The South Asian Community and

ساؤتھ ایشین کمیونیٹی اور ڈرگز

DRUGS

A Guide for Parents

والدین کے لئے راہنمائی

(English and Urdu) انگریزی اور اردو

Drug Myths

"It will not affect my children"

Your children are growing up in a world full of drugs; Britain has the largest proportion of drug users in Europe. In many parts of Britain over half of young people have experimented with an illegal drug before their sixteenth birthday. Drug use by young people of South Asian heritage is increasing. The increase is highest among the Pakistani and Bangladeshi communities, but is affecting everyone regardless of class, money or education. Jack Straw is the Home Secretary, the Member of Parliament who is responsible for Law and Order in Britain. His son was arrested for possessing cannabis. If it can happen to his son, it can happen to anyone's.

"We know how to stop them"

There are no magic solutions and if we are honest we do not know how to stop young people using drugs. We have tried all sorts of things and they have not worked. Tougher laws seem to send drug use further underground and haven't reduced the numbers using. Being too strict with children will mean they just go to greater lengths to conceal it from us. Over exaggerating the danger means they don't believe us. Drug education is very important but has failed to reduce drug use. You only have to think about the biggest killer of all drugs: cigarettes. We know how dangerous they are, how expensive and anti social they are and yet many people still smoke.

"My religion and culture will protect my children"

Parents often don't understand why young people might want to try drugs, especially if their faith or culture forbids intoxicants. Many parents believe that because they belong to a particular faith this will stop their child using drugs. Drug use is happening within your community, the influence of religion or culture is important, but will not necessarily offer any significant protection for your children. In Islam as well as some other religions intoxicants are forbidden. However, despite this, the number of young people using drugs and belonging to the Muslim faith are increasing. All children can be tempted to take drugs, no matter where they come from, how they have been raised or the religion they follow.

"Sending them abroad will stop them"

Some South Asian parents believe that the influence of western society is responsible for drug use amongst young people. They believe that sending their child 'back home' to the Indian sub-continent will remove the temptation to use drugs. However, the truth is that drug use is as popular if not more widespread in the Indian sub-continent than in this country. Drugs in South Asia, particularly heroin are cheaper and more widely available than in Britain. Many users returning to the UK have a greater drug problem than when they left.

منشیات کے تصوّرات

,,یہ میرے بچوں پر اثر انداز نہیں ہوں گی،،

آپ کے بچے جس دنیامیں بڑے ہو رہے ہیں وہ منشیات سے بھری ہوئی ہے؛ برطانیہ میں منشیات استعمال کرنے والے لوگوں کی تعداد یورپ کے تمام ملکوں سے زیادہ ہے۔ برطانیہ کے کئی حصوں میں آدھے سے بھی زیادہ نوجوانوں نے اپنے سولہویں جنم دن سے پہلے ہی غیر قانونی منشیات کا تجربہ کرلیا ہے۔ ساؤتھ ایشین نسل کے نوجوانوں میں منشیات کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ اور یہ اضافہ پاکستانی اور بنگلہ دیشی کیمیونیٹی میں سب سے زیادہ ہے۔ لیکن اس کا اثر بلاامتیاز نسل، سرمایہ یا تعلیم، ہر ایک پر پڑ رہا ہے۔ جیک سٹرا جو ہوم سیکٹری، پارلیمینٹ کے ممبر اور برطانیہ میں ملک کے اندرونی امن و امان کے زمہ دار ہیں۔ ان کا بیٹا چرس رکھنے کے جرم میں پکڑا گیا۔ اگر اس کے بیٹے کے ساتھ ایسا ہو سکتا ہے تو ہر ایک کے ساتھ ہو سکتا ہے۔

,,ہمیں معلوم ہے کہ انہیں کس طرح روکا جاسکتا ہے،،

اس کے روکنے کے لئے کوئی جادو کی چھڑی موجو نہیں ہے۔ اور اگر ہم اپنے ساتھ دیانت دار ہیں تو ہم نہیں جانتے کہ نوجوانوں کو منشیات سے کس طرح روکیں۔ ہم نے مختلف اور ہر قسم کے تجربات کئے ہیں لیکن ہم ان کو روکنے میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ سخت قسم کے قوانین نے منشیات استعمال کرنے والوں کو مزید انڈر گراؤنڈ تو کر دیا ہے لیکن ان کی تعداد میں کمی واقع نہیں ہوئی۔ بچوں کے ساتھ بہت زیادہ سختی کرنے سے وہ بہت زیادہ ہم سے ان باتوں کو چھپائیں گے۔ ان خطرات کو بڑھا چڑھا کر بتانے کے باعث یہ ڈر ہے کہ وہ ہم پر یقین نہیں کریں گے۔ منشیات کی تعلیم بہت ضروری ہے لیکن یہ منشیات کے استعمال کو کم کرنے میں ناکام رہی ہے۔ اگر آپ تمام منشیات کی سب سے مہلک اور جان لیوا قسم ,,سگریٹ،، کو لیں۔ ہم جانتے ہیں کہ یہ کتنے مہلک ہیں، کس قدر مہنگے اور غیر سوشل ہیں لیکن اس کے باوجود کتنے لوگ ان کو پی رہے ہیں۔

,,میرا مذہب اور تہذیب میرے بچوں کو بچائیں گے،،

والدین اکثر یہ نہیں سمجھ سکتے کہ ان کے بچے کیوں منشیات کو آزمانہ چاہتے ہیں۔ خاص طور پر جب ان کا مذہب اور تہذیب منشیات سے منع کرتے ہوں۔ کچھ والدین کا خیال ہے کہ چونکہ وہ کسی خاص مذہب سے تعلق رکھتے ہیں اور وہ عقیدہ ان کے بچوں کو منشیات سے روک لے گا۔ منشیات کا استعمال آپ کی کیمیونیٹی کے اندر ہو رہا ہے، مذہب یا تہذیب کا اثر بہت اہم ہے لیکن ضروری نہیں کہ آپ کے بچوں کے لئے منشیات روکنے کی ڈھال بن سکیں۔ اسلام اور کئی دوسرے مذاہب میں نشہ آور اشیا منع ہیں تاہم اس کے باوجود مسلماں بچوں کی منشیات ستعمال کرنے کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تمام بچوں کے لئے منشیات میں کشش ہے، بلاامتیاز کہ وہ کہاں کے ہیں، ان کی پرورش کیسے ہوئی ہے یا ان کا مذہب کیا ہے۔

,,ان کو بیرون ملک بھیجنے سے وہ منشیات چھوڑ دیں گے،،

کچھ ساؤتھ ایشین (بنگلہ دیش، انڈیا، پاکستان وغیرہ) والدین کا خیال ہے کہ مغربی سوسائیٹی ہمارے بچوں کے منشیات میں ملوث ہونے کی ذمہ دار ہے۔ ان کا خیال ہے کہ بچوں کو واپس برصغیر کے متعلقہ ملک میں بھیج دینے سے بچے کی منشیات کی عادت ختم ہو جائے گی۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ان ملکوں میں منشیات کا استعمال اس ملک سے زیادہ نہیں تو اس کے برابر ضرور ہے۔ ساؤتھ ایشیا میں منشیات اور خاص طور پر چرس سستی اور برطانیہ کے مقابلے میں آسانی سے دستیاب ہیں۔ بہت سے لوگ جو واپس برطانیہ لوٹ کر آتے ہیں پہلے سے زیادہ منشیات میں ملوث ہوتے ہیں۔

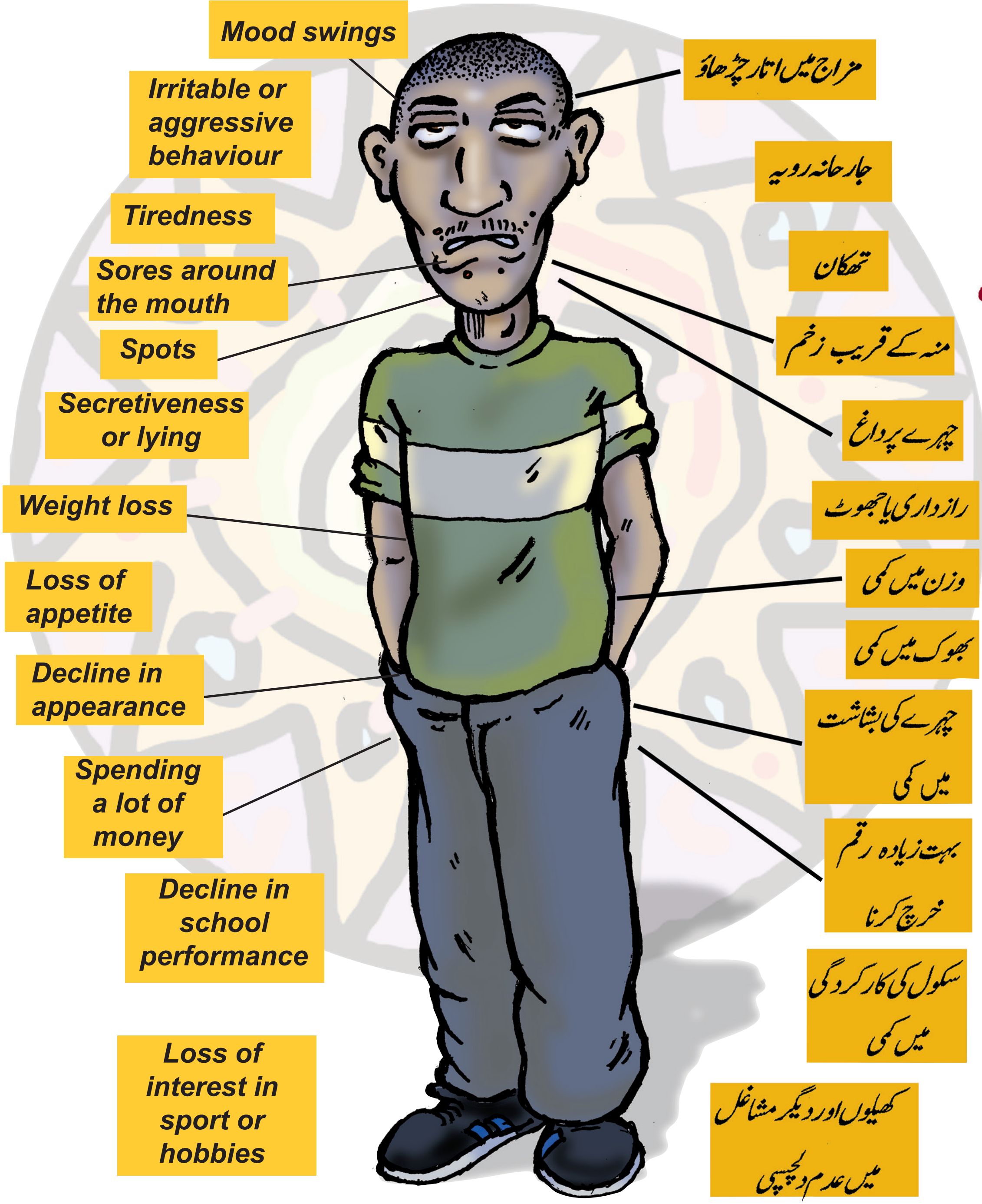
“I could tell if my child was using drugs”

The signs of drug use

A number of organisations produce lists of signs and symptoms of drug use with the idea that parents and teachers will be able to spot young people who use drugs.

The problem is that all of these are normal behaviour for young people in their teens. If they are using drugs they are going to go to considerable lengths to hide it from you. Unless you see your child high on drugs or find drugs in their coat or bedroom, you probably won’t know.

Most of the time young people keep their drug use away from their family homes. The important point is that even if we could recognise the signs and symptoms of drug use or what different drugs look like we would still have the question of what we should do if we suspect our child is using drugs.



„اگر میرا بچہ منشیات کا استعمال کر رہا ہو تو مجھے پتہ چل جاتا ہے،،

منشیات کے استعمال کرنے والوں کی علامات

کئی تنظیموں نے ڈرگ استعمال کرنے والوں کی کی نشانیاں اور علامتیں فراہم کی ہیں اس خیال سے کہ والدین اور استاد ڈرگ استعمال کرنے والے بچوں کی نشان دہی کر سکیں۔

مصیبت یہ ہے کہ یہ سب باتیں تیرہ سے انیس سال کے بچوں کے عام رویے میں شامل ہوتی ہیں۔ اگر وہ ڈرگ کا استعمال کر رہے ہیں تو وہ کافی عرصے تک اسے آپ سے پوشیدہ رکھ سکتے ہیں۔ جب تک کہ آپ بچے کو بہت زیادہ نشے کی حالت میں نہ دیکھ لیں یا اس کے کوٹ یا بیڈ روم سے ڈرگ نہ پکڑ لیں۔ عام طور پر بچے اپنی ڈرگ کا استعمال اپنے گھر سے باہر ہی کرتے ہیں۔ سب سے ضروری بات یہ ہے۔ کہ اگر ہم بچے میں ڈرگ کی علامات دیکھ بھی لیں یا مختلف ڈرگز کیسی ہوتی ہیں تو بھی ایک سوال پھر بھی ہمارے سامنے ر جاتا ہے کہ اگر ہم اپنے بچے پر ڈرگ استعمال کرنے کا شبہ کر بھی تو ہم کیا کر سکتے ہیں۔

How much do drugs cost?

ڈرگ (منشیات) پر کس قدر خرچ ہوتا ہے؟

It is a myth that drugs are very expensive. Although cocaine, crack and heroin are still relatively expensive, many drugs are well within the reach of young people. In fact many drugs are cheaper to buy than 20 cigarettes.

یہ ایک وہم یا تصور ہے کہ منشیات بہت قیمتی ہیں اگرچہ کوکین۔ کریک اور ہیروین (چرس) ابھی کسی قدر مہنگی ہیں لیکن بہت سی ڈرگ اب بھی نوجوانوں کی پہنچ میں ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ بہت سی ڈرگس گریٹ کے ایک 20 سگریٹ والے پیکٹ سے بھی سستی ہیں۔

** £7.50 spent on Cannabis will provide enough for 3 to 4 joints (Cannabis cigarettes). That is enough for a small group to get pretty intoxicated.*
**£5 would also buy enough Amphetamine for one person for a night.*
**£2 to £3 would buy an LSD 'tab'.*
**About £8 an Ecstasy pill.*

☆£7.50 اگر چرس پر خرچ کئے جائیں تو اس سے 3 یا 4 چرس کے سگریٹ بن سکتے ہیں۔ اس سے ایک چھوٹا سا گروپ کافی نشہ حاصل کر سکتا ہے۔
☆£5 سے ایک آدمی کی پوری رات کے نشہ کے لئے ایمفیٹامین (Amphetamine) مل سکتی ہے۔
☆£2 سے £3 پونڈ میں LSD کی گولی خریدی جا سکتی ہے۔
☆ تقریباً £8 میں Ecstasy Pill خریدی جا سکتی ہے۔

Magic mushrooms grow wild in September/October and may well be free if you pick your own and Solvents (glues, aerosols, gases, and nail varnish) are pretty cheap and freely available in many homes.

Magic Mushrooms (خودرو کھمبی) ستمبر۔ اکتوبر کے مہینے میں کھلی جگہوں میں خود بخود پیدا ہوتی ہیں اور اگر کوئی جا کر ان کو خود اکٹھا کر لے تو مفت میں مل جاتی ہیں۔ اور گھلی (محلول) ہوئی کئی چیزیں (گلو یا ایروسول، گیس یا نیل وارنش) وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جو بہت سستی اور اکثر گھروں میں مفت مل جاتی ہیں۔

It is true that a lot of crime is drug related. However, most of it involves people who are regular users of cocaine, crack and heroin. The younger age range does not commonly use these drugs. Most young people who use drugs will not get into crime to fund their 'habit' and the drugs they use may not be that expensive, they are pocket money drugs.

یہ ایک حقیقت ہے کہ جرائیم کی زیادہ تر تعداد ڈرگ سے متعلقہ ہے تاہم ان جرائیم میں زیادہ تر وہ لوگ شریک ہوتے ہیں جن کا تعلق عادی کوکین، کریک، اور ہیروان استعمال کرنے والوں سے ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت عام طور پر یہ ڈرگ استعمال نہیں کرتے اور جو ڈرگ وہ استعمال کرتے ہیں، اس کے لئے ان کو ڈرگ کے لئے جرم کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی بلکہ اپنے جیب خرچ وغیرہ سے ہی کام چلا لیتے ہیں اسی لئے ان کو ,,پاکٹ منی ڈرگ،، کہتے ہیں۔

Ecstasy £8 a pill — ایک گولی

Poppers £3-5 a bottle — ایک بوتل

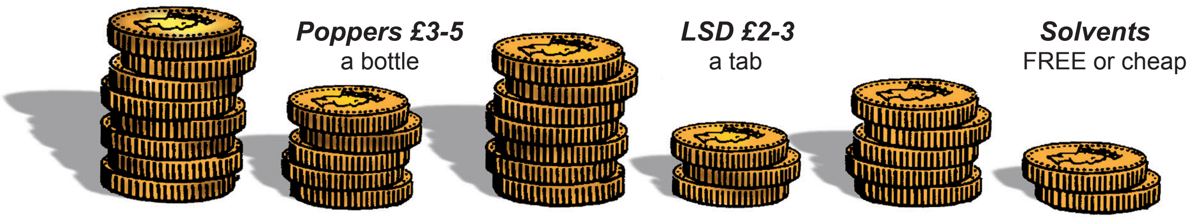
Cannabis £7.50 enough for 3 to 4 joints — تین سے چار جائینٹ

LSD £2-3 a tab — ایک گولی

Amphetamine £5 a wrap (1 gram) — ایک پڑیا (ایک گرام)

Solvents FREE or cheap — مفت یا سستی

Magic Mushrooms FREE — مفت



Why do they do it?

Curiosity

Growing up, finding your own identity and place in the world is difficult for everyone. This can be even harder and more confusing for a young person with a South Asian heritage living in a white western society. Most of the young people who use drugs are experimenting, a simple curiosity to find out what it's like. The fact that using drugs is illegal and risky can make it seem even more exciting.

Enjoyment

They may not like the experience and stop after using a couple of times. However a number will enjoy the effects of drugs and use them occasionally. Most of these will grow out of it as they get older. Many young people view using drugs as normal. It does not mean that there is anything wrong with them. They may well see drug use as fun and something that makes them feel good that they enjoy doing with friends.

To cope with problems

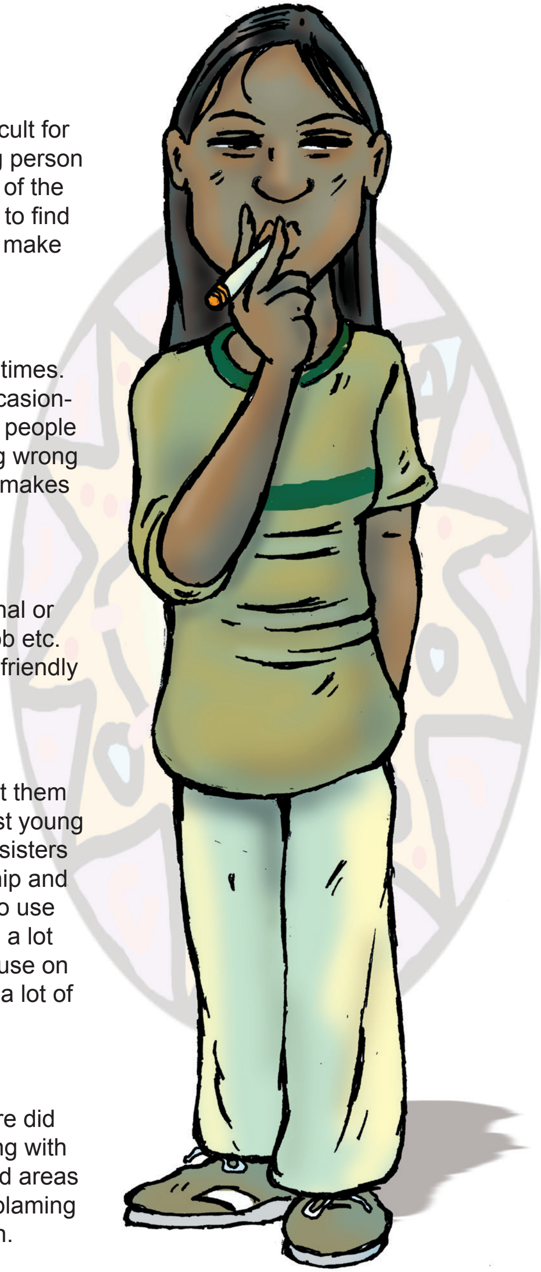
A small minority will use heavily. Often this is because of emotional or social problems they face; they are unhappy, bored, can't find a job etc. They will use drugs to try to cope with what they see as a harsh, unfriendly world.

Because they have been led astray?

One common myth is that dealers give free drugs to children to get them hooked and force them to buy at inflated prices. The truth is that most young people get their drugs from friends, acquaintances, older brothers/sisters and small time user/dealers rather than big time dealers. Friendship and 'fitting in' are very important. Some people may be encouraged to use drugs by friends or to try to fit in with the crowd. But there is also a lot of pressure not to use drugs. Too often parents like to blame drug use on someone else rather than realising that, whether they like it or not, a lot of young people freely choose to use drugs.

Because I failed as a parent?

A lot of parents think it is their fault if their child uses drugs. 'Where did we go wrong?' Remember, a lot of young people are experimenting with drugs and they come from all cultures, religions, castes, classes and areas and all sorts of homes. It is difficult enough being a parent without blaming ourselves. Guilt does not help anyone, least of all our children.



وہ منشیات میں کیوں ملوث ہوتے ہیں؟

تجسس

ترقی کرنااور دنیامیں اپنامقام اور پہچان بنانا ہر ایک کے لئے آسان نہیں اور یہ برصغیر (انڈیا پاکستان، بنگلہ دیش وغیرہ) سے متعلقہ نوجوانوں کے لئے جو مغربی تہذیب میں پروان چڑھ رہے، یہ اور بھی مشکل اور پریشان کن معاملہ ہے۔ ڈرگ استعمال کرنے والے نوجوانوں کی اکثریت اسے محض اس تجسس کے لئے شروع کرتے ہیں کہ یہ معلوم کر سکیں کہ یہ کیسی ہوتی ہے۔ یہ حقیقت کہ ڈرگ کا استعمال غیر قانونی اور خطرناک ہے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اسے مزید اکسانیوالا (ہیجان پیدا کرنے والا) بنادیتا ہے۔

تفریح یا شغل

ہو سکتا ہے کہ وہ پہلے ایک دو مرتبہ کے تجربے کو پسند نہ کریں اور اسے لینا بند کر دیں۔ تاہم کافی تعداد اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور کبھی کبھی استعمال کرتے رہتے ہیں۔ ان میں سے اکثر بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اس عادت کو چھوڑ دیتے ہیں۔ کئی نوجوانوں کا یہ خیال ہے کہ ڈرگ کا استعمال زندگی کا ایک معمول ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ان میں کوئی خرابی نہیں۔ ڈرگ کے استعمال کو وہ ایک شغل سمجھتے ہوئے اسے دوستوں کے ساتھ مل کر تفریح کا سبب محسوس کر سکتے ہیں۔

مسائیل سے کیسے نمٹا جائے۔

بہت سے لوگ بہت زیادہ مقدار میں ڈرگ استعمال کرتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگ، جذباتی یا سوشل مسائیل سے دوچار ہوتے ہیں اور مثال کے طور پر اگر ان کو ملازمت نہیں مل رہی، یا ناخوش ہیں یا بیزاری وغیرہ سے دوچار ہوتے ہوئے وہ ڈرگ کا سہارا لیتے ہیں کہ ان کے خیال میں شاید یہ دنیا ان کے ساتھ زیادتی کر رہی ہے اور ان کی دوست نہیں۔

کیوں کہ ان کو گمراہ کیا گیا ہے؟

ایک عام خیال یہ ہے کہ ڈرگ بیچنے والے بچوں کو مفت ڈرگ تقسیم کرتے ہیں تاکہ ان کو اس کی عادت ڈالیں اور بعد میں ان کو نفع بخش قیمت پر ڈرگ خریدنے پر مجبور کر دیں۔ یہ ایک حقیقت ہے زیادہ تر نوجوان ڈرگ اپنے دوستوں، بڑے بھائی بہنوں اپنے جاننے والوں اور معمولی استعمال کرنے والوں یا بیچنے والوں سے لیتے ہیں نہ کہ بڑے ڈیلروں سے۔ دوستی اور اپنے آپ کو ,,اسی سانچے میں ڈھالنا بہت اہم ہیں۔ کچھ لوگوں کی ڈرگ استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی دوستوں کی جانب سے ہو سکتی ہے یا وہ کسی گروہ میں بیٹھے ہوئے اسی رنگ میں رنگے جاتے ہیں۔ لیکن ڈرگ استعمال نہ کرنے کے لئے بھی کافی دباؤ موجود رہتا ہے۔ بہت سے والدین اکثر اوقات دوسرے لوگوں کو ان کے بچوں کے ڈرگ استعمال کرنے کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں بجائے اس کے کہ وہ اس بات کو محسوس کریں کہ وہ اس بات کو تسلیم کریں یا نہ کریں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ بچے اپنی مرضی سے ڈرگ استعمال کرتے ہیں۔

کیوں کہ بطور والدین ہم ناکام ہو گئے؟

بہت سے والدین سمجھتے ہیں کہ ان کی کمزوری کی وجہ سے ان کے بچے ڈرگ میں ملوث ہوئے ہیں۔ ,,ہم سے کہاں غلطی ہوئی،، یہ بات یاد رکھیں کہ بہت سے بچے ڈرگ استعمال کر رہے ہیں، جن کا تعلق تمام مذہبوں، تہذیبوں، قوموں، نسلوں، اور علاقوں کے علاوہ ہر قسم کے گھرانوں سے ہے ۔ ہم بطور والدین اپنے آپ کو الزام دئیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ جرم کا احساس کسی کی مدد نہیں کرتا اور خاص کر ہمارے بچوں کے معاملے میں۔

A Mothers Story

I am a Muslim widow. Approximately 3 years ago I discovered that my only son was taking drugs. Upon discovering this my whole world collapsed, the feelings are impossible to describe unless you have been through it. I did not know what to do or where to go for help or whom to talk to because my religion, my culture and my community would not accept this problem of drugs. I felt ashamed. I therefore thought that I would send him to back to Pakistan but only later did I realise that this was a mistake. When he came back he was using more heavily than before.

Upon his return I had no choice but to attempt to talk to some Asian workers. I found out about the services involved. My initial experience was difficult because I felt the services could not fully understand nor fulfil my linguistic and religious needs. I wanted them to stop my son from using heroin and to be involved fully with all the decisions in his treatment. They saw their treatment of him as confidential and would not keep me fully informed. I think with hindsight we were both learning how to deal with each other. If I was going to help my son, I needed to have a better understanding of drugs as well as an understanding of the needs of my son and the help on offer to him.

I know now that getting off heroin is a difficult process that can take years, with lots of ups and downs and false hopes for both the heroin user and their family. There are no easy remedies.

Eventually, due to my commitment and with my son's trust, together with the support of drug services and other voluntary and statutory groups, my son is now at the final stages of his journey. Now, after many years I am beginning to see my son happy and taking interest in everyday life and God willing he should be back to normal very soon.

This whole episode now appears to have been a nightmare and some sort of 'Test'. During this period I faced many difficulties and also learnt a lot, especially about drugs and how services work and will say that there needs to be better understanding. An understanding by drug services of the needs of individual drug users and their families. And an understanding from families about the difficulties and problems for drug services. There needs to be a relationship built up between the two as we both need each others co-operation.

ایک ماں کی کہانی

میں ایک مسلمان بیوہ ہوں ۔ تقریباً تین سال ہوئے مجھے پتہ چلا کہ میرا اکلوتا بیٹا ڈرگ لیتا ہے۔ یہ معلوم ہوتے ہی میری دنیا اندھیر ہو گئی۔ میری اس وقت کی کیفیت کا وہی اندازہ کر سکتے ہیں جو ایسے حالات سے گذرے ہوں ۔ مجھے معلوم نہ تھا کہ کیا کروں، کس سے مدد مانگوں، یا کس سے بات کروں۔ کیوں کہ میرا، مذہب، میری تہذیب اور میری کیمونیٹی ڈرگ کے مسئلے کو تسلیم نہیں کرتی۔ مجھے شرم آرہی تھی اس لئے میں نے سوچا کہ اپنے بیٹے کو پاکستان بھیج دوں ۔ لیکن بعد میں مجھے پتہ چلا کہ وہ میری غلطی تھی کیوں کہ جب میرا بیٹا واپس آیا تو پہلے سے زیادہ ڈرگ لینے کا عادی ہو چکا تھا۔

اس کی واپسی کے بعد میرے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہ تھا کہ کسی ایشیائی ورکر سے بات کروں۔ میں نے متعلقہ سروسز کے متعلق معلومات حاصل کر لیں۔ میرا ابتدائی تجربہ مشکل تھا کیوں کہ میں نے محسوس کیا کہ یہ سروسز میری زبان اور مذہب کی ضروریات کی جانکاری کے بغیر میرے معاملے کو اچھی طرح نہیں سمجھ سکتے۔ میں چاہتی تھی کہ وہ میرے بیٹے کو چرس کے استعمال سے روکیں اور پوری طرح اس کے علاج کے متعلق تمام فیصلے کرنے میں مجھے شامل کریں۔ انہوں نے میرے بچے کے علاج کو انتار از دارانہ رکھا کہ مجھے بھی نہیں بتایا۔ میرا خیال ہے کہ ایک دوسرے سے دوری کے باعث ہم دونوں نے ایک دوسرے سے نمٹنا سیکھا۔ اگر میں اپنے بچے کی مدد کرنا چاہتی تھی تو مجھے اس سلسلے میں ڈرگ کے متعلق واقفیت ہونی چاہیئے تھی اور اس کے علاوہ اپنے بچے کی ضروریات کو سمجھنے کے علاوہ، میرے لئے یہ جاننا بھی ضروری تھا کہ اس کے لئے کس قسم کی مدد کہاں سے مل سکتی ہے۔ مجھےپتہ چلا ہے کہ چرس سے جان چھڑانا کس قدر مشکل کام ہے جس پر کئی سال لگ سکتے ہیں، جس میں چرس استعمال کرنے والے لوگوں اور ان کے خاندان کے لئے کس قدر جھوٹی امیدیں اور نشیب و فراز آتے ہیں۔ اس مسئلے کا کوئی آسان حل نہیں۔

آخر کار میری تندہی، اور میرے بیٹے کے اعتماد کے علاوہ، ڈرگ سروسز، اور دوسری رضاکارانہ اور قانونی تنظیموں کی مدد سے میرا بیٹا اب اپنے چرس چھوڑنے کی آخری منزل میں ہے۔ اور اب کئی سالوں کے بعد اپنے بیٹے کو خوش ور روزمرہ کی زندگی میں دلچسپی لیتا ہوا دیکھ رہی ہوں اور خدا نے چاہا تو بہت جلد وہ نارمل حالت پر آجائے گا۔

یہ تمام واقع اب ایک خواب سا لگتا ہے اور کوئی آزمائیش بھی۔ اس عرصے میں، میں نے بہت سی مشکلات کا سامنا کیا ہے اور سیکھا بھی بہت کچھ ہے کہ خاص کر ڈرگ کے معاملے میں سروسز کس طرح کام کرتی ہیں اور یہ ضرور کہوں گی کہ ایک دوسرے کو سمجھنا بہت ضروری ہے ڈرگ سروسز کا انفرادی ڈرگ استعمال کرنے والوں اور ان کی فیمیلی کی ضروریات اور حالات سے ان سروسز کا واقف ہونا بھی ضروری ہے اور اسی طرح ان فیمیلیوں کو بھی ڈرگ سروسز کی مشکلات اور مسائیل کو سمجھنا چاہیئے۔ ان دونوں فریقوں کے درمیان اچھے رابطے ضروری ہیں تاکہ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کر سکیں۔

Drug Facts

Lots of myths circulate about different drugs and parents often assume the worst. Adults often exaggerate the dangers from drugs. Young people often ignore the warnings if they are over the top or unrealistic. Thankfully most young people who do try drugs will not come to any serious harm. Many will either just have an occasional dabble or use more often but in a controlled way. On the next few pages there is some basic information about the main drugs used by young people.

The law divides drugs into three main classes. Class A drugs are considered the most serious, class C the least;

Class A drugs include:
Heroin, Cocaine, LSD, Ecstasy
Class B drugs include:
Cannabis, Amphetamine
Class C drugs include:
sleeping pills and tranquillisers.

Anabolic Steroids are class C, although possessing them for your own use is not an offence. Solvents and gases, poppers, GHB and Ketamine are not covered under the Misuse of Drugs Act, so possession is not an offence. Magic Mushrooms are legal if eaten fresh, but become class A drugs if dried or prepared.

A lot of minor drug arrests come about when someone is searched in connection with something else and they happen to have drugs on them when they are stopped.

ڈرگ (منشیات) کے حقائق

ڈرگ کے متعلق بہت سے وہم وتصورات پائے جاتے ہیں اور والدین اکثر ان کی برائی کی حد تک سوچتے ہیں۔ بڑے لوگ اکثر ڈرگ کی برائی کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے ہیں۔ نوجوان عام طور پر ایسی تنبیہ کو نظرانداز کردیتے ہیں جو کہ بڑھا کر پیش کیئے گئے ہوں یا غیر حقیقی لگتے ہوں۔ شکر ہے کہ اکثر ڈرگ کا تجربہ کرنے والے نوجوانوں کو خطرناک قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ ان میں سے کئی کبھی کبھار استعمال کرتے ہیں اور کچھ اکثر استعمال تو کرتے ہیں لیکن ایک حد تک اسے کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ آئیندہ چند صفحات میں ان ڈرگ کے متعلق بنیادی معلومات ہیں جن کو نوجوان عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔

قانونی (جن ڈرگز پر قانونی پابندی نہیں) ڈرگز (منشیات) کو تین قسموں میں تقسیم کرتا ہے۔ کلاس A ڈرگز ، کلاس C ڈرگز کے مقابلے میں بہت زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔

کلاس A میں مندرجہ ذیل ڈرگز شامل ہیں:
ہیروان (چرس)، کوکین، LSD، اور Ecstasy
کلاس B ڈرگز میں مندرجہ ذیل ڈرگز شامل ہیں:
Cannabis (حشیش) Amphetamine
کلاس C میں مندرجہ ذیل ڈرگز شامل ہیں: خواب آور گولیاں اور ٹیکے

Anabolic Steroids (اینابولک سٹیرائیڈ) کو کلاس سی میں شامل کیا جاتا ہے۔ اور اسے اپنے پاس اپنے استعمال کے لئے رکھنا کوئی جرم نہیں محلول اور گیسیں، پاپرز، GHB اور Ketamine پر قانونی طور پر کوئی پابندی نہیں اور ان کو رکھنا جرم نہیں۔

کھمبی (Magic Mushroom) تازہ استعمال کیئے جائیں تو کوئی جرم نہیں لیکن خشک کرکے یا تیار کرکے استعمال کرنا کلاس A میں شمار ہوتا ہے۔ بہت سی معمولی وجہ سے ڈرگ کے سلسلے میں گرفتاریاں اس وجہ سے عمل میں آتی ہیں کہ کسی کی تلاشی کا مقصد تو کچھ اور ہوتا ہے لیکن روکے جانے پر ان کے قبضے سے ڈرگ برآمد ہوجاتی ہے

Cannabis

حشیش

What does it look like?

Cannabis is by far the most common illegal drug used by young people. It can look like chopped herbs, green, brown and yellow in colour, this is the leaf of the plant; or if pressed together with vegetable gee it can look like a stock cube with the colour varying from greeny brown to black. Cannabis has a very distinct smell, both when it is in these forms and when it is smoked. If your child is smoking cannabis in your house you will smell it no matter how many windows they open or how much air freshener they use. The smell of cannabis is very distinctive, a bit like joss sticks (often used to mask the smell).

How is it taken?

Cannabis is usually smoked in a cigarette that is made with tobacco called a 'joint' or 'spliff', or it can be smoked in a pipe, either bought from a shop or home made. It can sometimes be eaten in cakes or drunk in tea. Bhang is a drink that has been used in South Asia for centuries and is made by crushing dried cannabis leaves into milk.

What are the effects?

After smoking the effects take a few minutes. Things all seem a bit strange and different, but the effects are fairly mild. Many people do not even notice them the first time they use, as they are expecting something more dramatic. The effects tend to be very dreamy, mellow and relaxing a bit like how you feel as you wake in the morning before being fully conscious. Some people say it makes them giggle and laugh a lot at silly things or talk a lot of nonsense. It is usual to smoke in a group and the 'joint' will be passed around as more is smoked. The effects usually last a couple of hours with a single dose. When cannabis is eaten or drunk it takes up to an hour for the effects to start.

What are the risks?

Cannabis probably causes cancer when smoked the same as cigarettes, though even heavy users don't smoke anywhere near as much cannabis as the average tobacco user. Cannabis often makes you sick, especially if mixed with alcohol. However the health risks are minimal, when compared with other legal or illegal drugs. It's not addictive and won't kill you. If young people use too much, too often, it can encourage the sort of laziness and lack of ambition present in many teenagers, but for most people who use it, cannabis has no real negative effect on their life.

یہ ڈرگ دیکھنے میں کیسی لگتی ہے؟

حشیش بہت زیادہ عام استعمال ہونے والی ڈرگ ہے جسے نوجوان لوگ بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ یہ کٹی ہوئی جڑی بوٹیوں کی طرح دکھائی دے سکتی ہے جو سبز بھورے اور پیلے رنگوں میں ہوتی ہے۔ یہ ایک پودے کا پتہ ہے یا اگر اسے بناسپتی گھی میں ملا کرر گڑا جائے تو یہ ,,سٹاک کیوب،، کی شکل بن سکتا ہے، جس کا رنگ سبزی مائیل زرد سے سیاہ ہو سکتا ہے۔ حشیش کی ایک مخصوص بو ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں خواہ وہ مندرجہ بالا حالت میں ہو یا کوئی اسے پی رہا ہو۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی اسے پی رہا ہو تو وہ خواہ کتنی ہی کھلی کھڑکیوں اور ایئر فریشنر سے کام کیوں نہ لیں، اس کی بدبو کو نہیں روک سکتے۔ حشیش کی بدبو بہت تیز اور مخصوص ہوتی ہے جو اگر بتی سے بہت ملتی جلتی ہے (جو بدبو ختم کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے)۔

حشیش کیسے لی جاتی ہے؟

حشیش اکثر سگریٹ میں پی جاتی ہے۔ یہ سگریٹ ایسے تمباکو سے بنائے جاتے ہیں جن کو ,,joint،، یا ,,spliff" کہتے ہیں۔ یا پائیپ کے ذریعے جو دوکان سے خرید کر یا خود بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ اس کو کیک میں ڈال کر کھاتے ہیں یا چائے میں ڈال کر بھی پیتے ہیں۔ بھنگ ایک ایسی ڈرنک ہے جو جنوبی ایشیا کے ملکوں میں کئی صدیوں سے استعمال ہوتا رہا ہے اور خشک حشیش کے پتوں کو دودھ میں رگڑ کر بناتے ہیں۔

اس کے اثرات کیا ہوتے ہیں؟

اس کو پینے کے چند منٹ بعد ہی اس کا اثر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ چیزیں قدرے مختلف اور عجیب محسوس ہوتی ہیں لیکن اس کے اثرات قدرے نرم ہوتے ہیں۔ کئی لوگ اس کو پہلی مرتبہ استعمال کرتے ہیں تو ان کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ کیا ہوا کیوں کہ وہ کسی ڈرامائی حالت کی توقع رکھ رہے ہوتے ہیں۔ اس کے اثرات غنودگی، خمار آلود، ستانے کی حالت جیسے اور قدرے صبح نیند سے بیدار ہوتے ہوئے وقت کی وہ کیفیت جب آپ پوری طرح جاگ نہیں جاتے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ حشیش پینے کے بعد کسی بھی بے ہودہ بات پر قہقہے لگانا اور بہت ہنسنا آتا ہے۔ عام طور پر اسے گروپ میں پیا جاتا ہے اور ,,joint،، ایک ساتھی سے دوسرے کی جانب منتقل کر کے اس کو زیادہ پیا جاتا ہے۔ ایک پڑیا کا اثر تقریباً دو گھنٹے تک رہتا ہے۔ جب حشیش کھائی یا پی جاتی ہے تو اس کا اثر شروع ہونے میں عام طور پر ایک گھنٹہ لگتا ہے۔

اس کے خطرات کیا ہیں؟

اگر حشیش کو سگریٹ کی طرح پیا جائے تو اس سے کینسر ہو سکتا ہے، اگرچہ اس کا زیادہ استعمال کرنے والے اتنی حشیش استعمال نہیں کرتے جتنا کہ ایک عام تمباکو کو استعمال کرنے والا تمباکو پیتا ہے۔ حشیش سے اکثر آدمی کو قے ہو جاتی ہے اور خاص کر اگر اسے شراب وغیرہ کے ساتھ استعمال کیا جائے ۔ تاہم اگر اس کا مقابلہ دوسری قانونی اور غیر قانونی ڈرگز سے کیا جائے تو یہ صحت پر بہت کم اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ آپ کو عادی بھی نہیں بناتی اور نہ ہی اس سے موت واقع ہوتی ہے۔ اگر نوجوان اس کا اکثر بہت زیادہ استعمال کریں تو ان کو ایک قسم کا سست اور غیر جذباتی سا بنا دینے کی طرف مائیل کرتی ہے جیسا کہ نوجوانوں میں یہ علامت موجود ہے۔ لیکن اکثر لوگ جو اسے استعمال کرتے ہیں ان پر حشیش کا کوئی بھی منفی اثر نہیں ہوتا۔

Stimulant Drugs

Ecstasy
Amphetamine
Cocaine/Crack

کیف آور ڈرگز (منشیات)

What do they look like?

The most common and cheapest stimulant drug is amphetamine. Amphetamine is most commonly a white powder, though the colour can vary and it can come as a paste. Pills are often sold that contain a variety of substances like MDMA (slang name ecstasy), the look and size of pills varies greatly. Cocaine is a whitish powder. Crack (known as rock or stone) looks like a creamy coloured dried soap about the size of your little finger nail. It is more expensive and shorter acting than amphetamine or ecstasy.

How is it taken?

Amphetamine and cocaine are usually snorted or sniffed; though a small number of people inject them. Ecstasy usually comes in a tablet form and is swallowed. Crack is usually smoked in a pipe.

What are the effects?

Stimulant drugs make you more alert to everything around you, people, music etc. become fascinating and interesting. They enhance good feelings about yourself and give you a feeling of confidence and increased energy. Physically they stop you feeling hungry and they make your heart beat faster. The effects of amphetamine usually last three or four hours. The effects of ecstasy are similar to amphetamine, though it works more on increasing feelings and sensations. Cocaine lasts for a much shorter time (20-30 minutes for one dose) and the effect and 'high' is more intense. Crack is a form of cocaine that can be smoked. The effect lasts for an even shorter time than cocaine powder and is even more intense.

What are the risks?

With any stimulant there is a risk of a heart attack, though in a normal healthy young person the risk is small. After using stimulant drugs the users often feel exhausted and can have difficulty sleeping. They can disrupt eating patterns so that users lose weight. If they use too often it can become a problem and can make them confused and alter their behaviour. In most cases this is only temporary and a period of rest and staying off the drugs will see them return to normal. Stimulants are often used together with alcohol and there can be an increase in aggressive behaviour and violence. When stimulant drugs are taken in nightclubs and people dance for long periods there is a danger of overheating. This has resulted in a number of deaths. That is why it is important to drink water and take a break from dancing.

Crack is by far the most dangerous of the stimulants as its use is very difficult to control and often leads to the drug taking over the lives of users. While this can also happen with any of the other stimulants it is much more rare. In most cases the vast majority of young people who use stimulant drugs like amphetamine, ecstasy and cocaine do so occasionally and do not experience any major problems.

وہ دیکھنے میں کیسی لگتی ہیں؟

بہت عام اور سب سے سستی ڈرگ ایمفیٹامین (Amphetamine) ہے ایمفیٹامین عام طور پر سفید پاؤڈر کی شکل میں ملتی ہے اگرچہ اس کا رنگ بدل سکتا ہے اور یہ پیسٹ کی شکل میں بھی آسکتی ہے۔ جو گولیاں اکثر بکتی ہیں ان میں MDMA (بازاری زبان میں Ecstasy کو کہتے ہیں) ان گولیوں کی شکل اور سائیز مختلف ہوتے ہیں۔ کوکین ایک سفیدی مائیل پوڈر ہوتا ہے۔ کریک (جسے راک یا سٹون کہتے ہیں)۔ ایک پیلے رنگ کے خشک صابن کی طرح لگتا ہے جو آپ کی چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر ہوتا ہے۔ یہ زیادہ قیمتی اور ایمفیٹامین اور ایکسٹیسی سے جلد اثر کرنے والا ہوتا ہے۔

اسے کیسے استعمال کرتے ہیں؟

ایمفیٹامین اور کوکین عام طور پر نتھنوں یا ناک کے ذریعے لیتے ہیں اگرچہ تھوڑے سے لوگ اس کے ٹیکے بھی لگاتے ہیں۔ ایکسٹیسی عام طور پر گولی کی شکل میں آتی ہے اور اسے سیدھا گلے میں اتار لیتے ہیں۔ کریک عام طور پر تمباکو کی طرح پائیپ سے پیا جاتا ہے۔

اس کے اثرات کیا ہوتے ہیں؟

ہیجان انگیز منشیات (ڈرگز) آپ کو اپنے گردونواح یعنی لوگوں، میوزک وغیرہ سے پہلے سے زیادہ چوکنا کر دیتے ہیں اور یہ سب کچھ پہلے سے زیادہ دلچسپ اور اچھا لگنے لگتا ہے۔ ان سے آپ کو اپنے اندر اچھے جذبات پیدا ہوتے محسوس ہوتے ہیں اور اس سے آپ میں اعتماد کا احساس اور بڑھتی ہوئی طاقت کا احساس ہوتا ہے۔ جسمانی طور پر آپ کی بھوک ختم ہو جاتی ہے اور آپ کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔۔ ایمفیٹامین کا اثر تین سے چار گھنٹے تک رہتا ہے۔ ایکسٹیسی کے اثرات ایمفیٹامین کی ہی طرح ہیں اگرچہ یہ جذبات اور احساسات کو زیادہ ابھارتے ہیں۔ کوکین کا اثر بہت تھوڑے عرصے تک رہتا ہے یعنی (ایک خوراک سے بیس یا تیس منٹ) اور اس کا اثر فوری اور زیادہ ہوتا ہے۔ کریک کوکین کی ایک قسم ہے جسے سگریٹ کی طرح پیا جاتا ہے۔ اس کا اثر کوکین پاؤڈر سے بھی کم وقت تک رہتا ہے اور اس سے زیادہ ہوتا ہے۔

اس کے خطرات کیا ہیں؟

ہر کیف آور ڈرگ کے ساتھ دل کے دورے کا خطرہ ہے لیکن ایک نارمل صحت مند نوجوان کے لئے یہ خطرہ بہت کم ہے۔ کیف آور ڈرگ لینے کے بعد اسے استعمال کرنے والے عام طور پر نڈھال ہو جاتے ہیں اور ان کو سونے میں دشواری ہو جاتی ہے۔ ان کے کھانے کا معمول بگڑ جانے کے باعث وہ وزن کھونے لگتے ہیں۔ اگر وہ ان ڈرگز کو بکثرت استعمال کریں گے تو اس سے ان کے اپنے رویے میں بگاڑ آنے کا مسئلہ پیدا ہو جانے کے باعث وہ الجھن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اکثر حالات میں یہ رویہ عارضی ہوتا ہے اور کچھ آرام کرنے کے علاوہ اگر ڈرگ سے دور رہیں تو نارمل حالت میں واپس آسکتے ہیں۔ یہ کیف آور ڈرگز اکثر شراب کے ساتھ بھی استعمال کی جاتی ہیں اور اس صورت میں اسے استعمال کرنے والے میں جارحانہ اور تشدد آمیز رویہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جب یہ ہیجان انگیز ڈرگز نائیٹ کلبوں میں استعمال کی جاتی ہیں اور لوگ کافی دیر تک ناچتے رہتے ہیں تو اس سے زیادہ گرماہٹ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جس کے باعث کئی موتیں واقع ہوئی ہیں۔ اسی لئے یہ ضروری ہے کہ ڈانس کے بعد پانی پیئیں اور آرام کریں۔

کریک تمام ہیجان انگیز ڈرگز میں سب سے خطرناک ہے کیونکہ اس کو استعمال کرنے والے کے لئے اس پر قابو پانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اور اکثر یہ اپنے استعمال کرنے والے کی جان لے کر ہی رہتی ہے۔ جب کہ باقی ہیجان انگیز ڈرگز کے ساتھ بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے مقابلے میں بہت کم۔ عام حالات میں نوجوانوں کی اکثریت جو ہیجان انگیز ڈرگ ایمفیٹامین، ایکسٹیسی، اور کوکین گاہ بگاہ استعمال کرتے ہیں، ان کو کسی بڑے مسئلے سے دوچار نہیں ہونا پڑتا۔

Heroin

ہیروین

What does it look like?

Heroin (slang names Brown, Smack etc.) is a drug made from the opium poppy. It usually appears as a brown powder. Like other powdered drugs, it is most commonly sold in very small quantities inside folded paper known as a 'wrap'.

How is it taken?

Heroin users either smoke it in a pipe or on silver foil or inject using needles and syringes. Heroin users who continue to smoke the drug will often, sometimes after a number of years, change to injecting, as it is a more efficient way of taking the drug.

What are the effects?

Most people who take heroin at first feel warm, their skin itches and they throw up. Many say it takes a number of uses to appreciate its full effect. This is common with some other drugs like cigarettes and alcohol. Heroin is a painkiller; it kills both physical and emotional pain. Regular uses say it is a bit like being wrapped in cotton wool. Your problems and the problems of the world seem to disappear and you have a sense of detachment and well being. This is why heroin is often used by people who or are unhappy or deeply troubled.

What are the risks?

If you use heroin regularly you will probably become addicted. This means that unless you take it every day you will become physically ill. This makes it hard to stop particularly as it is often taken by people who have little to satisfy them in the world outside of their drug use. Regular users build up a tolerance to the drug so the amount they use increases. This means they need more money to pay for it, which can lead to criminal activity. It also kills people if they take too much of it in one go; this is called an overdose.

If heroin is injected, this can cause all sorts of health problems and infections. HIV (the virus responsible for AIDS), Hepatitis B and Hepatitis C can be spread by sharing syringes and needles. This is why drug services provide clean injection equipment to try and stop these viruses from being spread.

Methadone is a drug similar to and just as addictive as heroin. It is often given to heroin users by doctors to try to stabilise their life and health, and to reduce their need to commit crime.

یہ کس طرح دکھائی دیتی ہے؟

ہیروین (جس کا بازاری نام بھوری، چٹخارے دار وغیرہ ہے) یہ افیون کی خشخاس پوست سے بنائی جاتی ہے۔ عام طور پر یہ بھورے رنگ کے پاوڈر کی شکل میں ملتی ہے۔ دوسری پاوڈر کی شکل میں بکنے والے ڈرگز کی طرح یہ بھی زیادہ تر تھوڑی سی مقدار میں پڑیا کی صورت میں بکتی ہے جسے ,,Wrap،، یا پڑیا کہتے ہیں۔

یہ کیسے استعمال کی جاتی ہے؟

ہیروین استعمال کرنے والے اسے عام طور پر پائیپ یا قلعی کے ذریعے لیتے ہیں اور یا سرنج اور سوئی کے ساتھ جسم میں داخل کرتے ہیں۔ ہیروین لینے والے اگر اس ڈرگ کو مسلسل تمباکو کی طرح پیتے رہیں تو بعض اوقات چند سالوں کے بعد وہ اس کے ٹیکے لگانے شروع کر دیتے ہیں کیوں کہ یہ ڈرگ لینے کا بہتر طریقہ ہے۔

اسکے اثرات کیا ہوتے ہیں؟

بہت سے لوگ جو ہیروین لینا شروع کرتے ہیں تو وہ گرمی محسوس کرتے ہیں اور اپنی جلد میں سوئیاں سی چبھتی محسوس کرتے ہیں اور قے بھی کر دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ اس ڈرگ کے اثرات کے لئے کئی خوراک لینے کے بعد ہی پتہ چلتا ہے۔ یہ چیز دوسری منشیات یعنی سگریٹ اور شراب میں بھی پائی جاتی ہے۔ ہیروین ایک درد ختم کرنے والی ڈرگ ہے۔ یہ جسمانی اور جذباتی درد کو ختم کرتی ہے۔ اس کے عادی یہ کہتے ہیں کہ یہ روئی میں لپٹی ہوئی لگام ہے جس سے آپ کے مسائیل، ختم ہوتے محسوس ہوتے ہیں اور آدمی کے اندر بھلائی اور آزادی کا احساس ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے ہیروین اکثر وہ لوگ استعمال کرتے ہیں، جو ناخوش اور تکلیف زدہ ہوں۔

اسکے خطرات کیا ہیں؟

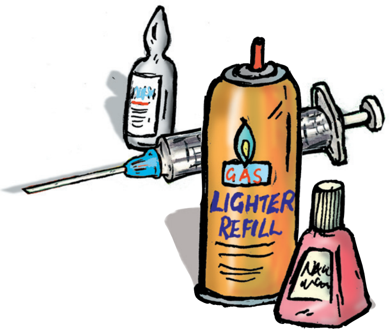
اگر آپ ہیروین کا مسلسل استعمال کریں گے تو اسکے عادی ہو جائیں گے۔ جس کا مطلب یہ ہے اگر اسے روزانہ نہیں لیں گے تو بیمار ہو جائینگے۔ اس کا روکنا بہت مشکل ہو جاتا ہے، خاص طور پر اس لئے کہ اسے استعمال کرنے والے لوگ عام طور پر وہ ہوتے ہیں جن کو ڈرگ سے باہر کی دنیا میں کوئی چیز بھی مطمئین کرنے والی نظر نہیں آتی۔ متواتر استعمال کرنے والوں میں اس کی برداشت بڑھتی جاتی ہے جس سے ڈرگ کی مقدار بھی زیادہ لینے لگتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کو زیادہ رقم کی ضرورت پڑتی ہے اور پھر یہی بات ان کو جرائیم کرنے پر مجبور کر دیتی ہے۔ اگر اسے زیادہ مقدار میں اکٹھا لے لیا جائے تو اس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ جسے ,,اوورڈوز،، کہتے ہیں۔

اگر ہیروین کے ٹیکے لگائے جائیں تو اس سے ہر قسم کے صحت کے مسئلے پیدا ہو سکتے ہیں۔ HIV (وہ جراثیم جن کے باعث ایڈ پیدا ہوتی ہے) Hepatitis B&Hepatitis C سرنج اور سوئیوں کو مل کر استعمال کرنے ایک سے دوسرے جسم میں پھیلتی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ڈرگ سروسز صاف سرنج اور سوئیاں ہر ایک کے لئے الگ الگ استعمال کرتے ہیں۔ تاکہ یہ وائیرس نہ پھیلے۔

Methadone یہ بھی ایک ایسی ڈرگ ہے جو ہیروین سے ملتی جلتی ہے

یہ دوائی ڈاکٹر ہیروئین کے عادی لوگوں کو اس لئے دیتے ہیں کہ ان کی زندگی اور صحت کو ایک سہارا دے سکیں۔ وران کے اندر ہیروین کی مانگ کو کم کر کے ان کو جرائیم کی ضرورت کو روک یا کم کر سکیں۔

Other Drugs
دوسری منشیات



Steroids

Anabolic Steroids are drugs that with regular training can lead to growth in size and muscle. There are over a hundred different drugs that are in this category. Some are injected some are swallowed. It is dangerous for young people who have not finished growing to take them as they can affect bone growth. There are risks associated with using steroids from increased aggression to baldness and shrinking testicles, but these tend to be exaggerated.

Solvents

Some young people sniff a variety of household products from nail varnish and gas refills for cigarette lighters to petrol. They do this because they are easy to get hold of and cheap. The effect is a bit like being drunk with alcohol. But in some cases they can cause hallucinations. Solvents are very dangerous and can kill the first time they are used. The risks of death are heart failure, choking on vomit after passing out or suffocating when the cold gases are squirted into the mouth.

LSD /'Magic Mushrooms'

LSD (slang name Acid or Trips) is a drug that usually comes in the form of a small cardboard square about the size of your little fingernail. The squares (called tabs) have a variety of little pictures or designs on them. They are swallowed. Magic mushrooms are drugs that grow wild in many parts of Britain in the autumn. They are thin and small and browny coloured with a distinctive nipple on the top. They are either swallowed fresh or dried and put into teas or cakes. Both these drugs have similar effects.

The effects are a distortion of the senses. The way things look, smell and taste becomes strange and different. Colours and sound become heightened. Real hallucinations, seeing things that aren't there, are fairly rare but do occur.

Apart from picking the wrong mushroom that may make you vomit, the risks are not physical. The risks are in the mind. The effects can last for many hours and at times can be very frightening. In the vast majority of cases this does no more than scare people and discourages them from using again, but with people who have a mental health problem or are emotionally disturbed it can trigger off the illness or make the condition worse.

Poppers

Poppers are drugs that are sold legally in sex or joke shops and in some bars. They usually come in little bottles sold for about £5. The liquid contents are sniffed which gives a brief 'high'. They can cause dizziness and vomiting. They are dangerous for people with heart problems or high blood pressure or if swallowed.

Steroids(سٹیر ائیڈ)

Anabolic Steroids(سٹیر ائیڈ وہ منشیات ہیں جن کے مسلسل استعمال اور ٹریننگ سے انسانی جسم اور خاص کر پٹھے بڑھتے ہیں۔اس زمرے میں آنی والی ڈرگز کی تعداد سینکڑوں میں ہے۔کچھ کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں اور کچھ کو کھاتے ہیں۔یہ نوجوانوں کے لئے خطرناک ہے، جن کی بڑھنے کی صلاحیت ابھی ختم نہیں ہوئی۔اس کے استعمال سے ان کی ہڈیوں کی بڑھنے کی صلاحیت رک جاتی ہے، سٹیر ائیڈ کے استعمال سے کئی خطرات وابستہ ہیں۔اس سے جارحانہ رویہ بڑھ جاتا ہے۔ گنجاپن اور خصیے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس کو مبالغہ آمیز بھی کہا جا سکتا ہے۔

Solvents(مشروب)

کچھ نوجوان گھریلو قسم کی کئی چیزوں کو ناک اور منہ کے ذریعے استعمال کرتے ہیں۔ جیسا کہ ناخن کا وارنش، سگریٹ لائیٹر کے بھرنے والی گیس اور پٹرول وغیرہ۔وہ ان کو اس لئے استعمال کرتے ہیں کہ وہ آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں اور سستی ہیں۔ اس کا اثر شراب کے نشے کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ لیکن کئی مرتبہ یہ ایک فریب خیال ہوتا ہے۔ یہ مشروب بہت خطرناک ہیں اور پہلی مرتبہ استعمال کرنے سے ہی آدمی کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ موت کے خطرے کی وجہ دل کا کام بند کر دینا ہوتا ہے۔ قے کرتے ہوئے سانس رک جانا یا سانس اس وقت بند ہو جانا جب ٹھنڈی گیس کو منہ میں فوارے کی طرح ڈالتے ہیں.

LSD/Magic Mushrooms(ایل ایس ڈی یا کھمبی)

LSD(اس کا بازاری نام تیزاب ٹرپ) ہے اور یہ ڈرگ عام طور پر ایک چھوٹے چوکور گتے کی شکل میں ملتی ہے جو آپ کی چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر ہو سکتی ہیے۔ یہ چوکور جن کو (گولی) کہتے ہیں۔ان پر مختلف تصویریں اور نمونے بنے ہوتے ہیں۔ ان کو منہ سے نگلا جاتا ہے۔ کھمبی ایک ایسی ڈرگ ہے جو برطانیہ کے کئی حصوں میں خزاں کے موسم میں خود بخود اگتی ہے۔ یہ پتلی، چھوٹی اور بھورے رنگ کی ہوتی ہے اور اس کے اوپر ایک خاص نپل سی بنی ہوتی ہے۔ان کو یا تو تازہ کھایا جاتا ہے یا چائے، کیک وغیرہ میں ڈال کر استعمال کیا جاتا ہے۔ان دونوں منشیات کے اثرات ایک ہی قسم کے ہوتے ہیں۔ان کے اثر سے آدمی کے حواس گڑبڑ ہو جاتے ہیں۔چیزیں حقیقت سے مختلف دکھائی دیتی ہیں، ذائقہ اور سونگھنے تک کی حس عجب ہو جاتی ہے۔ رنگ اور آوازیں تک بدلی ہوئی لگتی ہیں۔ حقیقی قسم کے تصورات میں کھو جانے کے باعث آدمی وہ کچھ دیکھنے لگتا ہے جو حقیقت میں موجود نہیں ہوتا۔ گو ایسی صورت حال کم ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے غلط قسم کی کھمبی لینے کے سوا جس سے قے ہو جاتی ہے، خطرات جسمانی نہیں ہوتے۔ تمام خطرے انسانی دماغ میں ہوتے ہیں۔اس کے اثرات کئی گھنٹوں تک رہتے ہیں اور کبھی کبھی ڈرا دینے والے ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس کے باعث بہت سے لوگ اس کے استعمال سے ڈرتے ہیں اور اس کو دوبارہ استعمال کرنے کی دل شکنی کرتے ہیں۔ لیکن ایسے لوگ جن کو دماغی بیماری کا مسئلہ ہوتا ہے یا جو جذباتی طور پر الجھے ہوئے ہوتے ہیں ان کی بیماری کو بڑھا دیتی ہے یا ان کی حالت پہلے سے بھی خراب کر دیتی ہے۔

Poppers(پاپرز)

Poppers ایک ایسی ڈرگ ہے جو جنسی اور مزاحیہ (Sex &joke) کی دوکانوں پر اور کچھ شراب خانوں ہیں بھی قانونی طور پر دستیاب ہے۔ یہ عام طور پر چھوٹی چھوٹی بوتلوں میں آتی ہے جسکی قیمت تقریباً پانچ پونڈ ہے۔ یہ مشروب ناک کے ذریعے لیا جاتا ہے اور مختصر سا دور ہوتا ہے۔اس سے مدہوشی اور قے ہو سکتی ہے۔ دل کی بیماری والے لوگوں ،یا زیادہ بلڈ پریشر والے لوگوں کے لئے یہ خطرناک ہے۔اسے اگر پیا جائے تو بھی خطرناک ہو سکتی ہے۔

The Law

قانون

If you catch your child using drugs

If you find drugs belonging to your child you do not have to tell the police. You can dispose of the drugs by flushing them down the toilet. This is best done with a witness watching. You could be charged if you allowed your children to smoke cannabis or opium in your house.

Possession

Most drug offences involve simple **"possession"**. This is where the police find a small amount of a drug in a coat, pocket, bag, car etc. and if they accept that the drugs are the young persons and they did not intend to sell them.

Supply

If the police can prove they were going to sell or give the drugs to someone else or they think they "*intended*" to do this, then they could be charged with **"supply"** or **"possession with intent to supply"**. These are very serious offences and usually mean prison.

Getting caught by the police: Aged under 18

The police can give an *"informal warning"* or "telling off' on the street without arresting the young person. If the police arrest someone and they are aged between 10 and 17 their parents or guardians will be contacted before they are questioned. The police have a scheme where they will contact a translator if English is not your first language and can provide your child with a duty solicitor. This is FREE of charge. You have a right to be present the whole time they are questioned.

The police can do a number of things:

* They may decide the young person is innocent or they may decide to take no further action.

* They may decide to issue a *reprimand*, which is a first warning. This will be kept on record in case there are any further offences.

* They may issue a *Final Warning*, where the case is more serious or a reprimand has already been given. A Final Warning will mean the young person has to attend (for up to 12 weeks) a **Youth Offending Team**. This is a team of professionals who will look at all aspects of a young persons life and behaviour and decide what if any further action is taken. *Reprimands and Final Warnings are only given when the young person admits the offence.*

* They may decide to charge the young person with an offence. If the offence is more serious they can be held overnight (in local authority accommodation) until they appear before the court.

اگر آپ اپنے بچوں کوڈرگ استعمال کرتے ہوئے پکڑلیں ۔

اگر آپ اپنے بچے سے متعلقہ ڈرگ پکڑلیں تو پولیس کو بتانے کی ضرورت نہیں۔ آپ اس ڈرگ کو ٹائیلٹ میں فلش کرکے ضائع کرسکتے ہیں۔ایسا کرتے ہوئے اگر کسی گواہ کو ساتھ رکھ لیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔اگر آپ اپنے بچے کو اپنے گھر میں چرس یا گانجا(افیوں) پینے کی اجازت دیں گے تو پولیس آپ کو بھی گرفتار کرسکتی ہے۔

اپنے پاس رکھنا(Possession)

اکثر ڈرگ کے مقدمات صرف ڈرگ کو اپنے پاس رکھنے کے سلسلے میں ہوتے ہیں جہاں پولیس تھوڑی سی مقدار میں ڈرگ کسی کے کوٹ، جیب، بیگ یا کار وغیرہ سے برآمد کرتے ہیں۔اور اگر وہ اس بات کو تسلیم کرلیں کہ یہ ڈرگ اس نوجوان کے اپنے لئے ہے اور وہ اس کو بیچنے کا ارادہ نہیں رکھتا۔

فراہمی(Supply)

اگر پولیس یہ ثابت کرلے کہ وہ اس ڈرگ کو بیچنے جارہا تھا یا کسی اور کو دینے جارہا تھا یا اس کا ایسا ارادہ تھا تو وہ اسے ,,ڈرگ کی فراہمی،، یا ,,ڈرگ کی فراہمی کا ارادہ،، کے جرم میں ان پر مقدمہ چل سکتا ہے جسکا معاملہ کافی سنگین ہوتا ہے اور اس کی سزا عام طور پر جیل ہے،

اگر پولیس پکڑلے اور عمر 18 سال سے کم ہو۔

پولیس ایسے کم عمر نوجوانوں کو وارننگ دے کر یا اسے جھڑک کر چھوڑ دیتی ہے اور ان کو گرفتار نہیں کرتی۔ اگر پولیس ایسے لوگوں کو گرفتار کرے جن کی عمر 17- 10 سال تک ہو تو ان کے والدین یا گارڈین سے رابطہ کئے بغیر ان نوجوانوں سے کوئی سوال نہیں کرسکتے۔پولیس ایک سکیم پر عمل پیرا ہے کہ اگر انگریزی آپ کی مادری زبان نہیں تو ایک ٹرانسلیٹر کا انتظام کرسکتے ہیں اور آپ کے بچے کے لئے ڈیوٹی سالسیٹر (ڈیوٹی پر موجود وکیل) کا بھی بندوبست کریں گے۔

پولیس کئی کام کرسکتی ہے۔

☆پولیس نوجوان کو بے گناہ سمجھتے ہوئے مزید کوئی ایکشن نہ لینے کا فیصلہ کرسکتی ہے۔

☆وہ پہلا وارننگ دینے کا فیصلہ بھی کرسکتے ہیں۔اس بات کو ریکارڈ میں رکھا جائے گا، تا کہ گر کوئی مزید جرم کرے تو اسے پیش نظر رکھا جائے۔

☆وہ اسے آخری وارننگ بھی دے سکتے ہیں جب کہ کیس زیادہ سنگین ہو اور پہلے بھی ایسا وارننگ دیا جاچکا ہو۔ فائینل وارننگ کا مطلب یہ ہے کہ اس نوجوان کو 12 ہفتوں تک یوتھ آفینڈنگ ٹیم کے ساتھ حاضری دینی ہوگی۔یہ ٹیم ان پیشہ ور لوگوں پر مشتمل ہوتی ہے جو نوجوانوں کی زندگی کے تمام پہلوؤں کا جائیزہ لیتے ہیں اور اس کے رویّے کو سامنے رکھتے ہوئے فیصلہ کرتے ہیں کہ اگر اسے سزا دینی ہے تو وہ کیا ہو؟ سرزنش اور آخری وارننگ اس صورت میں دی جاتی ہے کہ جب نوجواں اپنا جرم قبول کرلے۔

☆وہ نوجوان کو سی جرم میں مقدمہ چلانے کا فیصلہ لرسکتے ہیں۔الر جرم زیادہ سنگین ہو تو اسے رات بھر حراست میں بھی رکھا جاسکتا ہے(مقامی کونسل کی کسی جگہ پر) جب تک کہ اسے عدالت میں پیش نہیں کیا جاتا۔

Getting caught by the police: Aged 18 or over

If the young person is over 18 you will not automatically be contacted. In most areas the police will be willing to '**Caution**' your child for *simple possession*. Over 50% of drug offences result in a caution. The advantages of a caution are simple. They are arrested and can be in and out of the police station in a couple of hours. They will still have a *'criminal record'* so if they appeared in court at another time the caution can be mentioned, but there are no embarrassing court appearances or fines and nothing will get in the newspapers. They can be cautioned more than once. But if they carry on getting caught they will go to court. To get a caution they must admit the offence.

In practice this amounts to saying something like:

"These are my drugs but they are just for my personal use".

If they are not given a caution they will go to court and if found guilty of "simply possession" most probably face a fine. It is very unlikely they will go to prison for a charge of "simply possession".

In some areas there may be an **Arrest Referral Scheme** in operation - if they agree to attend a drug service, they will receive a caution or not be charged.

Rights on arrest

In all cases where your child is arrested they have the right to say nothing and can be provided with a solicitor for free. If you or they are unsure it is best to say nothing until you speak to the solicitor. The solicitor is independent and not part of the police service so their advice is impartial.

Criminal Record

Having a criminal record for 'drugs' can close all kinds of doors in education and employment. From applying for a job to getting a mortgage to getting a visa for travel to some countries it is likely that some time in the future they will be asked questions about their criminal record or drug use. Whilst many of these things may not seem important to them now, they certainly will be as they get older.

Getting Caught at Work

It is becoming more common for employers to ask for drug tests as part of the condition of employment. In America this is now involves most major companies. Drug testing is becoming more sophisticated, but by no means foolproof.

**Moderate use of cannabis can be detected up to 4 days after it is taken.*
**Heavy/prolonged use of cannabis can be detected for up to 30 days.*
**Most other drugs can only be detected for 2 to 4 days after use.*

Getting Caught at School

Many people say that in Britain today your child will probably get into more trouble getting caught with a drug in school then by being caught outside the school gates by the police. Unlike the police, schools are not just interested in drugs covered by the law. If a teacher catches your child with a drug, they will almost certainly inform the parents or guardian. They are under no legal obligation to inform the police and can dispose of any drug by flushing down a toilet (with a witness watching). This all depends on the schools drug policy. In many cases the child will be excluded (sent home for a period of time). If this happens it is best to get advice from an educational welfare officer, solicitor or a drug service who can advise you of your options.

پولیس اگر پکڑ لے اور آپ کی عمر 18 سال یا اس سے اوپر ہو۔

اگر نوجوان کی عمر 18 سال ہے تو فوری طور پر آپ سے رابطہ نہیں کیا جائے گا، اکثر آپ کے بچے کو تھوڑی سی ڈرگ رکھنے کی صورت میں پولیس وارننگ دے کر چھوڑ دیتی ہے۔ 50% سے زیادہ ڈرگ کے معاملات وارننگ پر ختم ہو جاتے ہیں۔ کاشن کے فائیدے بالکل سادہ ہیں۔ ان کو پکڑا گیا اور پولیس سٹیشن کے اندر اور باہر دو گھنٹوں میں ہو گئے۔ ان کا اس جرم کا ریکارڈ موجود رہے گا اور اگر کسی اور جرم میں عدالت میں پیش ہوئے تو اس کاشن کا حوالہ بھی دیا جائے گا۔ لیکن عدالت میں جانے کی گھبراہٹ، جرمانہ جیسی کوئی بات اخباروں میں نہیں آئے گی۔ ان کو ایک سے زیادہ مرتبہ تنبیہ کی جائے گی۔ لیکن اگر وہ بار بار پکڑے گئے تو ان کو عدالت میں جانا پڑے گا۔ تنبیہ کے لئے ان کو اپنا جرم قبول کرنا ہو گا۔ عملی طور اس طرح کہنا پڑتا ہے کہ (یہ میری ڈرگز ہیں اور صرف میرے اپنے استعمال کے لئے ہیں،، اگر ان کو کاشن (تنبیہ) نہیں دی جاتی تو ان کو عدالت میں لے جاتے ہیں اور اگر جرم ثابت ہو جائے تو،، صرف اپنے پاس ڈرگ رکھنے کے جرم میں شاید ان کو جرمانہ ہو جائے۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے،، Simple Possession،، کے جرم میں کسی کو جیل جانا پڑا ہو۔ کچھ علاقوں میں،، Arrest Referral Scheme،، عمل پیرا ہے، اگر وہ ڈرگ سروس میں حاضری کے لئے آمادہ ہوں تو انکو تنبیہ کی جا سکتیہے اور ہو سکتا ہے کہ چارج نہ کیا جائے۔

گرفتار ہو جانے کی صورت میں آپ کے حقوق

بچے کے گرفتار ہو جانے کی تمام صورتوں میں ان کو حق پہنچتا ہے کہ کچھ نہ کہیں اگرچہ ان کو مفت وکیل مہیا کیا جائے گا۔ اگر آپ یا آپ کا بچہ نہ سمجھتے ہوں۔ کہ کچھ نہ کہنے میں ہی ان کی بھلائی ہے، جب تک کہ وہ اپنے وکیل سے مشورہ نہ کر لیں۔ وکیل ایک خود مختار آدمی ہے اور اس کا پولیس سے کوئی واسطہ نہیں، اس لئے ان کا مشورہ غیر جانبدارانہ ہے۔

مجرمانہ ریکارڈ

ڈرگ سے متعلقہ ریکارڈ ہونے سے تعلیم اور ملازمت کے تمام دروازے ان پر بند ہو سکتے ہیں۔ ملازمت کی درخواست دینے سے لے کر مارگیج حاصل کرنا، کسی ملک کے لئے ویزا حاصل کرنا،، یہ ممکن ہے کہ آئیندہ کسی وقت آپ سے آپ کے مجرمانہ ریکارڈ یا ڈرگ استعمال کرنے کے ریکارڈ کے متعلق پوچھا جائے۔ اگرچہ یہ چیزیں ان کے لئے اس وقت ضروری نہیں لیکن یقینی طور پر جب وہ بڑے ہونگے تو ان کیلئے بہت ضروری ہو جائیں گی۔

کام کرتے ہوئے پکڑے جانا

کام دینے والے لوگوں کے لئے عام معمول بن چکا ہے کہ وہ ملازمت دینے کی شرط کو پورا کرتے ہوئے کام پر ان کا ڈرگ ٹیسٹ کریں۔ امریکہ میں آج کل کئی بڑی بڑی کمپنیاں یہ طریقہ اختیار کر رہی ہیں۔ ڈرگ ٹیسٹ روز بروز پیچیدہ ہوتے جا رہے ہیں لیکن اس کے باوجود کس انسانی غلطی کا امکان ہے۔

☆ چرس کا استعمال کرنے کے بعد اسے چار دن تک پہچانا جا سکتا ہے۔
☆ بہتزیادہ اور دیر تک استعمال کی گئی چرس کو تیس دن کی مدت تک شناخت کیا جا سکتا ہے۔
☆ بہت سی دوسری منشیات استعمال سے دو تا چار دن تک پہچانی جا سکتی ہیں۔

سکول میں پکڑے جانے کی صورت میں

آج کل برطانیہ میں لوگ کہتے ہیں کہ آپ کے بچے کا ڈرگ کے سلسلے میں سکول گیٹ کے اندر پکڑے جانے کا امکان بہت زیادہ ہے بمقابلہ سکول سے باہر ہونے کے۔ پولیس کے متضاد سکول قانونی طور پر ڈرگز کا احاطہ نہیں کر رہے۔ اگر کوئی ٹیچر آپ کے بچے کو ڈرگ کے ساتھ پکڑتا ہے تو وہ یقینی طور پر والدین یا گارڈین سے رابطہ کرے گا۔ ان کی کوئی قانونی ذمہ داری نہیں کہ وہ پولیس کو اس کی اطلاع دیں اور وہ کسی بھی ڈرگ کو کسی گواہ کی موجودگی میں ٹائیلٹ میں فلش کر سکتے ہیں۔ یہ تمام کچھ سکول کی ڈرگ کے متعلق پالیسی پر منحصر ہے۔ کئی صورتوں میں بچے کو (کسی خاص مدت کے لئے) سکول سے نکال دیا جاتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو ایجوکیشن ویلفئیر آفیسر سے مشورہ لیں، یا وکیل سے بات کریں اور یا ڈرگ سروسز آپ کی راہنمائی کر سکتے ہیں۔

What you can do as a parent

آپ بطور والدین کیا کر سکتے ہیں

You might not be able to stop your children using drugs. You can, however, help them a lot and make sure they know about drugs and have thought carefully about them. You can help them be as safe as possible and be there for them when they need you. Some of the practical things you can do are:

Learn about drugs and think about your views

This booklet will provide you with the basic information you need, but you probably know a lot more than you think. You can learn a lot by thinking about your use of drugs, if you have ever used tobacco, alcohol or prescription drugs from the doctor to calm your nerves or help you 'cope'. If you have never used legal drugs at least remember the things you did and how you felt when you were young; how your parents reacted when you did something they didn't approve of; how this made you feel.

Talking and listening to them

We need to talk to and listen to our children about drugs but some parents worry about this. They may think they are too young or that it will put ideas into their heads and encourage drug use. It is not true. Young people think and hear about drugs from a very early age. The key is to talk with them in a way that is appropriate to their age. Discussions should focus on talking with your child, rather than to or at them, and you should show that your main concern is for their health, safety and general well being. Parents need to listen carefully to the views of their children and show concern for their feelings as well as trying to explain their own views and feelings. The difficulty is that most parents are often unsure how to react and talking about drugs can be frightening for them. However, parents and children can both gain from having calm discussions. This will not be easy in most instances but it is important to try to understand each other's views.

Starting a conversation off by saying something like:

"These drugs are killers. Drug users must be mad. I'd throw you out of the house if I ever caught you using them"

Is unlikely to get them to talk openly with you. On the other hand:

"I am very worried about young people using drugs. I would hate it if you ever used drugs, but you know I am always here for you if you ever have a problem and need me"

Is more likely to get a positive response.

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو ڈرگ استعمال کرنے سے نہ روک سکیں۔ تاہم آپ پھر بھی بہت مدد کر سکتے ہیں ۔ اور اس بات کا اطمینان کر لیں کہ ڈرگ کے متعلق کافی کچھ جانتے ہیں اور ان کے متعلق بہت احتیاط سے سوچا ہے۔ آپ ان کی زیادہ سے زیادہ محفوظ رہنے میں مدد کر سکتے ہیں اور جب بھی ان کو آپ کی ضرورت پڑے آپ موجود ہوں۔ جو چیزیں آپ عملی طور پر کر سکتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

ڈرگز کے متعلق جانکاری حاصل کریں اور اس کے متعلق اپنے نظریات کا جائیزہ لیں

یہ کتابچہ آپ کو وہ بنیادی معلومات فراہم کرے گا ، جن کی آپ کو ضرورت ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس سے بہت زیادہ پہلے سے ہی علم ہو جو آپ سوچتے ہوں۔ آپ اپنے ڈرگ استعمال کے متعلق سوچ کر بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ نے کبھی تمباکو، شراب یا ڈاکٹر سے حاصل کی ہوئی ایسی دوا استعمال کی ہو جو آپ کے اعصاب کو سکون پہنچائے اور آپ میں حالات سے نمٹنے کی ہمت پیدا کرے، اگر آپ نے قانونی طور پر جائیز ڈرگ کبھی استعمال نہیں کی تو یاد کریں کہ اپنے بچپن اور جوانی میں آپ کیسا محسوس کرتے تھے، جب آپ اپنے والدین کی مرضی کے خلاف کوئی کام کرتے تھے تو آپ کے والدین کا ردعمل کیا ہوتا تھا۔ اور اس سے آپ کو کیسا محسوس ہوتا تھا۔

ان سے بات کرنا اور ان کی باتیں سننا۔

ہمیں اپنے بچوں سے ڈرگ کے متعلق بات کرنے اور سننے کی ضرورت ہے۔ لیکن کچھ والدین اس معاملے میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ یہ سوچ سکتے ہیں کہ بچے ابھی بہت چھوٹے ہیں یا ان سے بات کرنے سے بچوں کے دماغ میں ڈرگ کا خیال پیدا ہو جائے گا اور اس سے ان کو ڈرگ استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی ہو گی۔ یہ سچ نہیں ہے۔ نوجوان بڑی چھوٹی سی عمر میں ہی ڈرگ کے متعلق سوچ اور سن لیتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ ان سے اس طرح بات کی جائے کہ جوان کی عمر سے مطابقت رکھتی ہو۔ اور یہ بات چیت ایسی ہو کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ بات کر رہے ہوں، نہ کہ انہیں بتا رہے ہوں اور آپ کو یہ ظاہر کرنا ہے کہ آپ ان کی صحت، حفاظت اور عام بھلائی کی خاطر پریشان ہیں۔ والدین کو اپنے بچوں کے خیالات کو غور سے سننا چاہیئے اور ان کے جذبات کی قدر کرنی چاہیئے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے نظریات اور جذبات کا اظہار کرنے کی بھی کوشش کریں۔ سب سے بڑی دقت یہ ہے کہ بہت سے والدین کو اپنے ردعمل کا یہ پتہ نہیں ہوتا، اور ڈرگ کے متعلق بات کرنا ان کے لئے ایک ڈرانے والی چیز بن جاتا ہے۔۔ تاہم والدین اور بچے پر سکون گفت و شنید سے فائیدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اکثر موقعوں پر یہ آسان کام نہیں ہوتا لیکن ایک دوسرے کے نظریات کو جاننا بہت ضروری ہے۔

اس گفتگو کو اس طرح شروع کرنا

,,ڈرگ قاتل ہیں،، ڈرگ استعمال کرنے والے ضرور پاگل ہیں،,, میں نے اگر تم کو ڈرگ استعمال کرتے ہوئے پکڑا تو تم کو گھر سے باہر نکال دونگا یا نکال دونگی ۔ اس قسم کی بات چیت سے بچے کبھی بھی آپ سے کھل کر بات نہیں کریں گے

اور اگر آپ یہ گفتگو اس طرح شروع کریں کہ:

میں نوجوانوں کے ڈرگ استعمال کرنے کے متعلق بہت پریشان ہوں۔ اگر تم نے کبھی ڈرگ استعمال کی تو مجھے بالکل اچھا نہیں لگے گا، لیکن جیسا کہ تم جانتے ہو اگر تم کو کبھی بھی کسی معاملے میں میری ضرورت محسوس ہو تو ہمیشہ تمہارے پاس ہوں۔،، اس طرح کی بات کا اثر ہونا ممکن ہے۔

Know where and how to get help if you or they need it

آپ جانتے ہیں کہ کہاں اور کس طرح مدد حاصل کر سکتے ہیں، اگر انہیں یا آپ کو ضرورت پڑے

There are drug agencies in most parts of the country who can help you and your child but do not expect miracle cures or for them to sort out all the problems immediately.

The use of drug services by members of the South Asian communities is very low despite the numbers of drug users from these communities increasing. The reasons for the low take up of services vary from language difficulties, cultural and religious differences to discrimination. However, drug agencies and services are trying to address these concerns and really do want to help.

Parents as well as drug users should try to access these services and obtain any help or assistance available to them. More contact between South Asian Communities and drug help organisations will lead to better understanding and more culturally relevant services.

You can contact a drug service if you want; advice or information; are just worried or unsure; or if you know there are already problems in your family. The services are FREE and confidential.

If English is not your first language get a friend or local community worker you trust to ring on your behalf. Some drug services will already have workers from the South Asian community or have access to interpreters. Those that don't will arrange something for you.

ملک کے اکثر حصوں میں ڈرگ ایجنیسیاں موجود ہیں جو آپ کی اور آپ کے بچے کی مدد کر سکتی ہیں لیکن معجزے کی امید نہ رکھیں کہ سب کچھ فوراً ٹھیک ہو جائے گا اور یہ کہ ان کی ذمہ داری ہے تمام مسائیل کو فوری طور پر حل کریں۔ ساؤتھ ایشین کمیونیٹی ڈرگ سروسز کا بہت کم استعمال کرتی ہیں اگرچہ ان کمیونیٹیوں میں ڈرگ استعمال کرنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ سروسز کا کم استعمال کرنے کا سب سے بڑا سبب زبان نہ جاننے کی دشواریاں، مذہبی اور معاشرتی وجوہات سے لے کر تعصب تک۔ ہیں۔ تاہم ڈرگ ایجنیسیاں ان مسائیل کو حل کرنے کی کوشش کر رہی ہیں اور حقیقت میں وہ سب لوگوں کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

ڈرگ استعمال کرنے والوں اور ان کے والدین کو چاہیئے کہ ان سروسز تک رسائی حاصل کریں اور وہاں سے جو بھی مدد ملے اس حاصل کریں۔ جتنے زیادہ رابطے ساؤتھ ایشین کمیونیٹیوں اور ڈرگ سروسز کے درمیان ہونگے اتنا ہی زیادہ بہتر اور مناسب سروسز مذہب و تہذیب کے پیش نظر، فراہم کرنے میں واقفیت پیدا ہو گی ۔

آپ ڈرگ سروسز سے رابطہ کر سکتے ہیں اگر آپ کو ، مشورے، معلومات، یا آپ پریشان، شش و پنج میں ہیں یا آپ جانتے ہیں کہ آپ کی فیملی میں پہلے ہی سے کئی مسائیل موجود ہیں۔ یہ سروسز مفت ہیں اور ان کو راز میں رکھا جاتا ہے۔

اگر انگریزی آپ کی مادری زبان نہیں تو اپنے کسی دوست یا مقامی کیمیونیٹی ورکر جس پر آپ اعتماد کر سکتے ہوں، ان سے کہیں کہ وہ آپ کے لئے ٹیلیفون کریں۔ کئی ڈرگ سروسز میں ساؤتھ ایشین کیمیونیٹی کے کارندے (ورکر) کام کر رہے ہیں یا انہوں نے مترجم فراہم کرنے کا انتظام کر رکھا ہے۔ جن کے پاس ایسا کوئی بندوبست نہیں تو ، آپ کے کہنے پر وہ آپ کے لئے مترجم کا انتظام کر دیں گے۔