ሕጂ ማሪዋና ንዓበይቲ ኣብ ዋሽንግተን ሕጋዊ ስለ ዝኾነ. . .

ትሕቲ ዕድመ ዝኾኑ ቆልዑ ማሪዋና ንኸይጥቀሙ ዘገልግል መምርሒ ንወለዲ

Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Social Development Research Group

ማሪዋና ምጥቃም ንጥዕና በጽሕታት ብኸመይ ይጸልዎ?

ክትጥንቀቑ ዝድርኹ ሰለስተ ምኽንያታት:

1. ማሪዋና **ወልፊ** የትሕዝ እዩ።
2. **ዕድሜኦም ትሕቲ 21 ዓመት ዝኾኑ ማሪዋና ክጥቀሙ ሕጊ ኣይፈቅድን እዩ።**
3. ማሪዋና ምጥቃም ኣብ ህይወት ዘጋጥሙ ካልኦት ዝበለጹ ዕድላት **ንኽይትቐብል መገድኻ ዝዓጹ እዩ።**

እቲ ጽቡቕ ዜና!

ኣብ ክፍለ-ሃገር ዋሽንግተን፡ መብዛሕትኦም ኣብ ላዕለዋይ ክፋል ናይ ካልኣይ ደረጃ ዝበጽሑ ተመሃሮ (73%) ማሪዋና ኣይጥቀሙን እዮም። ይኹን እምበር፡ ድሕሪ ኣልኮላዊ መስተ፡ በቶም ድራግ ዘዘውትሩ ተመሃሮ ካልኣይ ደረጃ፡ ማሪዋና እቲ ዝበዝሐ ዘህልኽዎ ድራግ ኰይኑ ይርከብ። ዳርጋ 20% ተመሃሮ 10ይ ክፍሊ ኣብዘን ዝሓለፋ 30 መዓልታት ማሪዋና ተጠቒሞም ኣሎዉ። እዞም ዝጥቀሙ ብርግጽ ኣብ ትምህርቶም ትሑት ውጽኢት ዝረኽቡ እዮም።

(ናይ 2012 ናይ ክፍለ-ሃገር ዋሺንግተን መጽናዕቲ ጥዑያት መንእሰያት)

ማሪዋና፡ በቶም ብግጉይ ኣጠቓቕማ ድራግ ናብ ሆስፒታል ህጹጽ ረድኤት ክረኽቡ ዝመጹ ኣብ መንጎ 12-17 ዓመት ዕድመ ዘሎዎም ቈልዑ እቲ ብብዝሒ ዝጥቀሙሉ ድራግ እዩ[7]።
ማሪዋና ካብ ዓቕን ንላዕሊ ብምጥቃም ዝሰዓበ ናይ ሞት ጸብጻብ ኣይሃሉ እምበር፡ ሓያል ዓይነት ማሪዋና ምጥቃም ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገማት ክስዕብ ይኽእል እዩ[8]።

ማሪዋና ወልፊ ዘትሕዝ እዩ[1]። መብዛሕትኦም ብግጉይ ኣጠቓቕማ ነገራት ኣብ ክፍለ-ሃገር ዋሽንግተን ናብ ናይ ፍወሳ መደብ ዝኣትዉ ትሕቲ ዕድመ ማሪዋና እቲ እንኮ ወይ ዝበዝሐ ዝጥቀሙሉ ድራግ ምዃኑ ይሕብሩ[2]። እቶም ካልእ ዓይነት ድራግ ዝመርጹ ትሕቲ ዕድመ'ውን እንተላይ ማሪዋና ከም ዝጥቀሙ ይነግሩ። እየም ዕድሚኦም 14 ዓመት ቅድሚ ምብጻሑ ማሪዋና ምጥቃም ዝጀምሩ በጽሕታት ክንዲ ሰብ ምስ ኣኸሉ ወልፈኛታት ክኾኑ ናይ ኣርባዕተ ዕጽፊ ተኽእሎ ኣሎ[3]። ወልፊ ማሪዋና ካብ ኣብ ዓበይቲ ኣብ ትሕቲ ዕድመ ብብዝሒ ይረአ፣ ምኽንያቱ ሓንጎሎም ገና ኣብ ምምዕባል ስለ ዝርከብን ተነቃፊ ብምዃኑን[4, 5]።

ገለ ካብ ትሕቲ ዕድመ ቈልዑ፡ ማሪዋና ናይ ADHD ጥንቃቐ ዝጐድሎ ሕሉፍ ዋዒ ምልክታት ወይ ፍርሒ የጉድለልካ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ትምህርቲ ዝያዳ ኣቓልቦ ክትገብር ይሕግዝ ካብ ዝብል እምነት ናብ ጌጋ ይኣትዉ። እቲ ሓቂ ግን እቶም ማሪዋና ዝጥቀሙ በጽሕታት እዞም ዝስዕቡ ጸገማት ከጋጥሙዎም ይኽእሉ፡

- ነገራት ንምዝካር እናኸበዶም ይኸይድ
- ዘይቅኑዕ ኣታሓሳስባን ርድኢትን (ዝተጋነነ ወይ ምርድኡ ዘጸግም ኣተሓሳስባ)
- ሃተፍተፍ ቀትሪ
- ጽልኣት ሰብ
- ፍርሒ
- ጭንቀት
- ንነዊሕ ግዜ ብምጥቃም ዝስዕብ ናይ ብልሒ ኣእምሮ (IQ) ምጒዳል[6]

እቶም ማሪዋና ዘዘውትሩ ትሕቲ ዕድመ ቈልዑ ኣብ ትምህርቲ ክተርፉ ዝለዓለ ተኽእሎ ኣሎዎም። እዚ'ውን ትምህርቲ ናብ ምቊራጽ ክመርሖም ይኽእል[1]።

ናይ ማሪዋና ወልፊ ዝሓዞም በጽሕታት መብዛሕትኡ እዋን ብከም ፍርሒ፡ ጭንቀትን ጽልኣት ሰብን ዝኣመሰሉ ሓደስቲ ሽግራት ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኪቃለሱ ይነብሩ[1]። ወልፊ ማሪዋና ንዘሎ ሽግር ናይ ኣእምሮ ጥዕና እውን ከጋድዶ ይኽእል። ናይ ማሪዋና ወልፊ ዝሓዞም ሰባት ኣብቲ ኣቐዲሞም ዝሳተፉሉ ዝነበሩ ተግባራት ንምስታፍ ተበግሶ ክወስዱ ኰነ ንምትግባሩ ዓቕሚ ይስእኑ፣ ኣብቲ ዝፈትውዎ ዝነበሩ ተግባራት እውን ተገዳስነቶም ይጒድል።

እንታይ'ከ ክትገብሩ ትኽእሉ?

ከም ትሕቲ ዕድመ መጠን **ቈልዑ ወለዶም ብዝብሉዎ ይግደሱ እዮም።** ሓደ ካብቲ ቀንዲ ትሕቲ ዕድመ ቈልዑ ድራግ ዘይወስዱሉ ምኽንያታት ወለዶም ድራግ ንኽወስዱ ዘይፈቕዱሎም ምዃኖም ስለ ዝፈልጡ እዩ[9]።

ኣይትጠቕም ዝብል መርገጽ ሓዙ። እቶም ወለዶም ኣብ ጥቕሚ ማሪዋና እወታዊ መርገጽ ዘሎዎም ቈልዑ ክሳዕ 8ይ ክፍሊ ዝበጽሑ ናይ ማሪዋና ተጠቀምቲ ክኾኑ ናይ ሓሙሽተ ዕጽፊ ተኽእሎ ኣሎ[10]።

ኣቐዲምኩም ጀምሩ!

- እቶም ማሪዋና ዝጥቀሙ ቈልዑ ኣብ መበል 14 ዓመት ዕድሜኦም ስለ ዝጅምሩ እቶም ቈልዑ 4ይ ወይ 5ይ ክፍሊ ከሎዉ ወለዲ ብዛዕባ ድራግ ቀጻሊ ዕላል ክጅምሩ ይግባእ።
- ብዛዕባ ምጥቃም ማሪዋና ስድራኻ ዘለዋ ትጽቢት ግሉጽን ንጹርን ይኹን።

ኣብ 4ይን 5ይን ክፍሊ ንዘሎዉ እትህብዎም ምኽሪ፥ *"ብዛዕባ ማሪዋና እንታይ ትፈልጡ? ማሪዋና ናይ ጥዕና ጉድኣት ከስዕበልኩም ከም ዝኽእል ትፈልጡዶ? ዝኾነ ዕድሜኡ ትሕቲ 21 ዓመት ዝኾነ ሰብ ማሪዋና ክጥቀም ዘይሕጋዊ እዩ። ንሕና ብትምህርቲ ክትነፍዑ ንደሊ፥ ስለዚ ድራግ እንተላይ ማሪዋና ከይትጠቐሙ ናይ ስድራ-ቤት ሕግና እዩ።"*

ውላድኩም ንማሪዋናን ካልእ ዓይነት ድራግን ኣይፋል ክብል ዝኽእሎ መንገዲ መሃርዎ።

- ውላድኩም ብመዘናኡ ማሪዋና እናቐረበሉ ከሎ ዜርኢ ማሕበራዊ ተምሳል ከም ኣብነት ተጠቐሙ።
- ውላድኩም ነቲ ድራግ ክነጽጎ ዝጥቀመለን ምሩጻት ቃላት ክረክብ ሓግዝዎ።
- ንድራግ መተካእታ ዝኸውን ሓሳብ ከቕርብ ክኽእል ሓግዝዎ።
- ውላድኩም ካብ ዝኾነ ሰብ መሓዛ'ውን ይኹን ድራግ ከቕርበሉ ከሎ ገዲፉዎ ምኻድ ጽቡቕ ምዃኑ እንተ ኣድልዩ'ውን ገዛ ንኽትወስድዎ ክድውለልኩም ንገርዎ።

ንመንእሰያት ትሕቲ ዕድመ እትህብዎም ምኽሪ፥ *"ናይ ስድራና ሕጊ ኣንጻር ምጥቃም ማሪዋና ትዝክሮ'ዶ? ድራግ እንተላይ ማሪዋና ምስ ዝቐርበልካ ከመይ ጌርካ ኣይደልን ክትብል ከም ትኽእል ንዘራረብ።*

ንጹር ዝኾነ መምርሒ ግበሩ።

ብዛዕባ ኣገዳስነት ናይ ጥዑይ ጠባያት ተረዳድኡ፡ ብዛዕባ ማሪዋናን ካልኦት ድራጋትን ዘይምጥቃም ግሉጽን ንጹርን ሕግታት ድማ ኣቐሙ። እዚ ሓደ ክፋል ናይቲ ከምዚ ስዒቦም ዝቐርቡ ኣርእስቲ እትገብርዎ ሰፊሕ ዝርርባት እዩ፥

- ምቅሊት ስራሕካ ምፍጻም
- መምርሒ ወለዲ ምስዓብ
- ኣኽብሮት ንኣባላት ስድራቤት ምርኣይ
- እዋን ድቃስ
- ግዜ ምእታው ገዛ
- ሕጊን መምርሒታትን ናይ ቤት ትምህርቲ ምኽባር
- ካብ ቤት ትምህርቲን ክፍሊን ዘይምብኳር

መምርሒታት ዘይምስዓብ ከምጽኦ ዝኽእል ኣሉታዊ ሳዕቤናት ብተኸታታሊ ኣቕርቡ። ንጽቡቕ ምርጫታትን ጥዑይ ባህርያትን ምንኣድ ድማ ዘክሩ።

እትህብዎ ምኽሪ፥ *"ኩላትና ጥዑያትን ካብ ሓደጋ ናጻን ኴንና ክንነብር ኣገዳሲ እዩ። ነዚ ከነማልኣሉ ዘኽእለና ሓደ መገዲ ድማ ዝኾነ ድራግ እንተላይ ማሪዋና ካብ ምጥቃም ምርሓቕ እዩ። እዚ ድማ ብፍላይ ንትሕቲ ዕድመ ኣገዳሲ እዩ ምኽንያቱ፡ ማሪዋና ነቲ ዝምዕብል ዘሎ ሓንጎል ስለዝጎድኦ። ስለዚ ኢና ኣብ ስድራና ኣንጻር ምጥቃም ማሪዋና ሕጊ ዝሓንጸጽና።*

ድራግ ትጥቀም ከም ዘሎኻ እንተደኣ ፈሊጥና ግቡእ ሳዕቤኑ እንታይ ዝኸውን ይመስለካ?"

ንውላድኩም ተኸታተልዎ

- እቲ ሕጊ ይኽበር ምህላዉ ብምርግጋጽ፡ ንባህርያት ውላድኩም ተቈጻጸርዎ።
- ኣብ ናይ ውላድኩም ህይወት ብንጥፈት ተሳተፉን ምስ ናቱ ወይ ናታ መሓዙት እውን ተላለዩን።
- ንደቅኹም ካብ ድራግ ንምርሓቕ ንሓድሕድኩም ምእንቲ ክትተሓጋገዙ ምስ ካልኦት ወለዲ ዝምድናታት ግበሩ።

ናይ መራኸቢ መስመርኩም ክፉት ግበርዎ።

- ድራር ብሓባር ተመገቡ
- ከም ስድራ ብሓባር ዘዘናግዕ መደባት ግበሩ
- ከምቲ ውላድኩም ዝጥቀመሉ ዓይነት መራኸቢታት (ብናይ ጽሑፍ መልእኽቲ፡ ኢመይል፡ ፈይስ ቡክ፡ ትዊተር) ጌርኩም ተለኣኣኹ።

ናይ ባዕልኹም ባህርያት ተቘጻጸሩ

ናይ ውላድኩም ኣቡኑት ስለ ዝኾንኩም ብዝዕባቲ ትዝብሩዎን ንሱ ዘመሓላልፎ መልእኽትን ሕሰቡሉ።

- ህጻን ወይ ትሕቲ ዕድመ ውላድኩም ኣብ ዘለወሉ እዋን መስተ ኣይተብዝሑ ።
- ህጻን ወይ ትሕቲ ዕድመ ውላድኩም ኣብ ዘለወሉ እዋን ማሪዋና ኣይትጠቐሙ።

ቈልዓና፡ ማሪዋና ወይ ካልእ ድራግ ይወስድ ምህላዉ እንተፈለጥና ወይ ካልእ ናይ ስድራቤት ሕጊ ምስዘፍርስ እንታይ ክንገብር ይግበኣና?

- ህድእ በሉ።
- ምብህሃል፡ መፍትሒ እዩ! ምስ ባህርያት ዝተተሓሓዘ ሽግር ክትኣልዩ ከሎኹም እቲ ቆልዓ ከም ዝተነጽገ ወይ ከም ሕማቕ ሰብ ዝረአ ከይመስሎ ብምጥንቃቕ ነቲ ባህርይ ከም ዘይትድግፉዎ ከተረድኡ ኣገዳሲ እዩ።
- ነቶም ተዳልዮም ዝነበሩ መምርሒታትን ኣብ ዝጥሓስሉ እዋን እንታይ ከም ዝስዕብን ዘክሩ።
- ነቲ ሽግር ንምፍታሕ ክፉት ማዕጾ ግደፉ።

እንታይ'ከ ከነወግድ ኣሎና?

ካብቲ ዝግብኦ ንላዕሊ ኣይትቃወሙ። ተግባርኩም ምናልባት እቲ ቆልዓ ነጻ ምዃኑ ንኸርኢ ዝያዳ ሓደገኛ ስጉምቲ ናብ ምውሳድ ይመርሖ ይኸውን። እቲ ሳዕቤናት ካብ ግቡእ ንላዕሊ ዝቐጽዕ መሲሉ ምስ ዝረአዮ፡ እቲ ቈልዓ ምናልባት፡

- ተቓውሞ የልዕል
- ሕርቃኑ የርኢ
- ሕነ ይፈዲ፣ ባህርያቱ እውን እናገደደ ክኸይድ ትርእይዎ ትኾኑ ኢኹም።

እዚ ናይ ሕርቃን፡ ምክሳስ፡ ብሕማቕ ስም ምጽዋዕ ወይ ናይ ሽምጠጣ ጊዜ ኣይኮነን።

ውላደይ ማሪዋና ይጥቀም ምህላዉ ብኸመይ ክፈልጥ እኽእል?

ኣብ ውላድኩም ዝመጽእ ናይ ባህርያት ለውጥታት ከም ኣብ ነብሱ ምእላይ ዘርእዮ ሸለልትነት፡ ጠባያት ምቅይያርን ምስ ኣባላት ስድራቤትን መሓዙቱን ዝህልዎ ናይ ምርድዳእ ሽግርን ኣስተብህሉ። ኣብ ርእሲኡ፡ ኣብ ናይ ትምህርቲ ነጥብታቱ፡ ብኩራት፡ ኣብ ዘፈትዎም ተግባራት ዝነበሮ ተገዳስነት ምጥፋእን ኣብ ምብላዕን ምድቃስን ዝነበሮ ልምዲ ዘርእዮ ለውጢ ኩሉ ምስ ናይ ድራግ ምጥቃም ዝተተሓሓዘ ክኸውን ይኽእል።

ሓደ ሰብ ብማሪዋና እንተደኣ ሰኺሩ፡

- ጽርውርው ዝብሎ ወይ ምንቅስቓሱ ዘይተወሃሃደ ይመስል
- ዓሻን ብዘይ ምኽንያት ዝስሕቕን ይመስል
- ኣዒንቱ ይቐይሓ ወይ ደም ይንዘሓ
- ኣብ ቀረባ ዘጋጠመ ነገራት ምዝካሩ የሸግሮ

ሓደ ሰብ ማሪዋና ቀጻሊ ምስ ዝጥቀም ዝመስሎ፥

- ኣብ ክዳውንቱን ክፍሊ መደቀሲኡን እቲ ሽታ ኣሎዎ
- ኣብቲ ዝነብረሉ ቦታ፡ ዕጣንን ካልእ ሽታ ዝቕይር ነገራትን ይጥቀም
- ናይ ጨናን፡ ኮሎኛ ወይ ካብ ዓይነት ሜንታ ምጥቃም የብዝሕ
- ናይ ዓይኒ ነጣቢ የዘውትር
- ንምጥቃም ድራግ ዘተባብዑ ዓይነት ክዳውንቲ ወይ ስልማት ይለብስ ወይ ድማ ስእላዊ ፖስተራት ይሕዝ
- ገንዘቡ መግለጺ ብዘይብሉ መንገዲ ይጥቀመሉ ወይውን ገንዘብ ክሰርቕ ይኽእል
- ንድራግ ምውሳድ ዝሕግዙ ነገራት ከም ፒፓ፡ ሺሻ፡ ሚዛን፡ መጠቕለሊ ወረቓቕቲን ሃፋ ዘውጽእ መትከኽን ይህልዎ።

ውላደይ ዋላ ድሕሪ'ቲ ሳዕቤናት ማሪዋና ምትካኽ እንተቐጺሉ'ኺ እንታይ ክገብር ይግባእ?

ውላድኩም ናይ ማሪዋና ወይ ካልእ ድራግ ውሉፍ ምዃኑ ወይ ጠጠው ክብሎ ከም ዘይክእል ምስዝመስለኩም ንሓኪሙ ኣዘራርቡ ወይ ድማ ናብ ናይ ዋሽንግተን ፍወሳ ናይ ሓገዝ መስመር ቁጽሪ 1-866-789-1511 ደውሉ።

ብተደጋጋሚ ዝቐርቡ ሕቶታት

ንቈልዑስ ካብ ኣልኮላዊ መስተን ትምባኾን ማሪዋና'ዶ ኣይሓይሽን?

ማሪዋና፡ ኣልኮላዊ መስተን ትምባኾን ኩሎም ብትሕዝቶኦም ተጓዳእቲ ዓይነት ድራግ እዮም። ነፍሲ ወከፎም ንቈልዑ ብዝተፈላለየ ኣገባብ ይጸልዉዎም። ሃልኪ ማሪዋና ብበጽሒታት፡ ምስ ብዙሕ ናይ ጥዕናን ድሕነትን ጸገማት ዝተተሓሓዘ ምኳኑ ኣብዛ መጽሄት ኣቐዲሙ ተገሊጹ ኣሎ።

ማሪዋና ባህርያዊ ስለዝኾነ፡ በጽሒታት እንተተጠቐሙሉ ደሓን'ዶ ኣይኮነን?

ንኣካላትና ጠቐምቲ ዘይኮኑ ብዙሓት ባህርያዊ ነገራት ኣሎዉ። "ባህርያዊ" ይኹን ኣይኹን ማሪዋና ንጥዕና በጽሒታት ክጐድእ ይኽእል እዩ።

ውላደይ ድሕነቱ እናተቈጻጸርኩ ኣብ ገዛ ኰይኑ ማሪዋና ከህልኽ'ዶ ኣይሓይሽን?

መጽናዕቲ ከም ዝሕብሮ ኣብ ገዛ ኣልኮላዊ መስተ ዝሰትዩ ቈልዑ ካብ ገዛ ወጻኢ'ውን ብዘይ ኣገባብ ንኸህልኹ ዝለዓለ ተኽእሎ ምህላዉ የርእየና። ኣብ ማሪዋና እውን እቲ ሓቂ ንሱ እዩ።

ብማሪዋና ዝስርሑ ዓይነታት ብሽኮትታት'ከ? ካብ ማሪዋና ምትካኽ ዝሓሾ'ዶ ኣይኮኑን?

ማሪዋና ብዝኾነ ዓይነት ይቕረብ ንጥዕና በጽሒታት ጐዳኢ እዩ። እቶም ዝብልዑ ወይ ብሃፋ ዝውሰዱ ፍርያት ማሪዋና ካብቶም ዝተኩ ዓይነት ማሪዋና ዝበርትዑ እዮም። እቲ ኣብ ላዕሊ ኣብዚ መጽሄት ዝተገልጸ ሳዕቤን ናይ ጥዕና በጽሒታት ንማሪዋና ብምትካኽ ብሃፋ ይኹን ብምውሓጥ ይውሰድዎ፡ ውጽኢቱ ተመሳሳሊ እዩ።

ኣነ ንእሽቶ ከሎኹ ኣትኪኸ'የ። ንምንታይ ነዚ ልምዲ'ዚ ናብ ውላደይ ዘየመሓላልፎ?

ክትሓስቦ ዘሎካ መብዛሕትኦም በጽሒታት ማሪዋና ኣይጥቀሙን እዮም፡ ስለዚ'ስ እዚ ከም መስርሕ ምትሕልላፍ ልምዲ ኣይውሰድን እዩ። ናይ ሎሚ ማሪዋና ካብቲ ናይ ቀደም ዝቐርብ ዝነበረ ዝያዳ ዝጓዳእ ዓይነት እዩ። ኣብ ርእሲኡ ድማ ገለ ካብቲ ሕጂ ኣብ መሸጣ ዘሎ ማሪዋና "ዝሓፈሰ" ስለ ዝኾነ ዝያዳ ጐዳኢ እዩ።

ኣነ ሕጂ ወይ ኣብ ንኡስ ዕድመይ እጥቀም እንተ ደኣ ነይረስ ከመይ ገይረ ንውላደይ ኣይተትክኽ ክብሎ?

ልክዕ ከም ኣልኮል ማሪዋና ዕድሜኡ 21 ዓመት ቅድሚ ምምላኡ ማሪዋና ከህልኽ ሕጊ ከም ዘይፈቕደሉ ንገርዎ። ማሪዋና ብምጥቃም ናይ ዓበይቲ ሓንጎል ብዘይጉዳኣሉ መንገዲ ናይ በጽሒታት ሓንጎል ክጐዳእ ይኽእል። ኣብ ንኡስ ዕድመ ማሪዋና ምጥቃም፡ ነቲ ሰብ ውሉፍ ናይ ማሪዋና ክኸውን ዘሎዎ ዕዳል የብዝሖ።

ናይ ዋሽንግተን ሕጊ ማሪዋናን ትሕቲ ዕድመን

ኣብ 2012 ናይ ዋሽንግተን ክፍለ-ሃገር ኣድመጽቲ ነቲ ሕጋዊ ንግዳዊ ስርዓት ማሪዋና ዘፍቅድ እማመ 502 ኣጽዲቖም። 21 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዝዕድሜኦም በጽሒታት ውሑድ ዓቐን ዘሎዎ ናይ ማሪዋና ፍርያት ክሕዙ ይፍቀደሎም።

እቶም ሕጋውያን ፍርያት ማሪዋና ዝተሓወሰም ዓይነት መግቢን መስተን የጠቓልሉ። ገለ ካብዞም ፍርያት ከም ተራ ዓይነት መግቢ ወይ መስተ ተራእዮም ንመንእሰይ ዝስሕቡ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ንኣብነት፦ ካራመለ፡ ልስሉስ መስተ፡ ዝበሰለ መግቢን ጽማቕን ይርከቡዎም።

እቲ ሓድሽ ሕጊ መዋዕውዒ ማሪዋና ኪግበር የፍቅድ። ኣብ መርበብ ሓበሬታ፡ ኣብ መጽሄትን ጋዜጣታትን፡ ከምኡ'ውን ኣብቲ ዘሎዎ ሰፈር ብዝግበር መዋዕውዒ ማሪዋና ውላድኩም ከይጽሎ ተጠንቀቑ። ብዛዕባ ዝግበር ምውዋዕን ዘመሓላልፎ መልእኽትን ኣዕልሉ። ነዚ ዕላል እውን ነቲ ብዛዕባ ድራግ እንተላይ ማሪዋና ዘይምጥቃም ኣብ ስድራኹም ዘሎ ሕጊ ንምትራር ተጠቐሙሉ።

እቲ ሕጊ ዕድሜኦም ትሕተ 21 ዓመት ንዝኾኑ ሰባት ኣይተቐየረን። ልክዕ ከም ኣልኮላዊ መስተ፡ ፍርያት ማሪዋና ንትሕቲ 21 ዓመት ዕድመ ዘሎዎም ሰባት ብሕጊ ክልኩል እዩ። ካብ 40 ግራም ንላዕሊ ሒዝካ ክትርከብ ገበን እዩ።

ዕድሜኦም ትሕቲ 21 ዓመት ዝኾኑ ሰባት ዝኾነ ዓቐን ማሪዋና ድሕሪ ምጥቃም መኪና ክዝውሩ ሕጊ ኣይፈቅድን። እዚ "ዜሮ ተጻዋርነት" ይበሃል።

ዓበይቲ ንትሕቲ 21 ዓመት ዕድመ ዘሎዎም ማሪዋና ክህቡ ብሕጊ ኣይፍቀድን፡ እዚ እንተላይ ንደቆም ማሪዋና ዝህቡ ወለዲውን ይምልከት።

ህዝቢ ኣብ ዝርከበሉ ቦታታት ማሪዋና ምህላኽ (ዝትከኽ፡ ዝብላዕ ወይ ዝስተ) ብሕጊ ክልኩል እዩ።

ብዛዕባ ትሕቲ ዕድመ ማሪዋና ዝጥቀሙ ንምሕባር ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ መደበር ፖሊስ ደውል።

ምንጭታት

ናይ ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ነገራት ዘዘውትሩ በጽሒታት ፕሮግራም ስያትል ሆስፒታል ቈልዑ
ንትሕቲ ዕድመ ናይ ብዘይግቡእ ዝውሰዱ ነገራት መከላኸሊ፡ መቋረጺን ተመላላሲ ሕክምናን የቕርብ።
www.seattlechildrens.org/clinics-programs/
adolescent-substance-abuse/resources/

ኢኒስቲትዩት ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ኣልኮላዊ መስተን ድራግን ዩኒቨርሲቲ ዋሺንግተን
ኣብ ዋሽንግተን ክፍለ-ሃገር ኣብ ሓደ እግሪ ምብጻሕ ዝርከብ ናይ ማሪዋና ሓበሬታ
www.LearnAboutMarijuanaWA.org

ናይ ዋሽንግተን ናይ ምሕዋይ ሓገዝ መስመር
ንዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ነገራት፡ ናይ ቁማር ሽግርን ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ዚምልከት ናይ 24-ሰዓት ሓገዝ
www.warecoveryhelpline.org or 1-866-789-1511

ሽርክነት ኣብ ድራግፍሪ.ኦርግ (DrugFree.org)
ብዛዕባ ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ነገራት ዚምልከት ንወለዲ
ዚውሃብ ሓበሬታ
www.DrugFree.org

ሃገራዊ ኢንስቲትዩት ኣብ ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ድራግ
ሓቀኛ ሓበሬታ ማሪዋና ንወለድን ትሕቲ ዕድመን
www.drugabuse.gov

ናይ መ-መዛግብ
(M-Files)
ብዛዕባ መታዶን ማሪዋናን ብሓኪም ዝእዘዙ መድሃኒትን ቀጥታዊ ዝርርብ
www.mfiles.org

ምክልኻል ይዕወት
(Prevention WINS)
ኣብ ሰሜናዊ ምብራቕ ስያትል ዚርከብ ኣብ ምክልኻል'ቲ ብበጽሕታት ዚግበር ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ
ነገራት ዚሰርሕ ልፍንቲ
www.preventionworksinseattle.org/ParentingTips.aspx

መወከሲታት

(1) National Institute on Drug Abuse. *Drug Facts: Marijuana;* 2012. Available at: http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana_0_0.pdf

(2) Washington State Tobacco, Alcohol and Other Drug Trends Report, (2012).

(3) *Partnership Attitude Tracking Study (PATS) Sponsored by MetLife Foundation.;* 2012. Available at: http://www.drugfree.org/ wp-content/uploads/2013/04/PATS-2012-FULL-REPORT2.pdf.

(4) Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2008;1124:111–126.

(5) Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trajectory of adolescent cannabis use on addiction vulnerability. *Neuropharmacology.* 2014;76 Pt B:416–24. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954491.

(6) Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc. Natl. Acad. Sci.* U. S. A. 2012;109(40):E2657–64.

(7) *The Center for Behavioral Health Statistics and Quality (CBHSQ) Report: A Day in the Life of American Adolescents: Substance Use Facts Update,* Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), August 29, 2013, http://www.samhsa.gov/data/2K13/CBHSQ128/sr128-typical-day-adolescents-2013.htm

(8) National Cannabis Prevention Information Centre. Looking After a Friend On Cannabis. Available at: http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/pdf/looking-after-a-friend-on-cannabis.

(9) *Prevention of substance use and substance use disorders: The role of risk and protective factors,* (2011). Catalano, Richard F., Haggerty, Kevin P., Hawkins, J. David, Elgin, Jenna. In Y. Kaminer & K.C. Winters (Eds.), Clinical manual of adolescent substance abuse treatment (pp 25-63). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

(10) *Risk and Protective Factors for Your Marijuana Use: Preliminary Findings,* (2013). Hong, G., Becker, L. Presented July 10, 2013 at the What Works Youth Marijuana Symposium.

(11) *Effects of Home Access and Availability of Alcohol on Young Adolescents' Alcohol Use,* (2007). Komro, K.A.; Maldonado-Molina, M.M.; Tobler, A.L.; et al. Addiction
102(10):1597–1608. Do parents and best friends Influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and out- side the home?, (2010). van der Vorst; H., Engels, R.C.M.E; and Burk, W.J. Journal of Studies on Alcohol and Drugs 71(1):105–114.

ደረስቲ

ዶ/ር ለስሊ ኣር ዎከር
ሓላፊት ኣብ ክፍሊ ናይ በጽሒታት ሕክምና

ዳይረክተር ዩኒቨርሲቲ ዋሽንግተን LEAH (መሪሕነት ኣብ ትምህርቲ ናይ በጽሕታት ጥዕና)

ፕሮፌሶርን ምክትል ኣደወንበርን ጉዳያት መምህራን ኣብ ዩኒቨርሲቲ ዋሺንግተን ክፍሊ ቆልዑ

ናይ ቀረባ ሕሉፍ ፕርሲደንት 2012-2013 ማሕበር ጥዕናን ሕክምናን በጽሕታት (SAHM)

ናይ ስያትል ሆስፒታል ቆልዑ

ዩኒቨርሲቲ ዋሺንግተን

ዶ/ር ዎከር ተደራቢት ዳይረክተር ኣብ ሆስፒታል ቆልዑ ስያትል ናይ በጽሕታት ብዘይግቡእ ምጥቃም ነገራት ፕሮግራም እያ። እቲ ፕሮግራም፡ ካብ ምክልኻል ብዘይግቡእ ምጥቃም ነገራት ብመንእሰያት ክሳብ ተመላላሲ ሕክምና መደባት ዘቕርብ እዩ።

http://depts.washington.edu/uwleah/

ዶ/ር ከቪን ሃገርቲ
ተሓባባሪ ዳይረክተር ማሕበራዊ ምዕባለ መጽናዕታዊ ጉጅለ ዩኒቨርሲቲ ዋሽንግተን

እዚ ኣብ ዩኒቨርሲቲ ዋሽንግተን ዝርከብ ማሕበራዊ ምዕባለ መጽናዕታዊ ጉጅለ (SDRG) ኣብ ብዘይግቡእ ምጥቃም ነገራትን ካልኦት ጐዳእቲ ባህርያትን ዘተኮረ መጽናዕቲ ብምክያዱ ብኣህጉራዊ ደረጃ ተፈላጥነት ዘጥረየ እዩ። SDRG ብዘይ ግቡእ ምጥቃም ነገራትን ካልእ ኣብ መንእሰያት ዝርከቡ ጸገማትን ናብ ምጒዳል ዝመርሕ ኣብ መርትዖታት ዝተመርኰሰ መደባት ኣዳልዩ ይርከብ። ዶ/ር ሃገርቲ ንመደባት ኣተኣላልያ ውላድ ዝግምግም መጽናዕታዊ ምርምር ኣብ መንጎኦም ናብ ጽቡቕ ምርጫ ምምርሒ፡ ምስ ናእሽቱ ደቅኻ ርክብካ ምቕጻል፡ ርዱእ ዝኾነ ኣተኣላልያ ውላድ፡ ውሑሳት መራሕቲ የድልዩን ጥዑያት ቈልዑ ምዕባይን ዝርከቡዎም መጽናዕትታት መሪሑ።

www.SDRG.org

እዚ ጽሑፍ ብሽርክነት ሆስፒታል ቆልዑ ስያትልን ማሕበራዊ ምዕባለ መጽናዕታዊ ጉጅለን ዚቐረበ እዩ

Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Social Development Research Group

ንመሻረኺቲ ፕሮግራም ምክልኻልን ትምህርትን ማሪዋና ኪንግ ካውንቲ፡ ስያትል-ኪንግ ካውንቲ ህዝባዊ ጥዕናን ናይ ኪንግ ካውንቲ ክፍሊ ናይ ማሕበረ-ሰብን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ኣብዚ ናይ 2016 ፕሮጀክት ስለ ዘቕረቡልና ደገፍ ፍሉይ ምስጋና ይብጻሓዮም።

ብ Washington State Department of Health ዝተመወለ።

2016 ናይ ትግርኛ ትርጉም ብኣገልግሎት ምትርጓም ኣካዳሚ ኦፍ ላንጒጅስ (Academy of Languages T&I Services) ተገይሩ።

እዚ ንኡስ መጽሓፍ ብኸፊል ኣብ ትሕቲ SP017044 ካብ ምምሕዳር ቤት ጽሕፈት ሃገራዊ መርሓ ምቍጽጻር ድራግን ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ነገራትን ምምሕዳር ኣገልግሎት ኣእምሮኣዊ ጥዕናን ዝተረኸበ ምወላ ዝማዕበለ እዩ። እቶም ርእይቶታት፡ ሓሳባትን ትሕዝቶን ናይዚ ሕታም'ዚ ናይቶም ደረስትን ኣበርከትቲ ጽሑፍን ብምኳኑ ንርእይቶታት፡ ሓሳብት ወይ መርሓ ናይ ONDCP SAMHSA ወይ HHS ግድነት ዘጸባርቕ ኣይኰነን፡ ብኸምኡ ዓይነት ርድኢት'ውን ክውሰድ የብሉን።

Hope. Care. Cure.™

Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's Hospital
4800 Sand Point Way NE
Seattle, WA 98105
TEL 206-987-2000

www.seattlechildrens.org

© 2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.