

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



ਓਵਰਡੋਜ਼: ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ

ਇੱਥੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਹੈਰੋਈਨ, ਨਕਲੀ ਓਕਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਓਪੀਐਡ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਜਾਂ ਕਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੁੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ:** ਆਲੋਚਨਵਾਦੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਚੰਗੇ ਸਰੋਤੇ ਬਣੋ, ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵੇਲੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਪੂਰਣ ਰਹੋ।
- **ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:** ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਿਆ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਖੁੱਲੇ ਅੰਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ”? ਜਾਂ “ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ”? ਇੱਕਠੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਸਰਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ: ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ **StopOverdoseBC.ca** 'ਤੇ ਜਾਓ।

8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



ਨਲੋਕਸੋਨ ਕੋਲ ਰੱਖੋ



8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



#STOPOVERDOSE

StopOverdoseBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ
ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ #STOPOVERDOSE

