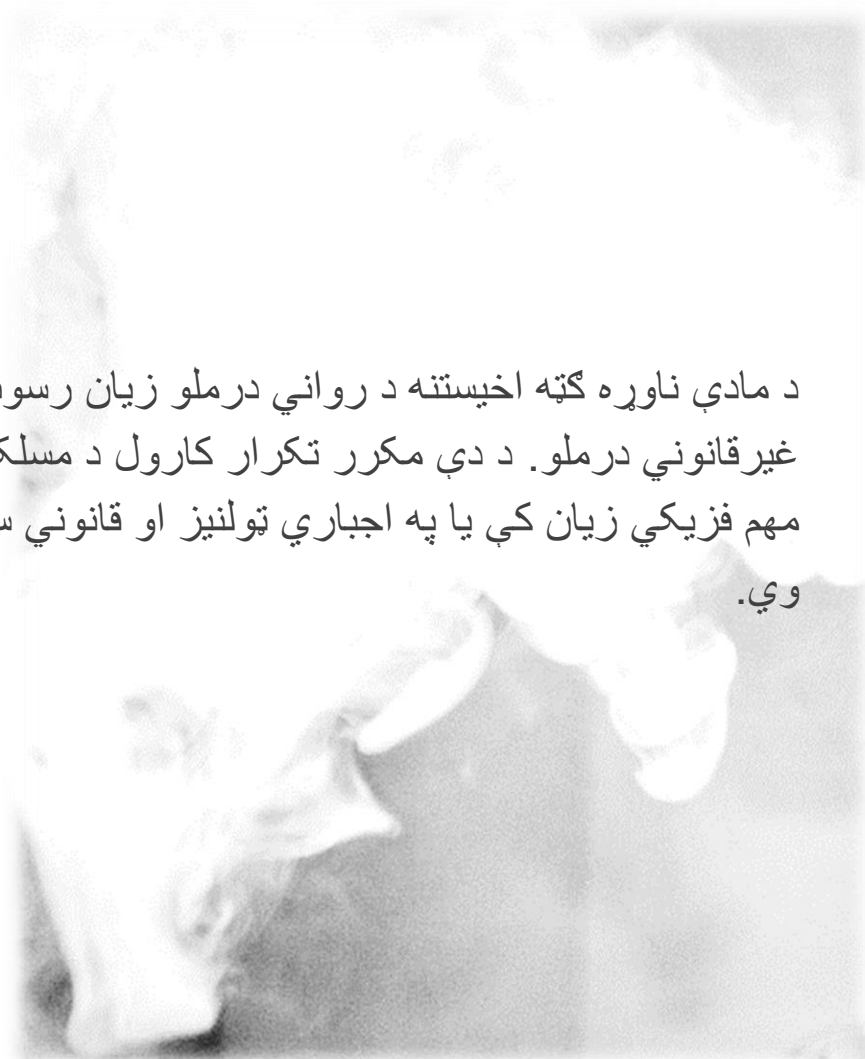


# د مادې ناوړه گټه اخیستنې



## د مادې ناوړه ګټه اخیستنه

د مادې ناوړه ګټه اخیستنه د رواني درملو زیان رسونکي یا مضر استعمال ته اشاره کوي ، پشمول د الکول او غیرقانوني درملو. د دې مکرر تکرار کارول د مسلکي یا شخصي مسؤلیتونو پوره کولو کې د ناتوانۍ پایله لري ، مهم فزیکي زیان کې یا په اجباري ټولنیز او قانوني ستونزو کې. دا ممکن پېښ شي حتی که لا هم انحصاري نه وي.



# د مادې ناوړه گټه اخیستنه او انحصار

د رواني درملو په مینځ کې ، الکول تر ټولو ډیر کارول کېږي ، په ځانگړي ډول د ځوانانو لخوا ، د غیرقانوني توکو په پرتله لوړ ارزښتونه ښيي.

د یادونې وړ ده چې د مخدره توکو او الکولو ناوړه گټه اخیستونکو تر مینځ توپیر رامینځته کول او په دوی پورې تړلو پورې.

دا دومره ستونزمن نده چې د دوی څخه جال کرښه تیرېږي ، دا خورا مهم دی چې د انحصاري کیدو پرمختگ مخکې لدې چې جدي ستونزې څرگند شي.

# د مخدره توکو په اړه معلومات

## کوکین / کریک

مخدره توکی د کوکا پاو څخه استخراج شوي او د پوډر ب ه کې مصرف شوي. دا کولی شي ساه ونیسي ، په غوړونو کې مسح شي یا انجیک شي. دا د چټک زغم پراختیا سره تړاو لري ، د خوښی ورته احساس رابرسیره کولو لپاره د زیاتو درملو ته اړتیا ده. د دې مصرف کولی شي د زړه حملې ، دماغ هیمرج یا ساه اخیستلو ستونزې سره د مرګ لامل شي.

## اسیدونه / LSD

مخدره مواد د لیزر جیک اسید څخه د کریستال په توګه تولید شوي. د بې رنگ ، بې عیب مایع ، جلیټین ټابلیټونو ، ه وپلورل شوو کیپسول یا چوکيو په ب



Source:

<https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A11cool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A11cool&sort=best>

## بنګ

ترټولو مشهور درمل ، اکثراً د ساه اخیستلو او حشراتو لخوا مصرف کیږي. د هوساینې لامل کیږي ، خارجي محرکاتو ته ډیر حساسیت لري او حسی پوهاوې ډیروي.

# د مخدره توکو په اړه معلومات

## هيروين

د کوکنارو له رال څخه جوړ شوي ، لکه اپين او مورفين .  
ډیری هیرویین اخته کیږي ، نو پدې توگه د انفلونشن احتمال زیاتوي ، په خانگري توگه د اچ آی وي (ایدز).

## الکول

د څښاک په واسطه مصرف؛ د الکول ناوړه گټه اخیستنه په کلکه دماغ باندې تاثیر کوي او د معدې تریټ ، ځیگر ، زړه ، پانقراس ته زیان رسوي ... سربیره پردې ، د الکول او د سرطان ډیری ډولونو تر مینځ د قوي ساینسي توافق شتون لري.



Source:

<https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A11cool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A11cool&sort=best>

## خوشحالي / MDMA

د ترکیب شوي درملو گروپ چې د هوساینې او خوښۍ احساس رامینځته کوي. دا د ټابلیټونو او کیپسول په بڼه شتون لري. د دې مصرف د هایپرترمیا ، دیهایدريشن ، هایپوونتریمیا ، لوړ فشار ، مغز ، او اضطراب لامل کیږي.

# نڀي او چلند

د مخدره توکو د رورډو کسانو متعدد سلوک په لاندې ډول دي:

- د ناڅاپي او خارش ډيرول؛
- په چلند / شخصيت کي بدلون؛
- خندا ، سستي ، خپگان؛
- په عادتونو / لومړيتوبونو کي لوی بدلونونه؛
- په جرمونو کي بنکيلتيا ...

د ناوړه گټه اخيستونکي مادي پورې اړه لري ، ځيني نڀي او د خبرتيا نڀي خورا څرگندي دي

په راتلونکو سلايدونو کي نور معلومات تر لاسه کړئ ...

# نښې او چلند

د ناوړه ګټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي



Source: <https://pixabay.com/pt/images/search/alcohol/>

## الکول

الکول مغز او چلند ته بدلون ورکوي ، د دې په اړه فکر کول ګران کوي.

الکول همغږي کموي

د الکول کارول د عام نښه نښه او تیریدونکی چلند دی؛ فزیکي زیان یا

ناروغی ته پاملرنه وکړئ

تنګي اړیکو ، کار کې ستونزې او د خوب اختلالاتو ته هم پاملرنه وکړئ

# نښې او چلند

د ناوړه ګټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي

## بنګ

- مصرف د اضطراب ، دارونې بریدونو ، فریبونو او فریبونو لامل کیږي
- ناوړه ګټه اخیستونکي د عکس العمل کمیدل نښې (د محرکاتو په ځوابولو سره ځنډني عکس العمل)
- د وینې فشار لوړیدل او د کنجیکتیوال رګونو کنګل کول د بانګ مصرف ترټولو پیژندل شوي نښې په اصل کې دي - سره سترګې (د وینې شاتې).



Source: <https://pixabay.com/images/search/red%20eyes/>



# نښې او چلند

د ناوړه گټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي

## خوشحالي / MDMA

خوشحالي او د نورو لپاره همدردی د وارداتو نښې دي  
لوړ حساسیتونه: کارونکي د غږ ، بوی ، لمس ، لوړ احساس لري ...  
د بدن د تودوخې کنټرول خرابول او په خوله کې فومینګ رامینځته  
کیدۍ شي  
ارامښت او آرام کول معمولا پېښیږي  
اوږدمهاله انرژي او کم مخنیوی  
د "ژوولو" په څیر د خولې حرکت د مصرف کونکو ځانګړتیا ده



Source: <https://pixabay.com/images/search/ecstasy/>

# نښې او چلند

د ناوړه گټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي

## کوکین / کریک

د کوکاین اغیز قوي دي؛ د نورو درملو برعکس ، دا نادره ده  
چې مصرف کونکی یې پټ کړي  
مصرف کونکي معمولا د ډیرې اطمینان ، لوړ ظرفیت او تیبسته  
چلند څرگندوي  
لري شوي شاگردان ، بې هوښی ، د گوتو سوځیدل مهمې نښې  
دي  
معمولا یو ذهني جنون شتون لري او ناروغ نشي کولی منظمي  
خبرې اترې وکړي د دوی راتلونکي "بری" باندې د خپل جنون  
له امله.



Source: <https://pixabay.com/images/search/drugs%20of%20abuse/>

# نښې او چلند

د ناوړه گټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي

## اسیدونه / LSD

د اسیدونو مصرف د واقعیت څخه د جدي ناتوانی لامل کیږي او  
حسی وده

په دې توگه ، په مکرر ډول د هوساینې او بدگومانی سره مخ  
کیږي

همدارنگه په پرله پسې ډول د وچو خولې او زلزلو سره د  
خولې ډیریدل دي



Source: <https://pixabay.com/pt/photos/dj-euforia-festa-m%C3%BAsica-101797/>

# نښې او چلند

د ناوړه ګټه اخیستونکي مادې پورې اړه لري ، ځینې نښې او د خبرتیا نښې مهم دي

## هیروین

درمل چې مصرف کونکي هڅوي چې د بیا مصرف کولو لپاره هرڅه وکړي  
د ستونزمنه د هیروینو ناوړه ګټه اخیستې یوه نښه نښه ده. په هر صورت ،  
نوي کارونکي په ندرت سره د انجیکشن په واسطه کاروي  
پیری کاروونکي د مصرف پټولو کې واقعا ښه دي  
په مکرر ډول مشاهده کېږي د بلوتوت سترګې ، د ناڅاپي وزن له لاسه ورکول  
او په ظاهري ب ه بدلون  
مالي ستونزې او د پیسو پور اخیستل د هیروینو روږدي کیدو یوه عام نښه  
ده

هیروین د شدید وتلو سندومونو سره ترکیب شوی



په ټولو انحصار کې معمولاً مور ليدلی شو:

اړيکو ته زيان

ضعيف کاري فعاليت

خراب روغتيايي فعاليت



# انديبنني



Source: Adapted from <https://pixabay.com/images/search/drugs/>

# انديبنې

د فرد د ناوړه / تاوتریخوالي او غیر اټکل شوي چلند له امله ، دا خورا مهم دی:

هڅه وکړئ هغه څه ومومئ چې د ناوړه گټه اخیستې لامل کیږي

د دواړو لپاره د امنیت ډاډ ورکړئ او د خونديتوب اقدامات وکړئ

# خه کولی شي؟



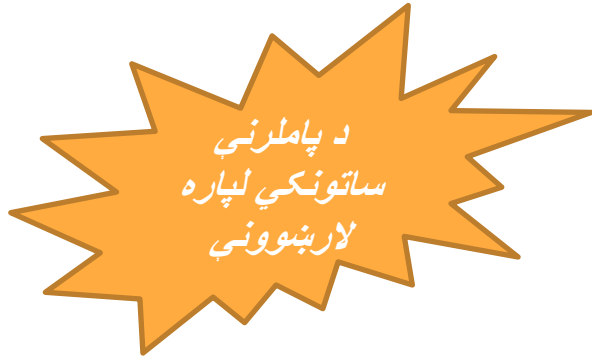
1. ومومئ چي د ناوړه گټه اخیستني لامل خه دی؟

2. د مسلکي مرستې په لټه کې شی

د خونديتوب تدابیر ونیسئ



## د خونديتوب تدابير



دلته ځيني لارښوونې دي:

فرد د موټر چلولو څخه مخنيوی وکړئ (د موټر کيلیگاني لري کړئ ، موټر غير فعال کړئ ، موټر لري حرکت وکړئ ، ... )؛

د زيان مخه نيولو لپاره تېز توکي او وسلې لري کړئ يا بند کړئ؛

د پيښو مخنيوی لپاره د دروازو خوندي يا د دروازو الارمونه اضافه کړئ؛

د پاکولو اکمالات او نور زهرجن مايعات بند کړئ (دوی د بدیل په توگه کارول کیدی شي))؛

## ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي  
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لرئ  
څه كيدى شي  
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي كټورې لارښوونې  
د فشار او سوځيدنې څخه مخنيوى څرنگوالى  
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ  
د گډوډي منل  
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخیستونكي لپاره تمرینونه او  
فعالیتونه هم ومومئ!



نور دلته شتون لري:

<https://developfc.csicy.com/ps/english-7/>