लागू पदार्थ दुर्व्यसन रोकथामका तथ्यहरू र किशोरहरूका लागि सुझाव

- **ओपियड अथवा ओपियट** शब्दले मष्तिस्कको ओपियड रिसेप्टर भन्ने भागमा गएर टाँसिने औषधि अथवा रसायन भन्ने बुझाउँछ । ओपियडहरू दुखाई कम गर्न प्रयोग गरिन्छ । यी एकदमै लत लाग्ने खालका हुन्छन् । ओक्सिकोटीन, पर्कोसेट, भाइडोडिन, डिमेरोल, मोर्फिन, र मेथाडोन प्रेस्क्रीप्सनमा (डाक्टरले लेखिदिएको औषधि) दिईने ओपियडका उदाहरणहरू हुन् । हेरोइन पनि ओपियड हो ।

- लागू पदार्थमा **लत** लाग्न सक्ने सम्भावना हरेक व्यक्तिमा फरक हुन्छ । गाँजा खाने व्यक्तिमा ११ जनामा १ जनालाई लत लाग्ने गर्दछ । १५ वर्ष वा सो भन्दा मुनिको उमेरमा मादक पदार्थ सेवन गर्ने १० जना बालबालीकाहरूमा ४ जनालाई अन्ततः मादक पदार्थको लत लाग्दछ । हेरोइनमा लत लागेका ५ जना व्यक्तिमा ४ जनाले प्रेस्क्रीप्सन औषधीको दुरुपयोग गरेर सुरु गरेका थिए ।

- साथी अथवा नातेदारले दिएका **प्रेस्क्रीप्सन औषधि** (दुखाईको लागि ओपियट वा एडिएचडि को लागि स्टिमुलेन्ट) कहिल्यै पनि नखानु होला । तपाईंलाई चोट पटक लागेर दुख्यो भने आफ्नो डाक्टरसँग भेट्नु होस् । यस्ता औषधीहरूको दुरुपयोगले त्रसित हुने, मूर्छा पर्ने, हृदयघात जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू ल्याउँदछ र मृत्य समेत हुन सक्छ ।

- तपाईंको आफ्नो प्रेस्क्रीप्सन औषधि अथवा एडिएचडिको दवाइ साथी तथा नातेदारहरूसँग कहिल्यै पनि **नबाँड्नु** होस् । तपाईंले आफूले औषधी दिएर सहयोग गरेको जस्तो लाग्न सक्छ तर प्रेस्क्रीप्सनमा नदिईएको औषधी एकदमै खतरा हुन सक्छ ।

- विभिन्न औषधिहरूले विभिन्न किसिमले काम गर्दछन्, तर **ती सबैले मष्तिस्कलाई असर पार्दछन्** – त्यसैले गर्दा तपाईंलाई लागू औषधले उत्तेजित बनाउने, ढिलासुस्ति गराउने, द्रुत गति मा लैजाने, सुस्त बनाउने वा नभएको कुरा देखिने बनाउँदछन्।

- बारम्बार लागू औषधको प्रयोगले **ब्रेन्स प्लेजर मिटर (मष्तिस्कमा हुने रमाईलो गराउने मिटर)** पून:सञ्चालन गरिदिन्छ जसले गर्दा औषधी बिना तपाईं असहाय, दुखी र एक्लो महशुस गर्नु हुन्छ । अन्ततः दैनिक हुने मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापले पनि तपाईंलाई खुशी बनाउन सक्दैन ।

- मादक पदार्थ सेवन गर्ने र लागू औषधि सेवन गर्ने बालबालीकाहरू **हिंसक अपराधको शिकार** हुने सम्भावना बढी हुन्छ, कार दुर्घट्नामा पर्न सक्ने र स्कूलमा गम्भीर समस्याहरू हुन सक्छन् ।

- यदि तपाईंले धेरै गाँजा वा अन्य लागू पदार्थहरू सेवन गर्नु भयो भने तपाईंले आफ्नो **बौद्धिक क्षमता** गुमाउन सक्नु हुन्छ जुन तपाईंले फेरि कहिल्यै पनि प्राप्त गर्न सक्नु हुन्न ।

- **चुरोट** खाने धेरै जसो मानिसहरूले १८ वर्षको उमेर भन्दा अगाडि नै खान शुरु गरेका थिए । विद्युतीय सिगरेट पनि उत्तिकै हानिकारक छन् किनकि त्यसमा पनि निकोटिन र अन्य हानिकारक रसायन हुन्छन् ।

- तपाई रक्सी वा लागू पदार्थको नशाले उत्तेजित भएको बेला सिधा सोंच्न सक्नु हुन्न, यस अवस्थामा तपाईंले **सुरक्षितसँग यौन सम्बन्ध राख्न** बिर्सन सक्नु हुनेछ । असुरक्षित यौन सम्बन्धले एच आई भी र हेपाटाइटसि सि जस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्दछ ।

- अन्य औषधीहरू वा रक्सीमा लागू **औषधि मिसायो** भने यसले औषधीको मात्रा बढी भई दुर्घटनाबस् मृत्य हुन सक्ने जोखिम **अधिक** हुन्छ ।

- तपाईंलाई आफू लागू पदार्थ र मादक पदार्थको लतले गर्दा समस्यामा छु भन्ने लाग्छ भने कृपया सहयोगको खोजी गर्नुहोस् । आफ्नो आमाबुवा, स्कूलको नर्स, काउन्सिलर, डाक्टर, अथवा अन्य आफ्नो विश्वासिलो वयश्क व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् । लत वास्तविक कुरा हो तर यसको लागि सहयोग उपलब्ध छ: 1-800-662-HELP (गोप्य हटलाईन) अथवा www.helpline-online.com

नेशनल ईन्स्टीच्यूट अन ड्रग एव्यूजको वेबसाइट www.drugabuse.gov, www.teens.drugabuse.gov, वा http://teen-safe.org बाट अरु थप सुझावहरू र जानकारी लिनुहोस् ।