

# போதைப் பொருள் புழக்கமின்றி வளர்தல்

போதைப் பொருள் புழக்கத்தை தடுப்பது குறித்த பெற்றோர்களுக்கான தகவல் கையேடு



அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளத் துவங்கும்  
முன் அவர்களிடம் பேசத் துவங்குங்கள்



UNITED AGAINST DRUGS



# போதைப் பொருள் புழக்கமின்றி வளர்தல்

## உள்ளடக்கம்

- 2** முகவுரை
- 3** இளையர்களின் போதைப் பொருள் புழக்கம் குறித்த ஒரு பார்வை
- நமது இளையர்களைக் கீழறுக்கும் உலகளாவிய தாக்கங்கள்
  - இளையர்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவது ஏன்?
  - போதைப் பொருள் புழக்கத்திற்கு அடிமையான சிங்கப்பூரின் இன்றைய இளையர்கள்
- 10** பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை எவ்வாறு போதைப் பொருள் புழக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கலாம்
- ஆரோக்கியமான உறவை வளர்ப்பது குறித்த பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்
  - இளையர்கள் போதைப்பொருள்கள் மற்றும் நாசி வழி உட்கொள்ளும் போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதை பெற்றோர்கள் எவ்வாறு தடுக்கலாம்?
  - போதைப்பொருள்களை மறுக்கும்படி குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல்
  - போதைப் பொருள் பிரச்சனை உண்டாகப் போகிறது என்பதற்கான எச்சரிக்கை அடையாளங்கள்
- 17** உண்மைகள்
- போதைப்பொருள் குறித்த உண்மைகள்
  - போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்டங்கள்
- 27** போதைப் பொருள் புழக்கத்திற்கு அடிமையான இளையர்களுக்கான மறுவாழ்வு வாய்ப்புகள்
- 29** வளங்கள்
- போதைப்பொருள் அடிமைத்தனம் பற்றிய குழந்தை வளர்ப்பு புத்தகங்கள் @ NLB
  - வளங்கள் & உதவி தொலைபேசி எண்கள்



# முகவுரை

அன்பார்ந்த பெற்றோரே,

போதைப்பொருள்கள் மற்றும் போதைப் பொருள் புழக்கத்திற்கு அடிமையாதல் குறித்த தகவல்களை பெற்றோருடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்காக மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு (CNB) இந்தக் கையேட்டை உருவாக்கியிருக்கிறது. தெருக்களில் போதைப்பொருள் விற்பவர்கள் அல்லது போதைப் புழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களைப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு பிற நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் சிங்கப்பூர் போதைப்பொருளற்ற ஒரு நாடாக விளங்குகிறது. இந்தப் பாதுகாப்பான சூழலைத் தான் நாம் கட்டிக்காத்துப் பேண வேண்டும், இதன் மூலம் நம் குழந்தைகள் பள்ளியிலும் பொது இடங்களிலும் பாதுகாப்பாக படிக்கவும் விளையாடவும் முடியும்.

சிங்கப்பூரில் போதைப் பொருள் நிலைமை கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருந்தாலும், சமீப ஆண்டுகளில் இளம் வயதில் போதைப் புழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களின் (20 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்) எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளதாக CNB கவனித்துள்ளது. 2015-ல் இளம் வயதில் போதைப் புழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களில், பெரும்பாலானவர்கள் மாணவர்களே. போதைப் புழக்கத்திற்கு அடிமையான இளையர்களின் விவரங்களிலும் மாற்றம் இருப்பதை நாங்கள் கண்டுள்ளோம். குறிப்பாக, கஞ்சாவுக்கு அடிமையானவர்கள், இப்போது பல்வேறுபட்ட இனங்களில் மற்றும், நடுத்தர குடும்பங்களிலும் உள்ளனர். புதிதாக போதைப் பொருள் புழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் இளையர்களின் போக்கு வருத்தமளிப்பதாக இருக்கிறது. மேலும், நாங்கள் இதை கவனமாகக் கண்காணித்து வருகிறோம்.

பல வெளிநாட்டு போதைப்பொருள் ஆதரவு குழுக்கள் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை சட்டப்பூர்வமாக்க அல்லது சட்டவிரோதச் செயலாக்கக் கூடாது என்று வற்புறுத்துவதையும் நாங்கள் அறிகிறோம். இது "கஞ்சா தீங்கற்றது" என்கிற தவறான செய்தியை விளம்பரப்படுத்துகிறது. சில சர்வதேச பிரபலங்களால் ஆதரிக்கப்படும் கருத்துக்கள் - போதைப்பொருள் பயன்பாடு 'காலத்திற்கேற்பது' அல்லது "பொழுதுபோக்குவதற்கு மட்டும்" என்பதாகும். மேலும், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிராக நமது இளையர்களின் எதிர்ப்பு சக்தியை அவை அழிக்கின்றன.

குழந்தைகளுக்கு பல முன்னுதாரணங்கள் இருக்கிறார்கள் - பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், திரைப்பட மற்றும் விளையாட்டு நட்சத்திரங்கள் சிலர். பெரும்பாலும் வீட்டில் முதலில் என்ன கற்றுத்தரப்படுகின்றது என்பதை வைத்தே குழந்தைகளின் நம்பிக்கைகள் முதலில், உருவெடுக்கின்றன. பின்னர் பிற முன்னுதாரணங்களுக்கு எதிராக அவை சோதிக்கப்படுகின்றன. ஒரு பெற்றோராக, போதைப் புழக்கம் இல்லாத ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றுவதில் உங்கள் குழந்தையை ஈடுபடுத்துவதிலும், வழிநடத்துவதிலும் நீங்கள் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறீர்கள். போதைப்பொருள்கள் மற்றும் நாசி வழி உட்கொள்ளப்படும் போதைப் பொருள்கள் குறித்தும், அவற்றின் விளைவுகள் குறித்தும் அறிந்திருப்பது பெற்றோருக்கு அவசியமானது. அதனால் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் பேசி அவர்கள் போதைப்பொருள்கள் மற்றும் நாசி வழி உட்கொள்ளப்படும் போதைப் பொருள்களில் இருந்து விலகி இருக்கச் செய்யலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான போதைப்பொருள் தடுப்புக் கல்வி, போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாவதன் அறிகுறிகளை அடையாளங் கண்டுகொள்வது மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய உரையாடல்களில் உங்கள் குழந்தையை ஈடுபடுத்த பெற்றோருக்கான குறிப்புகள் சிலவற்றை வழங்குவது இந்தக் கையேட்டின் குறிக்கோளாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகமாக தெரிந்திருக்கும் என்று அனுமானிக்கலாகாது. அவர்கள் போதைப்பொருளைச் சோதித்துப் பார்க்கும் முன்னரே அவர்களை உரையாடல்களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் போதைப்பொருளை எதிர்க்கும் நாயகனாகத் திகழுங்கள். நமது குழந்தைகள் போதைப் பொருளில்லா வாழ்க்கை முறையை அறவணைக்க நாம் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவோம்.

திரு இங் செர் சாங்

இயக்குநர்

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு



# இளையர்களின்

## போதைப் புழக்கம் குறித்த பார்வை

உலகமயமாக்கல் சிங்கப்பூருக்கு பல பலன்களையும் தாக்கங்களையும் கொண்டு வந்துள்ளது. இப்போது நாம் மின்னிலக்க யுகத்தில் இருக்கிறோம். சிங்கப்பூர் இளையர்கள் உலகோடு அதிகமாக இணைந்திருக்கிறார்கள். இதற்கும் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாவதற்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கிறது? பெற்றோர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய வருத்தமளிக்கும் உலக போதைப்பொருள் போக்குகள் யாவை?

## நமது இளையர்களை கீழறுக்கும் உலகளாவிய தாக்கங்கள்

### வெளிநாடுகளில் கஞ்சா சட்டப்பூர்வமாக்கப்படுதல்

'மருத்துவம்' மற்றும்/அல்லது பொழுதுபோக்கிற்காக கஞ்சா அல்லது 'மரிஜுவானாவை சில நாடுகள் சட்டப்பூர்வமாக்கியிருக்கின்றன. இது மருத்துவ குணங்கள் உடைய 'தீங்கற்ற' போதை பொருள் என்றும் இதை சட்டப்பூர்வமாக்குதல் சட்ட அமலாக்க மற்றும் சிறைவாச செலவுகளைக் குறைக்க உதவும் என்றும், அதே நேரம் அவர்களுடைய நாடுகளில் பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்த அதிக வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்கலாம் என்றும் இதை ஆதரிப்பவர்கள் வாக்குவாதம் செய்வார்கள். இந்த போதைப்பொருளை வெளிநாடுகளில் சட்டப்பூர்வமாக்குவது, கஞ்சா தீங்கிழைக்காதது அல்லது அடிமைப்படுத்தாது என்றும், மற்ற நாடுகளும் இவ்வாறே பின்பற்றவேண்டும் என்றும் இளையர்களைச் சிந்திக்கத் தூண்டும்.

### இளையர்களின் பொதுவான எண்ணங்கள்

போதைப்பொருள்கள் மற்றும் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல் குறித்த சிங்கப்பூர் இளையர்கள் சிலரது கருத்துக்கள் இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன

"அரசாங்கம் கண்டிப்பானதாகவும் பிற்போக்குத் தனமாகவும் இருப்பதால், அது போதைப் பழக்கத்திற்கு எதிராக இருக்கிறது."

"கஞ்சா வெளிநாடுகளில் சட்டப்பூர்வமாக்கப்படுகிறது என்பதால், அது தீங்கானதாக இருக்க முடியாது"

"மக்கள் ஸ்பேஸ் கேக்குகளை உண்பதை நான் பார்த்து இருக்கிறேன். நானும் அதைச் சாப்பிட்டுப் பார்க்க விரும்புகிறேன்."

"வெளிநாட்டு அரசியல்வாதிகள் கூட கஞ்சா சட்டப்பூர்வமாக்கப்படுவதற்காக வாதாடுகிறார்கள்!"



### உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இவற்றை தெரியப்படுத்துங்கள்:

- கஞ்சா போதைப்பழக்கமானது, குறிப்பாக இளையர்களுக்குப் புலனுணர்வு செயலிழப்பு, மன நோய் மற்றும் அறிவுத் திறன் குறைவை அதிகப்படுத்தும்
- சிறு அளவிலான நிலைமைகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது என்பதற்குக் குறைவான ஆதரமை இருக்கிறது - இதில் வேதிசிகிச்சையினால் தூண்டப்படும் கும்ட்டல் மற்றும் நாள்பட்ட வலி ஆகியவை உள்ளடங்கும் - இப்படிப்பட்ட நிலைமைகளுக்கு, பிற சட்டரீதியான சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன. மேலும், சட்டவிரோதமான பொருள்களைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை
- இணையத்தில் அதன் ஆதரவாளர்கள் ஏற்படுத்த முயற்சிக்கும் சித்தரிப்பைப் போன்று கஞ்சா நிச்சயமாக ஒரு அதிசயமோ புற்றுநோயில் இருந்து காப்பாற்றும் மருந்தோ இல்லை. மருத்துவப் பயன்பாட்டிற்காக அதைப் புகைக்கும்படி எந்த மருத்துவரும் அதை பரிந்துரைக்க மாட்டார்<sup>1</sup>.
- கஞ்சாவை சட்டப்பூர்வமாக்குவது அதிக பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். கஞ்சா சகிப்புத்தன்மையுடைய நாடாகிய நெதர்லாந்தின், ஆம்ஸ்டர்டாம் நகரத்தில் மாணவர்கள் 'உறைந்து' போகும் அளவிற்கு வகுப்பில் காணப்படுகிறார்கள். அதற்கு இந்த போதைப்பொருள் சுலபமாக கிடைப்பதும் அவர்களுடைய தளர்த்தப்பட்ட போதைப்பொருள் சட்டங்களுமே காரணம்<sup>2</sup>. நீண்ட காலத்தில், கஞ்சாவைச் சட்டப்பூர்வமாக்குவது போதைப்பொருள் பயனாளிகளுக்கு அதிக உடல்ரீதியான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி, நாட்டின் சுகாதார அமைப்பு மற்றும் செலவுகளைப் பாதிக்கக்கூடும். இவை கஞ்சா அல்லது பிற போதைப்பொருள்கள் மீதான தங்கள் கண்ணோட்டங்களை மென்மையாக்கும்போது மக்கள் கண்டுகொள்ளாமல் போகக்கூடிய விளைவுகளாகும்

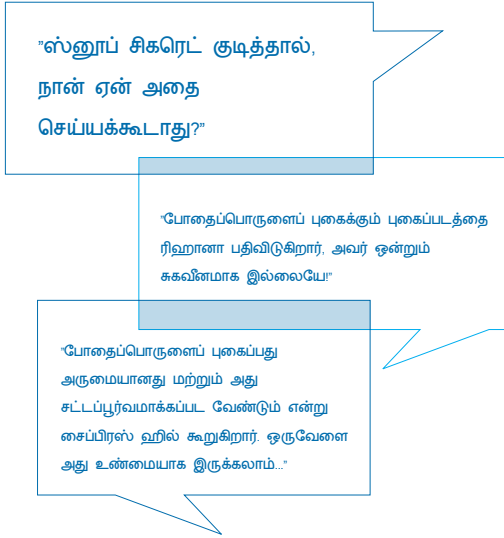


<sup>1</sup> எ லிட்ரேச்சர் ரிவ்யூ ஆன் மெடிக்கல் கேள்னபிஸ். (2015). சிங்கப்பூர் மனநல நிலையம்

<sup>2</sup> பள்ளிகளில் கஞ்சா புகைப்பதை ஆம்ஸ்டர்டாம் தடைவிதிக்க இருக்கிறது (2012, நவம்பர் 12). தி கார்டியன். <https://www.theguardian.com/world/2012/dec/12/amsterdam-ban-cannabis-school-playground-marijuana> - இல் இருந்து பெறப்பட்டது.

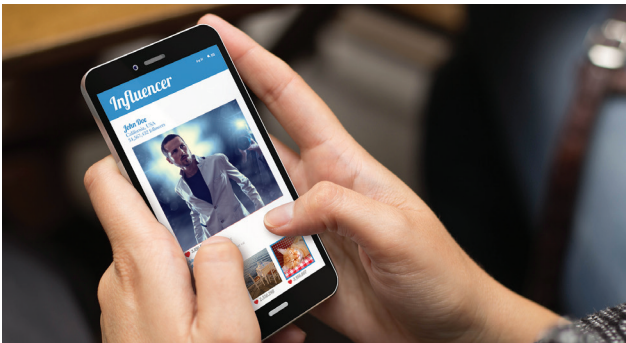
## இணையம் மற்றும் சமூக ஊடகத்தின் தாக்கம்.

போதைப்பொருள் குறித்த ஆர்வத்தை இளையரிடையே அதிகரிப்பதில் கணினி ஊடகம் பெரும் பங்குவகிக்கிறது. ஏனெனில் அவர்கள் அதிக நேரம் இணையத்திலும் ஃபேஸ்புக் மற்றும் இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக வளைதளங்களிலும் செலவிடுகிறார்கள். ஆன்லைனில் அவர்கள் எதை வாசிக்கிறார்களோ, குறிப்பாக போதைப் பழக்கத்தை "இயல்பானது மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது" என்று விளம்பரப்படுத்தும் தளங்கள் மூலமாக அவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.



## பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்

- கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு மற்ற நாடுகளில் போதைப்பழக்கம் மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். மென்மையாக இதை கையாள்வதைக் காட்டிலும் அவர்களுக்கு வேறு வழிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். அதைப் பின்பற்றி போதைப்பொருள் உட்கொள்வதை சிங்கப்பூரும் ஒரு வாழ்க்கை முறையாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று அர்த்தமாகாது.
- சமூக ஊடகங்களில் முன்வைக்கப்படும் விவாதங்களும் பெரும்பாலும் ஒருதலைப்பட்சமாக இருக்கின்றன. அவற்றை எச்சரிக்கையோடும் அவ்வாறந்த சிந்தனையோடும் படிக்க நீங்கள் அவர்களுக்கு நினைவூட்ட வேண்டும்.



## பிரபல பாப் கலாசாரத்தில் வெளிப்படையாக உள்ள போதைப்பழக்கம்

போதைப்பொருளை ஆதரிக்கின்ற கருத்துக்களைக் கொண்ட திரைப்படங்கள் மற்றும் பாடல்கள், குறிப்பாக அதை கேளிக்கையாக அல்லது சமுதாயத்தில் இயல்பான ஒன்றாக அல்லது வெளிப்படையாக போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதை ஊக்கப்படுத்துகின்ற திரைப்படங்கள் மற்றும் பாடல்கள் வெளியாகும்போது போதைப் பழக்கம் குறித்த இளையர்களின் கண்ணோட்டம் இளம் வயதிலேயே திசை திருப்பப்படலாம். இதில் டெட் போன்ற திரைப்படங்கள் மற்றும் ப்ரேக்கிங் பேட் போன்ற தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளும் உள்ளடங்கும். கதைகளை உருவாக்க நிஜத்தில் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் வாழ்க்கை முறையையும் பிரபலங்கள் கவர்ச்சிகரப்படுத்தலாம். ரிஹானா, ஸ்னூப் டாக் மற்றும் சைப்ரஸ் ஹில் போன்றவர்களின் போதைப்பழக்க வாழ்க்கை முறைகளை விளம்பரப்படுத்தும் புகைப்படங்களும் காணொளிகளும் சமூக ஊடகங்களில் பரவலாக பரப்பப்பட்டு வருகின்றன. இதன்மூலம் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவதற்கும் போதைப்பொருளுக்கும் தொடர்பில்லை என்று இளையர்கள் சிந்திக்கவும் இவை வழிவகுக்கலாம்.

## பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்

- உங்கள் குழந்தைகள் மீது பாப் கலாசாரம் மற்றும் பிரபலங்கள் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை நீங்கள் குறைவாக எடைபோடாமல், அவர்கள் தங்களுடைய முன்னுதாரணங்களின் சர்ச்சைக்குரிய நடத்தைகளைப் பின்பற்றும்போது நீங்கள் நன்றாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- அந்த கவர்ச்சிக்குப் பின்னே பலருடைய வாழ்க்கையைப் போதைப்பழக்கம் அழித்துவிட்டது என்றும், பல பிரபலங்கள் அதிகமாக போதைப்பொருளை உட்கொண்டதால் இறந்திருக்கிறார்கள் என்றும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

"வீ ஆர் த நியூ அமெரிக்கேனா, ஹை ஆன் லீகல் மரிஜூனா" (நாங்கள் புதிய அமெரிக்கானா, சட்டரீதியான மரிஜூனாவினால் போதை ஏறி இருக்கிறோம்) - 2015 பாடல் வரி (ஹால்சே பாடிய நியூ அமெரிக்கானா)

"ஆல்வேஸ் ட்ரைன் செண்ட் மீ ஆஃப் டூ ரீஹாப், ட்ரக்ஸ் ஸ்டார்ட் ஃபிலிங் லைக் இட்ஸ் டிகேஃப்" - (எப்போதும் என்னை மறுவாழ்வு நிலையத்திற்கு அனுப்ப முயற்சிக்கின்றனர், போதைப்பொருள் இப்போது காஃபின் நீக்கிய காபி போல உள்ளது) - 2015 பாடல் வரிகள் (தி ஹில்ஸ் பை தி வீக்கெண்ட்)

## அதிக போதைப்பொருளை

### உட்கொண்டதால் இறந்த பிரபலங்கள்

மர்லின் மன்ரோ, விட்னி ஹூஸ்டன், கோரி மொண்டேய், ஃபிலிப் செய்மோர் ஹாஃப்மேன், ஏமி வைன்ஹவுஸ். இந்த நட்சத்திரங்கள் குறைந்த நேரத்திற்கு நீடிக்கும் போதையின் கிளர்ச்சிக்காகத் தங்களின் பிரகாசமான எதிர்காலத்தை அழித்துக்கொண்டனர்.

## வெளிநாட்டு இசை விழாக்களில் 'விருந்துக் கொண்டாட்ட போதைப்பொருள்களைப் (PARTY DRUGS)' பயன்படுத்துும் இளையர்கள்

'ரேவ்ஸ்' அல்லது இசை விழாக்கள் ஆகியவை 'டெக்னோ' அல்லது 'ஹவுஸ்' இசை நிகழ்ச்சி வழி நடத்துபவர்கள் ஒலிக்கச் செய்யும் மிகப்பெரிய அளவிலான நிகழ்ச்சிகள் ஆகும். இளையர்கள் மத்தியில் இந்தப் புகழ்பெற்ற நிகழ்ச்சிகளில், இரவு முழுவதும் இசை மற்றும் நடனத்தில் பங்கேற்பதற்காக இவர்கள் விமான பயணச்சீட்டுகளையும் கூட வாங்குகிறார்கள். இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் சிலர் போதைப்பொருள் தொடர்பில் கைதாகி உள்ளனர். அதிக போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தியதால் மரணம் உண்டான சில சம்பவங்களும் சிங்கப்பூருக்கு அருகாமையில் உள்ள நாடுகளில் ஏற்பட்டுள்ளன.

### 'விருந்துக் கொண்டாட்ட போதைப்பொருள்கள்' என்பவையாவை?

இவை நடனக் கிளப்புகள், இசைக் கச்சேரிகள் மற்றும் விருந்துக் கொண்டாட்டங்களில் பயன்படுத்தப்படும் சட்டவிரோதமான பொருட்களாகும்.

இந்தப் போதைப் பொருள்களில் சில:

- MDMA அல்லது 'எக்ஸ்டசி'
- கீட்டாமைன்
- மெத்தம்: 'பீட்டமின்' அல்லது 'ஐஸ்'
- புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS)
- லிசர்கைட் (LSD) அல்லது 'அமிலம்'

### இளையர்கள் இவற்றை ஏன் தவறாக பயன்படுத்துகிறார்கள்?

இந்த போதைப்பொருள்கள், பயன்படுத்துகிறவர்களுக்கு ஒரு வகை வேகம் ஏற்படுவதால், அவர்கள் மணிக்கணக்கில் களைப்பின்றி ஆடச் செய்கிறது. போதைப்பொருளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துகிறவர்கள் மனப் பிரம்மை மற்றும் மிதமிஞ்சிய ஆனந்தம் அடைவார்கள். இருப்பினும், இவை பெரும்பாலும் இவர்களுடைய மனநிலை, உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் அவர்கள் தங்களின் சுயக் கட்டுப்பாட்டை இழக்கிறார்கள்.

### பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்

- இந்த போதைப்பொருள்கள் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் இடங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைகள் அடிக்கடி செல்லும்போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள்
- வெளிநாடுகளில் இந்த போதைப்பொருள்கள் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், சிங்கப்பூரில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் போதைப்பொருள் பயன்படுத்தியவர் கைது செய்யப்படுவார் என்று நினைவூட்டுங்கள். வெளிநாட்டவராக சட்டத்தை மீறி போதைப்பொருள் பயன்படுத்தி வெளிநாட்டுச் சிறையில் அடைக்கப்படுவது விவேகமானதல்ல.



\* வெளியுறவு அமைச்சு (MFA) 19 அக்டோபர் 2016 அன்று, வெளிநாடுகளுக்குப் பயணம் செய்யும்போது சிங்கப்பூரர்கள் போதிய கவனத்தையும் தனிப்பட்ட பொறுப்பையும் பின்பற்றும்படி அலோசனை வழங்கியது. இதில் போதைப்பொருள் தொடர்பான குற்றங்கள் தொடர்பில் உள்நாட்டு சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை மதித்தலும் அவற்றுக்கு இணங்குதலும் உள்ளடங்கும்.  
[https://www.mfa.gov.sg/content/mfa/consular\\_information\\_for\\_singapore\\_citizens/travel\\_notices/2016/201510travelnotice\\_20161019.html](https://www.mfa.gov.sg/content/mfa/consular_information_for_singapore_citizens/travel_notices/2016/201510travelnotice_20161019.html).

## இளையர்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவது ஏன்?

போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான இளையர்கள் குறித்த விரிவான ஆய்வு

இளையர்கள் மற்றும் போதைப்பொருள் பணிப்பிரிவு தமது உள்நாட்டுக் குழுவிலிருந்து உளவியலாளர் ஆராய்ச்சி குழு ஒன்றை ஏற்படுத்தி போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவோர் மீது ஓர் ஆழமான ஆய்வை நடத்தச்செய்தது. இந்த ஆய்வு டிசம்பர் 2014 முதல் ஏப்ரல் 2015 வரை நடந்தது.

செயல்முறையியல்

237 போதைப்பொருள் பயன்படுத்துகிறவர்கள் மற்றும் 463 போதைப்பொருள் பயன்படுத்தாதவர்கள் என 12 முதல் 29 வயதுடைய 700 பங்கேற்பாளர்கள் இந்த ஆய்வில் கருத்தாய்வு செய்யப்பட்டனர். போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த இடர் மற்றும் பாதுகாப்பு காரணிகளையும் தற்காப்பு கல்வி குறித்த அவர்களுடைய உள்ளார்ந்த கருத்தையும் அளவிடும் ஒரு கேள்வித்தொகுப்பை பங்கேற்பாளர்கள் நிறைவுசெய்தார்கள். இந்தக் குழு தனிப்பட்ட வாழ்க்கை வரலாறு நேர்காணல்களையும் குழு விவாதங்களையும் ஆழமான புரிந்துகொள்ளுதலுக்காக நடத்தியது.

போதைப்பொருளை ஏன் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்று நாங்கள் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான இளையர்களிடம் கேட்டோம். அவர்கள் கூறிய காரணங்களில் சில:

### போதைப்பொருளை இளையர்கள் ஏன் பரீட்சித்துப் பார்க்கிறார்கள்?

என் நண்பர்கள் என்னை

போதைப்பொருளை  
முயற்சிக்கும்படி  
கூறினார்கள்

வெறும்  
வேடிக்கைக்காக

மகிழ்ச்சியான  
நண்பர் குழுக்களில்  
சேர்ந்து நட்பைப்  
பெறுவதற்கு  
விரும்புகிறேன்

'போதை'யின்  
உணர்வை  
அறிந்துகொள்வதற்காக

எனக்கு சலிப்பாக இருந்தது  
பிரச்சனைகளை மறப்பதற்காக

மன அழுத்தத்திற்கு  
நிவாரணம்  
பெறுவதற்கு

நான் எடையை  
குறைக்க  
விரும்பினேன்



## போதைப்பொருள் மற்றும் நுகரும் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதற்கு காரணமாயுள்ள அபாயக் கூறுகள்.

போதைப்பொருள்கள் மற்றும்/அல்லது நுகர்வுப் பொருள்களை பயன்படுத்துவதற்கான பல்வேறுபட்ட காரணங்களை இளையர்கள் குறிப்பிட்டனர். இங்கே சில பொதுவான காரணங்கள் உள்ளன.



### சகாக்களின் தாக்கம்

நட்பு மற்றும் குழு அடையாளம் முக்கியத் தேவை என்று பதின்மவயதினர் நினைக்கின்றனர் பிணைப்பை ஏற்படுத்தவும் போதைப்பொருள் எடுத்துக்கொள்ளும் நண்பர் குழுவோடு இணைந்து இருக்கவும் போதைப்பொருளை எடுத்துக்கொள்ளும்படியான எதிர்மறையான சகாக்களின் தாக்கத்திற்கு இளையர்கள் உட்படலாம்.

### ஆர்வம்

இளையர்களின் இயல்பான ஆர்வம், புதிய காரியங்களைச் சோதித்துப்பார்க்க தூண்டுகிறது. போதைப்பொருளை முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்கான உந்துதலானது, அவர்கள் ஒரு குழுவாக இருக்கும்போது அதிகரிக்கும், தனிப்பட்ட விளைவுகளைக் குறித்து குறைவாக யோசிக்கச் செய்யும்.

### சலிப்புத்தன்மை

பல இளையர்களுக்கு தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகள் இருக்காது. சலிப்புத்தன்மையும் வேலையின்றி இருப்பதும் போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்பொருளுக்கு அடிமையாவதற்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

### கையாளும் திறனில் குறைபாடு

சில இளையர்களுக்கு வீட்டிலோ பள்ளியிலோ மகிழ்ச்சியற்ற அனுபவங்கள் இருக்கலாம். பெற்றோருடன் சண்டை, மோசமான பள்ளித் தேர்ச்சி மற்றும் சக

மாணவர்களுடன் மோசமான உறவுகள் ஆகியவை சில உதாரணங்கள். இவை விரக்தி, கவலை, மனச்சோர்வு, நம்பிக்கையின்மை அல்லது மதிப்பின்மை உணர்வுகளை ஏற்படுத்தலாம். இத்தகைய உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதற்குத் திறனில்லாமல் இருப்பது, ஒரு தப்பிக்கும் வழியாக போதைப்பொருள் மற்றும் நுகர்பொருள் பழக்கத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.

### பெற்றோரின் வழிகாட்டுதலில் குறைபாடு

வீட்டில் பெற்றோருடைய மேற்பார்வை குறைவாக அல்லது இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆகவே, அவர்கள் எதிர்மறை தாக்கங்களுக்கு உட்படலாம்.

### குடும்பத்தின் போதைப்பழக்க வரலாறு

போதைப்பழக்க பின்னணியைக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர், குழந்தைகளுக்கு எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். குடும்பம் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் போது இளையர்கள் போதைப்பொருள்களைச் சோதித்துப் பார்க்க அது வழி வகுக்கலாம்.

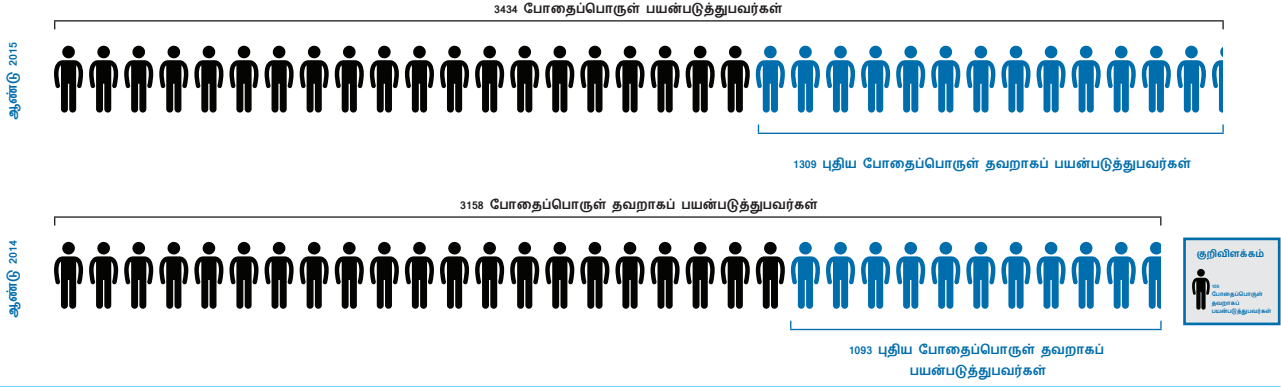
### போதைப்பொருள்கள் சுலபமாக கிடைத்தல் (நுகர்பொருள் பழக்கம்)

பசை மற்றும் பெயிண்ட் தின்னர் போன்ற பல நுகர்பொருள் வீட்டில் அல்லது கடைகளில் குறைந்த விலைக்கு சுலபமாக கிடைக்கின்றன. பெரும்பாலானவை வசதியாக, மறைமுகமாக கொண்டுச் செல்லப்படுகின்றன.

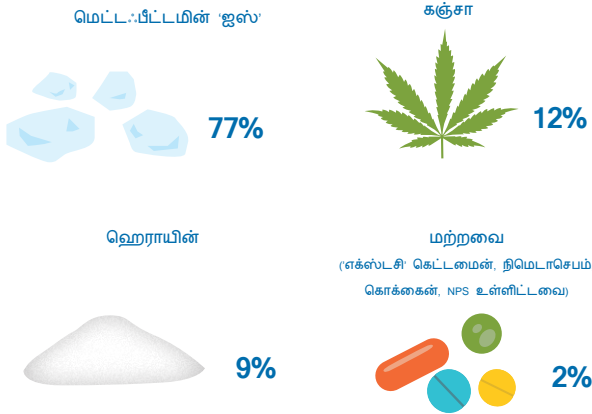
## சிங்கப்பூரில் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான இன்றைய இளையர்கள்

(திரும்பத்திரும்ப பயன்படுத்துகிறவர்கள் மற்றும் புதிதாக பயன்படுத்துகிறவர்கள் உள்ளடங்கும்)

2015ஆம் ஆண்டு 3,343 போதைப்பொருள் புழங்கிகளை மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு (CNB) கைதுசெய்தது. 2014இல் கைதுசெய்யப்பட்ட 3158 போதைப்பொருள் புழங்கிகளில் இருந்து இது 6% அதிகரிப்பாகும். 2% வீழ்ச்சி இருந்தாலும் திரும்பத்திரும்ப போதைப்பொருள் புழங்குபவர்களின் எண்ணிக்கை 2,000ஐ விட சற்று அதிகமாக இருந்தது. 2015இல், 1309 புதிய போதைப்பொருள் புழங்கிகள் கைதுசெய்யப்பட்டனர், 2014இல் கைதுசெய்யப்பட்ட 1093 பேரைக் காட்டிலும் இது 20% அதிகமாகும்.

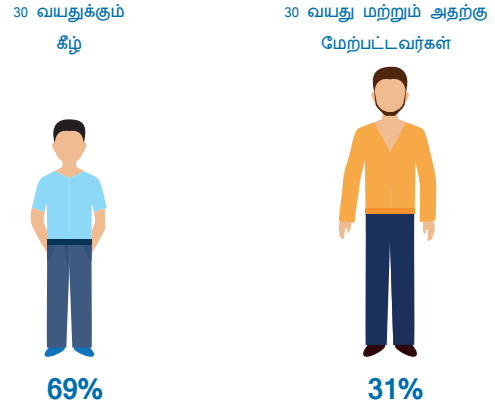


போதைப்பொருள் வகையின்படி புதிய போதைப்பொருள் புழங்கிகள் புதிய மெத்தம்-பீட்டமினைப் தவறாகப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு, அடுத்து புதிய போதைப்பொருளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துபவர்களிடையே இரண்டாவது அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் போதைப்பொருள் கஞ்சாவாகும்.



வயதின்படி போதைப்பொருளைத் தவறாகப் பயன்படுத்தும் புதியவர்கள்

ஏறத்தாழ எழுபது சதவிகிதம் புதிய போதைப்பொருள் தவறாகப் பயன்படுத்துபவர்கள் 30 வயதுக்கும் கீழ் இருக்கிறார்கள்.



### தனி நபர் ஆய்வு: 17 வயது, சீனர், ஆண்

CNB பெற்றுக்கொண்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் கைதுசெய்யப்பட்டவர். இவர் இளம் நபர்களைக் கொண்ட போதைப்பொருள் குழுவின் ஒர் அங்கமாக இருந்தவர்.

ஒரு நண்பர் எனக்கு கஞ்சாவை அறிமுகம் செய்தார். அவர் அதை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பதற்கு முன்பாக, ஊடகங்கள் மூலம், 'ஐஸ்' அல்லது பிற செயற்கை போதைப்பொருள்களைப் போல கஞ்சா மோசமானது இல்லை என்பது எனக்கு முன்பே தெரியும். அவர் அதை எனக்கு அறிமுகம் செய்த பின்னர், இணையத்தில் இருந்து கஞ்சா குறித்து நான் அதிகமாக அறிந்துகொள்ள முயற்சித்தேன், அதாவது, எந்த முறையில் அதை உட்கொள்ள வேண்டும் மற்றும் எப்படி அதை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்தலாம்.

நல்ல பெற்றோர் ஆதரவுடனான ஒரு வழக்கமான குடும்பம் மற்றும் போதைப்பொருள் அல்லது குற்றச்செயல் ஈடுபாடு இல்லாத குடும்பம். பெற்றோர்கள் புகைபிடிக்கவோ மது அருந்த தியதோ இல்லை.

பள்ளியில் சராசரி மாணவன். அவனிடம் நன்றத்தை பிரச்சனைகள் எதுவும் இல்லை மற்றும் வகுப்புகளுக்கு, மட்டம் போட்டதில்லை.

சக மாணவர்கள் அறிமுகம் செய்ததன் மூலம் உயர்நிலை 1-ல் புகைப்பிடிக்கத் தொடங்கினான். அவன் ஊடகம் மற்றும் இணையம் மூலம் மேலும் அறிந்துக்கொண்டான்.



## பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை எவ்வாறு போதைப்பொருள்களில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்

உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுங்கள், உங்கள் குழந்தைக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று எப்போதும் அனுமானிக்க வேண்டாம் ஆரோக்கியமான உறவுகளுடைய மற்றும் அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற இளையர்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. உங்கள் குழந்தைகள் போதைப்பழக்கமின்றி வாழ உதவுவதற்கு, அவர்கள் வலிமையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உறவை தங்கள் குடும்பத்தினரிடமும் சகாக்களிடமும் வளர்க்க நீங்கள் வழிகாட்ட வேண்டும். முன்னுதாரணமாக இருந்து வாழ்க்கையின் சவால்களைக் கையாள்வதற்கான அவர்களுடைய மனரீதியான எதிர்ப்புசக்தியை வளர்ப்பதும் மிகவும் முக்கியம். இவை எல்லாம் உங்களிடம் இருந்தே தொடங்குகிறது.

### ஆரோக்கியமான உறவை வளர்ப்பது குறித்த பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்

தம்பீதே நல்லெண்ணம் எழ உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள்

சுய மரியாதையை வளர்ப்பதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைகள் மேம்பட்ட உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ள உங்களால் உதவ முடியும். உங்களால்:

- பாராட்டையும் ஊக்கத்தையும் அளிக்க முடியும்
- பாசத்தைக்காட்ட முடியும்
- தேவை ஏற்படும் சமயத்தில் அவர்கள் பக்கத்தில் இருக்க முடியும்
- அவர்களை மேலும் புரிந்துகொள்வதற்காக அவர்களுடன் அடிக்கடி உரையாடலில் ஈடுபட முடியும்
- அவர்கள் மதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் மற்றும் மரியாதைக்குரியவர்களாகவும் உணர்ச்சி செய்யும்படி அவர்களுக்கு பொறுப்புகளைக் கொடுங்கள்.



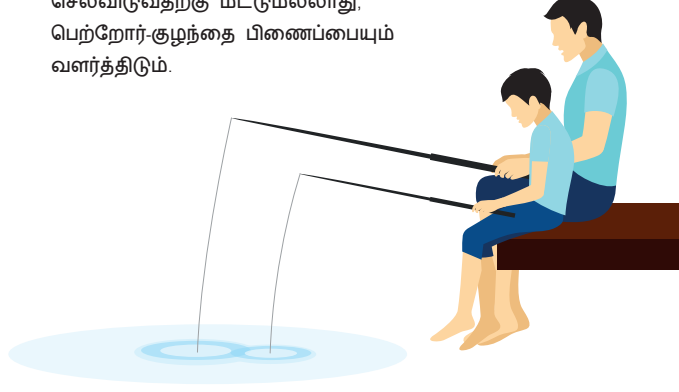
### கையாளும் திறன்களை வளர்த்தல்

சில இளையர்களால் வலிமையான உணர்வுகளை கையாள முடிவதில்லை. உங்கள் குழந்தை கடுமையான விரக்தி, சோகம், கவலை அல்லது மற்ற தீவிரமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை சமாளிக்க கற்றுக்கொடுங்கள். விளையாட்டுக்கள் மற்றும் பிற ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகளுக்கு நேரத்தை ஒதுக்கி அழுத்தத்தை தளர்த்துங்கள்.



### இருவருக்குமுள்ள பொதுவான விருப்பங்களை கண்டுபிடிங்கள்

உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்களுக்கும் பொதுவான விருப்பத்தைக் கண்டுபிடிங்கள். அது போட்டியாக, விளையாட்டாக அல்லது இசை சார்ந்த ஒரு செயலாக இருக்கலாம். ஒரு செயலில் ஒன்றாக நேரம் செலவிடுவது, உங்கள் குழந்தை தனது நேரத்தை அர்த்தமுடன் செலவிடுவதற்கு மட்டுமல்லாது, பெற்றோர்-குழந்தை பிணைப்பையும் வளர்த்திடும்.



### உங்கள் குழந்தையின் திறன்களை கண்டறியுங்கள்

உங்கள் குழந்தை எதில் சிறந்தவர் என்பதை கண்டறிய உதவுங்கள். உங்கள் குழந்தை தன் விருப்பங்களை மேலும் தொடரவும் வாழ்க்கையில் ஒரு லட்சியத்தை உருவாக்கவும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.



### வெளிப்படையான கருத்துப் பரிமாற்றம்

உங்கள் குழந்தை என்ன சொல்கிறது என்று கவனியுங்கள். வசதியான, சூழலைத் தேர்வுசெய்யுங்கள், எதிர்க்கும் அணுகுமுறையை தவிர்த்திடுங்கள். குறிப்பாக, உணர்வுபூர்வமான பிரச்சனைகள் குறித்து விவாதிக்கும்போது அதைத் தவிர்த்திடுங்கள்..



### பதின்மவயது குற்றவாளிகளை சமாளித்தல்

• பெற்றோர்-குழந்தை உறவை மேம்படுத்த தொழில்முறையான உதவி தேவைப்படும் பெற்றோர்கள், உதவி பெற குடும்ப சேவை நிலையங்களுக்கு (FCS-கள்) வருகை தாருங்கள் அல்லது மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

• மேலும் தகவல்களுக்கு, சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சின் (MSF) இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்:  
<https://app.msf.gov.sg/Policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Family-Service-Centres>



## இளையர்கள் போதைப்பொருட்கள் மற்றும் நுகர்வுப் பொருள்களை பயன்படுத்துவதை பெற்றோர்கள் எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

குழந்தைகள் போதைப்பொருள் இல்லாமல் இருக்க உதவுவதற்கு, விவாதங்கள் மூலமாகவும் வீட்டில் பேச்சுவார்த்தைகள் நடத்துவதன் மூலமாகவும் போதைப்பொருள்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் பற்றி பெற்றோர்கள் அறிந்து இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் போதைப்பொருள் பழக்கத்தில் இருந்து விலகி இருக்க உதவும் சில வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

### ஒரு முன்னுதாரணமாக இருங்கள்

ஒரு பெற்றோரிடம் இருந்து வரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அசைவும், செயலும் குழந்தை மீது ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பெற்றோர்கள் சொல்வதைக் காட்டிலும் பெற்றோரின் நடத்தையையே குழந்தை பின்பற்றுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. அழுத்தத்தை தளர்த்துவதற்காக மது மற்றும் புகையிலை பயன்படுத்தும் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு ஒரு தவறான செய்தியைத் தெரிவிப்பதால் அவர்கள் அந்த பொருள் தீங்கிழைக்காதது என்று யோசிக்கச் செய்யக்கூடும். உங்கள் குழந்தை வாழ்க்கையின் சவால்களை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதை மதிப்பாய்வு செய்து நீங்களும் அதையே செய்யுங்கள்.

### தூண்டுதல் இல்லாத ஓர் சூழலை உருவாக்குங்கள்

மது, சிகரெட்டுகள் மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட போதைப்பொருள்களைக் கண்ணில் படாதபடி வைத்து குழந்தைகளுக்கு உங்கள் வீடு பாதகாப்பானதாக இருக்கும்படி செய்யுங்கள். அப்படிப்பட்ட பொருள்கள் வீட்டில் கிடப்பதைப் பார்ப்பது ஒரு பழக்கமாக இருக்கக்கூடாது. உங்கள் குழந்தைகள் முன்னிலையில் அப்படிப்பட்ட பொருள்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

### போதைப்பொருள்கள் மற்றும் நுகர்வுப் பொருள்கள் குறித்த உண்மைகளை இளையர்களுக்குப் போதியுங்கள்

உண்மைகளை அறிந்து (போதைப்பொருள் குறித்த உண்மைகள் பகுதியை பார்க்கவும்) சமச்சீரான கண்ணோட்டங்களை வழங்கவும். இளையர்கள் ஏன் போதைப்பழக்கத்தின் பக்கம் திரும்புகிறார்கள் மற்றும் போதைப்பழக்கம் நீண்ட ஓட்டத்தில் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை எவ்வாறு சீரழிக்கிறது என்பதை உங்கள் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ளச் செய்யுங்கள். எதையும் பெரிதுபடுத்திப் பேசாமல் அமைதியாகவும் வெளிப்படையாகவும் பேசுங்கள். இளையர்களுக்கு புரியும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, “வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள் போதைப்பொருளைத் தேடி செலவிட வேண்டியிருக்கும்” என்று அவர்களிடம் கூறி அவர்களிடம் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுதல் குறித்த செய்தியைச் சென்றடையச் செய்யுங்கள்.

திடீரென ஒரு தலைப்பை நீங்கள் எழுப்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பேச்சுவார்த்தையைத் தொடங்க “போதிக்கக்கூடிய” தருணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். இந்த உலகில் போதைப்பழக்கத்தினால் எழும் பிரச்சனைகள் அவ்வப்போது ஊடகத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டு, நல்ல வாய்ப்பை அளிக்கின்றன.

போதைப்பழக்கம் என்பது ஒரு விலையுயர்ந்த பழக்கம், மற்றும் இளையர்களை இலக்கு வைப்பது சிறந்தது என்பது போதைப்பொருள் வணிகர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும், ஏனென்றால் அவர்களுடைய மனப்பாங்கு எளிதில் பாதிப்படையக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் போதைப்பொருள் இலவசமாக வழங்கப்படலாம், ஆனால் காலப்போக்கில் அதை விற்பவர் வேறு எதையாவது பிரதிபலனாக எதிர்பார்ப்பார் என்பதை உங்கள் குழந்தை கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள் - அது ரொக்கம், வணிகம் அல்லது உடலுறவாக இருக்கலாம். போதைப்பொருள் வணிகர்கள் தொண்டு செய்வது கிடையாது.

### இளையர்கள் போதைப்பொருளுக்கு ‘இல்லை’ என்று சொல்ல கற்றுக்கொடுங்கள்

போதைப்பொருள் பழக்கம் என்பது சிங்கப்பூரில் வழக்கமானது இல்லை என்பதையும் போதைப்பொருளுக்கு மறுப்பு தெரிவிப்பதில் உறுதியாக இருப்பது முற்றிலும் சரியானது என்பதையும் உங்கள் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும் (போதைப்பொருள்களை மறுக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுத்தல் பகுதியை பார்க்கவும்). போதைப்பொருள் அளிக்கும்போது, உங்கள் குழந்தை அந்த சூழலை விட்டு விலகி உங்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

### சகாக்களின் அழுத்தத்திற்கு தீர்வளித்தல்

நண்பர்களைத் தேர்வுசெய்வது குறித்தும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் அதில் பொருந்துவதற்கான சரியான வழி இல்லை என்றும் உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுங்கள். தங்கள் வட்டத்தை அகலப்படுத்தவும் சுய மரியாதையை ஊக்கப்படுத்தவும் ஆரோக்கியமான குழு செயல்பாடுகளில் இணைந்துகொள்ளும்படி அவர்களுக்கு பரிந்துரை செய்யுங்கள்.

### அவர்களுடைய செயல்பாடுகளை கவனியுங்கள்

அவர்களுடைய செயல்பாடுகளை அறிந்திருங்கள். நண்பர்கள், நடவடிக்கை அல்லது விருப்பங்களில் திடீர் மாற்றம் பிரச்சனைகளுக்கு அறிகுறியாகும்.

## போதைப்பொருள்களை மறுக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுத்தல்

பெரும்பாலான இளையர்கள் போதைப்பொருள்களில் இருந்து விலகி இருக்க வேண்டும் என்கிற விருப்பத்தோடேயே வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறார்கள். இருப்பினும் பலர் போதைப்பொருள் வழங்கப்படும்போது எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பது தெரியாத ஒரே காரணத்தினால் போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்குள் தடுமாறி விழுந்துவிடுகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு நண்பனை இழப்பதற்கு, பிற்போக்குடையவர்போல் தோற்றமளிக்காமல் இருப்பதற்கு, அல்லது தனியாக விட்டுவிடப்படுவதற்கு அஞ்சுகிறார்கள். பல்வேறு வழிகளில் "இல்லை" என்று சொல்ல அவர்களுக்கு போதிப்பது பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு அவர்களைத் தயார்படுத்துகின்றது.

சாத்தியமான பல பதில்களைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், நேரம் வரும்போது இளையர்கள் சிறந்த பதிலை அளிப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகமாக இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு நாடகமாடி கீழ்காணும் பதில்களை கூறிப்பார்க்கலாம்.

### போதைப்பொருள்கள் நல்லதல்ல, அவை உங்களைக் குறித்த சித்தரிப்பை அழித்துவிடக்கூடும்

போதைப்பொருள் பழக்கம் அந்த பழக்கமுடையவரின் உடலின் மீது பலத்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியமான தோற்றத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் குழந்தை "நான் ஆரோக்கியமாக தோற்றமளிக்கவும் இருக்கவும் விரும்புகிறேன். போதைப்பொருள்கள் என் உடல் தோற்றத்தைப் பாதித்துவிடும்" என்று கூறலாம்.

### நகைச்சுவையாகப் பேசுங்கள்

சில நேரங்களில் ஒரு நகைச்சுவையானது கடுமையான மனநிலையை லேசாக்கி கவனத்தைத் திசைதிருப்பக்கூடும். உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குப் போதைப்பொருளுக்காகச் செலவிட போதிய பணம் கொடுப்பதில்லை என்று "நகைச்சுவையாகக்" கூறலாம்.

"என் பெற்றோர் எனக்கு கொடுக்கும் பணத்தில் என்னால் போதிய உணவு கூட வாங்க முடிவதில்லை!"

### 'இல்லை' என்று சொல்ல ஆயத்தமாக இருங்கள்

உங்கள் குழந்தை பள்ளியில் எதிர்மறை பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறவர்களைச் சந்திக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் அறிந்திருந்தால், "இல்லை" என்று சொல்வதற்குத் தயாரான காரணங்களை அவன்/அவள் ஆயத்தமாக வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். "இல்லை" என்று உறுதியாக சொல்லுதல் எதிர்காலத்தில் அவை வழங்கப்படுவதை ஊக்கப்படுத்தாமலிருக்கலாம்.

"அது சட்டவிரோதமானது. நான் பிரச்சனையில் மாட்டிக்கொள்ள விரும்பவில்லை."

"மன்னிக்கவும். நான் சிறைக்கு செல்ல விரும்பவில்லை."

"நீங்கள் யார் என்பதை நிரூபிக்க போதைப்பொருளை எடுத்துக்கொள்வது முட்டாள்தனம்."

### போதைப்பொருள்களுக்கு நேரமில்லை

போதைப்பொருள் வழங்கும் நபர் தன் நேரத்தை வீணடிக்கிறார் என்பதை சுட்டிக்காட்டும் முக பாவனைகளை உங்கள் குழந்தை அளிக்கலாம்.

### பரிந்துரையை புறக்கணிக்கலாம் / தலைப்பை மாற்றலாம்

உங்கள் குழந்தை அந்த பரிந்துரையைக் கேட்காதது போல் நடக்கலாம் மற்றும் தலைப்பை மாற்றலாம். இது போன்ற காரியங்கள் விவாதிப்பதற்குக் கூட மதிப்புடையவை அல்ல என்பது போல் பாவனைச் செய்யலாம்



### தெரியமாக இருந்து, 'இல்லை' என்று மட்டும் கூறவும்

சில சூழ்நிலைகளில், விவாதிக்காமலும் விவரிக்காமலும் 'இல்லை' என்று மட்டும் கூறுவதே சிறந்த பதில். உங்கள் குழந்தை "இல்லை" என்பது ஒரு வலிமையான தீர்க்கமான ஒன்று என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். பொறுமையாக இருங்கள், ஆனால் அது வேலை செய்யவில்லை என்றால், வலிமையான உறுதியான குரல் தொனியைப் பயன்படுத்துங்கள். போதைப்பொருள்களை அளிக்கும் நபர் உங்கள் குழந்தை மறுப்பதில் தீவிரமாக இருப்பதை புரிந்துகொள்ளும். உடல் பாவனை தகவல் தொடர்புகள் சில சூழ்நிலைகளில் வார்த்தைகளை விட சிறப்பானவை.

"இல்லை, வேண்டாம். நான் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது இல்லை."

"மன்னிக்கவும். சுவாசிக்கும் பசை எனக்கு வேண்டாம்"

"இல்லை, வேண்டாம். நான் இப்படி இருப்பதே எனக்கு சிறந்தது."

"நீங்கள் விளையாடுகிறீர்களா? இவ்வளவு முட்டாள்தனமான ஒன்றை நான் ஏன் செய்ய வேண்டும்?"

"இல்லை, வேண்டாம். என் வாழ்க்கையை நான் கெடுத்துக்கொள்ள விரும்பவில்லை."

### சூழ்நிலையைத் தவிர்த்துங்கள்

வெளியிடங்களுக்குச் செல்வதற்கான அழைப்புகளை யோசித்துப் பார்த்து மக்கள் போதைப்பொருள்களையும் முகரும் பசையையும் பயன்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்க உங்கள் குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுங்கள். இது உங்கள் குழந்தை யார் வெளியிடங்களுக்கு உடன் செல்வார்கள். அங்கே விரும்பத்தகாத நண்பர்கள் இருப்பார்களா என்பதை அறிந்துகொள்ள உதவும்.



### தூழ்நிலையை விட்டு வெளியேறவும்

ஒரு தூழ்நிலையில் சிக்கிக்கொள்ளும்போது, அது நட்பான தூழலாக இருந்தால் வேடிக்கையாக பேசி உங்கள் குழந்தை அதிலிருந்து வெளியே வரலாம். போதைப்பொருள்களை வழங்கும் நபர் அழுத்தம் கொடுத்தால், உங்கள் குழந்தை கண்டிப்பாக பேசி அவ்விடத்தைவிட்டு வெளியேற வேண்டும். அது ஆபத்தானதாகத் தெரியலாம், ஆனால் அவ்வாறு முன் செல்வதால், அவனை/அவளை பிற நண்பர்களும் பின்பற்றுவார்கள்.

"நான் இப்போது செல்ல வேண்டும். எனக்கு இப்போது ஒரு சந்திப்பு இருக்கிறது."

### எண்களின் ஆற்றல்

'இல்லை' என்று கூறுவதற்கு தன் நெருங்கிய நண்பர்களின் உதவியை உங்கள் குழந்தை நாடலாம். ஒரு தூழ்நிலையில் சிக்கிக்கொள்ளும்போது, தன் நண்பர்களுடன் நெருக்கமாக இருந்து, போதைப்பொருட்களுக்கு மறுப்பு தெரிவிப்பதில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவு அளிக்கலாம்.

### ஒரு மாற்று நடவடிக்கையை பரிந்துரைக்கவும்

வாய்ப்புகளில் குறைபாடு இருப்பதால் பல இளையர்கள் தாங்கள் செய்யக்கூடாத செயல்களைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தை வேறு நடவடிக்கையைப் பரிந்துரைத்து, அந்த தூழ்நிலையில் இருக்கும் அனைவரையும் வெளியேற வாய்ப்பு அளிக்கலாம்.

"நாம் பவுலிங் சென்றால் என்ன? அல்லது அதற்கு பதிலாக நாம் ஒரு திரைப்படம் பார்க்கலாமா?"





## உருவெடுக்கும் ஒரு போதைப்பொருள் பிரச்சனைக்கான எச்சரிக்கை அடையாளங்கள்

உருவெடுக்கும் ஒரு போதைப்பொருள் பிரச்சனைக்கான சில எச்சரிக்கை அடையாளங்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன, இவற்றை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் கவனிக்க வேண்டும். தங்கள் குழந்தையின் சிறப்புத் தன்மையை பெற்றோர் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஏதோ ஒன்று சரியாக இல்லை என்றால், அது சரியாக இல்லை என்று அர்த்தமாகலாம்.

### நடத்தை அடையாளங்கள்

- விவரிக்கப்படாத விடுப்புகள் அல்லது பள்ளி தரவரிசையில் வீழ்ச்சி
- நட்பு வட்டாரத்தில் திடீர் மாற்றம்
- கடுமையான உணர்ச்சிகள் அல்லது மனப்போக்கு மாற்றங்கள்
- வெளிப்படாத தன்மை அல்லது நேர்மை குறைதல்



### உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்

- அசாதாரணமான சுகாதார பிரச்சனைகள்
- நெடுநேரம் நீடிக்கும் களைப்பு அல்லது அசாதாரணமான உறங்கும் பழக்கங்கள்
- மோசமான உடல் ஒருங்கிணைப்பு
- சிவந்த கண்கள் அல்லது மூக்கு ஒழுக்குதல் போன்ற அறிகுறிகள்



### சுற்றுச்சூழல் அறிகுறிகள்

- போதைப்பொருள் உபகரணங்களோடு ஒத்துப்போகும் வழக்கத்திற்கு மாறான கொள்கலன்கள் அல்லது பொட்டலங்கள்.
- ஆடை அல்லது சுவாசத்தில் வழக்கத்திற்கு மாறான துர்நாற்றங்கள்
- வீட்டில் பணம் அல்லது விலைமதிப்புள்ள பொருள்கள் காணாமல் போவது
- ரகசியமான தொலைப்பேசி அழைப்புகள் அல்லது செய்திகள்



# உண்மைகள்: போதைப்பொருள் குறித்த உண்மைகள்

ஸ்னோ ஓயிட் என்பது ஒரு கற்பனைக் கதையின் கதாபாத்திரம் மட்டும் இல்லை, அது ஒரு சட்டவிரோதமான போதைப்பொருளின் பெயருமாகும். எனும்போது, உங்களுக்கு வேறு எதெல்லாம் தெரியாது என்பது வருத்தமளிக்கக்கூடிய காரியம். ஒரு பெற்றோராக, பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் போதைப்பொருள்கள் மற்றும் வஸ்துக்கள் குறித்த உண்மைகளைப் புரிந்து வைத்திருப்பதும், உங்கள் குழந்தையுடன் அதைப் பேசி சட்டவிரோதமான வஸ்துக்களோடு தொடர்புடைய இடர்கள் மற்றும் தீங்குகள் குறித்து தெரியப்படுத்துவதும் முக்கியமாகும். கீழ்க்காணும் தகவல்கள் பல்வேறு வகையான போதைப்பொருள்கள், அவை எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும் மற்றும் அவற்றிற்கு எவ்வகையான விளைவு இருக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

## 1

### கஞ்சா

(மரிஜுவானா, வீட், க்ராஸ், பாட், கஞ்சா, ஹஷிஷ், ஜாயிண்ட்ஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)

கேனாபீஸ் என்னும் தாவர மரபியலில் இருந்து கஞ்சா வருகிறது மற்றும் டெட்ராஹைட்ரோகேனபினால் என்னும் வேதிபொருளை இருக்கிறது. இது மனநிலை உச்சமடைவதை உந்துகிறது. கஞ்சா பயன்படுத்துவது அடிமையாவதற்கு வழிவகுத்து, அதைத் தொடர்ந்து ஹெராயின் மற்றும் மெத்தம்-பீட்டமின் போன்ற பிற போதைப்பொருள்களுக்கும் அடிமையாகச் செய்யும்.



### விளைவுகள்

- கவனிக்க இயலாமை
- மெதுவான பதில்வினை
- சிதைந்த சிந்தனை மற்றும் கருத்து
- மோசமான சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு
- தவிப்பு, மனச்சோர்வு, குழப்பம் மற்றும் சித்தபிரமை
- ஐக்கிய வீழ்ச்சி, நினைவு செயலிழப்பு
- மாற்றமடைந்த உணர்வுகள் மற்றும் காலநேரத்திற்கான உணர்வில் மாற்றம்
- மனச்சிதைவுநோய்



### விலகிச்செல்லுதல் அறிகுறிகள்

- துயர்நிலை
- எரிச்சல்
- தவிப்பு
- பதற்றம்

## 2

### மெத்தம்:பீட்டமின்

(‘ஐஸ்’, க்ளாஸ், க்ரிஸ்டல், ஸ்பீட், ‘யாபா’, ‘க்வார்ட்ஸ்’, ‘ஐஸ் க்ரீம்’, ‘ஹிராபான்’, ஷபு, ஷ்யாபு என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)



மெத்தம்:பீட்டமின் பொதுவாக பல்வேறு அளவிலான கண்ணாடி துண்டுகள் அல்லது பளிச்சிடும் நீல-வெள்ளை “பாறைகள்” போன்ற நிறமில்லாத வாசமில்லாத படிக வடிவில் வருகிறது. மெத்தம்:பீட்டமின் மாத்திரை வடிவத்திலும் வருகிறது. பொதுவாக ‘யாபா’ என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த மாத்திரைகள் பெரும்பாலும் சிங்கப்பூரில் ‘WY’ சின்னம் முத்திரையிடப்பட்டு மற்றும் பச்சை அல்லது ஆரஞ்சு நிறத்தில் கண்டறியப்பட்டன

மெத்தம்:பீட்டமின் மிகவும் அடிமைப்படுத்தக்கூடியது மற்றும் வலிமையான தூண்டு மருந்து. இது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் மீது மிக கடுமையான மற்றும் ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தும்.



### விளைவுகள்

- அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு மற்றும் உடல் வெப்பம்
- வலிப்பு, வலிப்புத்தாக்கம் மற்றும் மரணம்
- இதயம் மற்றும் நரம்புகளுக்கு சேதம்
- கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக நோய்கள்
- மனநிலை மாற்றங்கள், குழப்பங்கள், மருட்சி மற்றும் பிரமைகளுடனான அசாதாரணமான நடத்தை
- தவிப்பு மற்றும் எரிச்சல்



### விலகிச்செல்லுதல் அறிகுறிகள்

- தீவிர களைப்பு மற்றும் பசி
- தவிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் எரிச்சல்
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)

# 3

## ஹெராயின்

(ஓயிட், ஸ்மாக், ஜன்க், பவுடர், புத்தே, மருந்து, உபாட் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)



சிறுமணி, தூள் அல்லது திரவ வடிவத்தில் வரக்கூடிய சக்திவாய்ந்த மற்றும் அதிக அடிமைப்படுத்தக்கூடிய போதைப்பொருள் ஹெராயின். பயன்படுத்துகிறவர்கள் சுலபமாக சோர்வாகவும் களைப்பாகவும் உணர்வார்கள் மற்றும் அவர்களால் கவனம் செலுத்த முடியாததால் சரியாக வேலைச் செய்ய முடியாது.

பொதுவாக பயன்படுத்துவதற்கான முறை "சேசிங் த டிராகன்", ஹெராயின் பொடியை சூடுபடுத்தி ஒரு உருட்டப்பட்ட தாளின் வழியாக நுகர்தல் ஆகும்.



### விளைவுகள்

- குறைந்த இதயத்துடிப்பு விகிதம் மற்றும் சுவாசம்
- நுரையீரல், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் கல்லீரலுக்கு சேதம்
- களைப்பு
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- மலச்சிக்கல்



### விலகுதல் அறிகுறிகள்

- தூக்கமின்மை(உறங்குவதில் சிரமம்)
- நீர்வடியும் கண்கள் மற்றும் மூக்கு ஒழுகுதல்
- எரிச்சலடையும் மற்றும் தளர்ச்சியடையும் உணர்வுகள்
- நடுக்கம் மற்றும் உடல் பிடிப்புகள்
- குளிர்காய்ச்சல் மற்றும் வியர்வை
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி

# 4

## புப்ரினார்ஃபைன்

(சப்யூடெக்ஸ், டெக், சுசு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)

சப்யூடெக்ஸ் மாத்திரை வடிவத்திலும் வருகின்றது ஆனால் பயன்படுத்துகிறவர்கள் சில நேரம் அவற்றை பிற பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளுடன் கலந்து ஊசிபோட்டு அதிக போதைக்காக பயன்படுத்துகிறார்கள்.



### விளைவுகள்

தணிப்பு, மயக்கம், தலைச்சுற்றல், குமட்டல், மலச்சிக்கல், வாந்தி



### விலகுதல் அறிகுறிகள்

- சித்தபிரமை ட்ரெமென்ஸ், நினைவு மங்கலாகுதல் மற்றும் கடுமையான நடுக்கம் அல்லது வலிப்பு
- தவிப்பு, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு
- அடிவயிற்றுப் பிடிப்புகள், தசை மற்றும் மூட்டு வலிகள்
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)

# 5

## BZP மற்றும் RFMPP (பைபரேசினஸ்)

('பார்ட்டி பில்ஸ்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன)



பீசுட்டி மற்றும் டிஎஃப்எம்பீ ஆகியவை மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் ஊக்கிகள், பொதுவாக 'பார்ட்டி பில்ஸ்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன, மற்றும் 'களிப்புக்கு ஒப்பான தூண்டிகள் மற்றும் பிரம்மை விளைவுகளை உருவாக்குவதற்கு பெயர்பெற்றவை.



### விளைவுகள்

வலிப்புகள், வாந்தி, பலத்த வியர்வை, அதிகரித்த உடல் தட்பவெப்பம், அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு, நடுக்கம்



### விலகல் அறிகுறிகள்

- மனச்சோர்வு, கோபம் மற்றும் எரிச்சல்
- களைப்பு (கடுமையான களைப்பு)
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)

# 6

## கொக்கைன்

(க்ராக், கோக், ஸ்னோ என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)

கொக்கைன் என்பது வெள்ளை படிசு தூள் மற்றும் இது ஒரு மத்திய நரம்பு மண்டல ஊக்கி மற்றும் மயக்க மருந்து. மன கோளாறுகள் ஏற்படுகின்ற காரணத்தினால் நீண்ட காலம் பயன்படுத்துகிறவர்கள் சமுதாயத்திற்கு ஆபத்தானவர்கள்.



## விளைவுகள்

அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு, மூர்க்கமான நடத்தை, எரிச்சல், குமட்டல், நடுக்கம், மங்கலான பார்வை, பிரமை



## விலகல் அறிகுறிகள்

- தவிப்பு, மனச்சோர்வு, கோபம் மற்றும் நடுக்க உணர்வு
- களைப்பு (தீவிர களைப்பு)
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- காரியங்களைச் செய்வதற்கான ஆசை இழப்பு

# 7

## 'எக்ஸ்டசி'

(ஈ, ஆடம், எக்ஸ்டிசி, பிங்க், பிங்க் லேடி, ஸ்னோ ஓயிட் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)

'எக்ஸ்டசி' மாத்திரைகள் பல வண்ணங்களிலும் சின்னங்களிலும் வருகின்றது. பெரும்பாலும் டிஸ்கோக்களில் விற்கப்படுகின்றது, இதை பயன்படுத்துகிறவர்கள் இரவு முழுவதும் நடனம் ஆடுவதற்காக இதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். சிலநேரங்களில், களைப்பு மற்றும் நீரிழிப்பின் காரணமாக அவர்கள் இறந்து போகிறார்கள்



## விளைவுகள்

அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம், தாடை பூட்டிக்கொள்ளுதல், பல் அரைத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்த முடியாத நடுக்கம், சிறுநீரகம், கல்லீரல் மற்றும் மூளை சேதம், நீண்ட கால நினைவு இழப்பு, குளிர்காய்ச்சல், வியர்வை மற்றும் வாந்தி, சரியாக சிந்திக்க முடியாமை, பிரம்மை



## விலகல் அறிகுறிகள்

- தவிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் கட்டுப்படுத்த முடியாத அச்சம்
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)
- உணர்வுகள் மற்றும் நிஜத்தின் மீதான கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்

**8****நுகர்வுப் பொருட்கள்**

(க்ளுஃஸினிபிங், சால்வண்ட் அப்யூஸ், சால்வெண்ட் இன்ஹலேஷன், சால்வெண்ட் ஸினிபிங், ஸ்டீம் கம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன)



பசை மற்றும் பெயிண்ட்சாயம் தின்னர் போன்ற பொருள்களில் இருந்து வரும் ஆவி அல்லது நெருப்பை முகர்தல், நுகர்பொருள் பழக்கம் எனப்படும். தசைகள், நரம்புகள் மற்றும் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியை இந்த போதைப்பழக்கம் பாதிக்கிறது. இந்த பழக்கம் உடையவர்கள் எந்நேரத்திலும் மூச்சுத்திணரலினால் இறக்கலாம், இது திடீர் முகர்தல் மரணம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

**விளைவுகள்**

மூளை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கு நிரந்தர சேதம், இரத்தக்கசிவு மற்றும் சிராய்ப்புகளுக்கு வாய்ப்பு அதிகம், நினைவு இழப்பு, கற்றலிலும் காரியங்களை தெளிவாக பார்ப்பதிலும் சிரமம், உடல் மீதான கட்டுப்பாட்டை இழத்தல், சுளுக்கு, வலி மற்றும் மோசமான இருமல்.

**விலகல் அறிகுறிகள்**

- தவிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் எரிச்சல்
- மூர்க்கமான நடத்தை
- மயக்கம், நடுக்கம் மற்றும் குமட்டல்
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)

**9****கீடாமைன்**

(கே, ஸ்பெஷல் கே, வைட்டமின் கே, கிட் கேட் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)



விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்களின் பயன்பாட்டிற்கான வலிக்கொல்லி கீடாமைன். இது ஒரு வெள்ளை படிசு தூள், திரவம் அல்லது மாத்திரையின் வடிவத்தைக் கொண்டது. கீடாமைன் என்பது இப்போது டான்ஸ் அல்லது 'ரேவ்' பார்ட்டிகளில் பொதுவானது.

**விளைவுகள்**

ஒழுங்கான தீர்மானம் எடுக்க இயலாமை கருத்து, கேட்டல், பார்த்தல், தொடுதல், முகர்தல் மற்றும் ருசி ஆகியவற்றில் கோளாறு, குழப்பம் மற்றும் பிரமை, மூக்கில் இரத்தம் கசிதல், சரியாக நுகர முடியாமை, குடல் வலி, சிறுநீரக மற்றும் சிறுநீர்ப்பை பிரச்சனைகள்

**விலகுதல் அறிகுறிகள்**

- மனச்சோர்வு, கோபம் மற்றும் எரிச்சல்
- களைப்பு (கடுமையான களைப்பு)
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)

# 10

## லிசர்கைட் (எல்எஸ்டி)

(ஆசிட், ட்ரிபிஸ், ப்ளாட்டர்ஸ், டேப்ஸ், ஸ்டேம்ப், ப்ளாக் செசமே, சீட், மைக்ரோ, மைக்ரோ டாட் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)



எல்எஸ்டி பெரும்பாலும் ப்ளாட்டிங் தாளில் வண்ணமயமான வடிவங்களில் விற்கப்படுகின்றது. பயன்படுத்துகிறவர்கள் பெரும்பாலும் வாயில் எடுத்துக்கொண்டாலும், ப்ளாட்டிங் காகிததுண்டுகள் சரும பகுதிகளிலும் வைக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்திற்குள் உறிஞ்சப்படுகின்றன எனக் கண் இமைகளுக்கு கீழ்



### விளைவுகள்

அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு, சுவாசம், உடல் தட்பவெப்பம், மரத்துப்போதல், சிதைந்த பார்வை, கேட்கும் திறன், நுகரும் திறன், தொடுதல், ரூசி, சிந்தனைகள் மீதான கட்டுப்பாட்டை இழத்தல், கடுமையான அச்சம், குழப்பம், பிரமை மற்றும் காரணமில்லா பயம்



### விலகுதல் அறிகுறிகள்

- அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் உடல் வெப்பம்
- மரத்துப்போகுதல்
- சிதைந்த பார்வை, கேட்கும் திறன், தொடுதல் மற்றும் சுவை
- சிந்தனைகள் மீதான கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்
- கடுமையான அச்சம், குழப்பம், பிரமை மற்றும் காரணமில்லா பயம்

# 11

## மெஃபெட்ரோன்

(பபுல்ஸ், எம்கேட், ஸ்னோ, மியோவ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)



மெஃபெட்ரோன் என்பது ஒரு தூண்டுமருந்து 'எக்ஸ்டசி' மற்றும் ஆம்ஃபெடாமைன்களுக்கு மாற்றாக சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றது. மெஃபெட்ரோன் பழக்கம் பசி மற்றும் சார்புத்தன்மையை ஏற்படுத்துவதாக அறியப்பட்டுள்ளது



### விளைவுகள்

மயக்கம், குமட்டல், குளிர்காய்ச்சல், பல் அரைத்தல், தூக்கமின்மை, பிரமை



### விலகல் அறிகுறிகள்

- மயக்கம்
- குமட்டல்
- குளிர்காய்ச்சல்
- பல் அரைத்தல்
- தூக்கமின்மை
- பிரமைகள்



# 12

## புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS)

(ஸ்பைஸ், கே2, பாத் சால்ட்ஸ், க்ரோனிக், ப்ரோமோ-ட்ராகன்-பிளை என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன)

NPS -யில் 'ஐஸ்' அல்லது கஞ்சா போன்ற போதைப்பொருள்களில் இருக்கும் அதே விளைவுகளைப் பிரதிபலிக்கும் உட்பொருள்கள் இருக்கின்றன. என்பிஎஸ் என்பது அறியப்படாத மற்றும் அபாயகரமான நச்சுத்தன்மையைக் கொண்டது மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருந்துகளைப் போல அடிமைப்படுத்தி தீங்கிழைக்கும்.



### விளைவுகள்

கடுமையான நச்சுத்தன்மை, மரணம் உண்டாக்கக்கூடிய கடுமையான நச்சு எதிர்வினை, சித்த பிரமை, மாயம் ஏற்படுவது, பாதகமான இதய பிரச்சினைகள், சிறுநீரக செயலிழப்பு, வலிப்பு ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கிறது



### விலகல் அறிகுறிகள்

- துரித இதயத்துடிப்பு
- வாந்தி
- மூர்க்கமான நடத்தை
- தூக்கமின்மை
- சித்தபிரம்மை
- வலிப்பு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

# 13

## நிமோடாசேபாம்

(எரிமின் -5' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது)

'எரிமின் -5' என்பது மாத்திரை வடிவத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்படும் ஒரு வகையான மனச்சோர்வு உண்டாக்கி, இவை ஒரு நபரை அமைதிப்படுத்தி உறங்கவைப்பவை. இருப்பினும், அதிகப்படியான பயன்பாடு தீங்கிழைக்கும்.



### விளைவுகள்

நினைவிழப்பு, சிதைவுற்ற தீர்மானம், பார்வை மற்றும் சிந்தனை, பேசுவதில், நகர்வதில் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைப்பதில் சிரமம், மோசமான நினைவு மற்றும் கவனம்.



### விலகல் அறிகுறிகள்

- தவிப்பு மற்றும் நடுக்க உணர்வுகள்
- தூக்கமின்மை (உறங்குவதில் சிரமம்)
- குமட்டல், வாந்தி, துரிதமான இதயத்துடிப்பு, அதிகப்படியான வியர்வை, கடுமையான நடுக்கம் மற்றும் வயிற்றுப் பிடிப்புகள்
- மன குழப்பங்கள்
- வலிப்புகள்

# போதைப்பொருள் சட்டங்கள்

## போதைப்பொருள் ஒழிப்புச் சட்டம் (MDA)

போதைப்பொருள் வைத்திருத்தல் அல்லது உட்கொள்ளுதல் என்பதை ஒரு தண்டனைக்குரிய குற்றமாக S\$20,000க்கு மேற்போகாத அபராதம் அல்லது 10 ஆண்டுகளுக்கு மேற்போகாத சிறை தண்டனை அல்லது இரண்டும் விதிக்க எம்டிஏ வகைச் செய்கிறது. கட்டுப்படுத்த முடியாத போதைப்பொருள் புழங்கிகள் நீண்ட கால சிறைதண்டனை மற்றும் பிரம்படியைப் பெறுவார்கள். இருப்பினும், முதல் மற்றும் இரண்டாம் முறை போதைப்பொருள் புழங்கிகள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளவும் மறுவாழ்வு பெறவும் போதையர் மறுவாழ்வு நிலையங்கள் (DRC) வாய்ப்பளிக்கின்றன.

### போதைப்பொருள் ஒழிப்புச் சட்டம் (MDA)

- ஒரு நபர் போதைப்பொருள்களை எடுத்துக்கொண்டால்;
- ஒரு நபர் போதைப்பொருள்களை விற்றால்;
- ஒரு நபரிடம் போதைப்பொருள்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால்

அந்த நபர் 30 ஆண்டுகள் வரை சிறையில் அடைக்கப்படலாம், மற்றும் 15 பிரம்படிகளுக்கு உட்படுத்தப்படலாம்.



இளையர்களுக்கு (21 வயதுக்கு குறைந்தவர்களுக்கு) அல்லது பாதிப்படையக்கூடிய நபர்களுக்கு போதைப்பொருள்களைக் கொண்டு செல்கிறவர்கள் கடுமையான தண்டனைகளை சந்திப்பார்கள். அதேபோல, இளம் அல்லது

பாதிப்படையக்கூடிய நபர்களை போதைப்பொருள் கடத்தலில் ஈடுபடுத்துகிறவர்களுக்கும் கடுமையான தண்டனைகள் கிடைக்கும்.

அனைத்து புதிய போதைப் பொருட்களும் (NPS) பிரிவு A கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப்பொருள்களின் கீழ் முதல் பட்டியலில் பட்டியலிடப்பட்டு உள்ளன. இந்த பொருள்களை உட்கொள்ளுதல் வைத்திருத்தல், இறக்குமதி ஏற்றுமதி, கடத்தல் மற்றும் தயாரித்தல் ஆகியவை MDA-வின் கீழ் ஒரு குற்றமாகும். அதே நேரம், ஐந்தாம் பட்டியலில் ஒரு புதிய பொருள் பட்டியல் உள்ளது.

### சிங்கப்பூருக்கு வெளியே கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்

போதைப்பொருள் எங்கு உட்கொள்ளப்பட்டு இருந்தாலும் அது ஒரு குற்றமே. சிங்கப்பூர்கள் மற்றும் நிரந்தரவாசிகள் சட்டவிரோதமான பொருள்களைச் சிங்கப்பூருக்கு வெளியே அருந்தி இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படும்போது சிங்கப்பூரில் அந்த குற்றம் நடந்தால் என்ன தண்டனை கிடைக்குமோ அதையே பெறுவார்கள்.

### நீண்ட கால சிறைதண்டனை

போதைப்பொருள் துழ்நிலை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இருந்தாலும், திரும்பத்திரும்ப டிஆர்சி சிகிச்சைகளுக்கு உட்பட்டும் சில போதைப்பொருள் அடிமைகளால் அந்த பழக்கத்தைவிட்டு வெளியே வர முடியவில்லை என்பதால் இன்னமும் அது ஒரு மோசமான பிரச்சனை தான். மனம் திருந்தாத போதைப்பொருள் அடிமைகளை கையாள்வதற்காக, அவர்களை டிஆர்சி சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தாமல் நீண்ட நாள் சிறைதண்டனைக்கு அரசாங்கம் உட்படுத்துகின்றது.

### நீண்ட கால சிறைத்தண்டனைக்கான குறிக்கோள்கள்

- மற்ற சமுதாயத்தினருக்கு சீரிய பாதுகாவல் மற்றும் பாதுகாப்பை அளித்தல்
- தனிநபர்கள் போதைப்பொருளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதை தடுத்துநிறுத்தல்
- போதைப்பொருள் அடிமைகளால் நடத்தப்படும் குற்றங்களைக் குறைத்தல்

### யார் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

புபரெனார்:பைன், கஞ்சா, கொக்கைன், 'எக்ஸ்டசி', ஹெராயின், கிட்டமின், மெத்தம்:பிட்டமின், மார்:பைன், நிமிடாசெபாம் மற்றும் ஓப்பியம் ஆகியவற்றின் தீவிர அடிமைகள்.

தீவிர போதைப்பொருள் அடிமைகள் இந்த தண்டனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள்:

- நீண்ட கால சிறைத்தண்டனை 1 (LT1)  
(5 மற்றும் 7 ஆண்டுகளுக்குள் சிறைத்தண்டனை, மற்றும் 3 முதல் 6 பிரம்படிகள்)
- நீண்ட கால சிறைத்தண்டனை 2 (LT2)  
(7 மற்றும் 13 ஆண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட சிறைத்தண்டனை, மற்றும் 6 முதல் 12 பிரம்பு அடிகள்)

LT1 ஒருமுறை கடந்தவர்கள் மேற்கண்டவற்றை மறுமுறை உட்கொள்ளும் குற்றத்தை புரிந்தால் LT2 அனுபவிப்பார்கள்.

நீங்கள் மேலும் தகவல்களுக்கு கீழ்க்காணும் இணைப்புகளை பார்க்கலாம்:

- MDA மீதான சிங்கப்பூர் சட்டதிட்டங்கள் (statutes.agc.gov.sg)
- CNB இணையத்தளம் (cnb.gov.sg)

## வெறியூட்டுகின்ற பொருள்கள் சட்டம்

நுகர்தல் குற்றங்களுக்கு வெறியூட்டுகின்ற பொருள்கள் சட்டம் அதிகாரச் சட்டமாக விளங்குகிறது. வெறியூட்டுகின்ற பொருள்கள் என்பது ஆவிகள் அல்லது நெருப்புகளை உண்டாக்கும் பொருள்களான பசை மற்றும் பெயிண்ட் தின்னர்களைக் குறிக்கிறது. இப்படிப்பட்ட பொருள்களை சுவாசித்தல், நுகர்பொருள் பழக்கம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இது பொதுவாக க்ரூ-ஸ்னி:பிங், சால்வெண்ட் அப்பூஸ், சால்வெண்ட் இன்ஹலேஷன் மற்றும் சால்வெண்ட் ஸ்னி:பிங் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. இந்த சட்டம் மோசமான

பயன்பாட்டாளர்கள் மற்றும் விநியோகஸ்தர்கள் இருவருக்குமே பொருந்தக்கூடியது. மற்றும் உறிஞ்சுதல் அல்லது பயன்படுத்துதல், அதே நேரம் வெறியூட்டுகின்ற பொருள்களை விநியோகித்தல் அல்லது விநியோகிக்க வாக்களித்தல் ஆகிய இரண்டையுமே சட்டவிரோதமாக்குகிறது.

இந்த சட்டம் நுகர்பொருள் பழக்கத்தை S\$2,000 -க்கு மேற்போகாத அபராதத்திற்கு அல்லது 6 மாதம் சிறைத்தண்டனை அல்லது இரண்டையுமே பெறக்கூடிய தண்டனைக்குரிய குற்றமாக்கியுள்ளது.

போதைப்பழக்கம் உடையவர்களுக்கு வெறியூட்டுகின்ற பொருள்களை விநியோகிக்கும் கடைக்காரர்களையும் இந்த சட்டம் கையாள்கிறது. இது வெறியூட்டுகின்ற பொருள் ஒன்றை, போதை காரணத்திற்காக விற்றல் அல்லது அளித்தலை, சட்டத்தின் கீழ் குற்றமாக ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த குற்றமானது S\$5,000க்கு மேற்போகாத அபராதம் அல்லது 2 ஆண்டுகளுக்கு மேற்போகாத சிறைத்தண்டனை அல்லது இரண்டையும் தண்டனையாக அளிக்கக்கூடிய குற்றமாக மாற்றுகிறது.

### உண்மை கற்பனை அல்ல!

- வெளிநாடுகளில் சட்டவிரோதமான போதைப்பொருள்களை உட்கொள்ளுதல் ஒரு குற்றச்செயல்
- சட்டவிரோதமான பொருள்களை உட்கொள்ளும் அனைத்து சிங்கப்பூர்களும் நிரந்தர குடியிருப்பாளர்களும், சிங்கப்பூருக்கு வெளியே இருந்தாலும், 10 ஆண்டுகள் வரை சிறை தண்டனையை, S\$20,000 அபராதம் அல்லது இரண்டையும் சந்திப்பார்கள்





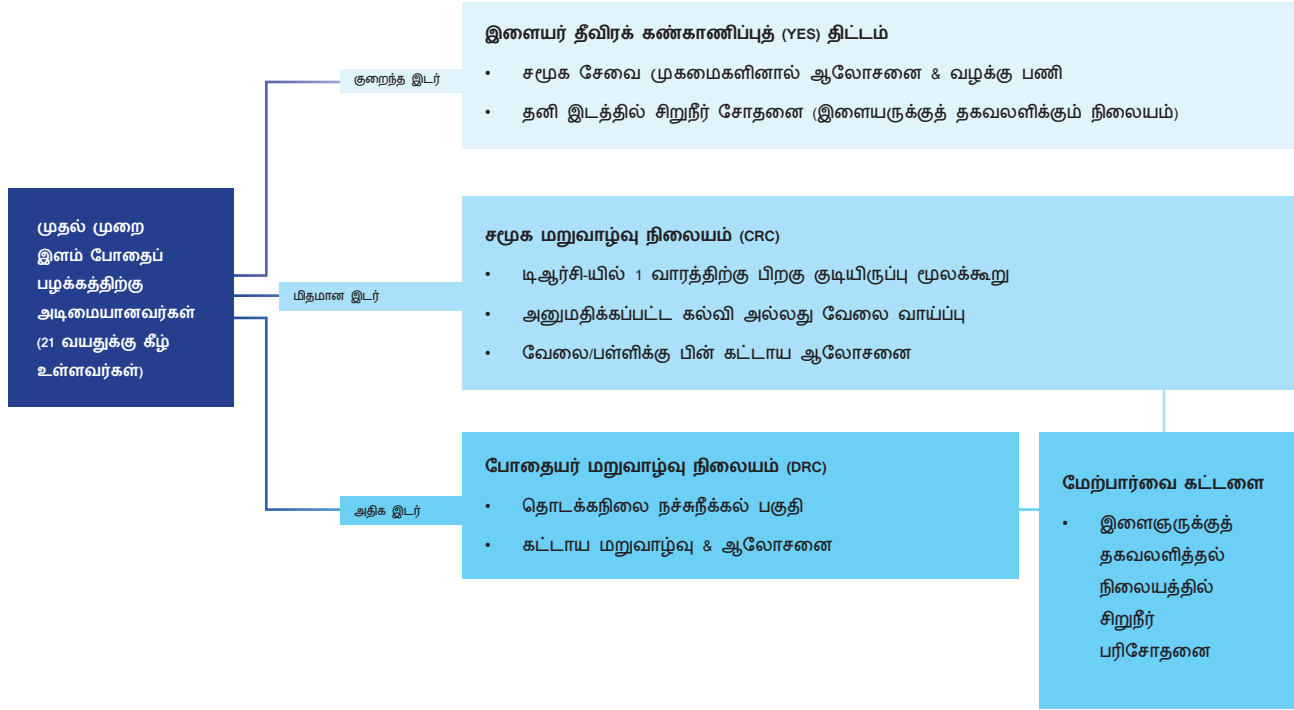
# உங்கள் போதை மறுவாழ்வு வாய்ப்புகள்

## இளம் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டாளர்களுக்கான பாதை

இடர் விவரங்களின் அடிப்படையில் இளம் போதைப்பொருள் அடிமைகள் பொருத்தமான மறுவாழ்வு நிகழ்ச்சிகளில் வைக்கப்படுவார்கள். இடர் மதிப்பாய்வுகள் பயிற்சிபெற்ற உளவியல் நிபுணர்களால் நடத்தப்பட்டு போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் மீண்டும் குற்றம் புரிவதற்கான வாய்ப்பு மதிப்பாய்வுசெய்யப்படும். போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவரின் இடர் விவரம் மறுவாழ்வு நிகழ்ச்சியின் வகையை தீர்மானிக்க உதவும்.

என் குழந்தை போதைப்பொருள் எடுத்துக்கொள்வதாக நான் சந்தேகிக்கிறேன். நான் என்ன செய்யட்டும்?

தங்கள் குழந்தை போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவதாக பெற்றோர் சந்தேகித்தால், சிஎன்பி உடைய 24 மணிநேர உதவி எண்ணை 1800-325-6666 ஆலோசனைக்காக அழைக்கவும். சிஎன்பி அதன் பின் உங்களோடும் உங்கள் குழந்தையோடும் பொருத்தமான பின் தொடர்தல் செயல்பாட்டை தீர்மானிப்பார்கள்.



சிறுநீர் பரிசோதனையில் நேர்மறையான விளைவை பெற்ற இளம் போதை அடிமை மூன்றில் ஏதேனும் ஒரு மறுவாழ்வு நிகழ்ச்சியில் வைக்கப்படலாம்: குறைந்த இடருள்ள போதைப்பழக்கம் உடையவர்களுக்கான இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் (YES) திட்டம், மிதமான இடருள்ள போதைப்பொருள் அடிமைகளுக்கான சமூக மறுவாழ்வு நிலையம் (CRC) அல்லது அதிக இடருள்ள போதைப்பொருள் பயன்பாட்டாளருக்கான போதையர் மறுவாழ்வு நிலையம் (DRC)

போதைப்பொருள் மறுவாழ்வு நிலையத்தில் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இளையர்களுக்கு எதிராக எந்த குற்றவியல் பதிவும் பதிவுசெய்யப்படாது.

## இளையர்களுக்கான மறுவாழ்வு பாதைகள்

### இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் (YES) திட்டம்

இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் திட்டமானது, வாராந்தர அல்லது இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் அறிக்கையிடலை 2 ஆண்டுகள் வரை உள்ளடக்கியிருக்கும். மேற்பார்வை செய்யப்படுகிறவர்கள் 6 மாதங்களுக்கும் மேலாக சமூக பணியாளர்களால் ஆலோசனை மற்றும் வழக்குப்பணி வழங்கப்படுவர். வலிமையான குடும்ப ஆதாரம் இத்திட்டத்தின் முக்கிய பகுதி என்பதால் குடும்பங்களும் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றன.

### சமூக மறுவாழ்வு நிலையம் (CRC)

12 மாத CRC காலத்தின் கீழ் இருக்கும் இளம் போதை அடிமைகள் முதலில் DRCயில் குறுகிய காலத்தை நிறைவுசெய்வார்கள். பின்னர் ஒரு 6 மாத குடியிருப்பு பகுதியாக CRCயில் வைக்கப்படுவார்கள். போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் பகலில் தொடர்ந்து படிப்பார்கள் அல்லது வேலை செய்வார்கள் மற்றும் மாலை நேரத்தில் CRCக்கு திரும்புவார்கள். அவர்கள் போதைப்பொருள் இடையூறு மற்றும் வாழ்க்கை திறன் நிகழ்ச்சிகளுக்கு உட்படுவார்கள், இது சமூக ஆதரவு மதிப்பீடுகளை அவர்களுக்குள் ஏற்படுத்தும். இந்த நிகழ்ச்சிகள், வழக்குப்பணி மற்றும் ஆலோசனையுடன் சேர்ந்து அவர்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்துவதற்கான ஆசையை எதிர்க்கவும் எதிர்மறையான சகாக்களின் அழுத்தத்தை மறுக்கவும் உதவும். போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களின் குடும்பத்தினர் தொடர்ந்து CRCக்கு வருகை தந்து, நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட்டு, விடுவிப்புக்கு பிந்தைய சம்பிரதாயங்களில் தங்களை பரிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

CRC பகுதியை வெற்றிகரமாக முடிக்கும் பட்சத்தில், போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் மின்னணுரீதியாக டேக் செய்யப்பட்டு மேற்பார்வைசெய்யப்பட்ட வீட்டிலே 6 மாதங்கள் வைக்கப்படுவார்கள். போதையில் இருந்து விலக்கி வைக்கப்படுவதற்காக இளையர்கள் தொடர்ந்து SPS ஆலோசகர்களின் ஆலோசனையிலும் வழிகாட்டுதல்களிலும் வைக்கப்படுகிறார்கள்.

## போதைப்பொருள் மறுவாழ்வு நிலையம் (DRC)

DRC காலகட்டம் 36 மாதங்கள் வரை இருக்கும், இது இளையர்கள் முதல் முறை பயன்பாட்டாளர்களால் அல்லது இரண்டாம் முறை பயன்பாட்டாளர்களால், அவர்களுடைய இடர் அளவுகள், மறுவாழ்வில் அவர்களுடைய முன்னேற்றம் மற்றும் அவர்களுடைய நடத்தை மற்றும் பழக்கவழக்கத்தை சார்ந்து இருக்கும். இந்த காலகட்டத்தில் குடியிருப்பு உள் பராமரிப்பு மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட பின்பராமரிப்பு பகுதிகள் இருக்கும். DRCயில் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் தங்கள் குற்றவியல் மரபு தேவைகள் மற்றும் அடிமைத்தன பிரச்சனைகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான உள் பராமரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை நிகழ்ச்சிகளைப் பெறுவார்கள். பின் பராமரிப்புப் பகுதியில், அவர்கள் நெருக்கமாக கண்காணிக்கப்பட்டு, சமூகத்தில் அவர்கள் மீண்டும் இணைய வசதிப்படுத்தும் ஒரு காலகட்டத்தைக் கடந்து செல்வார்கள்.

### இளையர்களுக்கான போதை எதிர்ப்பு ஆலோசனை மற்றும் ஈடுபடுத்தல் நிகழ்ச்சி (ACE)

2015 ஆம் ஆண்டில் தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை (NAMS)யுடன் CNB ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வு நிகழ்ச்சியை அறிமுகப்படுத்தியது. இந்த நிகழ்ச்சி, போதை எதிர்ப்பு ஆலோசனை மற்றும் ஈடுபடுத்தல் நிகழ்ச்சி (ACE), இளையர்கள் அடிமைத்தனத்தை கையாளவும், ஆதரவையும் மேற்பார்வையையும் அளிக்க பெற்றோர்களை ஈடுபடுத்தும்.

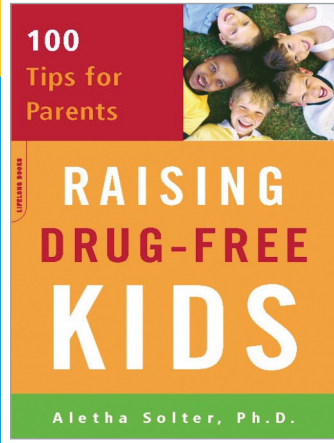
ACE 3 மாத ஆலோசனை அமர்வுகள் மூலம் நடத்தப்படும். இது இளையர்கள் ஒரு போதை இல்லா வாழ்க்கை முறையை சோதனை கற்றல், ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதல் மூலமாக நடத்துவதற்கு உதவும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவு அளிப்பதற்கு கல்வி மற்றும் திறன்களை பெற ஒரு பயிற்சிப்பட்டறையும் இடம்பெறும். இந்நிகழ்ச்சியின் வெற்றிக்கு பெற்றோரின் ஆதரவு மிகவும் முக்கியம்.

# வளங்கள்:

## போதைப்பொருள் அடிமைத்தனம் பற்றிய குழந்தை வளர்ப்பு புத்தகங்கள் @NLB

தேசிய நூலக மன்றம் (NLB) போதைப்பொருள் பயன்பாட்டு பிரச்சனையை கையாள்வதற்கான பயனுள்ள மற்றும் நம்பகமான பல்வேறு புத்தகங்களை வழங்குகிறது. உங்களுக்கு ஒரு தொடக்கத்தை அளிப்பதற்காக, நாங்கள் சில புத்தகங்களை அறிமுகம் செய்யப்போகிறோம் (அச்ச மற்றும் மின்னியல்) இவற்றை நீங்கள் நூலகங்களில் பார்த்து இந்த தலைப்பு குறித்த உங்கள் அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

### தெரிவு 1: போதையில்லா குழந்தைகளை வளர்த்தல் : பெற்றோருக்கான 100 குறிப்புகள்



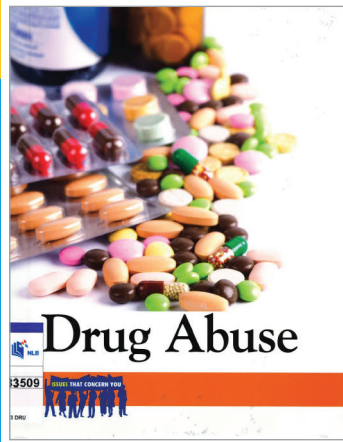
ஆசிரியர்: அலேத்தா சால்டர்

பதிப்பகம்: கேம்பிரிட்ஜ், எம்ஏ: டா காபோ அச்சகம், 2006

இந்த மின்-புத்தகம் ஓவர்டிரைவ் வழியாக பின்வரும் இணையத்தளத்தில் கிடைக்கிறது:  
<http://eresources.nlb.gov.sg/index.aspx>

இந்த மின்-புத்தகம் போதைப்பொருள் பழக்கம் குறித்து குழந்தைகளிடம் பேச விரும்பும் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு சிறந்த தொடக்கவாசகமாகும். தங்கள் குழந்தைகளைப் போதைப் பழக்கத்திற்கு இல்லை என்று சொல்ல வைக்கவும் போதைப்பொருள் விற்கும் கடைக்குத் திரும்புவதற்கான அழுத்தத்தை கையாள்வதற்கும் குழந்தைகளுக்கு உதவ இது பயனுள்ள 100 குறிப்புகளை பெற்றோர்களுக்கு அளிக்கிறது. பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவத்திலிருந்து இளம் வயதினர் வரையிலான வயது பிரிவினருக்கு ஏற்ற தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மற்றும் குறிப்புகளை இப்புத்தகம் கொண்டுள்ளது. இவை இப்புத்தகத்தின் தனித்துவமான ஒரு அம்சமாகும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் அவர்களுடைய வயது பிரிவுக்கு ஏற்றபடி பேசுவதற்கான மிகவும் கட்டுக்கோப்பான வழியை வழங்குகின்றது.

### தெரிவு 2: போதைப்பொருள் பழக்கம்



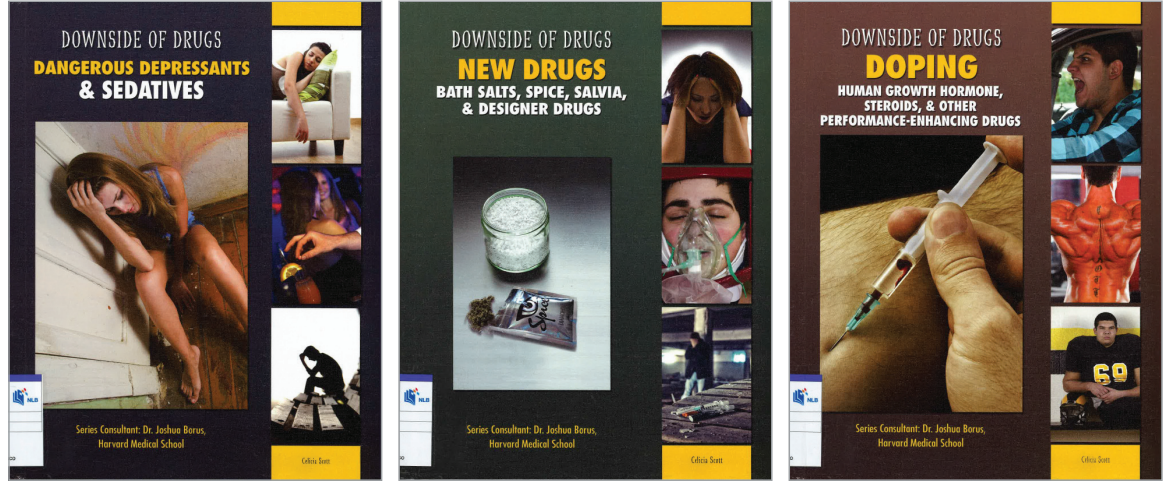
பதிப்பாசிரியர்: ஆர்தர் கிவார்ட்

பதிப்பகம்: கேம்பிரிட்ஜ், எம்ஏ: டா காபோ அச்சகம், 2006

அழைப்பு எண்: யங் அடல்ட் லெண்டிங் இங்க்லீஷ் 362.2908350973 DRU

போதைப்பொருள் பழக்கம் மற்றும் அதைச் சுற்றி இருக்கும் விவாதம் குறித்த ஒரு கண்ணோட்டத்தைப் பெற விரும்பும் வாசகர்களுக்கு, இந்த திரட்டு பலவகையான கண்ணோட்டங்களை அளித்து அவர்கள் இந்தத் தலைப்பை புரிந்துகொள்ளவும் ஆராயவும் உதவுகிறது. வண்ணமயமான மற்றும் தகவல் நிறைந்த வரைப்படங்கள், காட்சிகள் மற்றும் தரவுகளின் துணையுடன் இது, சிக்கலான சமூக பிரச்சனையில் ஆர்வம் உள்ள எவருக்கும் ஒரு அற்புதமான வளம் ஆகும்.

### தெரிவு 3: போதைப்பொருளின் பாதிப்பு தொடர்



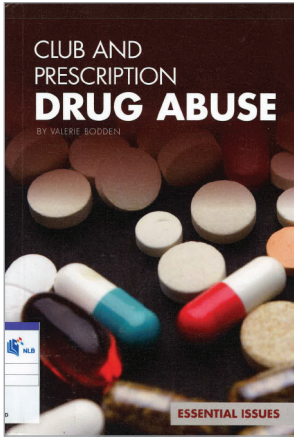
ஆசிரியர்கள்: சிலிசியா ஸ்காட் மற்றும் ரோசா வாட்டர்ஸ்

பதிப்பகம்: ப்ரூமால், பிஏ. மேசன் கிரெஸ்ட், 2015

அழைப்பு எண்: யங் அடல்ட் லெண்டிங் இங்க்லீஷ் 362.29

கேள்வி-பதில் மாதிரியைப் பயன்படுத்தியும் வியக்கவைக்கும் காட்சிகளைத் துணையாகக் கொண்டும், இந்த புதிய புத்தகங்களின் தொடரானது, போதைப்பொருள் மற்றும் மது பயன்பாட்டின் வாழ்க்கையை மாற்றும் தாக்கங்களை ஆராயச்செய்கிறது மற்றும் இளையர்களையே முற்றிலும் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது. இந்தப் புத்தகத் தொடரின் ஒவ்வொரு தலைப்பும், ஹார்வர்ட் மருத்துவக் கல்லூரியின் டாக்டர் ஜாவூவா போரஸ் ஆலோசனையின்படி எழுதப்பட்டது. இது இளையர்கள் அதிகமதிகமாக பயன்படுத்தும் பல்வேறு போதைப்பொருள்கள் மீது, கொக்கைனில் இருந்து ஹெராயின், செயல்திறனை மேம்படுத்தும் போதைப்பொருள்களான ஸ்டிராய்டுகள் வரை கவனம் செலுத்துகிறது. பொருத்தமான படங்களுடன் சிறு அளவிலான உரையுடன், இந்த தலைப்புகள் திறன்பட தீங்கிழைக்கும் பொருள்களின் பயன்பாட்டினால் பெரும்பாலும் விளையும் இடர்கள் மற்றும் ஆபத்துக்களை ஆராய்கிறது.

### தெரிவு 4: கிளப் மற்றும் பரிந்துரை மருந்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுதல்



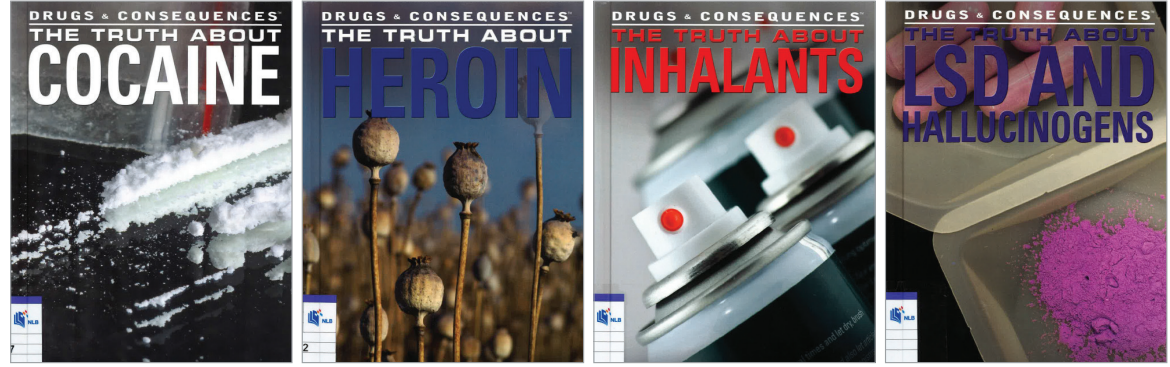
பதிப்பாசிரியர்: வலேரி போடன்

பதிப்பாளர்: மினியாபொலிஸ், எம்என்: எசன்ஷியல் நூலகம், 2015

அழைப்பு எண்: யங் அடல்ட் லெண்டிங் இங்க்லீஷ் 362.39 பிஓடி

சேப்பல் ஹில்லில் இருக்கும் நார்த் கேரோலைனா பல்கலைக்கழகத்தின் டாக்டர் .மேத்யூ ஓவன் ஹவார்ட் அவருடைய ஆலோசனையின்படி எழுதப்பட்ட, இந்த வளம் உறிஞ்சான்கள் மற்றும் க்ளப், பரிந்துரை மற்றும் கடையில் வாங்கப்படும் (OTC) மருந்துகள் தனிநபர்களை குறிப்பாக இளையர்களை சமுதாயத்தை பாதிக்கிறது என்பதை ஆராய்கிறது. இந்நாளிலும் இக்காலத்திலும், பரிந்துரை மற்றும் கடையில் வாங்கப்படும் மருந்துகளுக்கு பல இளையர்கள் திரும்புகிறார்கள் ஏனென்றால், அவை உடனடியாக கிடைக்கின்றன. ஆழமாக வாசிக்கப்பதற்கானவற்றை கொடுக்கும் இப்புத்தகம், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க எவ்வாறு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து, இந்த பிரச்சனையைச் சுற்றி இருக்கும் முரண்பாடான கண்ணோட்டங்களையும் மதிப்பாய்வு செய்கின்றது.

## தெரிவு 5: போதைப்பொருள்கள் மற்றும் விளைவுகள் தொடர்



பல்வேறு ஆசிரியர்கள்

பதிப்பாளர்: நியூ யார்: ரோசன் பப்ளிஷிங், 2014

அழைப்பு எண்: யங் அடல்ட் லெண்டிங் இங்க்லீஸ் 616.86

போதைப்பொருள்கள் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள் குறித்த தொடர் புத்தகங்கள் இளையர்களுக்கு பல்வேறு வகையான போதைப்பொருள்கள் மற்றும் அவற்றை எடுத்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த குறிக்கோள் கொண்டுள்ளன. கொக்கைன், ஹெராயின் மற்றும் லிசெர்ஜிக் ஆசிட் டையெதிலமைட் (LSD) உள்ளிட்ட போதைப்பொருள்களின் வகைகளை கையாளும் இப்புத்தகம் முற்றிலும் தகவல் நிறைந்ததாகவும் ஆழமான அறிவை இளையர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் வழங்கி, அவர்கள் பொதுவாக தவறாக பயன்படுத்தும் போதைப்பொருள்களை குறித்து புரிந்துகொள்ளச் செய்கின்றது. மேலும், இந்த புத்தகம் சில பொருள்கள் குறித்த கட்டுக்கதைகளை கட்டவிழ்த்து காட்டி, மேலும் பாடிப்பதற்கான வளங்களை அளிக்கிறது.

இந்தத் தலைப்புகள் பொது  
நூலகங்களில்  
கிடைக்கப்பெறுகின்றனவா என்பதை  
இணையம் வழி கண்டறியலாம்:  
[www.nlb.gov.sg](http://www.nlb.gov.sg).



NLB | Public Libraries  
Singapore

பங்களித்தவர் கேரி சோஹ்,  
துணை நூலகர்,  
பொது நூலகச் செயலவை,  
தேசிய நூலக ஆணையம்



# உங்கள்

## உங்கள் கைவிரல்களில் எண்கள்!

தங்கள் குழந்தை போதைப்பழக்கத்தில் ஈடுபட்டு இருப்பதாக சந்தேகித்தால் அல்லது கவலைப்பட்டால், பெற்றோர்கள் 1800 325 6666 என்ற CNB உதவி எண்ணைத் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை மற்றும் உதவி பெறலாம். CNB, பெற்றோருடன் இணைந்து, இளையரை நேர்காணல் செய்து, முழு மதிப்பீடு மற்றும் விசாரணைக்கு பின்னரே பொருத்தமான தொடர் நடவடிக்கை எடுக்கும்.

### மத்திய போதைபொருள் ஒழிப்புப் பிரிவு (CNB)

தொலைப்பேசி எண்: 1800-325-6666

இணையத்தளம்: [www.cnb.gov.sg](http://www.cnb.gov.sg)

போதைப்பொருள்களின் தீங்குகள் மற்றும் ஆபத்துகள் மற்றும் எப்படி போதைப்பழக்கமின்றி இருப்பது என்பதை இளையர்கள் அறிந்துகொள்ள உதவுவதற்காக, பள்ளிகளிலும் சமூக அமைப்புகளிலும் CNB நெருக்கமாகச் செயல்பட்டு, போதைப்பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. போதை எதிர்ப்பு தகவல்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள், அல்லது கூட்டமைப்புகள் குறித்த செய்திகளைப் பெற, பெற்றோர்கள் தடுப்பு கல்வி பிரிவு அல்லது தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தளங்களைத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

### தடுப்பு கல்வி பிரிவு (PEU)

- போதைப்பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான விழிப்புட்டல் செய்திகள், போதைப்பழக்கத்திற்கு எதிரான கட்டுரைகள், நடவடிக்கைகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் குறித்து அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறவர்கள்.

[www.cnb.gov.sg/events](http://www.cnb.gov.sg/events)

[www.cnb.gov.sg/cnbpde](http://www.cnb.gov.sg/cnbpde)

<https://www.facebook.com/CNB.DrugFreeSG/>

- போதைப்பழக்கத்திற்கு எதிரான காணொளிகளைக் காண விரும்புகிறவர்கள்.

<https://www.youtube.com/user/cnb.drugfreesg>

- போதைப்பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான இலவச விழிப்புணர்வு உரையாடல்களுக்கு அல்லது போதைப் பழக்கத்திற்கு எதிராக ஒன்றிணைந்து தடுப்பு ஆதரவாளராக இணைவதற்கு, அமைப்புகள் பின்வரும் முகவரியில் CNB-க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்: [CNB\\_Preventive\\_Education\\_Unit@cnb.gov.sg](mailto:CNB_Preventive_Education_Unit@cnb.gov.sg)

### தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன மேலாண்மைச் சேவை (NAMS)

தொலைப்பேசி: 6-RECOVER (6732 6837)

(திங்கள்-வியாழன்: காலை 8:30 மணி - மாலை 5:30 மணி. வெள்ளி: காலை 8:30 மணி - மாலை 5 மணி)

[www.nams.sg](http://www.nams.sg)



UNITED AGAINST DRUGS



## போதைப்பழக்கமில்லா சிங்கப்பூரை ஆதரிக்கவும்

உங்கள் பங்களிப்பைச் செய்து, விளம்பரப்படுத்த உதவவும்

**CNB.DrugFreeSG**

CNB -இன் சமூக ஊடகத் தளங்களின் அடைவை அதிகப்படுத்தவும்!

## எங்களை இவற்றில் பின்தொடருங்கள்

### அனைத்துச் சமூக தளங்களிலும்



ஃபேஸ்புக்

CNB Drug Free SG



இன்ஸ்டாகிராம்

cnb.drugfreeeg



யூடியூப்

cnb.drugfreeeg



ஸ்நாப்சாட்

cnb.drugfreeeg

