

Ge mogwera wa gago e le lekgoba?

Mohlomongwe ge mogwera wa gago a dira dilo tša go go leša dihlong ka 'baka la diokobatsi; goba ge e le gore dilo tše dingwe tšeo a di dirago ge a nwele di a šiiša. Ga go bonolo go botša mogwera gore o na le bothata, eupša ge o bona gore mogwera o tloga a tšwele tseleng, o ka mo thuša pele go direga selo se sengwe se sebe.

Tšea magato ka bonako ge o nagana gore go na le bothata. O se tle ka ditabatabana!

- Bolela le yena ka boiketlo – e sego ge a nwele goba a tagilwe.
- O se mo adime tšhelete goba wa lefa dikoloto tša gagwe.
- Botša motho yo mogolo yoo o mo tshepago – motswadi, leloko, morutiši, mohlahlhi, mkhantshelara.
- Leletša SADAG mogala go hwetša thušo: 0800 12 13 14. Ge e le gore mogwera wa gago ke lekgoba la diokobatsi, nyaka thušo ya profešenale.
- O se fore meloko, bagwera goba sekolo ka ga mogwera wa gago – bolela nnete fela.
- E ba le kwešišo gape o be le thekgo yeo e tiilego – diokobatsi ga se tša loka mola badiriši ba tšona ba hloka thušo.
- Dula o swarane le mogwera wa gago, o se mo furalele, fela o hlakiše taba ya gore o rata maitshwara a mohuta ofe, ga o rate afe.
- Šišinya seo a ka se dirago, gomme o se mo tsene tsebeng. O tla itšeele sephetho ka noši.
- Ithaope go sepela naye, goba go thuša go letša mogala ge a tšere sephetho sa gore o nyaka thušo.
- Nyakišiša dilo ka moka mabapi le thušo.
- O se ke wa mo kgahliša goba wa mo tšhošetša.
- Mo hlohletše gore a tšhepe gore a ka fetoga le gore a ka dira se sengwe mabapi le bothata bja gagwe.

Seo o swanetšego go se dira seemong sa tšhoganetšo

- O se tšhoge.
- Nyaka thušo gomme o dule le motho yoo go fihlela thušo e hwetšagala. Ge e le gore o palelwa ke go dula le yena goba o a šia, kgonthišiša gore mohlapetši goba paontshara o ba le yena.
- Boledišana naye nako ka moka, o se mo dumelele gore a swarwe ke boroko. Ge e le gore o idibetše, leka go mo phafoša.
- O se leke go mo hlatšiša ntle le ge go laetše ngaka.
- O se tsenye motho yoo ka meetsing a pafo – a ka kgangwa.

Leletsa ambulance go
10 111

Na tirišo ya gago ya diokobatsi ke bothata?

- Na o šomiša nako ye ntši, tšhelete, goba enetši diokobatsing?
- Na o thomile go šomiša go feta ka moo o tlwaetšego goba makga a mantši? Na o nyaka tše dintši go hwetša go tagwa ga go swana?
- Na o šomiša diokobatsi tšeo o rilego o ka se tsoge o di šomišitše?

Dikeletšo tša gore o dule o hlwekile:

- Botša bagwera ba gago gore o ka se tsoge o šomišitše diokobatsi. Mogwera wa gago wa potego o tla hlompha taba yeo.
- Ge e le gore o na le bothata gomme o lekega go se šomiša gape, botša motho yo mongwe. O se leke go dira tšeo ka moka o le tee.
- Tseba seo o tlogo se dira ge go ka ba le diokobatsi kgauswi. O ka leka go bapalela kgole le mafelo ao o ka lekegago ge o le go ona lebakanyana.

Thušo e hwetšwa kae:

SADAG Mogala wa thušo ya Tirišompe ya diokobatsi
0800 12 13 14
SMS 32312

Shlopha sa Afrika Borwa sa Kimelego le Tlalelo (SADAG)
011 262 6396

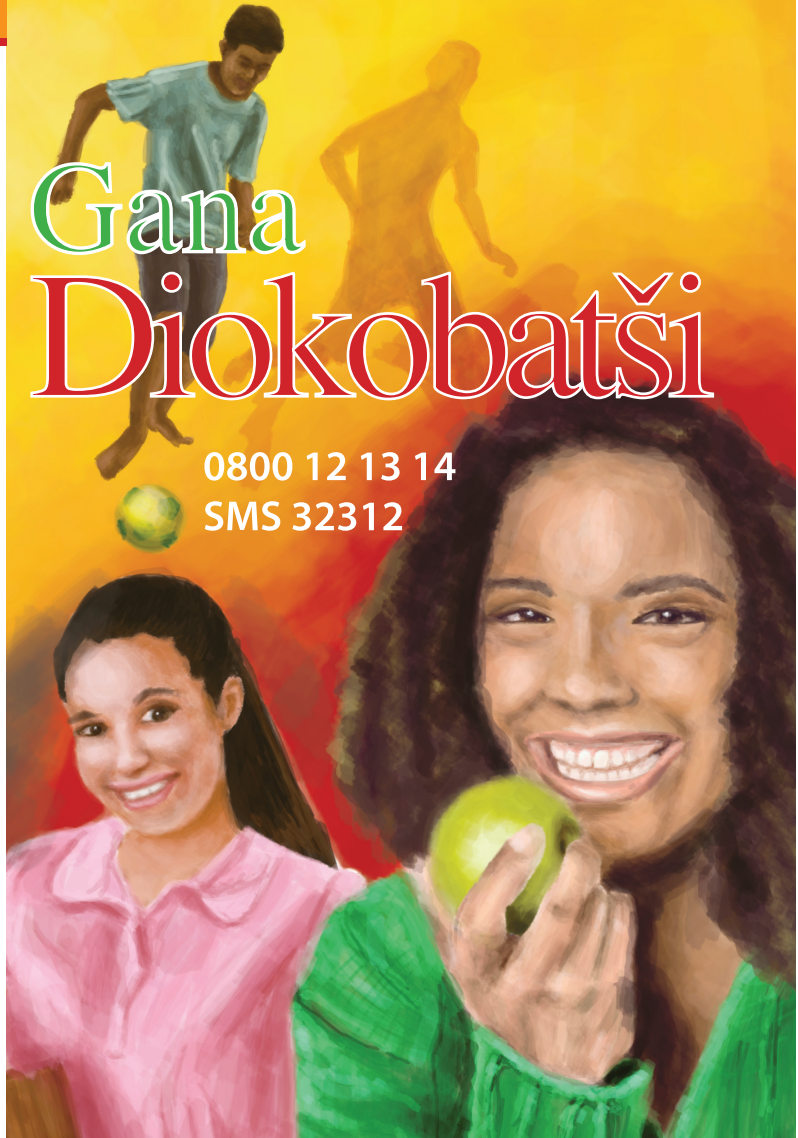
Kgoro ya Bosetšhaba ya Tlhabollo ya Leago
012 312 7500 / 7641 / 7653

Lekala la Dinotagi la Tlhokaina
0861 435 7222

Lekala la Diokobatsi la Tlhokaina
083 900 6962

SANCA
011 781 6410

Ge o kgathatsegile ka mogwera wagago,
leletsa
SADAG's Substance Abuse Helpline
on
0800 12 13 14 or sms 32312.
Gobulwa Matsatsi a 7 bekeng



Re aga setšhaba seo se Hlokomelago. Mmogo.



social development
Department:
Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



Diokobatši ke eng?

Diokobatši ke dikhemikhale tšeo di fetolago mokgwa woo mebele ya rena e šomago ka wona.

Mehlala ke: Motsoko, seneifi, lebake, dinotagi, šugarese, manterakese, khokheine, esiti le LSD, thiki (meth), nyaope, le dihlae tša go swana le sirapo ya sehuba le dibolaya mahlabi; le didirišwa tša ka gae tše bjalo ka sekgomaretši, thaphenthaene, penzina, sepori sa go apea le peterolo. Ka moka tše ke diokobatši tšeo di tagago batho gomme di kgona go fetola batho makgoba a tšona.

Diokobatši tša semolao le tšeo di sego molaong

Diokobatši tše dingwe go swana le dinotagi le sekerete, ke tša semolao. Fela go ya ka molao, o dumeletšwe fela go reka sekerete le dinotagi ge fela o na le mengwaga ya go feta 18.

Go na le lebaka le bohlokwa tabeng ye. Mmele wa gago le bjoko di sa gola, gomme diokobatši di na le tsela yeo di amago bjoko le mmele ka yona, baswa bao ba šomišago diokobatši (le tšona disekelete le dinotagi) go na le kgonagalo ya gore ba ka ba le:

- mathata dithutong;
- malwetši a monagano goba a maikutlo;
- mathata a pholo ya mmele;
- go ba lekgoba la sa ruri mengwageng ya bogolo; goba
- thulano le molao.

Na tšhomišompe ya diokobatši ke eng?

Tlhaloso ya tšhomišompe ke gore motho o šomiša diokobatši goba dinotagi ka mokgwa woo o feteletšego.

Mehuta ya diokobatši

Dikhanapoite: go swana le patše, le mošwang wa Matuba (yeo e tsebjago e le toupu, motekwane, sekoro, hemepe, goba mohlare)

Tša go fora monagano: go swana le LSD le ditokwane tša mohlolo (tšeo di bitšwago esiti, candy, dishrumu)

Tša go gogelwa teng: go swana le peterolo, thenase ya pente, sekgomaretši, Foreone (yeo e tsebjago e le phophase, senepase, le peking)

Diophioitse: go swana le heroine, le ophiamo (tšeo di bitšwago semeke, swikiri ye tsootho, matswakabele)

Dimatlafatši: tše bjalo ka khokheine, methamphetamine, MDMA (yeo e bitšwago khokhu, sebutšetšwa, khendi ya nko, thiki, methe, aese, eksthesi, E, XTC)

Ge o kgathatsegile ka mogwera wagago, lelets a
SADAG's Substance Abuse Helpline
 on
0800 12 13 14 or sms 32312.
 Gobulwa Matsatsi a 7 bekeng

Ke ka lebaka la eng baswa ba šomiša diokobatši?

Baswa ba bona dinotagi le diokobatši diphathing, magae a bo bona, le thelebišeneng le dipaesekepong. Go na le mabaka a mantši ao a dirago gore baswa ba šomiše diokobatši:

- **Kgatelelo ya sethaka:** ka moka re nyaka go swana le bangwe, go ratega, le go kgahla bagwera ba rena. Baswa ba bangwe ba nagana gore diokobatši ke yona tsela ya bophelo.
- **Taolo ya kimelego:** baswa ba bangwe ba ikwa ba imelwa kudu ka mokgwa woo e lego gore ba imelwa ke bophelo. Diokobatši di ba dira gore ba ikwe ba imologile le gore ba lebele mathata a bona lebakanyana.
- **Bodutu:** baswa bao ba ikwago ba lewa ke bodutu, ba se na selo seo ba se dirago, ba ka ikwa ba diriša diokobatši go ba nea lethabo le go ba bea maemong ao ba a nyakago.
- **Go ikgalala:** baswa bao ba nago le dihlong, ba ikwa ba sa lokologa moo go kopanego batho ba bantši, ba swabišwa ke ponagalo ya bona, goba ba sa kgone go dira segwera le bangwe ka bona gabonolo, ba ka šomiša diokobatši gore ba be le boitshepo.
- **Ka 'baka la phišegelo goba teko.**
- **Go hwetšagala:** dikolong tša ka mono Afrika Borwa le setšhabeng ka kakaretšo go na le diokobatši tša go rekega tšeo le bana ba dikolo ba kgonago go di fihlelela.
- **Go ba lekgoba:** go tšhaba go fela ga tšona mmeleng ge o le lekgoba la tšona [diokobatši].

Ke ka lebaka la eng diokobatši di sa loka?

Diokobatši di ka senya bjoko le mmele wa gago. Di ka go senyetša le bowena le bokamoso. Batho ba feleletša ba dira dilo tša go tšwa tseleng go swana le go otlela ba enwa, go robalana ntle le tšhireletšo, le go šiedišana ka dinalete.

Motsoko o ka hlola:

- go hlobega moriri;
- letlalo le lebe le mašošo;
- moya wa go se nkge bose;
- meno a go tona;
- bolwetši bja pelo; le
- kankere.

Dinotagi di ka hlola:

- go palelwa ke go dira ka tatelano;
- polelo ya go lepologa; le
- bolwetši bja sebetse.

Diokobatši di ka hlola:

- meno, letlalo le moriri tšeo ka moka di sego botse;
- mathata a go ithuta le go nagana;
- bolwetši bja monagano;
- malwetši a pelo; le
- kgobalo ya bjoko.

Ditlamorago tša tšhomišompe ya diokobatši

Tšhomišompe ya diokobatši e hlola kimelego ya maikutlo ka lapeng le bagwereng. Batho bao ba dirišago diokobatši ka mokgwa woo o fošagetšego ba a rumulana gape ba bile ba rata dintwa, goba ba ikgogela thoko go tšwa bathong bao ba ba ba ratago. Makgoba a tla dira se sengwe le se sengwe go hwetša diokobatši – a utswa tšhelete le dilo tše dingwe tše bohlokwa tša ka lapeng le go bagwera gomme a ka tsena bosenyeng bja go šiiša. Ba lahlegelwa ke mešomo, ba rakwa dikolong, mola malapa a bona gantši a se sa ba thekga. Makgoba a mantši a diokobatši a na le go phela a le noši, a le manyaming, gape a rata le go ipolaya.

Na ke tiro yeo e phošagetšego ya dinotagi?

Batho bao ba šomišago dinotagi ka bošaedi gantši ba:

- raragana ka ganong ge ba bolela;
- nkgga dinotagi;
- ba dula ekare ba swerwe ke boroko e bile ba gakanegile;
- ga ba latelanye dilo ka tshwanelo;
- ba ka rumulana gape ba rata dintwa;
- maitshwara a bona ga a kgahliše bathong;
- ba na le mathata a bosenyi, mošomo, ditšhelete le ka lapeng; le
- ba fela ba amega dikotsing tša difatanaga.

Na ke tšhomišompe ya diokobatši?

Ge motho a šomiša diokobatši ka mokgwa woo o phošagetšego, o tla bona dika tša go swana le:

- go potuma;
- mahlo a mahwibidu;
- mabadi a go hlolwa ke dinalete;
- meno a go tona;
- monkggo woo o sa felego wa motsoko goba patše;
- mekgwa ya go fetoga ka bjako;
- phetogo ya kganyogo ya dijo;
- go kwa mantšu goba dilo tšeo di sego bego gona;
- go dula ba gononela batho bao ba lego kgauswi le bona; le
- mathata a mošomong le ka gae.