

# போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகாமல் வளர்தல்

தீயவற்றிலிருந்து விலகியிருக்க, உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுங்கள்

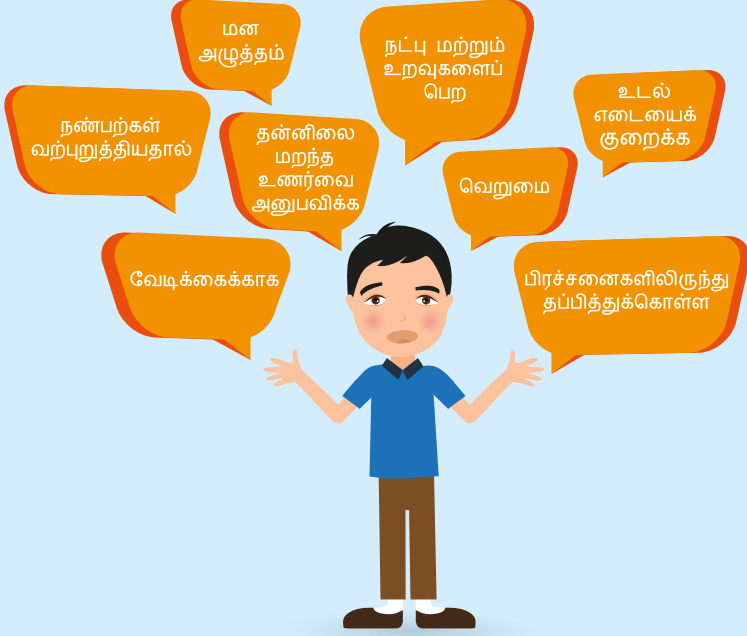


## போதைப்பொருள் அற்ற குடும்பம் மகிழ்ச்சியாய் வாழும்

போதைப்பொருள், நுகர்பொருட்கள், அவற்றின் அபாயம் மற்றும் அறிகுறிகள் ஆகியவை பற்றிப் பெற்றோர்கள் அறிந்துகொள்வது முக்கியம். அப்போதுதான், நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைகளிடம் பேசி, அவர்கள் போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்ப்பொருட்களிடமிருந்து விலகியிருக்க வழிகாட்ட முடியும். அவர்கள் அவற்றைப் பற்றி அறிந்திருக்கக்கூடும் என்ற எதிர்பார்ப்பின்றி, அவர்களிடம் பேசுங்கள்.

### ஏன் இளையர்கள் போதைப்பொருளை உட்கொள்கிறார்கள்?

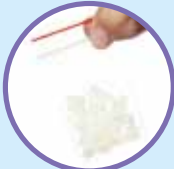
இளையர்கள் போதைப்பொருள் மற்றும் / அல்லது நுகர்ப்பொருட்களை உட்கொள்வதற்குப் பல்வகைக் காரணங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.



### பிள்ளை வளர்ப்புக்கான ஏழு பயனுள்ள குறிப்புகள்

- உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் அவர்கள் கொண்டுள்ள சகவாசத்தையும் கூர்ந்து கவனியுங்கள்
- எந்தவித பாரபட்சமுமின்றித் திறந்த, மனப்பான்மையுடன் எப்போதும் உரையாடுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளின் திறமைகளைக் கண்டறிந்து, அவர்கள் அதனை வளர்த்துக்கொள்ள ஊக்கமளியுங்கள்
- உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பிடித்த ஆர்வமுள்ள பொதுவான விஷயங்களைக் கண்டறிந்து, ஒன்றாக நேரத்தைச் செலவழியுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளுடன் போதைப்பொருட்களிடமிருந்து விலகியிருக்கும்படிக் கலந்து பேசி, அவ்வப்போது நினைவுறுத்துங்கள்
- உங்களது பிள்ளைகளுக்குப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் திறன்களையும் போதைப்பொருளை நிராகரிப்பதற்கான யுத்திமுறைகளையும் கற்றுக்கொடுங்கள்
- கற்றுக் கொடுக்கும்படியான சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உரையாடலைத் தொடங்குங்கள் (எ.கா., போதைப்பொருள் உட்கொண்ட குற்றத்திற்காகப் பிரபல நட்சத்திரம் ஒருவர் கைது செய்யப்பட்ட செய்தி)

## போதைப்பொருள் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளின் அறிகுறிகள்



### 'ஐஸ்' (Ice) போதைப்பொருளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- சுற்றுப்புறத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:
  - கறைபடிந்த கண்ணாடிக் குவளை / குழாய்கள்
  - எரிந்த அல்லது சிறு சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட அலுமினியத் தகடுகள்
  - சூழலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்கள் (எ.கா. இருமல் மருந்துகள் அல்லது தண்ணீர் பூட்டிகள்)
  - ஆங்காங்கே போடப்பட்ட தூக்க மாத்திரை அட்டைகள்
- நடத்தையில் / தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:
  - தூக்கமின்மை நிரம்பிய ஒரு சில நாட்களுக்குப் பின்னர், தொடர்ச்சியான சில நாட்களுக்குத் தூங்காதல்
  - சிவந்த / குழி விழுந்த கண்கள்
  - அதிக மந்தத்தன்மை அல்லது முரட்டுத்தன்மை



### 'கஞ்சா' போதைப்பொருளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- சுற்றுப்புறத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:
  - குப்பைத் தொட்டியில் காணப்படும் சுருட்டப்பட்ட சிகரெட்டுகள் அல்லது புகைத்த சிகரெட்டுகள்
  - எப்போதும் மூடியிருக்கும் ஜன்னல்கள்
  - அறையில் "ஈரப்பதமான புழுங்கல்" துர்நாற்றம்
  - சூழலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்கள், தண்ணீருடன் உள்ள கண்ணாடிக் குழாய்கள்
  - மிகவும் அழுக்கான ஒழுங்கற்ற தோற்றமுடைய அறைகள்
- நடத்தையில் / தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:
  - மஞ்சள் கறைபடிந்த பற்கள்
  - மஞ்சள் காமாலை நிரம்பிய கண்கள்
  - "ஈரப்பதமான புழுங்கல்" வாடை நிரம்பிய மூச்சுக்காற்று, துர்நாற்றமுடைய கைகள்
  - சோம்பேறித்தன்மை
  - சுகாதாரமின்மை

## போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்பொருட்கள் - அவை என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!



**Methamphetamine**

'ஐஸ்', 'Yaba' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**Cannabis**

'கஞ்சா', 'Weed' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**மன நலத்தைச் சூறுசூறுப்பாக்கக்கூடிய புதிய பொருட்கள்**

'Spice', 'Bath Salts' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**Heroin**

'White', 'Ubat' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**'Ecstasy'**

'E', 'XTC' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**Nimetazepam**

'Erinin-5' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது



**நுகர்பொருட்கள்**



www.cnb.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தில், மருந்துகள் மற்றும் நுகர்பொருட்கள் குறித்து மேற்படி விவரங்களை அறிய, இந்த QR குறியீட்டை அலகிடவும்.



# போதைப்பொருட்கள் குடும்பங்களைப் பிரிக்கின்றன

அடிமையாவதனால் ஏற்படும் போதைப் பழக்கத்துக்குப் பின்விளைவுகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்



குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு பிள்ளை போதைப்பொருளை உட்கொள்ளும் போது, அந்தப் பிள்ளையின் மொத்தக் குடும்பமே பாதிக்கப்படுகின்றது

சிங்கப்பூரில், போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. இருப்பினும், மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு, போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் இளையர்களை அதிகமாகக் கைது செய்து வருகின்றது. அவர்களில் பெரும்பாலான இளையர்கள், கஞ்சாவானது, புகையிலையைக் காட்டிலும் குறைவான ஆபத்தையும் அடிமைப்படுத்தும் தன்மையையும் கொண்டிருப்பதாகத் தவறாக எண்ணி, அதனை உட்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களில் சிலர், அதற்கு மருத்துவ குணம் உண்டு என்றும் தவறாக எண்ணி வருகின்றனர். போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களின் பின்னணியும் தற்போது மாறி வருகின்றன. அவர்களில் அதிகமானோர், நடுத்தரக் குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்றனர். மேலும், அவர்களில் பள்ளியில் சிறப்பாகக் கல்வி பயில்கின்றனர்.

பெற்றோர் அறிந்துகொள்ளவேண்டிய கஞ்சாவைப் பற்றிய சில கவலைக்குரிய போக்குகள்:

**DRUG ABUSE** ஏன் கஞ்சாவை உட்கொள்ளும் போக்கு கவலைக்குரிய ஓர் அம்சமாக இருக்கின்றது?

போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களின் பின்னணி மாறிக்கொண்டிருக்கின்றது. கஞ்சாவை உட்கொள்பவர்களில் அதிகமானோர் நடுத்தரக் குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்றனர். மேலும், அவர்களில் பள்ளிகளில் சிறப்பாகவே கல்வி பயில்கின்றனர்.

இளையர்களின் மிதமான கண்ணோட்டம் வெளிநாடுகளில் போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள், ஊடகங்களின் தாக்கம் ஆகியவற்றின் காரணமாகப் பலர் கஞ்சாவை உட்கொண்டு பார்க்க விரும்புகின்றனர்.

கஞ்சா, புகையிலையைக் காட்டிலும் குறைவான ஆபத்துடையது என்ற எண்ணம் இது ஒரு தவறான கண்ணோட்டமாகும். ஏனெனில், கஞ்சாவில் தான், அதிகமான தார்-உம் புற்றுநோயை உண்டாக்கவல்ல பொருட்களும் இருக்கின்றன. அதனால், கஞ்சாவே அதிக ஆபத்துடையது.

லாபம் ஒன்றையே நோக்கமாகக் கொண்ட நிறுவனங்கள்

சில நிறுவனங்கள், கஞ்சாவைப் பொழுதுபோக்குப் பயன்பாட்டிற்காக விற்பனை செய்து இளையர்கள் அவற்றுக்கு அடிமையாகும் வண்ணம், அவர்களை ஏமாற்றுகின்றன.

**DRUG ABUSE** கஞ்சாவினால் ஏற்படும் உடல் நல பாதிப்புகள்

இது அடிமைத்தன்மை நிரம்பியது. கஞ்சா உட்கொண்டுவிட்டு, அதனைக் கைவிட முயல்பவர்கள் எரிச்சல், தூக்கமின்மை, பசியின்மை அதிகரித்தல், பதற்றம், போதைப்பொருளுக்கான ஏக்கம் ஆகிய பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர்.

மனநிலையைப் பாதிக்கின்றது. இளம் வயதிலேயே, மனநோய் பிரச்சனைகள், தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கான அதிகரிக்கப்பட்ட அபாயம், மூளை வளர்ச்சி மற்றும் அதன் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு.

நுண்ணறிவைக் குறைக்கிறது. கஞ்சாவை உட்கொள்வதால், கவனம் சிதறுவதுடன், நுண்ணறிவும் குறைகின்றது.

**DRUG ABUSE** போதைப்பொருள் உபயோகிக்கும் இன்றைய இளைஞர்கள்.

போதைப்பொருள் பற்றிய பின்னணி கிடையாது போதைப்பொருள் உபயோகிக்காத குடும்பங்களிலிருந்து வருகின்ற பிள்ளைகள். பெற்றோரின் முறையான வழிகாட்டுதல் உடைய மாணவர்கள்.

மரியாதை மிகுந்த மாணவர்கள் பள்ளிக்கூடங்களில் எந்தவித கட்டொழுங்கு பிரச்சனைகளும் இல்லாமல், சிறப்பாகக் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள்.

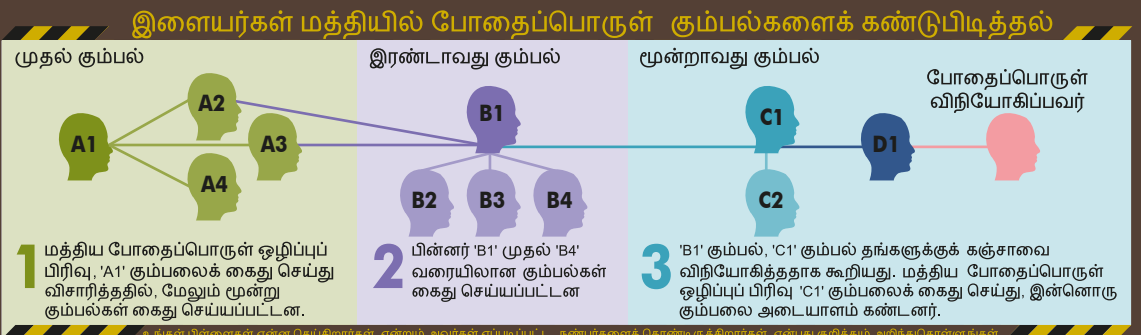
நண்பர்களின் வற்புறுத்தல். நண்பர்களுடைய வற்புறுத்தல், நண்பர்கள் அளிக்கும் தவறான தகவல்கள், இணையமும் ஊடகங்களும் ஏற்படுத்தும் எதிர்மறையான தாக்கம் ஆகியவை, அவர்களின் எண்ணங்களை மாற்றியமைக்கின்றன.

தவறாகப் புரிந்துகொள்ளுதல். இளையர்கள் மிதமான எண்ணப்போக்குகளைக் கொண்டு, 'கஞ்சா'-வானது குறைவான ஆபத்துடையது என்று கருதுகின்றனர்.

அதிகரிக்கப்பட்ட ஆபத்து. இளையர்கள் கஞ்சாவை உட்கொள்வதற்குத் தயாராக உள்ள காரணத்தால், அவர்கள் மற்ற ஆபத்தான போதைப்பொருட்களையும் நுகர்பொருட்களையும் உட்கொள்ளக்கூடிய அபாயத்தில் இருக்கின்றனர்.

இதனால் ஏற்படவல்ல கலப்பட பாதிப்பு, இளையர்களிடையே அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு பிரிவு, இளையர்கள் அதிகமான போதைப்பொருள் கும்பல்கள் தொடர்பான வழக்குகளில் ஈடுபட்டிருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளது. இளையர்கள் போதைப்பொருளை உட்கொள்ளத் தொடங்கி, அவற்றை தங்களது நண்பர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும்போது, போதைப்பொருள் கும்பல்கள் உருவாகின்றன. அதன்வழி, போதைப்பொருளின் கலப்பட பாதிப்பு படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. கீழே அது குறித்த ஒரு வர்ணனை சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது.



**உங்களுக்குத் தெரியுமா?**

சட்டப்படி சிங்கப்பூர் குடிமக்களும் நிரந்தரவாசிகளும், வெளிநாடுகளில் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வது குற்றமாகும்.

உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருள் உட்கொள்வதாக உங்களுக்குச் சந்தேகம் எழுந்தால், மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவின் அவசர எண்ணை ஆலோசனைக்காக அழைக்கவும். பிறகு, மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு உங்களுடனும் உங்கள் பிள்ளையுடனும் இணைந்து, தேவையான மேற்படி நடவடிக்கைகளை எடுப்பது குறித்து முடிவெடுப்பார்கள்.

**உதவி தொலைபேசி எண்**

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு

1800-325-6666 ( 24 மணி நேரம் )

CNBkNowDrugs

drugfreeseq

lifedoesnotrewind

www.cnb.gov.sg

தொலைபேசி: 6-RECOVER (6732 6837) (திங்கள் முதல் வியாழன்: காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை, வெள்ளி: காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை)

www.nams.sg

**இளையர்களுக்கான மறுவாழ்வுத் திட்டம் (21 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்)**

சிறுநீர் பரிசோதனையில், போதைப்பொருள் உட்கொண்டிருப்பது உறுதி செய்யப்பட்ட நிலையில் போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் இளையர்கள், இளையர்களுக்கான மேம்படுத்த கண்காணிப்புத் திட்டம், சமுதாய மறுவாழ்வு மையம் அல்லது போதைப்பொருள் மறுவாழ்வு மையம் ஆகியவற்றில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படலாம். இளையர்கள் போதைப்பொருள் உட்கொண்டிருந்த போதிலும், சிறுநீர் பரிசோதனையில், அது உறுதி செய்யப்படாத நிலையில், அவர்கள் போதைப்பொருள் தடுப்பு ஆலோசனை மற்றும் ஈடுபாட்டுத் திட்டத்தில் தங்களைப் பதிந்துகொள்ளலாம். போதைப்பொருள் மறுவாழ்வு மையத்திற்குக் கட்டப்பாடு உடையவராக ஒருவர் இருக்கும் பட்சத்தில், அவர்மீது எந்தவொரு குற்றப் பதிவும் இடம்பெறாது.

**போதைப்பொருள் சட்டதிட்டங்கள்**

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப்பொருளை (எ.கா. ஐஸ், 'Heroin', கஞ்சா) உட்கொள்வது குற்றமாகும். மேலும், அவற்றை உட்கொள்ளும் நபர்களுக்கு 10-ஆண்டு வரையிலான சிறைத்தண்டனை அல்லது \$20,000 மிகாத அபராதம் அல்லது இரண்டும் விதிக்கப்படும்.