

1

کیا سگریٹ نشہ آور چیز ہے؟

A. ہاں

B. نہیں

نشیات سے بچاؤ کارپوریشن

منشیات آپ کے جذبات، رویوں اور ذہنی سمجھ بوجھ پر اثر انداز ہو سکتی ہیں

ہر قسم کی منشیات ہماری دماغی حالت کو متاثر کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر منشیات استعمال کرنے سے ہمارے دماغ پر ایسے اثرات مرتب ہوتے ہیں جن سے ہمارے جذبات، سوچ اور ذہن میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے اور سگریٹ کا استعمال ان منشیات کے استعمال کی جانب پہلا قدم ہو سکتا ہے۔ منشیات کے زیر اثر آپ ایک مختلف اور غیر معمولی دماغی حالت میں ہوتے ہیں۔ آپ کو جو کچھ دکھائی یا سنائی دیتا ہے یا محسوس ہوتا ہے وہ نیا یا عجیب سا ہوتا ہے۔ اس حالت میں ہر چیز نئی، رنگین، خوش کرنے والی، یا پھر تاریک، اداس، غمگین یا نامعلوم اور ڈراؤنی محسوس ہوتی ہے۔

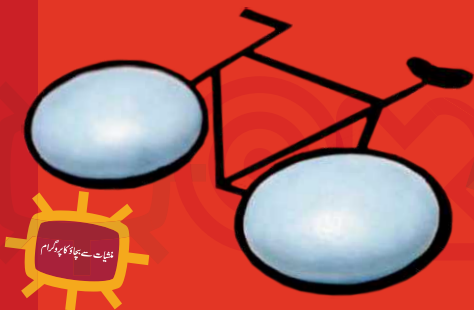
درست جواب: A

2

کیا نیند کی گولی کھانے کے بعد آپ اپنی سائیکل محفوظ
طریقے سے چلا سکتے ہیں؟

A. ہاں

B. نہیں



تشیات سے بچاؤ کا پروگرام

منشیات کے نقصانات

ہر قسم کی منشیات آپ کے جسم اور روح پر نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ان نقصان دہ اثرات کی وجہ سے کسی بھی قسم کی منشیات کا استعمال آپ کی صحت کے لیے خطرناک ہے۔ اگر آپ صرف تجربہ کرنے کی غرض سے منشیات استعمال کرتے ہیں یا کرنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنا بھی آپ کی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر منشیات استعمال کرنے سے آپ کو الرجی ہو سکتی ہے۔ منشیات استعمال کرنے کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ آپ ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔

B درست جواب:

3

اگر چرس کا ایک سگریٹ پینے سے آپ سکون محسوس کرتے ہیں تو کیا زیادہ سکون حاصل کرنے کے لیے آپ کو چرس سے بھرے ہوئے مزید سگریٹ پینے چاہئیں؟

A. ہاں

B. نہیں

جب آپ منشیات کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں

تو ان کے منفی اثرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے

جب آپ منشیات کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں تو ان کے منفی اثرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ زیادہ مقدار استعمال کرنے سے آپ بہتر محسوس کریں گے۔ مثلاً اگر چرس کا ایک سگریٹ پینے سے آپ کو شوخی یا لطف محسوس ہو تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ چرس کا ایک اور سگریٹ پینے کے بعد آپ زیادہ شوخی یا مزہ محسوس کریں گے۔ عام طور پر جب آپ چرس کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں تو اس کے بعد آپ کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ دیگر تمام منشیات کے اثرات بھی ایسے ہی ہوتے ہیں۔

درست جواب: B

4

آپ غمگین ہیں۔ کیا ایسی صورت میں سکون آور گولیاں
کھانے سے آپ بہتر محسوس کریں گے؟

A. ہاں

B. نہیں



منشیات کے اثرات سب لوگوں پر ایک جیسے نہیں پڑتے

منشیات کی ہر قسم کے علیحدہ علیحدہ اثرات ہوتے ہیں۔ چاہے کوئی خاص نشہ آور شے آپ کو بہت لطف دے یا اس کے استعمال سے آپ کے اندر ایسا احساس پیدا ہو جو اچھا محسوس نہ ہو، ان تمام حالتوں کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً منشیات کے استعمال کا طریقہ، منشیات استعمال کرنے سے قبل آپ کے ذہن کی حالت، آپ کے ارد گرد موجود افراد اور استعمال کے دوران جسمانی حالت وغیرہ۔

سکون آور / خواب آور ادویات کے ممکنہ اثرات میں جسم کے حرکات و سکنات سست پڑ جاتے ہیں۔ بے خوابی کی کیفیت اور شرم و حیا میں کمی جیسے اثرات شامل ہیں۔ جبکہ خطرناک اثرات میں مزاج میں خطرناک حد تک اُتار چڑھاؤ اور زیادہ مقدار میں کھانے سے زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

درست جواب: B

مندرجہ ذیل میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

- A. لڑکوں کی نسبت لڑکیاں منشیات کی کم مقدار استعمال کرنے سے مدہوش ہو جاتی ہیں
- B. عام طور پر لڑکے لڑکیوں کی نسبت زیادہ منشیات استعمال کرتے ہیں
- C. لڑکوں کو لڑکیوں کی نسبت منشیات استعمال کرنے کی کھلی اجازت ہے



لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کے لیے منشیات زیادہ خطرناک ہیں

عام طور پر نابالغوں کو منشیات کے استعمال سے زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں کیونکہ ان کا جسم اور دماغ نشوونما کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں زیادہ حساسیت پائی جاتی ہے۔ لڑکیاں اپنی جسمانی ساخت کی وجہ سے منشیات سے شدید متاثر ہو سکتی ہیں (عام طور پر لڑکیوں کا وزن اور ان کے جسم میں پانی کا تناسب لڑکوں کی نسبت کم ہوتا ہے) لہذا منشیات استعمال کرنے کی وجہ سے ان کے جسموں پر انتہائی شدید منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ منشیات کی ایک ہی جتنی مقدار استعمال کرنے کے بعد مردوں کی نسبت عورتوں کے جسم میں نشہ آور اثرات سے متاثرہ خون کی سطح 20 فیصد زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس لیے لڑکیوں میں نشہ آور اشیاء یا منشیات استعمال کرنے کا شوق کم ہوتا ہے۔

درست جواب: C

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

- .A اگر میری ماں نیند کی گولیاں کھاتی ہے تو پھر میں بھی انہیں استعمال کر سکتا / سکتی ہوں
- .B میری ماں کو نیند کی گولیاں صرف ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنی چاہئیں
- .C اگر میری ماں نیند کی گولیاں کھانے کے بعد سکون محسوس کرتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ان گولیوں کے نقصان دہ اثرات نہیں ہیں

خاص قسم کی نشہ آور اشیاء کو بیماریوں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے

ماضی میں مختلف اقسام کی نشہ آور اشیاء کو علاج معالجے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور آج کے دور میں بھی انہیں ادویات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس طرح کی نشہ آور اشیاء کے شدید نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں لہذا ڈاکٹر خاص قسم کی نشہ آور اشیاء کو صرف مخصوص بیماری کی صورت میں نہایت محتاط انداز میں استعمال کرواتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان نشہ آور اشیاء کو انتہائی احتیاط کے ساتھ تجویز کیا جاتا ہے۔

درست جواب: B

7

سگریٹ پینے سے انگلیاں گرم ہو جاتی ہیں۔

A. ہاں

B. نہیں

سگریٹ میں موجود نکوٹین آپ کی شریانوں کو تنگ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے کئی تکلیف دہ اثرات پیدا ہوتے ہیں

ہر قسم کے سگریٹ اور تمباکو میں موجود نکوٹین آپ کی خون کی شریانوں کو بہت تیزی سے تنگ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے دل کی دھڑکن انتہائی آہستہ ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن کی آہستہ رفتار اگرچہ شروع شروع میں چند سگریٹ نوشوں کو اچھی لگتی ہے لیکن اس کی وجہ سے جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے: ہاتھ اور پاؤں فوری طور پر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں کیونکہ جسم کے ان حصوں میں خون کی شریانیں پہلے ہی سے کافی تنگ ہو چکی ہوتی ہیں۔

B : درست جواب:

8

زیادہ تر سگریٹ نوش افراد ساری عمر سگریٹ نوشی جاری رکھتے ہیں۔

A. ہاں

B. نہیں

تقریباً تمام سگریٹ نوش افراد ایک مخصوص عرصے کے بعد سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں

بہت سارے نوجوان سگریٹ نوش مختصر مدت کے لیے سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور پھر اسے چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ یہ ظاہری دکھاوے کے لحاظ سے اتنی مؤثر نہیں ہوتی جتنا ان کے خیال میں اسے ہونا چاہیے تھا۔ سگریٹ نوشی ترک کر دینے کی ایک وجہ سگریٹ کی انتہائی زیادہ قیمت ہے جبکہ اس کی دیگر وجوہات میں اس کے وہ منفی اثرات ہیں جو نہ صرف کسی فرد کی کھیلوں میں کارکردگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ اس کے حسن، انداز اور صحت پر بھی برا اثر ڈالتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کرنے والے بڑی عمر کے افراد نے چاہے کئی بار سگریٹ نوشی چھوڑ کر اسے دوبارہ شروع کر دیا ہو لیکن وہ بالآخر اسے ترک کر دیتے ہیں کیونکہ سگریٹ نوشی کی عادت حقیقت میں ایک بیماری بن جاتی ہے۔

درست جواب: B

9

کیا سگریٹ پینے سے انسان کا وزن کم
ہو جاتا ہے؟

A. ہاں

B. نہیں

سگریٹ نوشی سے انسان موٹا ہو جاتا ہے

دیگر تمام منشیات کی طرح تمباکو میں موجود نکوٹین بھی آپ کے دماغ کے مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ نکوٹین کی وجہ سے بھوک کا احساس اور ذائقے یا سونگھنے کی حس پیدا کرنے والے دماغی خلیے (cell) آہستہ آہستہ تبدیل ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں تو اس کے نتیجے میں زیادہ بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً بھوک زیادہ لگتی ہے جس کی وجہ سے آپ زیادہ کھانا شروع کر دیتے ہیں اور نتیجے کے طور پر آپ کا وزن کم ہونے کی بجائے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

درست جواب: B

سگریٹ سے جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اور جلد کے
مسام بڑے اور آلودہ ہو جاتے ہیں: درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

سگریٹ نوشی سے یقیناً انسانی جلد پر منفی اثرات مرتب

ہوتے ہیں

خون کی گردش میں کمی جلد کی خرابی کا باعث بنتی ہے۔ سگریٹ نوشی نہ کرنے والے افراد کے مقابلے میں سگریٹ نوش افراد کی جلد سرمئی اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے اور ان کی جلد پر جھریاں جلدی پڑ جاتی ہیں۔

درست جواب: A

پلاسٹک سرجری یا بال ٹرانسپلاٹ کرنے والے کلینک
سگریٹ نوشی کرنے والوں کا علاج نہیں کرتے کیونکہ
تمباکو استعمال کرنے کی وجہ سے ان کے زخم اچھی طرح
ٹھیک نہیں ہوتے: درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

سگریٹ نوشی زخم ٹھیک ہونے کے عمل کو آہستہ کر دیتی ہے

نکوٹین، نکوٹین کی گولیوں اور نکوٹین کے اسٹیکر ز کی وجہ سے زخم ٹھیک ہونے کا عمل آہستہ ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی معمولی مسئلہ نہیں ہے: پلاسٹک سرجری کے سب سے بڑے ملک برازیل میں بیوٹی سرجنز کا اصول ہے کہ وہ سگریٹ نوش افراد کا علاج نہیں کرتے کیونکہ زخم ٹھیک ہونے کے عمل میں آہستگی کی وجہ سے مطلوبہ معیار کے نتائج حاصل نہیں ہو پاتے۔

درست جواب: A

اگر آپ کو کوئی شخص چرس پینے کا کہے تو ایسی صورت میں کون سا جواب درست ہوگا؟

- A. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ مجھے چرس کا ذائقہ اچھا نہیں لگے گا
- B. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ چرس کے اثرات میری توقع سے کم دلچسپ ہوں گے
- C. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ مجھے کسی قسم کا اثر محسوس نہیں ہوگا

تمام جوابات درست ہیں

چرس کے مثبت اثرات کو چرس کو ترویج دینے والے بہت بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سیریل نمبر C پر دیا گیا جواب کہ 'میں کسی قسم کا اثر محسوس نہیں کروں گا' زیادہ تر افراد کے بارے میں درست ہے۔ چرس کے اثرات کا تعلق ذاتی عناصر پر اتنا زیادہ منحصر ہے کہ چرس کے مثبت اثرات کے بارے میں پھیلائی گئی باتیں صرف کہانیاں ہی ہیں۔ منشیات کے منفی اثرات اگرچہ ہر حالت میں موجود ہوتے ہیں اس کے باوجود یہ منفی اثرات منشیات استعمال کرنے والوں کو نہ تو دکھائی دیتے ہیں اور نہ ہی محسوس ہوتے ہیں۔

درست جواب: تمام جوابات درست ہیں

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. اگر میں صرف چھٹی کے دن سگریٹ نوشی کروں تو میں

اس کا عادی نہیں بن سکتا / سکتی

B. ایک نو عمر فرد ہر ہفتے صرف چند سگریٹ پینے کی وجہ سے بھی

نکوٹین کا عادی بن سکتا ہے

C. تمباکو چبانے یا سونگھنے سے آپ نکوٹین کے عادی نہیں بنتے

منشیات کی تمام اقسام اپنا عادی بنا دیتی ہیں

ایسا کوئی نشہ نہیں جس کا کوئی اثر نہ ہو۔ منشیات کی ہر قسم سے اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ اسے استعمال کرنے والا اس کا عادی بن سکتا ہے۔ عادی بننے کا خطرہ ایسی منشیات کی صورت میں زیادہ ہوتا ہے جنہیں انجکشن کے ذریعے یا سگریٹ میں ملا کر یا سونگھ کر استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس قسم کی منشیات دماغ پر انتہائی تیزی سے اثر ڈالتی ہیں۔ چونکہ ان منشیات کے نشہ آور اثرات کا وقت تھوڑا ہوتا ہے لہذا آپ میں انہیں دوبارہ استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے اور آپ کے لیے خود پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

B درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. نوجوان افراد ماہرانہ کھیلوں مثلاً جسمانی مہارتوں اور توجہ

مرکوز کرنے کی مہارتوں میں اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں

B. نوجوان افراد، دوستوں کے ساتھ اس لیے چرس استعمال

کرتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ اس سے وہ اپنی جھک یا شرم پر قابو پا سکیں گے

C. نوجوان افراد عام طور پر اس لیے سگریٹ نوشی کرتے ہیں

کیونکہ وہ سگریٹ نوش افراد کے گرو کا حصہ بننا چاہتے ہیں

نوجوانوں میں منشیات استعمال کرنے کی وجوہات

کوئی شخص منشیات کیوں استعمال کرتا ہے اس کی کئی وجوہات ہیں۔ ممکنہ وجوہات میں شامل ہیں: تجسس یا اپنی حدود کو پار کرنے کی خاطر باغی پن کا مظاہرہ کرنے یا خود کو دوسروں سے مختلف دکھانے کے لیے۔ اس کے علاوہ منشیات استعمال کرنے کی چند نفسیاتی وجوہات بھی ہیں مثلاً منشیات کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ منشیات مسائل کو حل کرنے یا انہیں بھلانے میں مدد دیتی ہیں یا یہ کہ منشیات آپ کو زیادہ پر اعتماد بنا دیتی ہیں۔

A درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. منشیات کا استعمال آپ کو اپنے دوستوں میں ناقابل اعتماد بنا سکتا ہے

B. سگریٹ نوشی آپ کو بدبودار بنا دیتی ہے

C. سگریٹ نوشی آپ کو مقبول اور پسندیدہ بنا دیتی ہے

اگر آپ منشیات استعمال کرتے ہیں تو لوگ آپ کو پسند نہیں کریں گے

اگرچہ لوگ خطرات مول لینے والے افراد کو پسند کرتے ہیں اور ان کی تعریف کرتے ہیں لیکن یہ تعریف تھوڑی مدت کے لیے ہوتی ہے۔ اس کے برعکس صرف وہی لوگ لمبے عرصے تک مقبول رہتے ہیں جنہیں اپنے آپ پر قابو ہوتا ہے لیکن یہ خوبی منشیات استعمال کرنے والے افراد میں نہیں پائی جاتی۔

درست جواب: C

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

- A.** اگر آپ منشیات استعمال کریں تو اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ آپ اگلے دن ہونے والے امتحان میں پاس ہو جائیں گے
- B.** منشیات کا استعمال اگلے دن آپ کے جسمانی توازن اور ربط میں کمی پیدا کرے گا (مثلاً اس وقت جب آپ سائیکل پر سکول جا رہے ہوں)
- C.** منشیات کا استعمال کرنے سے اگلے دن (مثلاً کلاس کے دوران) آپ میں فوری طور پر فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے

منشیات مسائل کا حل نہیں ہے

جب کوئی فرد منشیات استعمال کرتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی پریشانیوں اور مسائل کو تھوڑی سی دیر کے لیے بھول جائے۔ لیکن مسائل پھر بھی اپنی جگہ برقرار رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ منشیات کا استعمال مزید مسائل کا باعث بنتا ہے کیونکہ نہ صرف منشیات کے اثرات انتہائی ناپسندیدہ ہوتے ہیں بلکہ کبھی کبھار منشیات استعمال کرنے کے نتیجے میں قانونی کارروائیوں کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔

A درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

- A. اگر میں پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جاؤں تو مجھے کوئی جسمانی نقصان نہیں ہوگا
- B. اگر میں پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جاؤں تو میرے دماغ کو کسی قسم کا نقصان پہنچے بغیر میرا مزاج بہتر ہو جائے گا
- C. پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جانے سے دماغی اور جسمانی دونوں نقصانات ہوتے ہیں



پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنا خطرناک ہے

یہ اشیاء زہریلی ہوتی ہیں اور انہیں سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنے سے دماغی اور جسمانی (مثلاً پھیپھڑوں کو) نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ان اشیاء کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنے سے مدہوشی کی طرح کی کیفیت طاری ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حادثات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

درست جواب: C

پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے جسم کے اندر لے جانے کے بعد سکوٹر چلانا محفوظ ہے۔
درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

سونگھنے والی اشیاء مثلاً پٹرول، گلو یا پینٹ ریموورز

بھی منشیات ہیں

یہ چیزیں بھی منشیات میں شمار ہوتی ہیں کیونکہ یہ جذبات، سمجھ بوجھ، سوچوں اور فیصلے کرنے کی قوت پر اثر انداز ہوتی ہیں اور انہیں استعمال کرنے والے افراد ان کے عادی بن سکتے ہیں۔

B درست جواب:

پپاس بجھانے کے لیے مندرجہ ذیل میں سے کون سی چیز
صحت کے لیے فائدہ مند ہے؟

A. سادہ پانی

B. بھنگ

C. شراب

نشہ آور مشروبات آپ کی پیاس بجھانے کے لیے فائدہ مند نہیں ہیں

نشہ آور مشروبات جسم سے سیال مادوں کو خارج کرتے ہیں۔ اسی لیے پیاس بجھانے کے لیے ہر ممکن حد تک نشے سے پاک مشروبات استعمال کرنے چاہئیں۔ سادہ پانی بہترین ہے۔ شراب پینے کے ممکنہ اثرات میں نیند میں بے ربطگی، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی، خود اعتمادی میں اضافہ اور اچھے بُرے میں تمیز کھودینا شامل ہیں جبکہ شراب کے زیادہ استعمال کی صورت میں جگر کی بیماری، سانس میں رکاوٹ، اور دل کی دھڑکن میں کمی وغیرہ شامل ہیں۔ منشیات مثلاً سرور آور گولیوں یا ایف پی اے مائنز کو شراب کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا انتہائی خطرناک ہے: اس سے حرارت زدگی یا دل کا دورہ پڑنے کے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔

A درست جواب:

خواب آور ادویات یا گولیاں سکون کے لیے بہتر ہیں اور کبھی
کبھی لے لینے میں کوئی حرج نہیں ہے: درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

خواب آور ادویات اور گولیوں کی عادت پڑ سکتی ہے

خواب آور گولیوں کے استعمال سے جسم کے حرکات و سکنات سُست پڑ جاتے ہیں۔ مزاج میں خطرناک حد تک اُتار چڑھاؤ عام ہے۔ ان کا اثر وقتی ہوتا ہے جس سے آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ پرسکون ہیں۔ لیکن ان کا اثر زائل ہونے کی صورت میں آپ پھر بے سکونی کی کیفیت میں چلے جاتے ہیں اور مزید سکون حاصل کرنے کی طلب میں بار بار استعمال کر کے عادی بننے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔

B درست جواب:

گذشتہ رات منصور نے دوستوں کے ساتھ بہت چرس
پی لی تھی۔ گھر آ کر وہ آٹھ گھنٹے سویا۔ اس بات کے کیا
امکانات ہیں کہ وہ سکول جاسکے گا اور حساب کے پرچے
میں پاس ہو سکے گا؟ درست جواب منتخب کریں۔

.A بہت زیادہ

.B کم

.C بہت کم

شام کو بہت زیادہ چرس پی کر سونے کے بعد اگلے دن
فٹ ہونا ممکن نہیں ہے

اگر آپ نے بہت زیادہ چرس پی ہے تو اگلے دن آپ کی جسمانی
کارکردگی کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ نیند کی انتہائی پرسکون
حالت یعنی خواب کی حالت چرس کے زیادہ استعمال کی وجہ سے متاثر
ہوتی ہے جس کی وجہ سے اگلے دن آپ کی صلاحیت میں کمی واقع
ہو جاتی ہے۔ بہت زیادہ چرس پینے کی صورت میں طبیعت کی خرابی
عام ہے مثلاً سردرد، الٹیاں وغیرہ

C درست جواب:

علی کو بار بار چرس پینے پر بھی اب اتنا لطف نہیں ملتا جتنا پہلی بار
چرس پینے پر ملا تھا۔ جس کی وجہ سے وہ بار بار چرس پینے پر پیسے
خرچ کرتا ہے۔ انتہائی ممکنہ جواب منتخب کریں۔

.A چرس کی کوالٹی اچھی نہیں ہوگی

.B چرس کی قیمت میں اضافہ ہو گیا ہوگا

.C علی کی نشہ آور اثرات کو برداشت کرنے کی قوت میں

اضافہ ہو گیا ہوگا جس کی وجہ سے اسے زیادہ سے زیادہ
چرس استعمال کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے

آپ چرس کے جلد عادی بن سکتے ہیں

چرس کی زیادہ مقدار استعمال کرنے کی صورت میں نشہ آور اثرات کو برداشت کرنے کی قوت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، مثلاً وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو ابتدائی طور پر چرس کی تھوڑی مقدار سے محسوس ہونے والے اثرات کو دوبارہ محسوس کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ چرس استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم (بالخصوص پھیپھڑوں) کو چرس کی بڑھتی ہوئی مقدار سے واسطہ پڑتا ہے جس کی وجہ سے نقصان کے امکانات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

جلال کو سب دوستوں نے کہا کہ اگر وہ اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا چاہتا ہے تو اسے چرس اور شراب کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس حوالے سے مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے امکانات زیادہ ہیں؟

A. وہ ان منشیات کے استعمال سے زیادہ غصیلا ہو جائے گا

B. اسے الٹیاں لگ جائیں گی اور انتہائی گندی بو آئے گی

C. وہ زیادہ پُرکشش اور پُر اعتماد ہو جائے گا

منشیات مثلاً شراب اور چرس کے استعمال سے پُر اعتمادی ممکن نہیں

ہو سکتا ہے کہ کوئی انسان چرس یا شراب پی کر وقتی طور پر پُر اعتمادی کا مظاہرہ کرے لیکن یہ وقتی ہوتا ہے۔ ان منشیات کے استعمال سے نہ صرف سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے بلکہ آپ جن حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ آپ عام حالات میں نہیں کر سکتے۔ ان منشیات کے استعمال سے آپ سے ایک انتہائی تیز بدبو آتی ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد یقینی طور پر آپ پہلے سے زیادہ کمزور اور بُرا محسوس کرتے ہیں۔

چرس کی بجائے بہتر ہے کہ افیم پی لی جائے۔
 افیم کا کوئی نقصان نہیں ہے: درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

افیم پینا یا کھانا بھی محفوظ نہیں ہے

افیم کے اثرات فوری نہیں ہوتے لیکن اس کے زیادہ استعمال کی وجہ سے درد کی کیفیت ختم ہونا، طبیعت میں ہلکا پن محسوس ہونا اور زیادتی کی صورت میں بے ہوشی کی کیفیت طاری ہونا شامل ہیں۔

B درست جواب:

سعد کو دوستوں نے کہا کہ اگر وہ شراب میں پانی یا جوس ڈال کر
 پیئے گا تو وہ مدہوش نہیں ہوگا اور اسے کبھی کبھی ایسا کرنا چاہیے۔
 کیا وہ ٹھیک کہتے ہیں؟

A. ہاں

B. نہیں

شراب میں مشروبات شامل کرنے سے اس کی اصل تاثير میں کمی واقع نہیں ہوتی ہے

اگر شراب میں جوس، پانی یا برف شامل کی جائے تو پھر بھی خالص شراب کی مقدار ایک ہی جیسی رہتی ہے۔ تاہم شراب کا استعمال جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتا ہے۔

شراب کے خطرناک اثرات میں نیند میں بے ربطگی، سوچنے کی صلاحیت میں کمی، اچھے بُرے کی تمیز نہ کر پانا، اور زیادتی کی صورت میں جگر کی بیماری شامل ہیں۔

عظیم نے دوستوں کے کہنے پر بہت زیادہ شراب پی لی
جس سے وہ خماری کی کیفیت میں چلا گیا۔ اس صورت
میں کون سا بیان غلط ہوگا؟

- A. وہ سر درد محسوس کرے گا
- B. اُسے بازوؤں میں کھجلی ہوگی
- C. اُسے توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہوگی

خمّار

خمّار انتہائی زیادہ شراب پی لینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ خمّاری، جسم میں پانی کی کمی کی علامت ہوتی ہے۔ خمّاری کا شکار ہونے والا فرد سر درد، تھکاوٹ اور ڈھیلے پن کا شکار ہو جاتا ہے اور اسے اپنی توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

B درست جواب:

اگر آپ چرس پئیں گے تو آپ کے ساتھ مندرجہ ذیل
میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات
ہیں؟ ایک جواب منتخب کریں۔

A. آپ گروپ لیڈر بن جائیں گے

B. آپ کا حلیہ ابتر لگے گا

C. آپ کے دوست آپ کو سراہیں گے

اگر آپ نشہ آور اشیاء استعمال کریں گے تو دوسرے لوگ آپ کو زیادہ پسند نہیں کریں گے

عین ممکن ہے کہ آپ سمجھتے ہوں کہ نشہ آور اشیاء استعمال کرنے کے بعد آپ میں زیادہ جرأت پیدا ہو جائے گی اور اس طرح آپ دیگر لوگوں کے ساتھ آسانی سے تعلق پیدا کر سکیں گے۔ لیکن دراصل نشہ آور اشیاء استعمال کرنے کے باعث آپ صورتحال اور اپنے آپ پر قابو کھو بیٹھتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کے بارے میں منفی تاثر پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

B درست جواب:

مندرجہ ذیل میں سے کون سی علامات چرس کا عادی بننے کو ظاہر کرتی ہیں؟

- .A آنکھوں کا سرخ ہونا
- .B اچھی نیند نہ آنا
- .C طبیعت میں بہتری لانے کے لیے ہر وقت چرس کی طلب محسوس کرنا

چرس کا عادی بننا ممکن ہے

اگر آپ آرام، مزے، موسیقی سے لطف اندوز ہونے یا دوسرے لوگوں کے ساتھ اکٹھا ہونے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں تو چرس کے عادی ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ اس نفسیاتی عادت کا زندگی کے مختلف پہلوؤں پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ تاہم ایک عادی فرد کو بہر صورت مدد اور مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔

C درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

.A چرس بھرا ایک سگریٹ پینا ایک سادہ سگریٹ پینے سے کم خطرناک ہے

.B چرس بھرے اور سادہ سگریٹ کا عام طور پر باہمی تعلق ہوتا ہے

.C ایک سادہ سگریٹ پینا چرس سے بھرے ہوئے سگریٹ کو پینے جتنا ہی خطرناک ہوتا ہے

سگریٹ کے بجائے چرس کا استعمال جسم کے لیے کم نقصان دہ نہیں ہے

تمباکو میں شامل چرس کے دھوئیں کے عام طور پر زیادہ گہرے کش لیے جاتے ہیں جس کا اثر جگر پر زیادہ دیر تک رہتا ہے (ہم فی الوقت صرف دھوئیں کے اثرات کے بارے میں بات کر رہے ہیں!)۔ تاہم چرس پینے والے زیادہ تر افراد سگریٹ بھی پیتے ہیں اور اس طرح خود کو پہنچنے والے نقصان میں اضافہ کرتے ہیں۔

درست جواب: C

نشیات سے بچاؤ کارپوریشن

جاوید کہتا ہے ”آج ہر چیز غلط ہو رہی ہے۔ شاید چرس
بھرا سگریٹ پینے سے کچھ بہتری آجائے؟“ مندرجہ
ذیل میں سے کن افراد نے جاوید کو درست مشورہ دیا؟

A. علی: ہاں، یقیناً! تم ہر چیز بھول جاؤ گے

B. شہزاد: تم کیا کہہ رہے ہو!؟ یہ انتہائی بری چیز ہے۔

اس سے تم مزید بری کیفیت کا شکار ہو جاؤ گے

C. احمد: چرس چھوڑو یا! شراب کے بارے میں

کیا خیال ہے؟



جب آپ بہتر محسوس نہیں کر رہے ہوتے تو چرس کا استعمال آپ کے مزاج میں بہتری یا تبدیلی نہیں لاسکتا

چرس مسائل حل نہیں کر سکتی۔ یہ آپ کو صرف چند گھنٹوں تک اپنے مسائل بھلانے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ مشکلات کی صورت میں چیزیں بدتر ہو جائیں کیونکہ چرس جذبات کو بھڑکاتی ہے اور منفی جذبات کو مثبت جذبات میں تبدیل نہیں کرتی۔ اداسی یا بے چینی محسوس کرنے والے اور دماغی امراض کے شکار افراد کو چرس استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ چرس ان کے دماغی مسائل میں اضافہ کر کے انہیں مکمل طور پر تباہ کر دے۔

B درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

- A. چرس استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ اکٹھا ہونا آسان ہے
- B. چرس استعمال کرنے والے افراد آزاد اور پرامن ہوتے ہیں
- C. چرس استعمال کرنے والے افراد سے بات چیت کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے

چرس استعمال کر کے آپ کسی گروپ میں زیادہ پرکشش نہیں بن جائیں گے

اگر کوئی گروپ چرس کا استعمال ”لازمی“ سمجھتا ہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو اس گروپ میں صرف اسی وقت قبول کیا جائے گا جب آپ چرس استعمال کریں گے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا کسی ایسے گروپ کا حصہ بننا کوئی اہمیت رکھتا ہے جس میں آپ کو پرسکون محسوس کرنے کے لیے بری عادتوں کو اپنانا پڑے۔ اس کے علاوہ چرس کا ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ صرف اپنے آپ پر توجہ دیتے ہیں اور دیگر افراد میں کوئی واضح دلچسپی نہیں لیتے۔ یہ بات عام طور پر ان لوگوں کے لیے زیادہ پرکشش نہیں ہے جو دوسروں کے ساتھ میل جول رکھنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔

C درست جواب:

آپ کا گہرا دوست بہتر محسوس نہیں کر رہا اور وہ ہدیائی کیفیت میں دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو پتہ ہے کہ اس نے بھنگ والے پکوڑے کھائے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں سے اس کے ساتھ کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

A. وہ بھنگ کے اثر سے مدہوش ہو گیا ہے اور اسے فوری مدد کی ضرورت ہے

B. شاید بھنگ والے پکوڑوں میں ڈالی گئی اشیاء مثلاً سبزی یا بیسن تازہ نہیں تھیں

چرس کو کھانا یا پینا (بھنگ کی صورت میں) سگریٹ میں
بھر کر پینے سے زیادہ نقصان دہ ہے

چرس کو سگریٹ میں بھر کر پینے کی نسبت اسے کھانے یا پینے کے زیادہ
شدید اثرات ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ اثرات کچھ وقت گزرنے کے بعد
(تقریباً ایک گھنٹے کے بعد) شروع ہوتے ہیں۔

A درست جواب:

سکینہ بی بی نے نوٹ کیا کہ اُس کا بیٹا کچھ مختلف نظر آ رہا ہے۔ وہ دور دور اور لا تعلق سا رہتا ہے۔ اس کی آنکھیں سرخ رہتی ہیں اور وہ الجھے ہوئے انداز میں بات چیت کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کا امکان زیادہ ہے؟

- A. ہو سکتا ہے کہ اس نے چرس پی ہو
- B. ہو سکتا ہے کہ اسے کوئی بری خبر ملی ہو اور وہ اداس ہو
- C. ہو سکتا ہے کہ وہ سکول کے کسی ٹیسیٹ میں فیل ہو گیا ہو

چرس کے اثرات کا مشاہدہ کرنا چاہیے

چرس کے گمراہ کن اور دل فریب پہلوؤں کو شک کی نگاہ سے دیکھنا چاہیے۔ سب سے پہلے تو چرس کی وجہ سے آپ کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس کے بعد اگلے دن آپ کی آنکھیں سوج جاتی ہیں جس کی وجہ سے آپ زیادہ پرکشش دکھائی نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ آپ چرس کے نشے میں اکثر ایسی باتیں کرنا شروع کر دیتے ہیں جو کسی کی سمجھ میں نہیں آتیں یا آپ صرف اپنی ذات پر ہی توجہ دیتے رہتے ہیں۔ اس کیفیت میں، آپ دوسروں کے ساتھ انتہائی برے انداز میں بات چیت کرتے ہیں۔ خطرناک اثرات میں سوچنے کی صلاحیت میں کمی اور جسم و دماغ میں بے ربطگی شامل ہیں۔

A درست جواب:

چرس کے متعلق مندرجہ ذیل بیانات میں
سے کون سا بیان درست ہے؟

- A. چرس پینے کا تعلق متبادل طرز زندگی سے ہے
- B. چرس ایک نامیاتی اور ماحولیاتی شے ہے
- C. چرس کا استعمال، ماحول اور سماج دوست نظریہ کی
اقدار اور اصولوں کے عین مطابق ہے

ان میں سے کوئی بھی جواب درست نہیں

یہ ایسے بیانات ہیں جنہیں چرس کی صنعت، جو کہ بیجوں کی تجارت کی ایک اہم اور بڑی صنعت ہے، اپنی تشہیر کے لیے استعمال کرتی ہے۔ اس صنعت میں بھی مصنوعات کی تیاری اور ان کی فروخت کے لیے تمباکو اور شراب بیچنے جیسی تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ مزید یہ کہ چرس کا استعمال، ماحول اور سماج دوست نظریہ کے بالکل اُلٹ ہے۔

درست جواب: کوئی بھی نہیں

تمام منشیات میں چرس کا استعمال انتہائی محفوظ ہے،
درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط



یہ ایک غلط سماجی تصور یا نا سمجھی ہے کہ

چرس کا استعمال محفوظ ہے

دیگر منشیات کی طرح، چرس استعمال کرنے والے 10 فیصد افراد اس کی عادت پڑنے کے بعد اسے انتہائی زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ دماغی عارضے کا بھی شکار ہو سکتے ہیں اور ان کی ذہنی حالت چرس (یا دیگر منشیات) کے استعمال کی وجہ سے ایک ایسی سطح پر پہنچ جاتی ہے جہاں وہ اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔ لہذا ہم کسی طرح یہ نہیں کہہ سکتے ہیں کہ چرس کا استعمال 'محفوظ' ہے۔

B درست جواب:

کیا زیادہ آمدنی والے اور کامیاب افراد اپنے طرز زندگی کو ماڈرن بنانے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں؟

A. ہاں

B. نہیں

اوسطاً چرس کے باقاعدہ اور مسلسل استعمال کنندگان کی
آمدنی کم ہوتی ہے اور ان میں برسرِ روزگار افراد بھی کم
ہوتے ہیں

سکول کی سطح پر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ چرس کا باقاعدہ اور کثرت سے
استعمال کرنے والوں کو کامیابی کم ملتی ہے۔ چرس کا ایک طویل المدتی
منفی اثر یہ ہوتا ہے کہ دماغ میں پیچیدہ مسائل حل کرنے کی صلاحیت کم
ہو جاتی ہے۔ چونکہ چرس سوچنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے اس لیے
یہ ان حقائق کی وجہ ہو سکتی ہے۔

B درست جواب:

نسرین کی منگنی ٹوٹی تو اُس نے مایوسی کے عالم میں سکون حاصل کرنے کے لیے سکون آور گولیاں کھانے کا فیصلہ کیا۔ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

- A. وہ پوری رات سکون سے سوتی رہے گی اور بے خوابی کی کیفیت میں رہے گی۔ لیکن اگلے دن کافی سست محسوس کرے گی۔
- B. گولیاں کھانے سے اسے کچھ فرق نہیں پڑے گا
- C. وہ ساری رات الٹیاں کرتی رہے گی



سکون آور گولیوں سے گریز کی وجوہات

کوئی بھی ایسا احساس جو مصنوعی طریقے سے پیدا کیا جاتا ہے اس کے اثرات ہوتے ہیں: کسی احساس کو اس کے اصل طریقے کے بغیر مصنوعی طریقے سے پیدا کرنے کی کوشش جسم کے ساتھ ایک خطرناک کھیل ہے۔ اس کے علاوہ نشہ آور اثرات صرف اسی وقت تک برقرار رہتے ہیں جب تک سکون آور گولی کے اثرات باقی رہتے ہیں۔ چند گھنٹے گزرنے کے بعد سکون آور گولیاں استعمال کرنے والا فرد کافی دیر تک اپنے آپ کو کھوکھلا اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہے اور اس پر اداسی طاری رہتی ہے۔ اکثر اوقات ایسا فرد کئی دنوں تک تھوڑا تھوڑا افسردہ رہتا ہے۔

اداس جذبات دور کرنے کے لیے سکون آور گولیوں کے اثرات قلیل مدتی ہوتے ہیں۔ چھٹی کے دن سکون آور گولیاں استعمال کرنے والے افراد عام طور پر پورا ہفتہ افسردگی محسوس کرتے رہتے ہیں۔

A درست جواب:

اگر آپ سرور آور (ecstasy) گولی استعمال کریں گے
تو اس کا کیا اثر ہوگا؟

A. آپ اپنے اور لوگوں کے ساتھ رابطے کے دوران خود پر

کنٹرول نہیں رکھ سکتے

B. آپ کا اپنے ارد گرد موجود افراد کے ساتھ گہرا اور انتہائی

تعلق ہوتا ہے

C. آپ آرام اور سکون محسوس کرتے ہیں

سرور آور گولیوں (ecstasy) سے بچنے کی وجوہات

پارٹیوں کے دوران منشیات استعمال کرنے والے بہت سے افراد کا یہ خیال ہے کہ ایکسٹاسی کے اثرات کے تحت ان کا دیگر افراد کے ساتھ اس وقت گرمجوش اور انتہائی زیادہ تعلق قائم ہوتا ہے جب پارٹی میں بہت زیادہ ڈانس اور موسیقی چل رہی ہو۔ لیکن دیگر افراد کو بالکل ایسے ہی اثرات صرف موسیقی اور ڈانس کے ماحول میں بھی محسوس ہو سکتے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ وہ بے قابو نہیں ہوتے اور اپنے آپ پر اور لوگوں کے ساتھ تعلقات پیدا کرنے کے سلسلے میں خود پر قابو رکھتے ہیں۔ موسیقی پسند کرنے والے ایسے نوجوان افراد جو پارٹی کے دوران منشیات استعمال نہیں کرتے وہ خود پر قابو رکھنا چاہتے ہیں۔

A درست جواب:

اگر آپ سرور آور گولی (ecstasy) یا ایمنیٹا مائنز کو صرف
چھٹی کے دن استعمال کرتے ہیں تو ایسی صورت میں اس
کا عادی بننا ممکن نہیں ہے۔ درست یا غلط؟

A. درست

B. غلط

منشیات کوئی بھی ہو، ان کی عادت پڑ سکتی ہے

سرور آور گولیاں (ecstasy) پارٹیوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ پارٹیوں میں استعمال ہونے والی منشیات کے زیادہ استعمال سے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مطلوبہ اثرات (مثلاً اچھا اور فٹ ہونے کے احساسات) کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ منشیات کی مقدار بڑھانے سے تھکاوٹ یا اداسی میں کمی نہیں ہوتی۔ ایف پی اے کے استعمال کے ممکنہ اثرات میں جسمانی اور ذہنی خوشگوار احساسات میں اضافہ، پراعتمادی، جسمانی طاقت میں اضافہ اور چستی ہیں لیکن یہ احساسات وقتی ہوتے ہیں۔

B درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے صرف ایک بیان درست ہے۔ کون سا؟

A. کوکین کا استعمال وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے

B. کوکین کے استعمال سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے

C. کوکین کے استعمال سے وزن میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی ہے

کوکین استعمال کرنے سے آپ کا وزن کم نہیں ہوگا

کوکین کا صرف یہ اثر ہوتا ہے کہ یہ جذبات کے بہاؤ کے دوران بھوک کا احساس ختم کر دیتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ کوکین کے اثرات کے زیر اثر رہنے کے دوران آپ کوئی شے نہیں کھائیں گے لیکن اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ بعد میں کچھ کھالیں گے۔ مثال کے طور پر تقریباً ایک گھنٹے کے بعد آپ کچھ کھائیں گے۔ ادا سی محسوس کرنے کی وجہ سے آپ کوئی میٹھی چیز یا موٹا کرنے والی شے کھائیں گے۔

B درست جواب:

کو کین استعمال کرنے کی صورت میں بلال کے ساتھ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

- A. اس کی بات چیت میں زیادہ شوخی ہوگی
- B. وہ پرکشش اور خوش وضع دکھائی دے گا
- C. اس کے دوستوں کو بہت سی حیران کن خرافات سننی پڑیں گی



کوکین کسی فرد کو پرکشش نہیں بناتی ہے

کوکین کے زیرِ اثر آپ بات چیت کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ ملنسار یا دلچسپ بننے کا فیصلہ کریں۔ دیگر افراد اسے پرکشش بات چیت کی بجائے خرافات سمجھتے ہیں۔ نیز کوکین چونکہ ناک کے ذریعے سونگھی جاتی ہے اس لیے ناک کی دائمی سوزش اور شدید پسینہ کا باعث بنتی ہے۔ اس طرح پرکشش دکھائی دینے کی خواہش کو برباد کر دیتی ہے۔

C درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

- A. کوکین کا استعمال اب یا بعد میں اپنا عادی نہیں بناتا
- B. کوکین کا استعمال سکول میں کارکردگی کو بڑھاتا ہے
- C. کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ کافی دیر تک خود کو توانا اور پرسکون محسوس کرتے ہیں
- D. مذکورہ بالا بیانات میں سے کوئی بھی بیان درست نہیں ہے

کیا کوکین کی عادت پڑ سکتی ہے؟

آپ کوکین کے عادی بن سکتے ہیں کیونکہ جب آپ ایک بار کوکین استعمال کر لیتے ہیں تو اس کے اثرات ختم ہونے کے بعد آپ میں کوکین کو دوبارہ استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ آپ دوبارہ پہلے جیسے اثرات مثلاً طاقت اور قطعیت محسوس کرنا چاہتے ہیں۔

D درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست نہیں ہے؟

.A کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ جارحانہ پن محسوس کرتے ہیں

.B کوکین سے سرکا درد ختم ہوتا ہے

.C کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ میں خطرناک کاموں مثلاً انتہائی تیز ڈرائیونگ کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے

کوکین استعمال کرنے کے اثرات

کوکین نہایت تیزی سے سرشاری کے انتہائی احساسات پیدا کرتی ہے۔ اسے استعمال کرنے والا فرد انتہائی چوکنا پن، جوش اور بے چینی محسوس کرتا ہے اور اس میں حرکت کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ سوچیں بہت زیادہ ابھرتی ہیں اور کوکین استعمال کرنے والا فرد کبھی کبھار بہت زیادہ اور بے معنی باتیں کرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ انتہائی زیادہ قطعیت محسوس کرتا ہے، خطرات مول لینے کے لیے تیار رہتا ہے اور انتہائی لاپرواہ اور جارح مزاج بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ حقیقی خطرات کے بارے میں درست اندازہ نہیں لگا سکتا۔ کوکین کے زیر اثر آپ کو بھوک، پیاس یا تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔ کوکین کا اثر (تقریباً ایک گھنٹے کے بعد) ختم ہونے کے بعد آپ طویل عرصے تک اداسی، ذہنی تناؤ یا اضطراب محسوس کرتے ہیں اور آپ میں کوکین دوبارہ بلاواسطہ طور پر استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔

B درست جواب:

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کونسا ایک بیان درست ہے؟

A. کوکین استعمال کرنا امتحانات میں آسانی سے پاس

ہونے کا ایک طریقہ ہے

B. کوکین کے استعمال سے توجہ دینے کی صلاحیت میں

بہتری آتی ہے

C. کوکین کے استعمال کے بعد سوچوں پر قابو پانا مشکل

ہوتا ہے



کوکین کے استعمال سے سکول میں کارکردگی بڑھنا
ممکن نہیں ہے

کوکین کے استعمال سے آپ کا اپنی سوچوں پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کوکین استعمال کرنے سے آپ کا اپنے بارے میں غلط تاثر پیدا ہوتا ہے: آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو چیزوں کا بہتر طور پر علم ہے لیکن یہ سچ نہیں ہے۔

B درست جواب:

منسلک سے چاؤ کا پروگرام

ہیروئین کے متعلق مندرجہ ذیل بیانات میں سے
کون سا بیان درست ہے؟

- .A. ہیروئین کی عادت بہت جلدی پڑتی ہے
- .B. ہیروئین کی عادت کافی سالوں بعد پڑتی ہے
- .C. ہیروئین کی عادت صرف ان لوگوں کو پڑتی ہے
جو پہلے سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہوں

ہیروئین فوراً عادی بنانے والی نشہ آور شے ہے

جی ہاں، ہیروئین استعمال کرنے والا فرد اس کا عادی بن جاتا ہے۔ اگر ہیروئین کو کچھ عرصے تک باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو کچھ عرصے بعد استعمال کنندہ اس کا جسمانی اور نفسیاتی دونوں طور پر عادی بنا جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ ہیروئین کے بغیر اچھا محسوس نہیں کرتے (پورے جسم میں درد اٹھتے ہیں، نیند میں کمی، گھبراہٹ، بے آرامی اور کمزوری جیسے اثرات مرتب ہوتے ہیں) اور آپ میں اس نشہ آور شے کو دوبارہ استعمال کرنے کی ناقابل مزاحمت خواہش پیدا ہوتی ہے۔ ہیروئین کے عادی افراد عام طور پر ہیروئین کے علاوہ کسی اور طرف دھیان دینے یا کسی اور مسئلے میں دلچسپی لینے کے قابل نہیں ہوتے۔ ہیروئین ان کی زندگی کا محور بنتی جاتی ہے۔

A درست جواب:

ندیم نے عائشہ کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ہیروئین کو سرنج کے ذریعے استعمال کرنے کی بجائے سونگھے کیونکہ یہ طریقہ صحت کے لیے کم نقصان دہ ہے۔ کیا عائشہ کو اُس پر یقین کرنا چاہیے؟ درست جواب منتخب کریں۔

.A. ہاں

.B. نہیں

.C. ہاں، لیکن صرف اس وقت جب
عائشہ کو کوئی انفیکشن ہو

ہیروئین کو سونگھنا یا سگریٹ میں ملا کر استعمال کرنا بھی کم خطرناک نہیں ہے

ہیروئین کو سگریٹ میں ملا کر استعمال کرنے، سونگھنے یا انجکشن کے ذریعے جسم میں داخل کرنے کے یکساں اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کو خطرے میں ڈال رہے ہوتے ہیں۔ ہیروئین کا باقاعدہ استعمال اس کا عادی بنا دیتا ہے جبکہ اگر آپ اسے صرف تجرباتی طور پر استعمال کریں تو ایسی صورت میں آپ بھی اس کے عادی بننے کے خطرے کو مول لیتے ہیں۔

B درست جواب:

نشیات سے بچاؤ کا پروگرام

مندرجہ ذیل بیانات میں سے کونسے دو بیانات درست نہیں ہیں؟

- .A ہیروئین کا استعمال آپ پر انتہائی زیادہ سرشاری طاری کر دیتا ہے
- .B ہیروئین کا استعمال آپ پر اسی طاری کر دیتا ہے
- .C ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ کو یہ اندازہ نہیں رہتا کہ آپ کس قسم کی حرکات و سکنات کر رہے ہیں یا کسی معاملے پر آپ کا رد عمل کیا ہوگا
- .D ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ زیادہ باتونی بن جاتے ہیں

ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

ہیروئین احساسات اور ہر طرح کے رد عمل (مثلاً بولنے اور سوچنے کے عمل) کو آہستہ کر دیتی ہے۔ ہیروئین استعمال کرنے والے افراد اپنے آپ کو دوسروں سے الگ تھلگ کر لیتے ہیں اور وہ دوسرے افراد یا موضوعات میں زیادہ دلچسپی نہیں لیتے۔

درست جواب: A اور D

مشیات سے بچاؤ کا پروگرام