

کتابچه منبع کمکی برای پدران و مادران هیچ گاه خیلی زود نیست... با فرزندان در مورد مواد مخدر و الکل صحبت کنید

پدران و مادران اولیای عزیز:

به عنوان پدر و مادر و یا اولیای، همه ما امید و آرزو داریم که فرزندانمان زندگی شاد، سالم و سازنده ای داشته باشند. ما بیشترین نفوذ را در آینده آنها داریم و می خواهیم که آنها را از پر زیان و خطری که ممکن است بر سر راهشان قرار گیرد محافظت کنیم. ما امیدواریم که این کتابچه راهنما به شما برای فراهم آوردن بهترین امکان رسیدن فرزندانمان به امیدها و آمالشان یاری کند.

چالشها و موانعی که فرزندانمان در طول رشد خود با آنها روبرو هستند پیوسته در حال تغییر است و ما اغلب احساس می کنیم که این خارج از حد توان ماست. چه موقع به آنها اجازه مستقل عمل کردن و تجربه را بدهیم و یا کی قدم به میان گذاشته، مانع تجربه آنها شویم؟

راه حل ساده ای وجود ندارد، ولی اگر منابع کمکی برای راهنمایی، آگاهی از چیزی که فرزندانمان با آن مواجهند، و اعتماد به خود داشته باشیم، می توانیم با مسائل روبرو شویم و دست در دست فرزندانمان از هر گونه بحرانی بیرون آییم.

شما در این رسالت تنها نیستید. این کتابچه کمکی شامل تلفنهای سازمانهایست که به شما در این راه کمک می کنند. اطلاعات راجع به الکل و مواد مخدر و راهنمایی راجع به چگونگی صحبت با بچه ها درباره این موارد، یک داستان راجع به امید، و مهمتر از همه، ایجاد دلگرمی در شما و تشویق شما به اینکه شما می توانید در زندگی فرزندانمان تغییر ایجاد کنید.

این کتابچه کمکی پدران و مادران، شامل:

۱. نامه به پدران و مادران
۲. داستانی راجع به امید (امیدواری)
۳. ماخذ راهنما در مورد الکل و مواد مخدر
۴. وسایل و تجهیزات مربوط به مواد مخدر
۵. روش مناسب برخورد با مواد روان گردان
۶. آیا ماری جوانا (علف) در خانه ای در نزدیکی شما می روید؟
۷. با نوجوانم چگونه در مورد مواد مخدر صحبت کنم؟ (خدمات بهداشتی آلبرتا) AADAC (فقط به انگلیسی)
۸. به فرزندانمان کمک کنیم تا قابلیت برگشت پذیری داشته باشند. (فقط به انگلیسی)
۹. ۴۰ خصوصیت تکاملی برا نوجوانان (موسسه تحقیقی) (فقط به انگلیسی)
۱۰. راه حل جامعه برای خشونت‌های گروهی (گنگ) (فقط به انگلیسی)

شما و اعضای خانواده تان، اعضای با ارزش شهر ادمونتون هستید؛ کمک کردن و حمایت از یکدیگر چیز است که باعث می شود این شهر جای خیلی خوبی برای زندگی باشد. کمک بگیرید... شما فقط یک تلفن تا کمک فاصله دارید.

- برای صحبت با کسی درباره فرزندان و یا سوال در مورد مراجع کمک، با شبکه Support Network - ۱-۲-۱-۲ تماس بگیرید.

- برای صحبت با کسی درباره مواد مخدر و یا الکل با خدمات بهداشتی آلبرتا Alberta Health Services با شماره تلفن رایگان -۱-۸۶۶-۲۳۲۲-۳۳۲ تماس بگیرید. (خط کمک AADAC سابق)

- برای صحبت با کسی درباره مسائل و نگرانیهای مربوط به سلامتی با خط پزشکی آلبرتا Health Link Alberta تماس بگیرید؛ در ادمونتون (LINK) ۷۸۰-۴۰۸-۵۴۶۵ و یا (LINK) ۱-۸۶۶-۴۰۸-۵۴۶۵ توصیه های تلفنی ۲۴ ساعته.

با احترام،

گروه توسعه اجتماعی
خدمات محلی، شهر ادمونتون

داستانی راجع به امید

من مادری هستم جوان و می خواهم ماجرای درگیری خود را با الکل و مواد مخدر و سپس داستان ترک اعتیادم را برای شما تعریف کنم.

وقتی کودک بودم، خانواده مهربانی داشتم. وقتی مورد آزار و اذیت جنسی واقع شدم همه چیز تغییر کرد. این اذیت و آزار جنسی اولین بار وقتی که ۴ ساله بودم، توسط خانم پرستاری که از من ننگه داری می کرد اتفاق افتاد، و دومین بار توسط دوست برادرم، وقتی که ۸ ساله بودم. منی که تشنه توجه بودم، به "دوستان بد" رو آوردم. وقتی پدر و مادرم متوجه آزار و اذیتهای جنسی شدند، خشمگین شدند و فکر می کنم که نمی دانستند چطور با این مساله برخورد کنند. تنش و دعوا مدام در خانه حکمفرما بود. وقتی ۱۲ سالم بود، برادرم مرا با سیگار و الکل آشنا کرد. وقتی به ۱۳ رسیدم، ماری جوانا را امتحان کردم. خیلی مورد توجه بچه های به اصطلاح "با حال" قرار گرفتم و این به من احساس خوبی می داد. در همان سال، به خاطر شرایط خانوادگی، مرا به خانه های جمعی سپردند. همینطور که از این خانه به آن خانه و به پرورشگاه ها و خانه های گروهی و مدرسه های مختلف می رفتم، به کشیدن ماری جوانا ادامه دادم.


در نو جوانی برای دو هفته کارم به مرکز مجرمین جوان EYOC ادمونتون افتاد. ۱۸ سالم بود که با پسری آشنا شدم و با او و مادرش زندگی کردم، حامله شدم و صاحب یک پسر بچه شدم. یک سال بعد، وقتی شروع به مصرف کوکائین کردم رابطه مان قطع شد. بعد از مدت کوتاهی، یاد گرفتم که چطور از کوکائین کراک درست کنم و سخت معتاد شدم. اعتیادم به کراک حدود دو سالی ادامه داشت. برای اینکه تمیز بمانم به شهر دیگری رفتم و با کسی که شیشه (مِث) مصرف می کرد آشنا شدم. فقط بعد از تقریباً ۳ بار مصرف، به آن معتاد شدم. سرپرستی پسر را به مادر پدرش واگذار کردم و همه چیز را از دست دادم. شروع کردم به قاچاق شیشه (مِث) و مصرف هر روز آن در طول روز. نزدیکهای آخر اعتیادم به مِث، دیگر با سرنگ آن را به خود تزریق می کردم، که خطر مرگ دارد. تا مرز از دست دادن عقلم پیش رفتم.

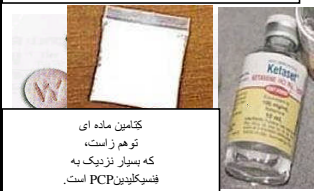
دفعه آخری که در زندان بودم خیلی دلم برای پسرمتنگ شد و خیلی دل شکسته و ناراحت بودم که نمی توانستم ببینمش. دیگر خسته شده بودم از خرید و فروش مواد، دروغ گفتن، تقلب، دزدی برای خرید مواد، بدهکاری برای مواد، مصرف مواد و هر چیزی که این جور زندگی به سرم آورده بود. مواد مخدر می توانند آدم را به کشتن دهند، ولی من می دانستم که می خواهم زنده بمانم. شروع کردم به دعا و از خدا خواستم که کمک کند. پدر و مادرم هیچ وقت قبلاً برای آزادم وثیقه نگذاشته بودند، ولی تصمیم گرفتم که به آنها زنگ بزنم و ازشان کمک بخواهم. از پدر و مادرم عاجزانه درخواست کردم و به آنها گفتم که به صورت جدی می خواهم روش زندگیم را عوض کنم. پدر و مادرم تصمیم گرفتند که وثیقه بگذارند و من را به خانه بردند. مادرم به من گفت وقتی که معتاد بودم هر شب برای من دعا می کرده. برای یک شروع تازه فقط کافی بود که لباسم را عوض کنم و بخوام کاری کنم که تمیز بمانم. اولین کاری که کردم این بود که رابطه ام را به طور کامل با کسانی که درگیر مواد مخدر بودند قطع کردم. بعد به صورت جدی گوش به حرف افرادی دادم که سعی در کمک به من داشتند مثل مشاورم، پدر و مادرم، مامور پلیس و هر کس دیگری که اهمیت می داد. به صورت داوطلبانه فعالیت در گروه بچه های COLE'S که کار با بچه هایی است که با قانون مشکل پیدا می کنند را آغاز کردم. این یک مسیر بهبودی برای من بود و من شرایط و مشکلات آن بچه ها را درک

می کردم. سپس من تلاش کردم تا حضانة قانونی پسر را بگیرم. امروز من مشغول به کار هستم، با زندگی کنار آمده ام و چیز هایی که در زندگی اتفاق افتاده اند را قبول کرده ام. با شریک زندگی آشنا شده ام و با هم یک پسر کوچک داریم.

اکنون که یک مادر هستم، به این فکر می کنم که اگر فرزندانم همین راه را بروند، من چه خواهم کرد. فکر می کنم مهمترین کار این است که به فرزندان کمک کنید تا اعتماد به نفس خود را بسازند. اگر بچه ای اعتماد به نفس خوبی داشته باشد، برایش بسیار آسانتر است که در مقابل "دوستان بد" و یا به مشروبات الکلی و مواد مخدر "نه" بگوید. بسیار مهم است که به عنوان پدر و مادر راههای ارتباطی با فرزندان را باز بگذارید، مرزهای مشخص سالمی تعیین نموده، و بدانید که پدر و مادر ها هم ممکن است لازم باشد بر روی مسائل و مشکلات خودشان کار کنند، چرا که هیچ کس بدون نقص نیست. من هر روز سعی می کنم که با فرزندانم صحبت کنم و از زندگیشان سر در آورم. افکار و احساسات آنها برای من و همچنین برای شریک زندگی بسیار مهم است. شریک زندگی من یک پدر عالی، مهربان، و صبور است. ما هر دو عاشق فرزندانمان هستیم، در خانه ای زندگی می کنیم، یک ماشین داریم، و از زندگی خانوادگیمان لذت می بریم. امروز زندگی من بسیار متفاوت است. مواد مخدر دیگر جزئی از زندگی من نیست.

امید همیشه وجود دارد. عزم راسخ من برای زنده ماندن، ایمانم به خدا، پدر و مادرم، و دیگر افراد کمک کننده، در تلاش برای تغییر زندگی ام مرا یاری کردند. امید من برای فرزندانم این است که درگیر فعالیتهای سالم باشند، اعتماد به نفس خوبی داشته باشند، زندگی سالم و فارغ از مواد مخدر و الکل داشته باشند، و همیشه بدانند در شرایط سخت می توانند برای کمک پیش من بیایند.

خطرات و عوارض درازمدت	علائم جسمی و عوارض مصرف	ی که مصرف کنندگان بدنبال هستند	بسته بندی	نام شایع یا مستعار	نام ماده	عکس ماده
مواد نظارت شده (به طور عادی معروف به مواد مخدر خیابانی(در کانادا تحت قانون "مواد و داروهای نظارت شده" غیر قانونی می باشند.						
اضطراب هذیان گویی، پارانویا، جنون شدید صدمه به کبدانشش بالا رفتن ضریان قلب فراموشی حساسیت به نور بی تحرکی قرمزی چشمها	هوس تقلبات کردن بوی تعفن بالا رفتن ضریان قلب فراموشی حساسیت به نور بی تحرکی قرمزی چشمها	آرامش گریز، خلاصی رضایت، خوشحالی توهم تمدد اعصاب اعوجاج حسی	کیسه کوچک جواهرات کیسه کوچک ساندویچ داخل قوطی کنسرو	بات Pot اسGrass لف Weed گیاه Herb رفر Reefer حش Hash کوش Kush	شاهدانه ها حماری جوانا حروغن علف حشیس حروغن حش	
اضطراب اسیب مغزی تشنج، پرش افسردگی عدم توانایی کنترل حرکات بدن ازکار افتادگی کلیه از کار افتادگی شریان های قلب وحشت، ترس نا گهانی هذیان گویی، پارانویا، جنون شدید مرگ	شتاب ضریان قلب ناری چشم چفت شدن فک حالت تهوع با لا رفتن فشار خون توهم بیخوابی لرزش و رعشه لرز از سرما و عرق کردن استفراغ	تشدید احساسات رضایت، خوشحالی تشدید توجه بالا بردن حساسیت به لمس، بو، نور بالا رفتن بنیبه، استقامت	کیسه کوچک جواهرات نوع قرص آن به نظر غیر حرفه ای می آید، طرح های عجیبی دارد و به خانگی (دست ساز (می آید	ادم Adam ایE اکس X اکس ت س XTC دواک عشش Love drug جوهر Essence گو Go	داروی وحداور ECSTASY (MDMA)	
هذیان گویی غیر معقول، پارانویای غیر معقول، جنون، آشفستگی کج خلقی وهم(هذیان گویی شدید، جنون التهاب لایه داخلی قلب طغیان خشونت بدون دلیل خطر بالای اعتیاد افکار و احساسات مربوط به خودکشی بالا رفتن دمای بدن حرکات غیر ارادی صورت بیماری روانی در اثر مسموم شدن	مردمک چشم متسع شده فشار خون بالا چفت شدن غیر ارادی فک بدون فکر و تحت تحریکات عمل کردن انرژی جسمی ناتوانی خوابیدن از بین رفتن اشتها با صورت ور رفتن تشنج و رعشه	کم شدن احتیاج به خواب رضایت، خوشحالی زیاد شدن توجه و تمرکز بالا رفتن سطح اعتماد به نفس کاهش وزن	کیسه کوچک جواهرات در اندازه یک دهم گرم ممک است به فروش برست ۰.۱، شیشه Glass یخ Ice میت Meth سرعت Speed تویک Tweek دهان Jib	کرنک Crank کریستال Crystal آتش Fire شیشه Glass یخ Ice میت Meth سرعت Speed تویک Tweek دهان Jib	METHAMPHETAMINES مسکن منا امفامین CRYSTAL METH شیشه، میت از تماس مستقیم با ** شیشه (خودداری کنید، امکان تب مستقیم از طریق پوست حفاظت نشده موجود است میت در کیسه	
حمله ناگهانی مغز گیچی، پریشانی افسردگی (غمگینی) فرسایش پره بین دو حرفه بینی احساس اینکه حشرات روی پوست می خزند بیخوابی طغیان عصبانیت بدون دلیل سردرد حمله قلبی اسکته مرگ	مردمک چشم متسع شده تنفس با شتاب دهان خشک دمای بالای بدن بالا رفتن فشار خون بالا رفتن ضریان قلب از بین رفتن اشتها حرکات تکراری وسواس گونه پرحرفی بینی کیپ	لذت شدید، قدرت و نیرو احساس هوشیاری فکری احساس رهایی از درد احساس لذت فوری تحریک جنسی	یک گلوله کوچک گوشه یک نایلن ساندویچ گلوله ۸ =گرم ۳.۵ ۷گلوله کوچک	بلو، دمیدن Blow کوک Coke راکس Rocks فری بیس Freebase برف Snow کراک Crack غذا Food	COCAINE کوکائین کراک کوکائین	
کما مورد تجاوز فرار گرفتن در جلسه معاشرت وابستگی(اعتیاد مشکل تنفس (وقتی که با الکل مصرف شود) از بین رفتن رفلکسها (حرکات واکنشی بدن) حالت تهوع (وقتی با الکل مصرف شود) بیش از حد مصرف کردن (آور دُر) حمله ناگهانی مغز مرگ	خواب آلودگی فقدان هماهنگی عدم توازن بارهای الکتریکی شنوایی معیوب توانایی فضاوت و تصمیم گیری معیوب عدم کنترل حرکتی پایین آمدن ضریان قلب تقلیل یافتن توانایی جلو گیری از بروز احساسات آهسته شدن تنفس	بدن سازی مستی تمدد اعصاب معاشرتی بودن، اجتماعی بودن	کیسه کوچک جواهرات قوطی های شیشه ای کوپ مایع ها	میت گیلاسCherry Meth ایزی لی Easy Lay همیشه شفافEverclear فانتزی Fantasy گوپGoop پسر جورجGeorgia Home Boy Grievous Bodily Harm جیب، دهان Jib اکستسی مایعLiquid Ecstasy صابون Soap	GHB جی اچ ب (GAMMA HYDROXY BUTERATE) هدروکسی گاما بوتیرات)	
<p>جی اچ بی GHB مایع بی رنگ و بی بویی است که به عنوان کند کننده سیستم عصبی مرکزی عمل می کند .</p>						

خطرات و عوارض درازمدت	علائم جسمی و عوارض مصرف	ی که مصرف کنندگان بدنبال هستند	بسته بندی	نام شایع یا مستعار	نام ماده	عکس ماده
ضعف حافظه، فراموشی ذهن‌انگیزی، گیجی و پریشانی شدید) افسردگی فشار خون بالا از کار افتادگی عملکرد حرکتی بدن مشکلات تنفسی از دست دادن توانایی برای تنفس مرگ	توهم از هم گسستگی روح و جان (فکر و هوشیاری به هوش بودن گوشتار نا منسجم بالا رفتن فشار خون طعم بد در دهان و گلو	تغییر حالت هوشیاری به هوش بودن رویا دیدن توهم مستی کریخت شدن اعضای انتهایی بدن	کیسه های کوچک جواهرات زرورق آلومینیومی کاغذ هایی به شکل بادبزین جا سازی مواد قوطی های شیشه ای کوپه مایع ها	حفره سیاه Black Hole والیوم گربه Cat Valium K کیت کت Kit Kat ک مخصوص Special K اس ویژه Super C ویتامین K یا Vitamin K	KETAMINE کتامین	 کتامین ماده ای توهم زاست، که بسیار نزدیک به فتسکلینین PCP است.
هیچ سند و شاهدهی وجود ندارد که نشان دهد ساء تحریف شدن حس واقعیت باعث وابستگی جسمی و یا روانی می شود. شاید تا ۴ روز باعث توهم شود	احساس خارج از کنترل بودن، توهم توهم‌انرس، وحشت ناگهانی بیخوابی مستی	تغییر حالت هوشیاری به هوش بودن بصیرت توهم تحریف حواس	کیسه های کوچک جواهرات ادوویی شرومز Shrooms کیس Caps	Magic Mushrooms Shrooms کیس Caps	PSILOCYBIN سایلو سبین	
اضطراب ناراحتی های معده فعالیت بیش از حد بیخوابی جنون در اثر خت رفتارهای شیدا وار، جنون آمیز افسردگی همراه با افکار مربوط به خود کشی	مردمک چشم متسع شده خستگی مفرط جسمی طغیان خشونت توهم، گیجی	احساس سربلندی، سر افرازی فارغ از زمان و مکان افزایش اعتماد به نفس رفتار دوستانه، احساس رضا تأثیرات مثبت جنسی تحریک جنسی رفع احساس گرسنگی	یک دسته در لفا فه پرگ مو چای حبشی سالاد آفریقایی چت Chat کت کت Kat خت Khat جو Oat میرا (در کنیا) Mira (In Kenya) شات (در اتیوپی) Tschat (In Ethiopia)	African Salad چت Chat کت کت Kat خت Khat جو Oat میرا (در کنیا) Mira (In Kenya) شات (در اتیوپی) Tschat (In Ethiopia)	KHAT خت (CATHA EDULIS) کت ادولیس	 بونه خت ↑ برگ خت ↑ بسته های خت آمادی برای حمل
مشکلات کبد آشنش خطر احتمال مشکلات قلبی تاخیر زود هنگام در رشد استخوان کشیدگی تاندنها درهم دریدن عضلات خونریزی بینی انواع مختلف سرطانها	جوشهای نا زیبا بر روی شانه ها بالای کمر، دستها و صورت دل پیچه افسردگی بزرگ شدن سینه ها پایین آمدن تعداد اسپرمها ریزش موی مدل مردانه	بالا بردن عمل کرد افزایش سطح عضلات بالا بردن قدرت عضلات بهبود فوری بعد از ورزش اتمرین های سخت تستسترون ترکیبی در مینیل تستوسترون	بسته بندی دارویی دکا دورابولین سایکلومن هلویتستین آکساندرین وینسترل M-1-T is found in Supplements	اناورانavar دکا دورابولین Deca-Durabolin سایکلومن Cyclomen هلویتستین Halotestin آکساندرین Oxandrin وینسترل Winstrol Synthetic Testosterone Methyl-1-Testosterone	ANABOLIC STEROIDS استروید سازنده بدن بی که برای بدن سازی و هیچ استفاده می شوند	
رگهای فرو ریخته شده (در اثر تزریق) کما هپاتیت آرتروز امشکلات روماتیسمی بیماری های کبد، کلیوی خطر احتمال وابستگی اعراض بازگیری شدید ناتوانی جنسی ضعف عضلانی مرگ	منقبض شدن مردمک چشمها پایین آمدن ضربان قلب خواب آلودگی خشکی دهان، کم شدن اشتها خارش پوست جای سوزن (از طریق رگ) تنفس آهسته بی حسی استفراغ	متوقف کردن درد موجی از خوشی احساس گرم و پر حرارت	گندم (مقیاس وزن) هر گرم ۱۴ گندم دارد	سفید چینی China White چوال Chival دپ Dope آسب Horse آشغال Junk سیلی Smack قیر Tar قهوه Brown اچ Hچ	HEROIN هروین	 هروین نوعی مخدر تسکین دهنده است که از مورفین مشتق شده، که خود از تریاک خامی که از نوعی گل خشکشان آسیابی درو شده است مشتق می شود.

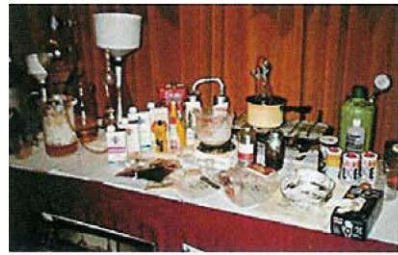
خطرات و عوارض درازمدت	علائم جسمی و عوارض مصرف	ی که مصرف کنندگان بدنبال هستند	بسته بندی	نام شایع یا مستعار	نام ماده	عکس ماده
اضطراب کما تشنج افسردگی (غمگینی) از کار افتادن قلب بازگشت خاطرات گذشته به مغز گفتار نامنسجم از کار افتادن شنش از دست دادن همبستگی ارتباط با واقعیت	تهش قلب با شتاب دمای بدن بالا احساس خارش از کنترل بودن، توهم توهم فشار خون بالا عدم هماهنگی اختلالات در خواب طغیان خشمونت استفراغ	تغییر حالت هوشیاری، به هوش بودن توهم بصیرت تحریف حواس	کاغذ باطله پودرها قرص ها	اسید Acid جوهر خشک کن Blotter سید Cid دوز Doses میکرو دات Microdots ، تیبز Tabs تریپز Trips	LSD اِل اس دی (LYSERGIC ACID DIETHYLAMIDE) اِتایلامید اسید لیس زیک	
بیهوش شدن هیچ گون قوه ادراک و یا قدرت یادآوری نداشتن کنترل از دست دادن سرگیجه احساس بیرون آمدن روح از بعدن	گیجی کمتر در کنترل بودن بالا رفتن حس تشخیص رنگ خنده ناگهانی تصویرهای بارقه آسا	بهبتر شدن حال آرامش	عصاره برگهای تازه خشک گیاه تراش دانه ها گیاه های کامل	ماریا پاستورا سالویا Salvia سیلی دی Sally-D	SALVIA DIVINORUM گیاه سالویا دیوینورون	
محصولات خانگی و یا صنعتی که ویژگی معمولیشان این است که استنشاق بخار های آنها تاثیرات روانگردانی دارد. (عموم مصرف کنندگان: ۸-۱۸ ساله)						
خفگی آسپ مغزی کما هذیان گویی (پریشانی، گیجی شدید) سردرد حمله قلبی آسپ کبد/کلیه/اشش خون دماغ شدن کم شدن احساس بویایی احساس خفگی رفتار خشن غیر قابل پیش بینی مرگ	توهم انسباط مردمک چشم تحریف احساس نسبت به واقعیت تغییر حالتها روحی شدید رفتار مست وار از بین رفتن قدرت تصمیم گیری، قضاوت سر گیجه از بین رفتن هماهنگی حرکتی حالت تهوع استفراغ	هیجان فکری قابل مقایسه با اثرمستی که از الکل بدست می آید	بسته بندی صنعتی	اسپری چسبنده چسب هواپیما مایعات شستشواسپری ها اسپری آشپزی مایع تصحیح اسپری بو بر Deodorant گرد و غبار Dust Off	ی که استنشاق می کنند VOLATILE SOLVENTS محلولهای فرار	
آسپ مغزی از کار افتادن قلب انقباض عضلات آسپ کبد از دست دادن کنترل عضلات بی حسی احساس خفگی مرگ	گیجی رفتار مست وار خندیدن (خنده های ریز ریز) توهم از بین رفتن قدرت تصمیم گیری، قضاوت از بین رفتن هماهنگی حرکتی حالت تهوع استفراغ	مستی از بین رفتن درد هیجان فکری	بسته بندی صنعتی	گازخنده Aerosol Whipped Cream خامه زده شده اروسول Club / Party balloons کلوپ بادکنک پارتی	ی که استنشاق می کنند NITROUS OXIDE اکسید نیتروس	
هر گونه داروی تجویزی توسط نسخه و یا داروی بدون نسخه ای که به منظور غیر پزشکی استفاده شود می تواند مشکلات سلامتی جدی ایجاد کند.						
بیوست وابستگی/اعتیاد سرگیجه سر گیجه حالت تهوع مصرف بیش از اندازه (اوردز)	بی حسی، بی تفاوتی، بی علاقهی رضایت، خوشحالی انقباض مردمک چشمها پایین آمدن ضربان قلب خواب آلودگی عدم توانایی درست فکر کردن تنفس آهسته	از بین رفتن درد	بسته بندی دارویی شریت کپسولها نوع قرص	قرصهای درد تی ثری T3 تی فر T4	کدنین CODEINE	

خطرات و عوارض درازمدت	علائم جسمی و عوارض مصرف	ی که مصرف کنندگان بدنبال هستند	بسته بندی	نام شایع یا مستعار	نام ماده	عکس ماده
بی‌بوست خطر شدید وابستگی/اعتیاد از دست دادن اشتها از بین رفتن تواناییهای فکری ضعف عضلات مصرف بیش از اندازه (آوردن) منجر به مرگ می شود عدم توانایی هوشیار ماندن مشکلات تولید مثل	انقباض مردمک چشمها پایین آمدن ضربان قلب خواب آلودگی خشکی دهان عدم توانایی درست فکر کردن مصرف بیش از اندازه (آوردن) منجر به مرگ می شود عدم توانایی هوشیار ماندن تنفس آهسته	رضایت، خوشحالی از بین رفتن درد احساس شناور بودن	قوطی های شیشه ای کوچک سرنگها نوع قرص	دریمر Dreamer M اِم مرف Morf اِم اس کانتین MS Contin پیلرز Peelers انقیه سفید White Stuff	MORPHINE مورفین	
آسیب همیشگی بدنی انزوا از دیگران وابستگی/اعتیاد مصرف بیش از اندازه (آوردن) مرگ	وحشت ناگهانی ترس عدم اتحاد فکر و بدن استفراغ سرگیجه خارش	بهرتر شدن حال رضایت، خوشحالی خندیدن (خنده های ریز ریز) در رویا	بسته بندی دارویی	دی اِم اِکس DXM دی اِم DM تو سین Tussin رو بوئینگ Roboing سی های سگانه Triple C's دکس Dex	دکسترومتورفن	
بی‌بوست تشنج، حمله مغزی مضر برای بچه های متولد نشده خطر شدید وابستگی/اعتیاد از بین رفتن قوای فکری ضعف عضلات مصرف بیش از اندازه (آوردن)	انقباض مردمک چشمها پایین آمدن ضربان قلب خواب آلودگی خشکی دهان عدم توانایی درست فکر کردن عدم توانایی هوشیار ماندن تنفس آهسته	رضایت، خوشحالی از بین رفتن درد احساس شناور بودن	بسته بندی دارویی	هیلبیلی هروین Hillbilly Heroin کیکر Kicker اُ سی OC اُکس Ox اُکسی کانتین OxyContin پروسنگ Percocet پرک Percs	اُکسی کدون اکسی کانتین پرکوسیت	
الکل و تونون جزو مواد روان گردان محسوب می شوند، فروش آنها کنترل شده و به شرط داشتن پروانه است، و مصرف آن تنظیم می شود.						
بی‌بوستی سرطان آسیب به سیستم عصبی مرکزی آسیب کبد (کیروسیز) وابستگی/اعتیاد آسیب قلبی از بین رفتن حافظه کم اشتها زخم معده نانوائی جنسی کمیوهای ویتامین مرگ	حالت های تهجمی سیاهی رفتن چشمها تحریف احساس نسبت به واقعیت داشتن احساسات مبالغه آمیز از بین رفتن هماهنگی از بین رفتن توانایی تصمیم گیری/قضا اجتماعی بودن عدم کنترل حرکتی کم شدن احساسات جلو گیرنده گفتار مبهم و نا منسجم	حافظه را خراب می کند مستی از بین رفتن احساسات بازدارنده تمدد اعصاب از بین رفتن درد و اضطراب از بین رفتن توانایی تصمیم گیری/قضا اجتماعی بودن عدم کنترل حرکتی کم شدن احساسات جلو گیرنده گفتار مبهم و نا منسجم	ALCOHOL الکل	آب جوارچ Beer مشروبات الکلی Booze مشروب سخت Hard Liquor آب میوه Juice سس Sauce عرق، مشروبات الکلی Spirits شراب Wine		 
سرطان درد قفسه سینه خس خس کردن برونشیت مزمن وابستگی/اعتیاد باد کردن عضو از بدن (آمفیزم) عفونتهای تنفسی سکته	سرفه کردن بالا رفتن فشار خون بالا رفتن ضربان قلب کم شدن اشتها	آرامش اجتماعی بودن تحریک کاهش وزن	بسته بندی صنعتی	سیگار سیگار برگ توتون پیپ دودها انقیه	NICOTINE نیکو تین	
<p>منابع: اداره پلیس - بخش مواد مخدر بهداشت کانادا - وبسایت استراتژی مواد مخدر کانادا: http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/activit/strateg/drugs-drogues/index_e.html ناشر مواد مخدر حقایق مربوط به آنها را بدانید و جلوی ضرر را بگیرید (2004): COMITE PERMANENT DE LUTTE A LA TOXICOMANIE کمیسیون مصرف الکل و مواد مخدر آلبرتا و وب سایت: www.aadac.com واژه نامه مواد مخدر توسط: کتی ا. بیکویچ Cathy A. Backewich که داوطلبانه در اداره پلیس فعالیت می کند گرد آمده است. ای میل: cbackewich@coleskids.org</p>						
فوری ۲۰۰۹ به چاپ رسیده است						

لوازم و تجهیزات مربوط به مواد مخدر

واژه تجهیزات و لوازم مواد مخدر به هر گونه وسایلی گفته می شود که در تولید، آمادگی، مخفی سازی و استعمال مواد مخدر استفاده می شوند. شناسایی تجهیزات مواد مخدر ممکن است برای هر پدر و مادری مشکل باشد.

مواد مخصوصی توسط قاچاقچیان برای تولید یا آماده سازی مواد مخدر به منظور پخش در سطح شهر استفاده می شوند. وسایلی که برای آماده سازی مواد مخدر استفاده می شوند شامل: ترازو، شیشه های کوچک، کیسه های کوچک، نایلان های پلاستیکی، کاغذ آلومینیومی و چیزهای دیگر است.



وسایلی که به منظور مصرف مواد مخدر استفاده می شوند عموماً مختص جوانان به بازار عرضه می شوند؛ این وسایل با آرمهای رنگارنگی طراحی شده و غالباً به صورت زیور آلات فشنگی عرضه می شوند تا شما را بر این باور برسانند که بی ضرر هستند. دیگر وسایل برای نمونه شامل سرنگ، لامپ، خودکار، قوطی نوشابه، نی، قاشق و فندق هستند.



غالباً از لوازم معمول خانگی برای جاسازی مواد مخدر استفاده می شوند. این وسایل شامل تلفن های دستی، پیجرها، دستگاه های پخش سی دی (سی دی پلیئر)، ماژیک ها، قوطی های آرایش، قوطی هایی با ته های جاسازی شده و غیره است. کلاً هر نوع وسیله ای که بشود آن را سوراخ و یا خالی کرد، برای مصرف کنندگان مواد مخدر قابل استفاده می شود.



رژ لبی که در لوله آن مواد مخدر جاسازی شده است.

یک پیجر که توی آن به منظور مخفی سازی مواد مخدر خالی شده است.

ماژیکی که داخل لوله آن مواد مخدر جاسازی کرده اند.

قوطی نوشابه با ته قلبی

تشخیص لوازم و تجهیزات مواد مخدر را بیاموزید و به دنبال آن باشید.

نحوه صحیح برخورد با مواد روان گردان مواد مخدر - الکل - توتون

همه بزرگسالان نقش مهمی در زندگی بچه ها ایفا می کنند. به عنوان پدر و مادر، ولی، و یا فرد مراقبت کننده، شما الگویی هستید که بیشترین قدرت، اثر، و نفوذ را در طرز برخورد و نگرش فرزندان نسبت به مصرف داروها و مواد مخدر دارید.

شما چه کار می توانید بکنید؟

راجع به موادی که برای فرزندان خطر افزین هستند آگاهی بدست آورید؛ این که این مواد چه شکلی هستند، تحت چه عنوانی شناخته می شوند، علائم جسمی آن در صورت مصرف فرزندان، و این که اگر این مواد را در خانه خود پیدا کردید چه کار کنید.

داروهای تجویز شده با نسخه، مشروبات الکلی، و توتون را در مکانی امن که قابل دسترسی راحت کودکان نباشد نگهداری کنید. این مواد را تحت نظر داشته باشید و مطمئن شوید بدون اطلاع شما گم نشوند.

اگر مواد مخدر پیدا کردید: در تماس با این مواد و تجهیزات آنها احتیاط بسیاری بخرج دهید. اگر مجبور به جا بجایی آنها هستید از دستکش پلاستیکی استفاده کنید و از نگه داشتن آنها نزدیک صورت و یا پوست لختتان خودداری کنید. برای اینکه این مواد به نحو مناسبی دور ریخته شوند، لطفا با اداره پلیس منطقه تان برای کمک و توصیه های بیشتر تماس بگیرید. اگر خواستید که مواد را به اداره پلیس ببرید، لطفا از قبل به آنها خبر دهید.

○ ایستگاه بخش مرکز شهر	9620-103A Avenue	۷۸۰-۴۲۱-۲۲۰۰
○ ایستگاه بخش جنوب شرقی	104 Youville Drive East	۷۸۰-۴۲۶-۸۲۰۰
○ ایستگاه بخش جنوب غربی	9710-51 Avenue	۷۸۰-۴۲۶-۸۳۰۰
○ ایستگاه بخش غرب	16505-100 Avenue	۷۸۰-۴۲۶-۸۰۰۰
○ ایستگاه بخش شمال	14203-50 Street	۷۸۰-۴۲۶-۸۱۰۰

مراکز کاشت ماری جوانا (علف):

اگر مشکوک به مراکز کاشت ماری جوانا در همسایگیتان هستید... خودتان به تنهایی بررسی و اقدام نکنید. با پلیس ادمونتون و یا مرکز مبارزه با جرایم به شماره ۸۰۰-۲۲۲-۸۴۷۷-۱ تماس بگیرید.

آزمایشگاه های تولید مِث Meth (شیشه):

اگر با آزمایشگاه مِث مواجه و یا به وجود آن مظنون شدید، از آنجا خارج شوید! محل را سریعاً ترک کنید و با خط شکایت پلیس ادمونتون تماس بگیرید ۷۸۰-۴۲۳-۴۵۶۷. اگر خارج از ادمونتون هستید با مرکز مبارزه با جرایم به شماره ۸۰۰-۲۲۲-۸۴۷۷-۱ تماس بگیرید.

آزمایشگاه های تولید مِث بسیار خطرناک هستند. بسیاری از مواد شیمیایی که در این آزمایشگاه ها پیدا می شوند بسیار خورنده و یا قابل اشتعال هستند. بخارها و گازهایی که از این عملیات شیمیایی تولید می شوند به غشای مخاطی پوست، چشمها و مجرای تنفسی آسیب می رسانند. بعضی از این مواد شیمیایی با آب و دیگر مواد شیمیایی ترکیب می شوند و باعث آتش سوزی و یا انفجار می شوند. افرادی که آموزش لازم و لوازم ایمنی محافظ مناسب ندارند باید حداقل ۵۰۰ فوت دور تر از هر نوع آزمایشگاه مِث بایستند.

شما می توانید تغییر ایجاد کنید و موثر باشید!

آیا ماری جوانا (علف) در خانه ای در نزدیکی شما می روید؟

خانه های ماری جوانا به منظور رشد گیاه ماری جوانا هستند. شبکه های جنایی این مواد مخدر را در اضای پول و یا مواد مخدر دیگر می فروشند. کارهای زیادی هستند که شما می توانید به منظور مصون نگاه داشتن کوچه خود از این خانه های مواد مخدر انجام دهید.

۱. همسایه های خود را بشناسید.
۲. بروشور " مراکز رشد ماری جوانا: خطری رو به افزایش " را بخوانید.
۳. این وبسایت را برای اطلاعات راجع به خانه های ماری جوانا ببینید: www.edmonton.ca/safedmonton
۴. اگر خانه ای در کوچه شما با بقیه فرق دارد به آن دقت کنید.
 - روی شیروانیش برف نباشد.
 - لک آب.
 - رسوبات آب.
 - پنجره های پوشانده.
 - چراغهای روشن در همه اوقات.
 - بخار از دریچه ها در همه اوقات.
 - بوی عجیب تند.
 - بیروننگذاشتن آشغال.
 - نداشتن خرید مواد غذایی برای خانه.
 - رفت و آمد های کسی که گیاه را می رویاند.
۵. با مرکز مبارزه با جرایم Crime Stoppers (۸۴۷۷-۴۲۲-۸۰۰-۱) تماس بگیرید تا پلیس بررسی کند. لازم نیست اسم خود را بگویید.
۶. اگر صاحب خانه هستید مراجعی (references) را که مستاجر برای تحقیق از او ارایه می دهد را چک کنید.
۷. مراقب افرادی که تازه وارد محله شما می شوند باشید.

تاثیرخانه های محل رشد ماری جوانا بر شما

خانه های محل رشد ماری جوانا احتمال وقوع موارد زیر را در محله شما بالا می برند:

- آتش سوزی
- خشونت

همچنین رشد ماری جوانا باعث موارد زیر می شود:

- هزینه های انرژی بالاتر برای همه
- تغییر ارزش ملک
- بخاراگاز و کپک
- احتیاج به تعمیرات اساسی خانه ها