ပို၍ သိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အင်တာနက်
ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ကြည့်ပါ။

www.samhsa.gov

www.drugabuse.gov

www.stopalcoholabuse.gov

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို

အမျိုးသား အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသတင်းအချက်အလက်ဖလှယ်ရေးဌာန
(National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)

အရက်သေစာ အလွဲသုံးစားမှုနှင့် အရက်စွဲခြင်းးဆိုင်ရာ အမျိုးသားဌာနနှင့်
ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Centers for Disease Control and Prevention)

မှရသော အချက်အလက်နှင့် အထောက်အကူများဖြင့် ပြုစုသည်။

ဤလက်ကမ်းစာရွက်ကို ဒုက္ခသည်များပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားများဝန်ဆောင်မှုဌာနရုံး၏ ရုံပုံငွေထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
တယ်လီဖုန်းနံပါတ် 703 • 310 • 1130
ဖက်(စ်) 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲမှု
Drug and Alcohol Abuse (Burmese)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည်ထောင်စုဖွဲ့ရေးနှင့်

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် သင့်ကိုရော၊ သင့်မိသားစုနှင့် အသိုင်း အဝိုင်းကိုပါ အလွန်ဒုက္ခပေးသည်။ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကို အလွဲသုံးစွဲနေလျှင် သင်သိနိုင် အောင် ဤလက်ကမ်းစာရွက်က အကူအညီပေးသည်။ သူ့ကို သင် ဘယ်လို ကူညီနိုင်သလဲ ဆိုသည်ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်မှုကို ပြောင်းလဲစေသော အရာသည် မူးယစ်ဆေး ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ပျက်စီးစေပြီး စွဲလမ်းစေတတ်သည်။

အတွေ့ရများသော မူးယစ်ဆေးများမှာ

- စီးကရက်
- အရက်
- ဝါးမြီ့ရသည့် ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် khat
- ဆေးခြောက်
- ကိုကင်း
- မက်ထမ်ဖက်ထမင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်အလွဲသုံးစွဲသူများသည် ယင်းတို့ကို ပမာဏ အလွန်အကျွံ အချိန်မှန်မှန် လိုအပ်နေသည်။ သူတို့သည် မူးယစ်ဆေး ဝါးနှင့်အရက်ပေါ်တွင် ယင်းတို့ မရှိလျှင် မနေနိုင် လောက်အောင် မှီခို စွဲလမ်းနေသည်။ သုံးစွဲမှုကို မဖြတ်နိုင်ကြဘဲ ရောဂါတစ်မျိုးဘဝသို့ ရောက်လာသည်။ ဤအချက်သည် သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်ဆံရေးနှင့် အလုပ်ကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။

အရက်အလွဲသုံးစွဲမှုလက္ခဏာများက ဘာလဲ။

အောက်ပါတို့သည် အရက်စွဲမှု ပြဿနာ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

- မကြာခဏ အရက်သောက်လျှင်
- အရက်ကြောင့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင်
- တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက် ပိုသောက်လျှင်
- အရက်သောက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများကို ဖြစ်စေ အနာတရ ပြုမူလျှင်
- အရက်သောက်နေစဉ် မိမိ ဘာလုပ်မှန်း မသိလျှင် သို့မဟုတ်
- အရက်သောက်သည်ကို မသောက်ဟု လိမ်ပြောလျှင် သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားလျှင်

ပုံမှန်သောက်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

တစ်နေ့ကို အရက်တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ပုံမှန် ဖြစ်သည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရပ်များကို ရှောင်ကွင်းလို၍ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သူများသည် အလွဲသုံးလာ၊ တာဝန်မဲ့လာ၊ ကြမ်းတမ်းလာ၊ ဒေါသထွက်လာတတ်သည်။ သူတို့အတွက်ရော သူတို့မိသားစုအတွက်ပါ မှန်ကန်စွာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့။ ဤသည်မှာ ပုံမှန် မဟုတ်ပါ။

ဥပဒေကို နားလည်ထားပါ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ဆေးလိပ်သောက်လျှင်၊ အသက် ၂၁ နှစ်အောက် အရက်သောက်လျှင် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ကားမောင်းရင်း အရက်သောက်လျှင် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။

ယင်းအရာတို့ကို အလွဲသုံးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုရော၊ စိတ်ဓာတ်ကိုပါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။

အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်းတို့သည် ဦးနှောက်နှင့် ယင်း၏ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေ၍ ပြင်းထန်သော ရောဂါများ ဖြစ်သည့် ကင်ဆာ၊ အသည်းရောဂါ၊ မေ့မြောခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သေသည်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ယင်းအရာတို့ကို အလွဲသုံးလျှင် ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ရန် အခွင့်အလမ်း များသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးသူများသည် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော မှားယွင်းသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမိစေသည်။

- အရက်မူးနေစဉ် ကားမောင်းခြင်း
- ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြုမူခြင်း
- မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်အတွက် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲသဖြင့် အကြွေးတင်ခြင်း
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

လူတစ်ယောက် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးနေမှန်း သိလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်သိသူ ပြဿနာ ရှိနေလျှင် ရပ်တန့်၍ အကူအညီ ယူရန် အရေးကြီးသည်။ အကူအညီအတွက် အတောက်အကူရရန် ဆေးဝါးပစ္စည်း အလွဲသုံးစားပြုမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရေး အဖွဲ့ (the Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ၁-၈၀၀-၆၆၂-၄၃၅၇ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဖုန်းခေါ်ခ အခမဲ့ ဖြစ်ပြီး သူတို့က သင့်အရပ်ရှိ ဆေးကုအစီအစဉ်ကို ရှာရန် ကူညီလိမ့်မည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး၊ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသည့် လူတစ်ဦးကို ဤအကြောင်း တိုင်ပင်ရန် ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါ။ ဤဟာကို သင် လျစ်လျူရှုထားလျှင် သင့်အသက်အန္တရာယ် ရှိသည်။

အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက် ၉၁၁ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။