



ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ

2838 ਜਸਟਿਸ ਵੇ, ਐਬਸਫੋਰਡ, BC V2T 3P5 ਫੋਨ (604) 859-5225 ਫੈਕਸ (604) 864-4809

“ਮਾਣ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ”

ਬੋਬ ਰਿਚ

ਮੁੱਖ ਕਾਂਸਟੇਬਲ

ਮਈ 2016

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ:

ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੋਟਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਮਾਪੇ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੀਡੀਆ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਨਾਲ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁੜ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਐਬਸਫੋਰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤਾਂ/ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਇਕ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ੀਲੀ ਅਫੀਮ ਹੈ; ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਮੋਰਫਿਨ ਤੋਂ 100 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ, ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਰੋਇਨ, ਕੋਕੀਨ, ਓਕਸਿਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਐਸਟੇਸੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਪਾਊਡਰ, ਤਰਲ, ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ, ਸੁੰਘ, ਅਤੇ ਚੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁਆਲਟੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਉਪਾਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਡਰੱਗ ਵਿਚ ਫੈਟੇਨਿਅਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਣਜਾਣ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ “ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ” ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, “ਮੇਰਾ ਬੇਟਾ ਨਹੀਂ... ਮੇਰੀ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ” ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲ ਸੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਹੈ “ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਹਾਰ/ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚ ਲਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਮਾਪੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਧੀ-ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ।

ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਾਸ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਾ ਸਕਣ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਸਤੇ ਦੇ (Sgt. Casey Vinet) ਸਾਰਜੰਟ ਕੈਸੇ ਵਿਨੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (Sgt. Vinet) ਸਾਰਜੰਟ ਵਿਨੇਟ ਨਾਲ 604-864-4830 ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,
Bob Rich

ਬੋਬ ਰਿਚ, ਮੁੱਖ ਕਾਂਸਟੇਬਲ
ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ:
ਐਬਸਫੋਰਡ ਨੂੰ BC ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣਾ



ਐਬਸਫੇਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ

ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਉਤਸੁਕਤਾ - ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ - ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਭੰਗ ਦੇ ਨਾਲ
 ਬਚਾਣ - ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ
 ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ
 ਬਾਲਗ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
 ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲਈ
 ਕਿੱਕ ਲਈ
 ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਲਈ
 ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
 ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਲਈ
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਜੋੜਨ ਲਈ
 ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ
 ਹਿੰਮਤ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਮੂਡ ਜਾਂ ਰਵੱਈਏ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ
 ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮੀ
 ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਿਰੋਧ
 ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਏਸ਼ਟਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੱਧ ਉਧਾਰੀ
 ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਧਨ-ਮਾਲ ਬਾਰੇ ਲੁਕਾਅ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ

ਇਹ ਮੁਸਕਿਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਦ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ, ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਤਾਏ ਹਾਂ? ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ

ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਦ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਵੇਗਾ।

ਕੇਵਲ ਤੱਥ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਹਿਸਾਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਅਰਥ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਬਲਕਿ ਉਹ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਪਸ਼ਟ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਉੱਤੇ ਰਹੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਨਾਲ-ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲੜੀਵਾਰ ਕਰਕੇ ਇਕਸਾਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲਵੇ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹੇ (ਬੱਚੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮਤ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ) ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ:
ਐਬਸਫੇਰਡ ਨੂੰ BC ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣਾ



ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ

ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ TV ਸ਼ੋਅ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿਓ

ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ 'ਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕੁਝ ਇੰਜ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ, ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਡਿਊਲ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰਾ, ਅਚਾਨਕ ਸਿਫ਼ਤ, ਆਦਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ, ਜਦ ਉਹ ਮੁਸਕਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਮਿਲਣਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕਸਾਰ ਹੱਦਾਂ

ਹੱਦਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਢੰਗ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਲੜਾਂ ਲਈ ਹੱਦ ਸਾਫ਼, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੱਦ ਤਹਿ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਦ ਪਾਰ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੱਲੜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ, ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪਰਖੋ

ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ, ਉਹ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.abbypd.ca ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ:

ਐਬਸਫੋਰਡ ਨੂੰ BC ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣਾ