

د چاپ حق پاڼه (خپروونکی)

خپروونکی:

د اعتیاد (روږدیدل)

د اعتیاد (روږدیدل) دپوښتنی په اړه د آلمان اصلي دفتر (DHS e.V.)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel.: +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

خپروونکی:

Dr. Raphael Gaßmann

Christa Merfert-Diete

د خپروونکی مشاور:

Kerstin Brauer, Mudra Nürnberg

Rosalinde M'Bayo, Afrikaherz – VIA Berlin

Hans-Günter Meyer-Thompson, Asklepios Klinik Hamburg Nord

Ochsenzoll, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Ambulanz Altona
Torsten Schaaf, Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. Frankfurt am Main

Norbert Teutenberg, SKM Köln

Nida Yapar, SUCHT.HAMBURG

تصویر او متن:

Gisela Haberer

ژباړونکی (ترجمه):

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover

Bezhan Hayatullah (بیژن حیات الله)

دیزاین (تنظیم):

Volt Communication GmbH

چاپ:

Lensing Druck, Ahaus

گڼه:

Auflage 01/2019, 1.40.01.2019

د سپارښتنی شمیره:

33223004

دا کتابچه وړیا دی، تاسی کولای شی دا رساله (خبرپاڼه) فرمایش ورکړی:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369

59003 Hamm, (info@dhs.de)

او

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

(order@bzga.de).

دا خبرپاڼه (رساله) د اخیستونکی او یا د دریم کس لخوا در خرڅولو نه دی.

د فدرال د روغتایی پوهنی مرکز لخوا او د فدرال روغتایی وزارت په نمایندگی کی تمویل شوی دی.



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

دلته تاسو مرستی تر لاسه کوئ !



تاسی د خپل د سمیه یی مشوری مرکزونه دلته پیدا کولی شی:

www.suchthilfeverzeichnis.de

دا څنکه پیدا کیږي، په دریاړ لسم ۱۳ پانه کې څرگند شوی ده.

د اعتیاد (روږدي) او نشه یی توکو د مالومات شمیره

(یوازی په آلمانی ژبه)

تیلیفون: 01805 313031

(لگښتونه: 0.14 ایرو/ په یوه دقیقه کی له فیست ننز څخه، له موبایل څخه

۰،۴۲ ایرو په یوه دقیقه کی. د NEXT ID شبکی څخه ملاتړ کیږی.

له دوشنبه - شنبه ورځ پوری له 0 - 24 بجی پوری

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

(یوازی په آلمانی ژبه)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

مالومات او موادونه تاسیته وړاندی کوی، د مرستی وړاندیزونه د ستاسی په نژدی سیمه کی شریک کوی.

مرکز اصلی در آلمان برای سوالات راجع به اعتیاد

د تیلیفونی مالوماتو شمیره: +49 2381 9015-0

(د Hammer سیمه ایزې شبکه د تیلیفونی اړیکی لپاره د ستاسی د تیلیفونی

شبکی شرکتونو قیمت سره سم)

له دوشنبی څخه تر پنجشنبی له ۹ څخه تر ۱۷ بجی پوری

جمعه له ۹ څخه تر ۱۵ بجی پوری

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(یوازی په آلمانی ژبه)

تیلیفون: +49 221 892031

(د Kölner سیمه ایزې شبکه د تیلیفونی اړیکی لپاره د ستاسی د تیلیفونی شبکی

شرکتونو قیمت سره سم)

له دوشنبی څخه تر پنجشنبی له ۱۰ څخه تر ۲۲ بجی پوری

له جمعه څخه تر یکشنبی پوری له ۱۰ څخه تر ۱۸ بجی پوری

تاسو ته اجازه ورکول کيږي چې ښه کارونه وکړئ

تاسو لږ پيسې لرئ.

تاسی لږ ملکیت او جايداد (شتمني) لرئ

خو: تاسو زیات وخت لرئ.

د خپل روغتیا ته یو څه وکړئ.

تاسو ځان ته او دخپل کورنۍ لپاره ښه کار کوئ.

تاسو ځان روغ ساتلی شئ.

داسېتاسو خپل ژوند او راتلونکي لاس ته راولئ

تاسو څه روغ (پیاوړتیا) ساتي؟

ایا تاسو کمی لارئ (څرنگوالی) گور، ترسو همدا اوس هغه کار ترسره کړئ؟

بیا هغه کار سرته ورسوئ. همدا نن.

که تاسو د یو کار سرته رسولو له وجه نامیده او خپه یاست:

ایا تاسی یو داسې کس پیژنئ، چېتاسو وکولای شئ ور سره خبرې وکړئ.

کله کله دا هم مرسته کوي چې بل کس ته خپل ستونزې ووايو.



رشید ۲۶ کلن

„زه په آلمان کې هم کولای شم فوتبال لوبه وکړم. د فوتبال په لوبه کې زه د خپل اندیښنو په اړه فکر نکوم. زه ښه کوم.“

د ټولو امکاناتو څخه گټه واخلي

په آلمان په ډېرو ځايونو کې د کډوالو لپاره د مرستې ډلې (ټيمونه) دي. مرستيالان اکثره دا غوښتنه لري چې يو څه باندې يوځای کار وکړي:

په گډه به پخه کړو او ويخورو،

په گډه چکرته لار شو،

يوبل سره خبرې وکړو،

سندرې به ووایو او نقاشي به وکړو.

ډېرسپورټ کلوبونه هم کډوالو ته خلاص دي، اکثره کډوالو کولای شي چې په وړيا توگه گډون وکړي. د مثال په توگه: د فوټبال لوبه او يا جمناسټيک.

همدا رنگه په ځينو استوگنځيو کې داسې وړاندیزونه شته. په ځينو استوگنځيو کې گډوالو ته اجازه ورکول کېږي چې په کارونو کې برخه واخلي.

دا ښه ده چې منطقي او مقول کار وکړو.

د دې ډول وړاندیزونو په اړه پوښتنه وکړئ او په کې برخه واخلي.

په داسې کولو سره تاسو د نورو فکرونو خوا ته ځئ.

داسې تاسو ښه او دوستانه خلک پيژني.

داسې تاسو کولای شئ چې مشق او تمرین وکړئ ترسو په آلماني ژبه باندې وغږېږئ او وپوهېږئ.

داسې تاسو ښه تجربې به ولرئ.

داسې ښکلي تجربې ښه دي. دوی د نشه يي توکو څخه غوره او لوړول دي.

یوه مشوره دچټک درملنه نه ده

مشوره خبرې اترې دي.

ځينې هيله لری چې دا خبرې اترې ژر تر ژر ټولی ستونزې حل کې. خو د نشه ايي موادو ستونزې ډېر کم زر حل کيدای شي. نشه يي توکي کولای شي تاسو معتاد و ناروغه کړي. ناروغيي وخت ته اړتيا لری ترڅو چې روغ او جوړ شي. د نشه يي توکو اعتياد (رورديدل) يوه ناروغي ده، که چيرې د دې پوهيدل ځينې کسانو ته ستونزمن کار وي. د دې ناروغۍ له لمنځه وړلو لپاره سړی ډېروخت ته اړتيا لري. دا يوازې بريالي کيږي چې تاسو فعاله برخه واخلي. تاسی بايد پخپله وغواړئ چې ځان خپلواکه کړئ.

» په پيل کې ما ونه غوښتل چې مشورې واخلم.
یوه خبرې اترې څه کته لری (څه راوړی)؟
خو مگر زه حيران وم.
ما ډير ښه مشورې ترلاسه کړه.
زه يو ځل بيا ځانه ته يو آينده کورم. »

علی، ۵۲ کلن

د روغتيا لپاره لومړی گام دا دی چې، د نشه يي توکو ستونزو په اړه په آزاده توگه خبرې وکړئ. د بېلگه په توگه، لومړی يوه مشاورې/مشاور سره. دا وخت نيسي تر څو تاسو روغ او جوړ شئ. خو صبر او گدون د دې ارزښت لري. مشوره لومړی گام ده، ترڅو تاسو خپلواک، روغ او جوړ شئ. مشوره د خپلواک کيدل او روغيدل لومړی گام دی.

برابره ارزښتونه (برابروالی)

په آلمان کې سړي او ښځې یو ډول حقوق لري.
 دوي یو ډول ښوونځیو ته ځي او په یو ډول ټولګیو کې کینی.
 دوي یو ډول روزنه تر لاسه کوي.
 دوي په یو ډول لیسو(کالجونو) کې درس وایي.
 دوي یو ډول روزنیزه سابقه لري.
 سړي او ښځې په آلمان کې ډېر له یو بل سره سروکار لري.
 دوي له یو بل سره ډېرې خبرې کوي.
 دوي د یو بل په اړه ډېر پوهیږي.
 نو ځکه سړي کولی شي له ښځو مشوره تر لاسه کړي او ښځې کولی شي له سړیو مشوره تر لاسه کړي.
 سړي او ښځې د مشورو په ځایونو کې کار کوي. په ځینې د مشوره ورکولو مرکزونو کې یواځې ښځې کار کوي.



کټرینا ، ۴۸ کلن

» زه ډیری ښځې او نارینۍ سره مرسته کړی ده.
 اعتبار وکړه.

تاسو کولای شئ چې ما سره په آزاده توګه (ښکاره) خبرې وکړئ. زه نورو ته هیڅم نه وایم.»

په مشوره کې څه کيږي (څه پيښيږي)؟

په پيل کې د نشه يي توکو سره ستاسې ستونزې په اړه دی. تاسو کمې ستونزې لری؟

د کوم وخت څخه راهيسې تاسې دا ستونزې لری؟

تاسو کمه اړونده لاملونه گوری؟

بيا د هغه په اړه چې څه بايد وشي؟ يوځای ورباندې فکر کيږی.

تاسو سره څه مرسته کولای شئ؟

ايا يوه مشوره کافي ده ؟

ايا نورو مشوروتو اړتيا ده؟

ايا درملنې ته هم اړتيا ده ؟

د مثال په توگه : د يو ډاکټر لخوا؟

مشاورين تاسوته څرگند او ښکاره کوي، نور کومې مرستې ممکن دي. تاسې

کولای شئ د يوه هغه اداره چې د روږدي کسانو سره مرسته کوی ليدنه وکړي.

» مونږ يوځای ورته لاری چاری لتوو، ترڅو چې ستاسی حالت بيا ښه شی.»

اديب، ۴۶ کلن

ايا تاسې لا تر اوسه پورې د خپل د پناه غوښتنې ځواب او پريکړه په مه ياست؟

حتی په دې وخت کې تاسې کولای شئ هغه اداره چې د روږدي کسانو سره مرسته کوي ليدنه وکړی.

حتی په دې وخت کې تاسو د نشه يي توکې په اړه د مشورې حق لری.

تاسو کولای شئ څو ځله مشوره واخلي.

ايا تاسو په آلمان کې د پاتې کيدو حق لری؟

بيا تاسو د يو بلې درملنې هم حق لری.

ايا تاسی د مشاورين/مشاور سره يوازې په خبرې اترې کې ستونزې لری؟

بيا تاسی کولای شی چې يو بل مشوری مرکز ته لارشی.

داسې تاسو کولای شئ چې مشوره واخلئ

د خپل د خوښې مشورې مرکز ته تلیفون وکړئ. پوښته وکړئ: څوک زما په ژبه خبرې کوي؟ خپل ژبه ورته ووايئ. کیدای شي تاسو یو نوم واورئ. پوښته وکړئ: کله زه کولای شم دا سړی سره خبرې وکړم؟ کیدای شي تاسو یو نیته او وخت واورئ. په ښوغل شوي ورځ او وخت کې یو ځل بیا اداره ته تلیفون وکړئ. د سړی نه پوښته وکړئ: زه کله درته راتلی شم؟ په غوښتل شوي ورځ او وخت کې مشورې ته لار شئ. تاسو باید په وخت وئ. نو بیا د روږدو (معتاد) کسانو مشاور تاسو لپاره کافي وخت لري.

ایا د مشورې مرکزونه ډېر لري دي؟

په هغه صورت کې د خپل په سیمه کې د مشورې مرکزونه ولټوئ. بیرته آنلاین پلټنې ته لار شئ. یوازې د مشورې مرکز او ځای ولیکئ. د پلټنه (Suchen) باندې کلیک وکړئ. تاسو په سیمه کې پته (آدرس) ترلاسه کوئ. لار شئ او پوښتنې وکړئ: تاسې کله کولای شئ ماته مشوره راکړئ؟ مشاورې/ مشاورین په خوښې چمتو دي، چې په اشاره، سمبولونو او انځورونو سره خبرې وکړي. تاسې کولای شئ چې یو ژباړونکی (ترجمان) ځان سره یې راوړئ. تاسې کولای شئ هغه ادارې ته چې د روږدي کسانو سره مرسته کوي، ولار شئ، پرته له پخواني تلیفوني اړیکو سره. دا د اړیکو کافې (Kontakt-Cafés)، د اړیکې ځایونه (Kontakt-Stellen) او یا د اړیکو دکانونه (Kontakt-Läden) په نوم یادېږي. هلته تاسې کولای شئ چې خلک د خبرې کولو لپاره پیدا کړئ.

او یا تاسې پخپله دا پاڼه په انټرنټ کې ولټوئ:
www.suchthilfeverzeichnis.de
 Online-Suche باندې کلیک وکړئ.

هلته دا پوښتنه ولولئ:
 „Welche Art der Einrichtung/ des Dienstes suchen Sie?“
 „تاسو کوم ډول ادارې او خدمات لټوئ؟“
 انتخاب وکړئ: „د مشورې مرکز“ او یا „هغه اداره چې د روږدي کسانو
 سره مرسته کوي.“
 „Beratungsstelle“ oder „niedrigschwellige
 Einrichtung“.

لاندې دا پوښتنه ولولئ:
 „Wo soll sich die Einrichtung befinden?“
 „دا اداره چېرته موقعیت لري؟“
 PLZ Ort
 د لاندې بکس „ Ort یعنی ځای“ د ځای نوم چې „تاسو غواړئ مشوره
 ترلاسه کړی ولیکئ.“

بیا تاسو لاندې پوښتنې ته لار شئ:
 „In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?“
 „په کوم ژبه تاسې غواړئ مشوره تر لاسه کړئ؟“
 خپل مورنې ژبه انتخاب کړئ او یا یو بله ژبه چې تاسې به یې پوهیږئ.
 تاسې هم کولای شئ چې „Kombinieren“ کلیک وکړئ. بیا تاسې
 کولای شئ ډیرو ژبو ولټوئ.
 اوس د پانې په پای کې د „ لتول“ باندې کلیک وکړئ.
 „Suchen“

اوس په پورتنی خطونو کې ښکاره کیږي:
 „Es wurden XX Einrichtungen gefunden.“
 „د XX ادارات (تأسیسات) ومندول شو.“
 لاندې د پایلې (نتیجه) لیست باندې کلیک وکړئ.
 „Ergebnisliste anzeigen“
 ”تاسې کولای شئ چې د مشورې مرکزونو او د مشاورین پټه چې ستاسو
 د پام وړ په ژبو خبرې کوي تر لاسه کړئ.“

تاسوځنگه کولای شی خبرې اترې وکړئ

ډیر د روږدو کسانو مشاورې / مشاورین یوازی په آلمانی ژبی خبرې کوی. کیدای شی تاسی یو ژباړونکی (ترجمان) ته اړتیا ولری. تاسی څوک پیژنې ، چی هغه باندی اعتبار ولری؟ یوسری چی د ستاسی په ژبه او د آلمانی په ژبه خبرې وکړی؟ بیا دا کس ځان سره مشوری ته راولې. کیدای شی ستاسی ترجمانی وکړی ، او تاسی ته د لیدلو وخت ونیسی. د مشوری مرکزونه کولای شی تاسو ته ژباړونکی (ترجمان) وغواری. مگر کیدای شی تاسی باید ژباړونکی ته پیسی ورکړی. کیدای شی تاسی ژباړونکی ونه پیژنی. مگر: یوازی د روږدو کسانو (د معتادینو) مشاور هیڅوک ته څه نه وایی. یو ژباړونکی کیدای شی چه د چوپتیا (محرمیت، راز) په ساتلو کی مجبور او مکلف نه وی. هغه بنایي خبرې د مشوره څخه نوروته وویي. هرڅه نه مخکی په پیل کی به ده چی دا واضح کړی ، چی تاسی ژباړونکی (ترجمان) باندی اعتبار لری. بیا تاسی کولای شی په مشوره کی ښکاره (په آزاده ډول) خبرې وکړی.

تاسو په دې ډول مرسته تر لاسه کولی شی



تاسې لاسی تلیفون (موبایل) لری، کولای شی چې د انټرنټ څخه استفاده وکړئ؟ بیا خپل لاسی تلیفون د دې کو ار- کوډ (QR-Code) په مقابل کې ونیسی.



سمیر، ۲۲ کلن

"زه دملکری په اړه دیراندینمن یم.
هغه په یو ځل کې شراب او سگریټ هم څښی.
په نیکمرغې زه د مشوره څخه با خبره شوم.
زه کولای شم ټولې پوښتنې په اړه پوښتنه وکړم."

تاسوکولای شئ په ښکاره خبرې وکړئ.

تاسوکولای شئ هر څه چې تاسې اندینمن کوی ووايئ.
تاسو کولای شئ حتی دا ووايي، کله چې تاسې د پولیسو سره د نشه یي توکو له
کبله ډار هم ولرئ.
د روږدو کسانو مشاورۍ او مشاور پولیسوته هم څه نه وایي.
تاسو باید د جریمی څخه ډار (ویره) ونه لرئ، د دی لپاره چې تاسو په مشوره
کې ناوړه او یا منع شوي خبرې کړي دي.
تاسو باید د دیپورت (شرل) څخه ډار ونه لرئ، د دی لپاره چې تاسو په مشوره
کې ناوړه او یا منع شوي خبرې کړي دي.
تاسو د هرڅه په اړه یوځای فکر کوئ او گورئ چې تاسو څه کولای شئ.

تاسومرستي ته اړتيا لري

ايا تاسې د نشه يي توکو سره ستونزي لري؟

نو بيا تاسې کولای شئ چې مشوره واخلى.

ايا تاسوانديشمن ياست، چې يو خپلوان او يا ملگري د نشه يي توکي سره ستونزي ولري.

همدا ډول هغوى هم کولای شي چې مشوره واخلى.

دلته په آلمان کې داسې ډول ستونزي لپاره متخصصونه شته. دوى د روږدې مشاورين په نوم ياديږي. دوى د ټولنيز چارو، د روانې او يا د روغتيايي په برخه کې زده کړه کړي دي. دوى پوهيږي، څنگه نشه يي توکې اثر کوي.

دوى پوهيږي څه مرسته کوي، کله چې نشه يي توکې او يا داروگان ستونزې رامنځته کړي.

تاسې د هغوى څخه مشوره تر لاسه کولای شئ.

تاسو بايد خپل نوم ورنکړئ.

د غوښتنې په صورت کې، دا مشوره نامعلوم (بې نومې) پاتې کيږي.

تاسې کولای شئ باور (اعتبار) وکړئ

تاسې يو بل سره د راز په توگه (خصوصي يا محرمانه) خبرې کوي.

د روږدو کسانو مشاورې/ مشاور هيڅوک ته څه نه وايي.

دوى مکلف دي چې د نورو خلکو په مقابل دا چوپتيا (محرमित) وساتي: حتی د حکومت چارواکو په مقابل.

همدارنگه د کورنۍ غړي، ملگري/ملگرو په مقابل کې.

د روږدو کسانو مشاورين چاته څه نه وايي، کله چې تاسو کورنۍ هغوي نه پوښتنه وکړي.

دا خبرې بهر ته نه ځي.

دا خبرې اترې له هېچا لخوا نه بې ځايه کيږي (نه اوريدل کيږي).

د روږدو کسانو مشاورې/ مشاورنو خپلواک (بې طرفه) دي.

دوى دولت ته کار نه کولي.

دوى تاسوته کار کوي.

تاسو څه احساس کوئ؟

دا څنگه ده ، چې تاسې نشه يي توکو وانځلئ؟

کولای شې چې خوب وکړئ؟

تاسو خولي (خوله) کوئ؟

ايا ستاسې لاسونه رپيرئ؟

ايا تاسو ناروغ ياست؟

ايا تاسو ويړه (ډار) لرئ/ ډارپرئ؟

ايا تاسو کم زوری احساسوی؟

کیدای شي تاسې دا احساسات ولرئ، ځکه چې تاسې د بیرته راستنیدو (لیږدول) څخه ډارپرئ. نوبیا تاسې يې قانونی ملاتړ ته اړتیا لرئ.

کیدای شي تاسې دا احساسات ولرئ، ځکه چې نشه يي توکو ته لاس لرسی نلرئ.
بيا تاسو فکر کوئ:

ايا تاسو ممکن ډېروخت او يا ډیر نشه يي توکي واخلي؟

بيا کیدای شې مرستي ته اړتیا ولری.

ځینې وختونه یو بل کس سره خبرې اترې هم
مرسته کوی

په آلمان کې د مشوری مرکزونه د خلکو لپاره ، چې د نشه يي توکي سره ستونزې لری موجود دی.

نشہ یی توکي ستونزې جوړوي

ډېر خلک په منظم توګه نشه یی توکې اخلي. ځینې خلک د دې توکو سره روږدی (معتاد) کیږی. بیا دوی تل دی نشه یی توکو ته ډیر اړتیا لری، ترسو یوڅه احساس وکړی. د دوی بدن مخدره موادو ته ضرورت لري. پرته له نشه یی توکو نه دوی ناروغه کیږي . یوازي په یو شي باندې فکر کوي چی هغه نشه یی توکي دی.

د هغي ټولې اندیښنې د نشه یی توکې په شاوخوا اړول کیږي.

زه دا څنګه ترلاسه کړم ؟

زه څنګه پسي ورکړم؟

نور هر څه بې ارزښه کیږي.

حتی خپل کورنۍ.

دا نشه یی توکي په پیل کې بدن ته تغیرورکړی ده.

نو بیا ذهن او روح ته.

بیا سړی روږدی کیږي.

ځینې درملونه هم تاسی روږدی (معتاد) کوی.



فرح، ۳۶ کلن

" زه د خوب کولو لپاره گولی اخلم.

مګر زه شپه او ورځ ستړی یم.

تل یوازی ستړی.

مګر پرته له گولی څخه، نور ستړی نه یم."

داسپنشه يي توکي قانون منع کوي

په آلمان کې د تمباکو او الکول لاسته راوړل (لرل) او معامله کول اجازه شته. لرل او معامله کول د نورو نشه يي توکو په آلمان منع دي. په دې کې چرس (واشه) ، بنګي، ترياک (اپين) هيروين همداسې د بوټی ګد (واشه ګد) نشه کوي. د داسې نشه يي توکي اخيستل او خرڅول منع دي. سړی اجازه نلري چې دا نشه يي توکي ځان سره يي ولري. ټول منع شوي نشه يي توکي د مخدره توکو په قانون کې ذکر شوي دي. منع شوي (نا مشروع) نشه يي توکو د غيرقانونی مخدراتو په نوم يادېږي. پوليس کولای شي هغه خلک چې نشه يي توکي ځان سره لري، اخلي او بيرته خرڅوي توقيف کړي.

دا کولای شي چې د تورلګون (شکایت) او د جریمه سبب وګرځي.

کيدای شی جریمه لپاره بايد پيسې ورکول شي.

کيدای شي سړی زندان ته لار شي.

د کډوالو لپاره کولای شي چې نورې ستونزې او ناوړه پایلې ولری: دوی ممکن يوازېد يو محدودیت په اساس په آلمان کې پاتې شي.

دوی کيدای شي آلمان څخه ووځي.

نشه يي توکی هيڅ ستونزې حل کولای نشی.

دوی ستونزې جوړوی.

درمل

درملو يو ځانګړی او اساسي قانون لري. ډېرو درملو بايد د يو ډاکټر لخوا د نسخه سره ورکول شي (تجویز شی). د مثال په توګه د نشه يي توکو څخه جوړشوي ګولی، د خوب ګولې او د آرام کولو ګولی چې پکې د بينزوديازپين فعال ماده موجود وي.

قانونونه او مقرراتو

قانون دا نشه يي توکو ته اجازه ورکوي

شراب (الکول)

په آلمان کې لويان اجازه لري چې شراب (الکول) وڅښي. په آلمان کې سړی له اته لس (18) کلني څخه وروسته بالغ کېږي. الکول په ډېروه څښاکونو کې موجودېدي: د مثال په توګه په الکولي مشروباتو کې لکه شراب، بېير، ځينې الکولي څښاکونو او کاکټيل (يو ډول الکولي څښاک دي). مګر د الکول څښلو لپاره قانون موجود دي. نو د مثال په توګه هيڅوک اجازه نلري چې د نشه په حالت کې موټر او يا بايسکيل وچلوي. هيڅوک اجازه نلري چې په نيشي حالت کې د يو بنديز سرغړونه وکړي، داسې چې نورو خلکو ته زيان ورسوي.

د ماشومانو او تنکې ځوانانو ته ځانګړی قانون عملي او شميرل کېږي: د اته لس (18) کلني څخه کم عمره ځوانان اجازه نلري چې قوی الکولي مشروبات، لکه وډکا، ويسکي، او يا کاکټيل (يو ډول الکولي مشروب/ څښاک) واخلي او په عامه توګه په رستورانونو کې وڅښي. د شپاړس (16) کلنی څخه کم عمره ځوانان هم اجازه نلري چې نور الکولي مشروبات لکه بېير، شراب او زیکت (الکولي مشروب) واخلي او په رستورانونو کې په عامه توګه وڅښي.

تمباکو

لويان (بالغ ځوانان) په آلمان کې اجازه لري چې تمباکو واخلي او وڅکي، د مثال په توګه سيګريټ او چلم (شيشه). د اته لس (18) کلني څخه کم عمره تنکي ځوانان نه شي کولاي چې تمباکو واخلي او په عامه توګه يې وڅکي. په ډيرو ځايونو او د کارځايونو کې سيګريټ څکل منع دی.

د اته لس (18) کلنی څخه زيات عمره نارينه او ښځينه په آلمان کې پخپله پريکړه کوي.

ايا زه غواړم الکول وڅښم؟

ايا زه غواړم سيګريټ او چلم وڅکم؟

هرڅوک اجازه لري چې ووايي هو يا نه .

له نشې نه وروسته ؟

د نشه نه وروسته ډیر خلک بد (ناوړه) احساس کوی.
 ځینې سر درد لري.
 ځینې ناجوره وي.
 ځینې باید قی (گرځول) وکړي.
 د نشه نه وروسته، ټولی اندیښنی بیرته راځي.
 ځینې وختونه د پخوا نه هم بدتر.
 په ډیورو هیوادونو، فرهنگونو، او یا مذهبونو کی نشه یی ټوکی منع دی. خو بیا هم ځینی خلک هغوی نه استفاده کوی، او ځان ته ملامتیا (تور) جوړوی.
 دوی بد احساسوي.
 ځکه چې دوی د یو بندیز سرغړونه کړی ده.
 په دې ډار (ویره) اضافه کیی:
 دوی یو نا مشروع (غیرقانونی) کار کړی ده.
 ایا کوم چا لیدلی ده ؟
 ایا کوری. په دی پوی شوي ده ؟
 بیا کورنی د ده په اړه څه وایي؟
 نشه د سړی سلوک (چلند) بدلوي.
 ځینې وختونه سړی نور خلک زیان رسوې او ځوروي.
 بیا وروسته له دی نه خواهیښنی کیږي.
 ځینې وختونه سړی پخپله ځان ژوبل کوي.

"ما شراب (الکول) څښلی ده.
 په وار وار ، زما مور ممکن په دی پوه نشې."

نشه څه ته وايي

د نيشي په حالت کې انسانانو ته نړۍ بل رقم ښکاره کېږي. رنگونه، خوند (بوييدل)، شورماشور، غبرونه (اوازونه)، او شکلونه کيدي شي چې تغيير وکړي. ښايي (شايد) تاسې هغه شيان ووينئ چې هلته شتون نلري. ځينې خلک داسې احساس کوي چې د نيشي په حالت کې په ښه توگه شيان ليدلی شي او ښه غوږ نيولی شي. ځينې خلک يوازې خوار (بی وزلی) او گنگس وي. اکثره د نيشي په حالت کې حرکتونه نا منظم، بی ثباته کېږي.

ځينې خلکدندشه سره «مست» کېږي.

بيا هغوی هيڅ شي ته هم نه رسېږي.

نورو خلکو ته هم.

مگر پرته له انديښنې، ډار، او دردونو څخه.

نشه يي مواد لکه الکول (شراب)، چرس، ترياک، او هيرويين کولای شي خلک نشه او مست کړي. نو په دې دليل د نشه يي توکو په نوم ياديږي. خلک د ډول ډول نشه يي توکو غوښتنه کوي، ترسو ځان نشه کړي. ځينې وگړي (خلک) له نشه يي توکوله استعمال څخه وروسته روږدي (يا معتاد) کېږي. له همدې کبله دوی ته مخدره مواد وايي. ځينې درمل هم کولی شي چې سړی معتاد کړي، د مثال په توگه د خوب گولی او يا د آرام کولو گولی د بنزوديازپين اصلی (فعال) مادی سره.



سميرا، ۳۷ کلن

" زما زوی اکثر وختونه عجيبه ښکاری.

هغه يوازې هلته ځملي، سترگی پتوی او بل کم خواب نه ورکوي.

زه د هغه په اړه ډير انديښمن يم "

تاسې غواړي آزاد اوسئ

تاسونه غواړئ انديښنی ولرئ.
 تاسونه غواړی دردونه ولرئ.
 تاسو غواړئ هيرکړئ چې څه شی تاسې انديښمن کوئ.
 هرڅه بايدسم شي.
 ستاسو کورنۍ بايد ښه اوسي.
 تاسو غواړئ ښه احساس وکړئ.
 هغې لپاره تاسې د تښتيدلو خطر ومنلوو.

"يولکر يما ته اجازه راکړه چې د يو څه هڅه وکړم.
 ما په اخيره کې ښه احساس وکړ. بدبختانه يوازې دلنډ وخت لپاره."

سام، ۲۴ کلن

ځينې خلک وايي:

دلته دښه احساساتو لپاره درملنه شته .
 تاسو غوښتنه کوئ چې دا ډول درملنه واخلي.
 د مثال په توگه، الکول، چرس (کانابيس)، اپين (ترياک)، هيرويين.
 مگر هرڅوک په مختلف ډولعکس العمل ښکاره کوي
 که هغه دا درملنه واخلي.
 ځينې ځان بې غمه (سپک)، مهربان و آرام احساس کوي.
 نورې ځان ويريدي او بې وزله (خوار) احساس کوي.
 ځينې يې په خندا او حيرانه کيږي.
 نورې نا اميده (مايوس) يا غمجن کيږي.
 ځينې حتی دڅو دقيقو لپاره ځان خوشحاله احساسوي.
 شايد ټول انديښني (تشويشونه) دلنډ مهال لپاره لږېشي.
 ځينې يې دخپل شاوخوا هرڅه هېروي.
 نورې گرم (تبجن) ، جگره ماراو يا بريدکونکی کيږي
 کيدی شي دوی ځان اونورو ته زيان ورسوي.

دوی په هیڅ ځای کې ژوند نه کوي

تاسې جرمني ته راورسیدلئ.
خوتاسې هرهورځ له ځانه پوښتنه کوئ:
ایا زه به په آلمان کې پاتې شم؟
ایا ماته به دلته د کار اجازه راکړل شي؟
ایا زماکورنۍ به دلته نوی کورپیدا کړي؟
کیدای شي چېتاسې د ډیروخلکوسره په یو تنگه کوټه کې ژوندوکړئ
د هرڅه راتلونکې به نامالومه وي
اندیشنه لری.
تاسو نه پوهیږئ، چې ټول وخت څه بایدوکړئ.
دا ستونزمنه ده چې یوازی انتظاروکړو.



دانیل، ۳۶ کلن

"خپله کورنی څه وخت بیا وویښم؟
ایا زما عزیزان لاتراوسه ژوندې دي؟
زموږ ژوند څنگه روان دی؟
دا اندیشنه ما شپه او ورځ ځوروی."

دالکول اونورونشه يي توکي په اره مالومات

مشوره اومرسته

