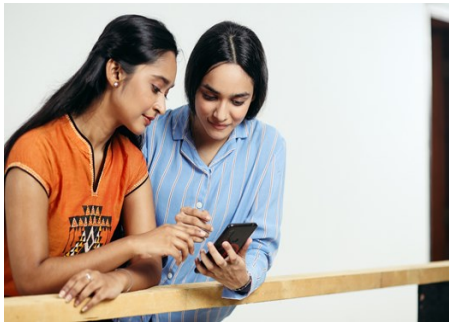
Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों के बारे में युवा व्यक्ति से बात करना



Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), MDMA/Ecstasy, Tobacco

Tags: Hindi, effective communication

Origin: Australian

Cost:
Free

एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों के बारे में युवा व्यक्ति से बात करना

एक माता/पिता के रूप में आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची के एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग करने या न करने के विकल्प को प्रभावित कर सकते/सकती हैं। जैसे-जैसे आपके बच्चे/आपकी बच्ची की आयु बढ़ती जाती है और वे नए अनुभवों और चुनौतियों का सामना करते हैं, आपके लिए उनसे बात करना महत्वपूर्ण होता है।

अपने बच्चे/अपनी बच्ची को समर्थन देने में सहायता प्राप्त करने और आपके साथ बात करने में उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- चाहे आपके बच्चे/आपकी बच्ची को घर पर मादक-पदार्थों का इस्तेमाल न दिखाई दे, लेकिन वे इसे सोशल मीडिया, दोस्तों या अन्य स्रोतों के माध्यम से देख सकते हैं। इससे उनका संपर्क होने से पहले उन्हें तैयार करें। उन्हें जानकारी प्रदान करें, ताकि वे सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में अच्छे विकल्प बना सकें।

- अलग-अलग मादक-पदार्थों, उनके प्रभावों और जोखिमों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। इस बारे में स्पष्ट रूप से सोचें कि आप क्या कहना चाहते/चाहती हैं। इस बारे में सोचें कि यदि वे आपसे कोई प्रश्न पूछते हैं, तो आप उनके उत्तर कैसे देंगे/देंगी, उदाहरण के लिए, आपके खुद के मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में प्रश्न।

- खुले बने रहें, और अपने बच्चे/अपनी बच्ची को उपदेश न दें। उनके विचार सुनें, और उन्हें स्पष्ट रूप से बताएँ कि यदि उनके पास कोई भी प्रश्न हों तो वे आपसे बात कर सकते/सकती हैं।

- एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में अपने नियमों को स्पष्ट रूप से बताकर समझाएँ कि आपके नियम महत्वपूर्ण क्यों हैं। उदाहरण के लिए, आप कह सकते/सकती हैं कि आप मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में इसलिए चिंतित हैं क्योंकि यह किशोरवय मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करता है और इससे खतरनाक स्थितियाँ पैदा हो सकती हैं। यह सुनिश्चित करें कि जो अन्य माता-पिता आपके बच्चे/आपकी बच्ची की निगरानी कर सकते हैं (उदाहरण के लिए किसी जन्मदिन पार्टी में), वे भी आपके नियमों से अवगत हैं।

- एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों के बारे में सभी असत्य तथ्यों को सही करें। उदाहरण के लिए, सबसे व्यापक रूप से माने जाने वाले विश्वासों में से एक मान्यता यह है कि एल्कोहल और मादक-पदार्थों का उपयोग करना सामान्य बात है, लेकिन अधिकांश युवा लोगों ने कभी भी अवैध मादक-पदार्थों का सेवन करने की कोशिश नहीं की है और एल्कोहल का उपयोग नहीं किया है। हमारे मादक-पदार्थों से संबंधित तथ्यपत्रकों को देख-भाल कर अपने बच्चे/अपनी बच्ची को खुद ही और अधिक पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करें।

- एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में सीधे पूछना कोई गलत नहीं है; लेकिन यह अनुमान न लगाएँ कि वे मादक-पदार्थों का उपयोग कर रहे हैं या नहीं।

- खुद को नकारात्मक प्रतिक्रिया के लिए तैयार करें। इसका मतलब यह नहीं है कि बात करने से सहायता नहीं मिली - आपके बच्चे/आपकी बच्ची को यह समझने में कुछ समय लग सकता है कि क्या कहा गया है। शांत बने रहें और समझदारी से काम लें। इसे विवाद न बनने दें।

- यह व्यक्त करें कि आपको उनकी परवाह है और उन्हें उनके अच्छे गुणों की याद दिलाएँ। यदि युवा लोगों को प्रेम और सम्मान का एहसास होता है, तो इस बात की संभावना अधिक रहती है कि वे आपकी बात सुनेंगे और आपकी सलाह मानेंगे।

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront