየ ክትሪኦን ክትስምዓካን ክትሰምዕን ይገብረካ። ስምዒታት እውን ብዝተፈላለየ መንገዲ ይግምገም። ንኣብነት፡ ብሓቂ ኣብኡ ብዘየለ ነገር ክትሓርቕ ወይ ክትሕጐስ ትኽእል ኢኻ።

ገለ ዕጸፋርስ ናይዞም ሰለስተ ሳዕቤናት ምትሕውዋስ የስዕቡ።

ስለዚ ሓደ ዕጸፋርስ ካብ ካልኣ ኣዝዩ ዝተፈላለየ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል እዩ። ገለ ነገራት ግን ንኹሉ ዕጸፋርስ ሓደ ዓይነት እዩ። ንኣብነት ኩሎም ዕጸፋርስታት ነቲ ሳዕቤናት ደጋጊምካ ክትስምዓካ ድሌት ዝፈጥር ሓያል ትምኒት ከበግስ ይኽእል እዩ። ስለዚ ብዙሕ ግዜ ክትጥቀም ትደሊ። ምስ ገለ ዕጸፋርስታት፡ ተመሳሳሊ ውጽኢት ንምርካብ እውን ዝያዳ የድልየካ። ዳግማይ ክትጥቀምሉ ትምኒት ዝስምዖ ሰብ ብኣእምሮ ወልፊ ዘለዎ እዩ። እዚ ምስ ኩሉ ዕጸፋርስ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ ዋላ ምስ ገለ ባህርያት፣ ከም ቁማር ወይ ቁማር። ገለ ዕጸፋርስታት ብኣካል ወልፊ ክትህልወካ እውን ትኽእል ኢኻ። ሽዑ ብቐጻሊ እንተዘይተጠቒምካ ወይ ምጥቃም እንተ ኣቋሪጽካ ትሓምም።

ትኽ ኢልካ ናብቲ ሓበሬታ ኣብ ልዕሊ።፡-

- ትምባኾ
- ኢ-ሲጋሬትስ
- አልኮሆል
- ሜዲኬሽን
- ካናቢስ
- ስፒድን ኮኬይንን
- ናይትረስ ኦክሳይድ
- ቁማር
- ጌም ጸወታ

ትምባኾ

ሽጋራ ትትክኽ። እዚ ኣብ ከባቢየይ ንማንም ኣይሸገርን'ዩ፡ የሽግር ድዩ?

እወ ብሓቂ ከምኡ ይገብር። ትምባኾ ካብ መብዛሕትኦም ካልኦት ዕጸፋርስታት ኣብዚ መዳይ ዝተፈልየ እዩ። እቲ ትኪ ንኣካላትካ ዝጎድእ ጥራይ ኣይኮነን። ኣብ ከባቢ ንዘለዉ ሰባት እውን ኣዝዩ ዘይጥዑይ እዩ ምኽንያቱንሳቶም እውን ኣብዚ ትኪ የስተንፍሱ ስለዘለዉ። ህጻናትን ነፍሰጾራትን ካልኦትን ነዚ ኣዝዮም ተሃዋስያን እዮም።

ፅልዋ

ትምባኾ ንጥረ ነገር ኒኮቲን ዝሓዘ እዩ። እቲ ንጥረ ነገር መጀመርያ ድሕሪ ምትካኽካ ህድእትን ርጉእን ከም ዝስምዓካ ይገብረካ። ድሕሪ ቁሩብ ግዜ እቲ ኒኮቲን ካብ ኣካላትካ ይፍታሕ። ሽዑ ዕረፍቲ ዘይብልካን ዘይምቹእን ስምዒት ጥራይ ትጅምር። ኣብታ ህሞት እቲኣ እንታይ ትደሊ? ካልእ ሽጋራ! ድሕሪኡ ኣካላትካ ወልፊ ኒኮቲን ይግበረሉ።

ሽጋራ ምትካኽ እውን ልምዲ ዝፈጥር እዩ። ኣብ ዝተወሰኑ ኩነታት ክትትክኽ ትምኒት ብቐጻሊ ይስመዓካ። ንኣብነት፡ ንኣውቶቡስ ክትጽበ ከለኻ፡ ኣብ እዋን ለይቲ ምውጻእ፡ ኣብ ልዕሊ ቡን፡ ቅድሚ ዓራት ወዘተ ክትጽበ ከለኻ፡ ኩሉ ግዜ ሽጋራ ትበርህ።

ኒኮቲን ኣዝዩ ወልፊ ዘለዎ እዩ። ስለዚ ምትካኽ ሽጋራ ምቁራጽ ቀሊል ኣይኮነን።

ሓደጋ

ብቐጻሊ ሽጋራ እንተትኪኻ፡ ከም ሕማም ሳንቡእ ወይ ጸገም ልብን ስርዓተ ደምን ዝኣመሰሉ ከበድቲ ሕማማት ከጋጥሙኻ ዝያዳ ሓደጋ የስዕብ። ትኪ ትምባኾ ብዙሓት መርዛማትን ካርሲኖጀኒክን ዝኾኑ ንጥረ ነገራት ዝሓዘ እዩ። ሽጋራ ምትካኽ ውን ረሳሕ ጨና ኣለዎን ሕማቕ ትንፋስ የስዕብን። ንብቕዓትካ ይንክዮ።

ወልፊ ትምባኾ ምኺን እውን ክቡር ልምዲ እዩ። ሽጋራ ብዙሕ ገንዘብ ይኽፍል።

ነፍሰጾር ሽጋራ ምትካኽ ንዘይተወልደ ውላድኪ ኣዝዩ ጎዳኢ እዩ።

እቲ ሕጊ

ኣብ ቤልጅየም ንዝኾነ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡ ዝኾነ ሰብ ትምባኾ ምሻጥ ዘይሕጋዊ እዩ። ኣብ ኢንተርነት ዝግበር መሸጣ እውን ክልኩል እዩ።

ኣብ ዕጹው ህዝባዊ ቦታታት ከም ባቡራት፡ ቤት መግቢ፡ ካፌታት፡ ኣብያተ ትምህርትን ናይ ስራሕ ቦታታትን ሽጋራ ምትካኽ ኣይፍቀድን እዩ። ኣብ ገለ ቦታታት፣ ኣብ መዘናግዒ መናፈሻታት፣ መካነ እንስሳታት፣ መጻወቲ ቦታታት፣ መካነ እንስሳታት ምሕንጣጥ፣ መዘናግዒ ቦታታት፣ ወይ ስፖርታዊ ግራት ሓዊስካ ኣብ ደገ ክትትክኽ እውን ኣይፍቀደልካን እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ውሽጢ 10 ሜትሮ ካብ መእተዊ ወይ መውጽኢ ናይ ማእከላት ክንክን፣ ሆስፒታላት፣ መዋእለ ህጻናት፣ ኣብያተ ትምህርትን ቤተ መጻሕፍትን ሽጋራ ክትትክኽ ኣይትኽእልን ኢኻ።

ኢ-ሲጋሬትስ

“ኢ-ሲጋሬት ጥዕና ኣለዎ ሓቀይ? እቶም ፍቕራት መኣዛታትን ጨናታትን ሓደገኛታት ክኾኑ ኣይክእሉን’ዮም፣ ክኽእሉ ድዮም?”

እወ ክኽእሉ ይኽእሉ እዮም። እቲ ኢ-ሲጋሬትስ ብርግጽ ጥዑይ ኣይኮነን፡ ክጎድእ ዝኽእል እዩ። ንዓበይቲ ሽጋራ ዘትክኹ ሰባት ግን፡ ቫፒንግ (ኢ-ሲጋሬትስ ምጥቃም) ካብ ሽጋራ ምትካኽ ምቕጻል ዝወሓደ ጎዳኢ እዩ። ትሕቲ ዕድመ ወይ’ውን ዘይትትክኽ ዓቢ ሰብ እንተኾነ፡ ሽዑ ቫይፕ ምጅማር ብርግጽ ጽቡቕ ሓሳብ ኣይኮነን፡ ምኽንያቱ ቫፒንግ ንጥዕናኻ ኩሉ ግዜ ዝኽፍእ ስለ ዝኾነ ካብ ቫፒንግ ንላዕሊ ንጥዕናኻ ዝኽፍእ’ዩ።

ፅልዋ

መብዛሕትኦም ኢ-ሲጋሬትስ ኒኮቲን ዝሓዙ እዮም። እዚ ንጥረ ነገር እዚ ወልፊ ሽጋራ ምትካኽ ወይ ቫፒንግ ከም ዝህልወካ ዝገብረካ እዩ። እቲ ኒኮቲን ካብ ኣካላትካ ክወጽእ ከሎ፡ ጽቡቕ ኣይስምዓካን’ዩ፡ ካልእ ሽጋራ’ውን ትደልዮ ወይ’ውን ዳግማይ ኢ-ሲጋሬትስ ክትጥቀሙ ትደሊ።

ሓደጋ

ብዘይካ ኒኮቲን፡ እቲ ኢ-ሲጋሬትስ ካልኦት ንጥረ ነገራት ከም ፍላቮሪንግ ዝኣመሰሉ ንጥረ ነገራት እውን ዝሓዘ እዩ። እዞም ንጥረ ነገራት ምስትንፋስ ክሳብ ክንደይ ጎዳእቲ ምኺኖም ገና ኣይንፈልጥን ኢና።

ከም ተርን ካርቦን ሞኖክሳይድን ዝኣመሰሉ ትምባኾ ክትትክኽ ከላ ዝፍኖ ኣዝዩ ጎዳኢ ባእታታት ኣብ ኢ-ሲጋሬት ኣይኮናን። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ ኣብ ኢ-ሲጋሬትስ ትምባኾ ስለ ዘይቃጸል እዩ። ኢ-ሲጋሬት ንሓደ ፈሳሲ የዕንዎን ይንፋዕን፣ እዚ ድማ ካብ ሽጋራ ምትካኽ ንላዕሊ ንጥዕናኻ ከም ዘይጎድእ ይገብሮም። ግን ሽጋራ ዘይትትክኹ፡ ዘይትትክኹ ዘይፈልጡ፡ ሎሚ ኒኮቲን ዘይጥቀሙ ሰባት ግን ብዝኾነ ይኹን መንገዲ ኢ-ሲጋሬት ዘይጥቀሙ ሰባት ኣትሪርና ንመክር።

ሽጋራ እንተትኪኻ፡ ነቲ ኢ-ሲጋሬትስ ክትጥቀሙ ትኽእል ኢኻ፡ ንምቁራጽ ክሕግዘካ። ግን ኣብ ሓደ ግዜ ኣይትትክኽን ቫይፕን ኣይትትክኽን – ንጥዕናኻ ዘየመሓይሽ’ዩ። ምሉእ ብምሉእ ናብ ቫፒንግ ቀይርካ ስሩዕ ሽጋራ ምትካኽ እንተ ኣቋሪጽካ፡ ኣብ ገለ እዋን ቫፒንግ ደው ምባል ዝበለጸ እዩ። ነቲ ኢ-ሲጋሬትስ ካብ ትምባኾ ወሪዱ ዕረፍቲ ክጸንሕ እኹል ግዜ ተጠቐሙሉ፡ ግን ከኣ ንነዊሕ እዋን ኣይኮነን። እቲ ናይ ነዊሕ ግዜ ሳዕቤናት ቫፒንግ ክሳብ ሕጂ ኣይተፈልጠን።

ከምኡ ውን ጥንስቲ እንተኾይንኪ ኢ-ሲጋሬትስ ኣይትጠቐሙ።

እቲ ሕጊ

ኣብ ቤልጅየም ንዝኾነ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡ ዝኾነ ሰብ ኢ-ሲጋሬትስ ምሸጥ ዘይሕጋዊ እዩ። ኣብ ኢንተርነት ዝግበር መሸጣ እውን ክልኩል እዩ።

ኣብ ከም ባቡራት፣ ቤት መግቢ፣ ካፌታት፣ ኣብያተ ትምህርትን ናይ ስራሕ ቦታታትን ዝኣመሰሉ ዕጹዋት ህዝባዊ ቦታታት ቫፒንግ ኣይፍቀድን እዩ። ኣብ ገለ ቦታታት ፣ ኣብ መዘናግዒ መናፈሻታት፣ መካነ እንስሳታት፣ መጻወቲ ቦታታት፣ መካነ እንስሳታት ምሕንጣጥ፣ መዘናግዒ ቦታታት፣ ወይ ስፖርታዊ ግራት ሓዊስካ ኣብ ደገ ክትወጽእ እውን ኣይፍቀደልካን እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ውሽጢ 10 ሜትሮ ካብ መእተዊ ወይ መውጽኢ ናይ ማእከላት ክንክን፣ ሆስፒታላት፣ መዋእለ ህጻናት፣ ኣብያተ ትምህርትን ቤተ መጻሕፍትን ክትወጽእ ኣይትኽእልን ኢኻ።

አልኮሆል

“በዓል ገዛይ ሓሓሊፉ ቢራ ይሰቲ። ኣብ ብርጭቆ ቢራ ካብ ብርጭቆ ዊስኪ ንላዕሊ ኣልኮላዊ መስተ ይንኪ ኣሎ ሓቂይ?”

ኣይፋልን ኣብቲ ‘ቅኑዕ’ ብርጭቆ እንተፈሰስካዮ ፍልልይ የለን። ቢራ ኣብ ብርጭቆ ቢራ፣ ዊስኪ ኣብ ብርጭቆ ዊስኪ፣ ወይኒ ኣብ ብርጭቆ ወይኒ፦ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ተመሳሳሊ መጠን ኣልኮላዊ መስተ ኣሎ። እዚኣቶም መደበኛ መስተታት ኢልና ኢና ንጽዎዖም። ክልተ ፍሉይ ኩንታት ኣለዉ። ፍሉያት ቢራታት ዝያዳ ኣልኮላዊ መስተ ዝሓዙ እዮም። ኣብ ገዛ ድማ ሰባት ካብቲ ኣብ ባር ዝኣትውዎ ብርጭቆ መሊኦም ክሰትዩ ይኽእሉ።

ፅልዋ

ኣልኮላዊ መስተ ንሓንጎል የጉድሎ። ውሑዳት ብርጭቆ ኣልኮላዊ መስተ፡ ሕጉስን ርጉእን ኮይኑ ከም ዝስምዓካ ይገብሩኻ። ዝያዳ ርእሰ ተኣማንነት ይስምዓካ እሞ ምዝራብ ይቐልል። ዝያዳ እንተሰቲኻ ግን ምትኪርካ ይፈሽልን ግብረ መልሲካ ይዝሕልን። ድኹም ውሳነታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ብዝያዳ ኣልኮላዊ መስተ፡ ምጉዓዝ፡ ምርኣይ፡ ወይ ምዝራብ ይኽብድ። ስምዒታትካ እውን ቀልጢፉ ክቕየር ይኽእል እዩ።

ኣረጋውያንን ደቂ ኣንስትዮን ብሓፈሻ ንሳዕቤናት ኣልኮላዊ መስተ ዝያዳ ተሃዋሲ እዮም።

ሓደጋ

ብዙሕ ኣልኮላዊ መስተ እንተሰቲኻ ንጽባሒቱ ብሃንደበት ክትሳቐ ትኽእል ኢኻ። ሕማም ርእሲ ይህልወካ። ምሕንካስ ይስምዓካ። ሓደ ሓደ ግዜ እንታይ ከም ዘጋጠመ ኣይትዝክሮን ኢኻ።

ምስ ሰኽርካ ዝያዳ ሓደጋታት ትወስድ። ብቐሊሉ ክትሃርምን ዝወሓደ ኣቓልቦ ትህብ ትኸውን። እዚ ድማ ምዝዋር ወይ ስራሕ ሓደገኛ ይገብሮ።

ኣልኮላዊ መስተታትን ካልእ ዕጸፋርስን ምውህሃድ ሓደገኛ እዩ። ኣልኮላዊ መስተ ብዙሕ ግዜ ወይ ብብዝሒ እንተሰቲኻ ንመላእ ኣካላትካ ይጸልዎ። ንጸላም ከብድኻን ንሓንጎልካን ንልብኻን ሕማቕ እዩ። መንሽሮ ናይ ምርካብ ተኽእሎኻ ዝለዓለ እዩ። ብኣካልን ብኣእምሮኣውን ወልፊ ክትህልወካ ትኽእል ኢኻ።

ጥንስቲ ከለኺ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ንዘይተወልደ ውላድኪ ጎዳኢ እዩ። ጡብ ኣብ እትጥብወሉ እዋን’ውን ዘይምስተኺ ዝበለጸ’ዩ።

ንሓደጋታት ኣልኮላዊ መስተ ብኽመይ ትድርቶ? ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ፈጺሞም ከይሰትዩ ዝበለጸ እዩ። ዓቢ ሰብ እንተ ኼንካ፡ ኣብ ሰሙን ልዕሊ 10 መደበኛ መስተ ኣልኮላዊ መስተ ኣይትስተ። ቁጽሪ መነጽር ኣብ መዓልቲ ገደብ፣ ገለ መዓልታት ድማ ብዘይ ኣልኮላዊ መስተ ምውሳድ። ብዝወሓደ መጠን ምስ እትሰቲ፡ ነቲ ሓደጋ ይንኪ።

እቲ ሕጊ

ንዝኾነ ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ ምግልጋል፣ ምሻጥ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ምቕራብ ዘይሕጋዊ እዩ። ቢራን ወይንን ካብ 16 ዓመት ዕድመ ይፍቀድ። መናፍስቲ (ከም ዊስኪ፡ ራም ወይ ቮድካ)፣ ኮክቴልን ዝተሓዋወሰ መስተታትን (ከም ንፋስ) ካብ 18 ዓመት ዕድሚኡ ጥራይ እዩ ዝፍቀድ።

ሜዲኬሽን

ብውጥረት ከም ዝሰቓ ንዓርከይ ነጊረዮ። ምስ ውጥረታ ክትገጥም ዝሓገዛ ከኒና ሃበትኒ። ሕጂ ዝሓሸ ስምዒት ክስምዓኒ ድዩ?"

ኩሉ ሰብ ዝተፈላለየ እዩ። ምናልባት ከኒና ንዓርክኻ ጽቡቕ ይሰርሕ ይኸውን፡ ንዓኻ ግን ኣይኮነን። ካብ ዝኾነ ሰብ መድሃኒት ኣይትውሰድ ወይ ምስ ካልኦት ሰባት ናትኩም ኣይትካፈል። ሓኪም ጥራይ እዩ ቅኑዕ መድሃኒትን ሕክምናን ክውስን ዝኽእል።

ፅልዋ

ሓደ ሓደ ግዜ ንድቃስ፣ ጸቕጢ፣ ንጭንቀት ወይ ንጓሂ ዝኸውን መድሃኒት የድልየካ። ካብዞም መድሃኒታት ብዙሓት ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኣለዉ። ነቲ እትሓስባካ፣ ተግባርካ፣ ዝስምዓካን ኣገባብ ይቕይሩ። እዚ ዝሓሸ ድቃስ ክትድቅስ፣ ሀድእ ኢልካ ክስምዓካ፣ ወይ ስሚዒትካ ከተመሓይሽ ክሕግዘካ ይኽእል። ግን ድቃስካ ከም ዝስምዓካን ኣብ ምትኪርካ ጽልዋ ከሕድርን ይኽእል እዩ።

ሓደጋ

ነፍሲ ወከፍ መድሃኒት ንሓጺር ወይ ነዊሕ ግዜ ትወስዶም ትኹን፣ ጎናዊ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል እዩ። ጎናዊ ሳዕቤናት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ክፈላለ ይኽእል እዩ። ኣብ ተነቃፍነትን ጥዕናን ናይቶም ነቲ መድሃኒት ዝወስዱ ሰባት ይምርኮስ። ብዙሕ ግዜን ብዝለዓለ መጠንን እንተተጠቒምካሎም ኣብ ገለ ካብዞም መድሃኒታት ወልፊ ክትህልወካ ትኽእል ኢኻ። ብዘይ ንሳቶም ክትገብሮ ዘይትኽእል ኮይኑ ክስምዓካ ይኽእል'ዩ፣ ደው ምስ እትብል'ውን ጽቡቕ ዘይስምዓካ ክኸውን ይኽእል'ዩ።

ጸቕጢ፣ ጸገም ድቃስ፣ ጭንቀት፣ ወይ ጓሂ ገለ ቅኑዕ ከምዘይኮነ ምልክታት እዩ። መድሃኒት ነቲ ምልክታት ይንክዮ ግን ጠንቂ ጸገምካ ኣይፈትሕን። ነዚ ምስ ሓኪምካ ተዘራረቦሉ። ምናልባት ብዘይ መድሃኒት ንጸገማትካ ወይ ንጥርዓንካ ክትፈትሑ ትኽእል ትኸውን።

ኣብ ኢንተርነት ወይ ድማ ኣብ ጽርግያ መድሃኒት ምግዛእ ሓደገኛ እዩ። ኣብኡ እንታይ ከምዘሎ ርግጸኛ ክትከውን ኣይትኽእልን ኢኻ። ስለዚ ኩሉ ግዜ መድሃኒታትካ ካብቲ ፋርማሲ ግዝኡ።

እቲ ሕጊ

ንውጥረት፡ ድቃስ፡ ጭንቀት ወይ ጓሂ ጥራይ ክትወጽእን መድሃኒት ክትገዝእን ኣይትኽእልን ኢኻ። እዚ ኣብቲ ፋርማሲ ብሓኪም ሓኪም ጥራይ እዩ ክግበር ዝኽእል። ኩሉ መድሃኒት ምስ ናይ ሕሙም ሓበሬታ ወረቐት ይመጽእ እዩ። ብግልጺ ቋንቋ፡ ብኽመይ ብዘይ ስግኣት ከም እትጥቀመሉ ይገልጽ።

ካብ ሓኪምካን ፋርማሲስትካን ዝመጽእ ምኽሪ ተኸተሎ።

ካናቢስ

(ሃሻ/ማሪዋና)

“እቲ ዓርከይ ዘትክኽ መላግቦታት ብሓቂ ንውጥረት ይሕግዞ ድዩ፧”

እቶም መላግቦታት ንዝተወሰነ ግዜ ይዛነዩኽ’ምበር ነቲ ጸገማት ኣይወስድዎን’ዮም። ካናቢስ ነቲ ናይቲ እዋን ስሚዒት እውን የሐይል። ዓርክኻ ጽቡቕ ስምዒት ዘይስምዖ እንተኾይኑ፡ ድሕሪ ምትካኽ ሽጋራ ዝገደደ ስምዒት ክስምዖ እዩ።

ፅልዋ

ትዛነን ትሃድእን ትኽውን። ንነገራት ብዝተፈላለየ መንገዲ ይስመዓካ። ሕብርታት ዝያዳ ጽዑቕ ይኽውን፣ ሙዚቃ ዝያዳ ጽቡቕ። ካናቢስ ዋላ’ውን ጽቡቕ እንተዘይተሰሚዑካ ንመንፈስካ የሐይል።

መላግቦ ምትካኽ ከም ምብላዕ ከም ዝስምዓካን ልብኻ ከም ዝቐልጠፈን ይገብረካ። ቅልጽምካን እግርኻን ከቢድ ኮይኑ ይስምዓካ። ኣዒንትኻ ቀያሕ ይጥወያ። እቲ ሳዕቤን ካብ ክልተ ክሳብ ኣርባዕተ ሰዓታት ይጸንሕ። ኣብ ቬፕስ ፔን (ካናቢስ ቬፕስ) ካናቢስ ክትጥቀም ከለኻ እቲ ሳዕቤን ተመሳሳሊ እዩ።

ገለ ሰባት ካናቢስ ኣብ መግቦም ወይ መስተኣም የእትውዎ። ኣብ ከምኡ ኩነታት፡ እቲ ሳዕቤን ዕጽፊ ክጸንሕ ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግን ክሳብ ክንደይ ከም ዝሃለኽካ ብልክዕ ምፍላጥ ኣጸጋሚ ስለ ዝኾነ፡ ክትግምቶ ዝከኣል’ውን ውሑድ እዩ።

ሓደጋ

ሓደ ሓደ ግዜ ቅድሚ ሕጂ ዝገበርካዮ ነገራት ትዝንግዕ። ስለዚ ካናቢስን መጽናዕትን ኣይሕወስን እዩ። ኣጠቓቕማ ካናቢስ ንኣተኩሮኻን ንቕሓትካን ይጸልዎ። እዚ ሓደገኛ እዩ ክትሰርሕ ወይ ሞኪና ወይ ማሽን ከተካይድ እንተድኣ ኣለካ እዩ።

ሓደ ሓደ ግዜ እቲ ሳዕቤን ካብቲ ዝሓሰብካዮ ዝተፈልየ እዩ። ሕማም ወይ ጭንቀት ክስምዓካ ይኽእል እዩ። ካናቢስ ብዙሕ ግዜ እንተተጠቒምካ ክትቁጣዕን ክትድቅስ ክትሸገርን ትኽእል ኢኻ።

ንጸገማትካ ንምርሳዕ ካናቢስ ምጥቃም ጽቡቕ ሓሳብ ኣይኮነን። ዝሓሸ ትገብር ዘለኻ ኮይኑ ክስምዓካ ይኽእል’ዩ፡ ድሕሪ ቁሩብ ግዜ ግን ብዙሕ ከምዘይተቐየረ ትግንዘቦ። ብንጹር ክትሓስብ ኣጸጋሚ ይገብሮ። እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ፡ ጸገማትካ እናገደደ ይኸይድ።

ኣብ ቤልጅየም ካናቢስ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ መላግቦ ይትክኽ። ከምዚ ዓይነት መላግቦ መብዛሕትኡ ግዜ ትምባኾ እውን ይሕዝ። እዚ ማለት ካብ ሽጋራ ንላዕሊ ታር ናብ ውሽጥካ ትትንፍስ ማለት እዩ። እዚ ንሳንቡእ ዝጎድእ እዩ። ብተወሳኺ ብሳዕባ መላግቦታት ወልፊ ትምባኾ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

እቶም ካናቢስ ቬፕ ዝጥቀሙ ሰባት ታር ኣይተንፍሱን እዮም። ኣብዚ ካልእ ሓደጋታት ኣብዚ ኣብ ጸወታ ይኣትዉ እዮም፡- ካናቢስ ቬፐር ንሳንባና ክሳብ ክንደይ ጎዳኢ ምኺኑ ንጹር ኣይኮነን። ሓደ ሓደ ግዜ ቬፕ ይብከል ወይ ብድኹም ነገር መጠቕለሊ ይግበረሉ። እቲ ቅንብር እንታይ ከብ ምኺኑ ፈጺምካ ርግጸኛ ኣይትኾንን።

እቲ ሕጊ

ካናቢስ ዘይሕጋዊ እዩ። ምጥቃም፣ ምውናንን ምሻጥን ብሕጊ ዝቕጻዕ እዩ። ፖሊስ ሓደ ሓደ ግዜ ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ብዛዕባ ንእሽቶ ካናቢስ ዝስከሙ ወይ ዝጥቀሙ ሰባት ንባዕሎም ንኽጥቀሙሉ ዝወሓደ ድኑዕ እዩ። ነዚ እዩ ድማ ገለ ሰባት ካናቢስ ኣብ ቤልጅየም ዝፍቀድ ዝመስሎም። ብሓቂ ግን ጌጋ’ዩ።

ስፒድን ኮኬይንን

“ብዘይ ዝኾነ ጸገም ብስፒድን ኮኬይንን ንነዊሕ እዋን ክትእለ ትኽእል ዲ ኻ?”

ስፒድን ኮኬይንን ዘነቓቕሑ እዮም። መብዛሕትኡ ግዜ ሰባት ብፍንጨኣም ዝስሕብዎም ዱቄት እዮም። ግን ገለ ስፒድን ኮኬይንን እውን ክትትክኹዎም ዝኽእሉ እዮም። ንእተወሰነ እዋን ብዙሕ ጸዓት ከም ዘለካ ኮይኑ ከም ዝስምዓካ ይገብሩኻ። ምስ ተወደኡ ግን ትደክሙ ኢኹም። ሽዑ ድሕሪ ሕጂ ምዝንጋዕ ኮይኑ ኣይስምዓካን’ዩ።

ፅልዋ

መነቓቕሒታት ዓቢ ጸዓት ይህበካ። ድኻምካ ቐኒስካ ክትቅጽል ትደሊ። መነቓቕሒታት ንህርመት ልብኻ ይውስኹ። ምግቢ ዝያዳ ኣይትድለን ኢኻ። ኣዝዩ ሓጐስ ይስምዓካ። ብዝያዳ ነገራት ብሓንሳብ ክትሕዞ እትኽእል ይመስል። ርእሰ ተኣማንነት ይስምዓካን ብዙሕ ትዛረብን።

ሓደጋ

ብጊዜ እቲ ምጥቃም፣ ሕማም ርእሲ፣ ቃንዛ ከብዲ፣ ምውሳኽ ሙቐት ኣካል፣ ምቕማጥ ልቢ፣ ብስራሕ ትንፋስ፣ ከምኡውን ምጥምርጥር ጭዋዳታት ክትርኢ ትኽእል።

እቲ ተወሳኺ ጸዓት ካብቲ ዕጸፋርስ ዘይኮነስ ካብ ኣካላትካ ዝመጽእ እዩ። ስለዚ ድማ ኢኻ ድሕሪ ምጥቃምካ አዚኻ ትደክም። ካብኡ ድሕሪ፡ ንነገር ዝኹነ ይኹን ምግባር ኣይትፈቱን ኢኻ።

ስፒድን ኮኬይንን ኣብ ዘይሕጋዊ ቤተ ፈተነ እዮም ዝስራሑ። ብተወሳኺ፡ ኣብ ዘይሕጋዊ ዕጸፋርስ እንታይ ከምዘሎ ምሉእ ብምሉእ ርግጸኛ ክትከውን ፈጺምካ ኣይትኽእልን ኢኻ። እዚ ድማ ነቲ ሓደጋ ዝያዳ ይገብሮ።

ውድኢት መነቓቕሒ መብዛሕትኡ ግዜ ሓያል እዩ። ቀልጢፍካ ወልፊ ክትገብረሎም ትኽእል ኢኻ። ዳግማይ ክትጥቀሞሉ እትደሊ ድሌት ኣዝዩ ሓያል ኪኸውን ይኽእል እዩ። ድሕሪ ቁሩብ ግዜ ብዘይ እዞም ዕጸፋርስ ክትሰጋገር ኣዝዩ ከቢድ ይኸውን። ክትገድፎ እንተኽኢልካ፡- ዳግማይ ንኽይትጅምር እውን ኣጸጋሚ ኮይኑ ይቕጽል።

እቲ ሕጊ

ስፒድን ኮኬይንን ዘይሕጋዊ እዮም። ነዞም መድሃኒታት ምጥቃም፣ ምውናንን ምሸጥን ብሕጊ ይቕጻዕ።

ናይትረስ ኦክሳይድ

“ናይትረስ ኦክሳይድ ኣብ ዊፕ ክሬም ካኒስተርስ ይጥቀም! ሸው ብዙሕ ጉድኣት ከስዕብ የብሉን ሓቀይ?”

ናይትረስ ኦክሳይድ ዋላ ኣብ ሕክምናዊ ዓለም ብኹሉ ዓይነት መንገዲ ከም ዝጥቀመሉ ሓቂ እዩ። እዚ ማለት ግን ሓደጋታት የብሉን ማለት ኣይኮነን። ዋላ ሓንሳብ ጥራይ እንተተጠቂምካሉ፣ እቲ ጎናዊ ሳዕቤናት ኣብ ዝተወሰነ ኩነታት ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ፅልዋ

ናይትረስ ኦክሳይድ ስል ብትንፋሽ ዝውሰድስ ቀልጢፉ እዩ ዝሰርሕ። እቲ ጽልዋ ንሓደ ሰኺሩ ዘሎ ሰብ ዝስሞዖ ስምዒት ዝመስል እዩ። ሓጐስ ይስምዓካ፣ ብዙሕ ግዜ እውን ትስሕቕ ወይ ብልቡዕ ትሰሕቕ

ናይትረስ ኦክሳይድ ንጭዋዳታትካ የዛንዮ፣ እዚ ድማ ድኹም ስምዒት ይስምዓካ። ዝወሓደ ቃንዛ እውን ይስምዓካ። እቲ እትሰምዖን እትርእዮን ብስኽራን ክጥምዝዝ ይኽእል እዩ።

ናርኮቲክ ናይትረስ ኦክሳይድ ክሳብ ክንደይ ሓያል ጽልዋ ከም ዘለዎ ኣብቲ መጠን ይምርኮስ። ብሓደ ግዜ ብዙሕ ጋዝ እንተ ስሚዕካ፡ ወይ ብቕልጡፍ እንተ ተጠቂምካዮ፡ እቲ ሕልናኻ ኣዝዩ ክንእስ ይኽእል።

ሓደጋ

ናይትረስ ኦክሳይድ ኣብ ምጥቃም ብዙሕ ሓደጋታት ኣሎ። ድሕሪ ሓደ ግዜ ምጥቃም ብቕጽበት ክስመዓካ ዝኽእል ጎናዊ ሳዕቤናት ምድንዛዝ፣ ምሕንካስ፣ ሕማም ርእሲ፣ ጭንቀትን ምስሓት ሕልናን እዮም።

ገለ ካብዚ ጎናዊ ሳዕቤናት ንነብስኻ ወይ ንኻልኦት ኣብ ሓደጋ ከእትዋ ይኽእላ እየን። እንተሓሊፍካ ንነብስኻ ብሕማቕ ክትጎድኣ ትኽእል ኢኻ። እቶም ብብሽክለታ ዝዝውሩ ወይ መኪና ዝዝውሩ ሰባት እናደናገጹ፡ ሓደጋ ትራፊክ ከጋጥሞም ዝያዳ ተኽእሎ ኣሎ።

ካልኦት ጎናዊ ሳዕቤናት ድማ ብተደጋጋሚን ብኽቢድን ናይትረስ ኦክሳይድ ምጥቃም ጥራይ እዩ ዝረአ። እዚ ድማ ኣብ ኢድ ወይ እግሪ ምውጥዋጥ፡ ወይ ኣብ ኢድ ወይ እግሪ ስምዒት ዘይምህላው የጠቓልል። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት ምልክት ዕንወት ነርቭ እዮም። በዚ ፓራላይዝ ኽትከውን ትኽእል ኢኻ።

እቲ ሕጊ

ናይትረስ ኦክሳይድ ንሕክምናዊ ወይ ቴክኒካዊ ኣጠቓቕማ ዝተሓሰበ ምስ ዝኸውን ጥራይ እዩ ክሸየጥ ዝኽእል (ንኣብነት ኣብ ዊፕ ክሬም ዲስፐንሰር ንኽጥቀም)። ነዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ዝኸውን ናይትረስ ኦክሳይድ ክገዝኡ ዝኽእሉ ዓበይቲ ጥራይ እዮም። ናይትረስ ኦክሳይድ ንትሕቲ ዕድመ ቆልዑ ምሸጥ ኩሉ ግዜ ክልኩል እዩ።

ናይትረስ ኦክሳይድ ምጥቃምን ከም ዕጻፈርስ ምሓዝን፣ ብትሕቲ ዕድመ ቆልዑን ዓበይትን፣መቕጻዕቲ ይግበረሉ።

ቁማር

“እንተተጻወትኩ፣ ክንደይ ዝኣክል ዕድል ኣሎኒ ናይ ምዕዋት?”

ቁማር ብገንዘብ ምጽዋት ኣሎ። ገንዘብ ክትዕወት ወይ ክትስእን ትኽእል ኢኻ። ትዕወተሉ ወይ ትስዕር ንጹር ናይ ዕድል ጉዳይ እዩ። ኣብ ልዕሊ’ቲ ውጽኢት ዝኾነ ቁጽጽር የብልካን። ናይ ምዕዋት ዕድል ኩሉ ግዜ ካብቲ ናይ ምኽሳር ዕድል ዝንእስ እዩ።

ፅልዋ

ናይ ምዕዋት ወይ ምኽሳር ዕድል (ብዙሕ) ገንዘብ ቁማር ኣዝዩ መሳጢ ይገብሮ። እዚ ድማ ናይ ፍናን ስምዒት ይፈጥር። ዝያዳ ገንዘብ ብዝተወራረድካ መጠን ዝያዳ መሳጢ ይኸውን። እዚ ፍናን እዚ ምስ ሳዕቤናት ዝተወሰኑ ዕጸፋርታት ዝመሳሰል ዓይነት ምጉያይ ክህበካ ይኽእል እዩ።

ሓደጋ

ብኣእምሮኻ ወልፊ ቁማርን በቲ ብሰንኪኡ ዝስምዓካ ፍናንን ክትከውን ትኽእል ኢኻ።

ድሕሪኡ ኣብ ልዕሊ ናይ ቁማር ባህሪኻ ቁጽጽር ትስእን። ከምኡ’ዩ ናብ ጸገም ገንዘብ ክትኣቱ ትኽእል። እዚ ድማ ኣብ ዝምድናኻ፣ ኣብ ስራሕን ምስ ጥዕናኻን ጸገማት ከስዕብ ይኽእል። ኣብ ዕዳ ዝርከቡ ቁማርተኛታት መብዛሕትኡ ግዜ ቁማር ብምቕራብ ዕዳኦም ክፈትሑ ተስፋ ይገብሩ። እዚ ድማ ዝያዳ ክሳራ ስለዘጋጥሞም ናብ ዝያዳ ጸገም ከእትዎም እዩ።

እቲ ሕጊ

ኣብ ቤልጅየም ቁማር ይፍቀድ፡ ጽኑዕ ሕግታት ግን ኣሎ። ነዚ ዕላማ እዚ ፍቓድ ዘለዎም ትካላት ንግዲ ጥራይ እዩ ዝፍቀድ። ካዚኖታት፣ ስሎት ማሽን ኣዳራሻት፣ ናይ ውርርድ ድኪናት፣ ከምኡውን ናይ ቁማር ቦታታት ንልዕሊ 21 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ጥራይ ክፉታት እዮም። 21 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን እንተኾይንካ ኣብ ስሎት ማሽናት’ውን ኣብ ስሎት ማሽናት ጥራይ ኢኻ ክትቆርጽ እትኽእል። ኣብ መጀመርታ ጸወታ መንነት ካርድኻ ከተእቱ ኣለካ። ኣብ ሃገራዊ ጸወታታት ሎተሪ ምስታፍ 18 ዓመትን ልዕሊኡን (ብዘይካ ስፖርታዊ ውርርድ፡ 21 ዓመት ክትከውን ዘለካ) እንተኾይንካ ይፍቀድ።

ሰባት ንነብሶም ካብ ጸገም ቁማር ክከላኸሉ ይኽእሉ እዮም ንነብሶም ካብ ካዚኖታት፣ ስሎት ማሽን ኣዳራሽ፣ ናይ ውርርድ ድኪናት፣ ከምኡውን ኣብ መርበብ ሓበሬታ ቁማር ሳይታት ከይኣትዉ ንነብሶም ብምእጋድ ክኽልክሉ ይኽእሉ። ነዚ ብመንገዲ ኮሚሽን ቁማር ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ስድራቤት ወይ ካልኦት ‘መዳለዊ’ (ከም ናይ ሓደ ሰብ መሻርኽቲ)’ውን ከምዚ ዝኣመሰለ ናይ ምእታው እገዳ ክሓትት ይኽእል’ዩ።

ጌም ጸወታ

“ሓደ ሓደ ግዜ ጌም ጸወታ ኣብ ዝሀልወኡ እዋን ኣብ ከባቢይ ዘሎ ኩሉ ይርስዕ’የ። ሸው ሃንደበት ካብቲ ዝሓሰብክዎ ንላዕሊ ንነዊሕ እዋን እጻወት።”

ጌም ጸወታ ዘዘናግዕ መዘናግዒ እዩ። ሓደ ጌም ጸወታ ኣዝዩ ዘዘናግዕ ክኸውን ስለ ዝኽእል ግዜ ብቕልጡፍ ይሓልፍ። ገለ ሰባት ግን ኣዝዮም ጌም ስለ ዝጻወቱ ካልእ ዋላ ሓንቲ ኣይገብሩን እዮም፣ እዚ ድማ ጸገም ከስዕብ ይኽእል እዩ።

ረብሓ

ጌም ጸወታ ብርግጽ ረብሓ ኣለዎ። ዘዘናግዕ’ዩ ምስኡ ብዙሕ ክትመሃር ትኽእል ኢኻ፣ ከም ቋንቋ ወይ ሒሳብ። ጌም ጸወታታት ውን ምዝንጋዕ ይህቡ። ካብ ተራ ህይወት ንእተወሰነ እዋን ከም እተምልጥ ይሕግዙኻ። ብኢንተርነት እንተተጻዊትካ ሓድሽ ኣዕሩኽ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ጌም ጸወታኻ እናመሓየሽካ እናተመሓየሸ ምስ ከድካ ዝያዳ ርእሰ ተኣማንነት ትረክብ፣ ካብ ካልኦት ተጻወትቲ ድማ ሞሳ ትረክብ።

ጉዳኣት

ሓደ ሓደ ግዜ ጌም ጸወታታት ውን ዘየዘናግዕ ውድኢት ኣለዎም። ጌም ምጽዋት ኣቋሪጽካ ካብ ጸወታ ወጻኢ ዳርጋ ዋላ ሓንቲ ክትገብር ከጸግመካ ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ውሑድ ስለ እትንቀሳቐስ ውሑድ ስምዒት ከም ዝሀልወካ ይገብረካ። ሓድሓደ ግዜ ሕርቃን ወይ ጽምዋ ክስምዓካ ይኽእል እዩ። ምስ ኣዕሩኽትኻ ኣይትራኸብን፡ ድኹም ድቃስ ትድቅስን ትደክም። ሓደ ሓደ ግዜ፡ ጌም ጸወታ ኣብ ዝምድናታት ጸገም የስዕብ፡ ወይ ድማ ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ናብ ባእስን ጉዳያትን ይመርሕ። ሓደ ሓደ ግዜ ካብቲ ኣብቲ ጌም ጸወታ ዝሓሰብካዮ ንላዕሊ ገንዘብ ትውዕል፡ ንኣብነት ቆርበት፡ ገንዘብ፡ ኣድዋርን ካልእን ብምዕዳግ።

ብዙሕ ጌም ጸወታ ድዩ?

መብዛሕትኡ ግዜ ብጌም ጸወታ ሽንፈት እንተ ኣጋጢሙካ፣ ምናልባት ካብ መጠን ንላዕሊ ኣብ ጸወታ ትወጽእ ኣለኻ ማለት እዩ። ጽቡቕ ሚዛን ምዕቃብ ኣገዳሲ እዩ። ብዘይካ ጌም ጸወታ ካልእ ነገራት ግበር፣ ከም ምስ ኣዕሩኽ ምውጻዕ፣ ስፖርት ምጽዋትን ካልእ መዘናግዒታትን። ቅድሚ ምድቃስካ ሓደ ሰዓት ጌም ጸወታ ደው ኣቢልካ ስክሪን (ከም ስልክኻ፡ ቲቪ ወይ ላፕቶፕ) ናብ መደቀሲ ክፍሊ እንተዘይምምጽኻ ዝሓሸ ድቃስ ክትድቅስ ትኽእል ኢኻ። ክትጻወት ከለኻ፣ ድሕሪ ሓደ ሰዓት ዕረፍቲ ውሰድ።

ዕጽፋርስ ምጥቃም፣ ቁማር ወይ ድማ ጌም ጸዋታ ጸገም እንተ ኸይኑ

“ዝፈልጦ ኩሉ ሰብ መስተ ኣልኮላዊ ይሰቲ። ካናቢስ ዘትክኹን ኣብ ስፖርት ዝወራረዱን ሰባት እውን እፈልጥ እየ። እዚ ጸገም ኣይኮነን፣ ጸገም ድዩ?”

መብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ሓደ እዋን ወይ ኣብ ካልእ እዋን ዕጸፋርስ ይጥቀሙ። ኣልኮላዊ መስተ ዝሰትዩ፣ ሽጋራ ዘትክኹ፣ ወይ መቐነሲ ቃንዛ ዝወስዱ ሰባት ጥራይ ሕሰብ። ብዙሓት መንእሰያት እውን ጌም ይጻወቱ ኣለዉ። መብዛሕትኦም ሰባት ካብኡ ኣወንታዊ ነገር ንምርካብ ከምኡ ይገብሩ። ንኣብነት ምስ ኣዕሩኽቶም ንኽዘናግዑ ይገብርዎ እዮም። ወይ ድማ ስለ ዝፈትውዎ እዩ። መብዛሕትኦም ንነብሶም ወይ ንካልኦት ኣብ ጸገም ዘየእትውዎም እዮም።

እዚ ግን ንኹሉ ሰብ ኣይሰርሕን’ዩ። ገሊኦም ኣብቲ ሓሓሊፉ ዝረአ ብርጭቆ ቢራ፣ ኣብታ ሓንቲ ማሕበራዊ ሽጋራ፣ ወይ ድሕሪ እታ ለይቲ ኣብ ዳስ ቢንጎ ደው ክብሉ ኣይክእሉን።

- ገለ ሰባት ብዙሕ መጠን ወይ ድማ ብዙሕ ግዜ ይጥቀሙ። እዚ ድማ ንውሕስነቶምን ናይ ካልኦትን ብዝተፈላለየ መንገዲ ኣብ ሓደጋ ከእትዎም ይኽእል። ንኣብነት፣ ሓደጋ ትራፊክ፣ ባእስን ካልእ ሓደገኛ ኩነታትን ከስዕብ ይኽእል። ወይ’ውን ክሳብ ክንድ’ዚ ናይ ገንዘብ ቁማር ስለ ዝስእኑ ንመነባብሮኦም ክገብሩ ኣይክእሉን’ዮም።
- ንገሊኦም ናብ ወልፊ እውን ይመርሕ። እዚ ድማ ኣብ ጥዕናኻ ከቢድ ጸገም ከስዕብ ይኽእል። ኣብ ዝምድናታት፣ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ስራሕ ንዘሎ ጉዳያት ጸገም ከስዕብ እውን ይኽእል እዩ።

ክልቲኡ ኩነታት ኣብነታት ናይ ጸገም ኣጠቓቕማ እዩ። እዚ ንነብስኻ ወይ ትፈልጦ ሰብ የዘኻኽረካ ድዩ? ሽዑ ሓገዝ ምድላይ ዝበለጸ’ዩ።

- *“ኩሉ ግዜ ንኣዕሩኽተይ ብወልፊ ወደይ ከሸግሮም ኣይደልን’የ። ሕጂ ታሪኽይ ክነግር እኽእል እየ። ሓኪመይ ንወደይ ሀይወቱ ንኽቕይር ከመይ ጌረ ከም ዘእምኖ ምሳይ ይሓስብ ኣሎ። እዚ ዕረፍቲ’ዩ!”*
  (ኣደ ሓደ መንእሰይ ተጠቃሚ ዕጸፋርስ)
- *“ንዓመታት ዝሓሸ ስምዒት ንኽስምዓኒ ኣልኮላዊ መስተ ሰትየ። ኣብ መወዳእታ ኣብ ልዕሊኡ ቁጽጽር ኣይነበረንን። ዝያዳ ዝያዳ እናሰተየኹ ቀጺለ እየ። ብደገፍ ስኡ ኣእምሮኣዊ ምሁር ናብ ዝሓሸ ህይወት መንገደይ ይረክብ ኣለኹ።”*
  (ንጽል ሰበይቲ)
- *“ወደይ ዳርጋ መዓልታዊ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ ጌም ይጻወት። ድሕሪ ደረም ናብ ቤት ትምህርቲ ክኸይድ ኣይደልን ዳርጋ ኣዕሩኽ የብሉን። ብዛዕባኡ’የ ዝጭነቕ ዘለኹ። ጽቡቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ ሕቶታተይ ብቕሊሉን ብቕልጡፍን ብተሌፎን መልሲ ተዋሂብዎም።”*
  (ሓደ De Druglijn ተባሂሉ ዝጽውዕ ግዱስ ኣቦ)

ከም ቀዳማይን ኣገዳስን ስጉምቲ፣ ብዛዕባ ትምባኾ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ መድሓኒት፣ ቁማር፣ ጌም ጸዋታን ዕጸፋርስን ምዝራብ። ምስ ኣዕሩኽትኻ፣ ስድራቤትካ ወይ ሓኪም ከምኡ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ኩሉ ሰብ ሓደ ሓደ ግዜ ጽቡቕ ምኽሪ ይደሊ ወይ ድማ ሰብ ስክፍታታቱ ክሰምዖ ይደሊ። ሓገዝ ንምርካብ ብዙሕ ኣይትጸበ።

ሞያዊ ሓገዝ እውን ክትደሊ ትኽእል ኢኻ።

ብዛዕባ ***ሓሸሽ፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ መድሃኒት፡ ጸወታ፡ ወይ ቁማር*** ሕቶታት ኣለኩም ድዩ? ከምኡ እንተኾይኑ ምስ DE DRUGLIJN ወይ Infor-Drogues ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ።
እዚ ስሙ ከይተገልጸ ክግበር ይከኣል'ዩ፡- ስምካ ክትህብ ኣየድልየካን'ዩ።

De Druglijn (ጻውዒት፣ ዕላል፣ ወይ ኢመይል)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➔ ደችን እንግሊዝኛን

infor-drougues (ጻውዒት ወይ ኢመይል)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➔ ፈረንሳይኛ

ብዛዕባ ***ትምባኾ*** ሕቶታት እንተሃልዩኩም ሽዑ ታክስቶፕ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።
እዚ ስሙ ከይተገልጸ ክግበር ይከኣል'ዩ፡- ስምካ ክትህብ ኣየድልየካን'ዩ።

Tabakstop (ጻውዒት ወይ ኢመይል)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➔ ደች፣ ፈረንሳይኛን እንግሊዝኛን

ብዛዕባ ***ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣጠቓቕማ ዕጸፋርስ*** ወይ ናይ ***ሓደ ንዓኻ ዝቕረበ ሰብ*** ሕቶታት እንተሃልዩካ፡ ሽዑ ምስ ሞያዊ ኣማኻሪ ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ። እዞም ሰብ ሞያ እዚኦም ብሞያዊ ምስጢራዊነት ይቕየዱ፡- እቲ እትነግሮም ምስ ካልእ ሰብ ኣይክካፈልን እዩ። እዚ ኣብ ጥቓኻ ኣብ ዝርከብ ማእከል ጥዕና ኣእምሮ (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) ክግበር ይከኣል።

ሓደ ሓደ ግዜ ካብ ወልፊ ንምሕዋይ ምእታው የድሊ። ንዝተወሰነ ግዜ ክትሓድሩ እትኽእሉ ፍሉያት ሆስፒታላት ወይ ትካላት ኣለዉ። ድሕሪ ምእታው እውን እንተኾነ፡- ሞብዛሕትኡ ግዜ ሞያዊ ሓገዝ ይስዕብ።

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.