

# منشیات سے متعلق مفروضوں کا خاتمہ

**مفروضہ:** ویپنگ غیر مضر ہے۔

**حقیقت:** کچھ ای سگریٹوں، جیسے جُلّ (Juul) میں سگریٹوں کے پیک میں موجود نکوٹین کے برابر نکوٹین موجود ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی اور ای سگریٹوں کی ویپنگ دونوں ہی آپ کو کینسر کا باعث بننے والے کیمیکلز اور بھاری دھاتوں کی زد میں لا سکتے ہیں۔

**مفروضہ:** کھائی جانے والی چیزیں محفوظ ہیں کیونکہ آپ ان کا دھواں نہیں لیتے ہیں۔

**حقیقت:** کھائی جانے والی چیزیں لینا بیماری، اضطراب اور گھبراہٹ کے حملوں کا باعث ہو سکتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ ہمیشہ یہ نہیں بتا سکتے کہ کسی بھی کھانے کی چیز میں کتنی بھنگ موجود ہے۔ اور چونکہ اسے کے اثرات محسوس ہونے میں گھنٹوں لگ سکتے ہیں لہذا اسے آسانی سے زیادہ مقدار میں لیا جا سکتا ہے۔

**مفروضہ:** OxyContin، جو آکسس (Oxys) کے نام سے بھی معروف ہے، اور Xanax جیسی گولیاں لینا ٹھیک ہے کیونکہ وہ ڈاکٹروں کی تجویز کردہ ہیں۔

**حقیقت:** جو گولیاں آپ کی نہیں ہیں انہیں لینا یا جتنی تجویز کی گئی ہیں ان سے زیادہ لینا غیر قانونی ہے اور یہ لت یا زائد خوراک کا باعث ہو سکتا ہے۔ گلیوں میں یا آن لائن فروخت ہونے والی گولیوں اور منشیات جیسے ہیروئن، کوکین، اور مولی میں فینٹانائل شامل ہو سکتا ہے۔ فینٹانائل ایک مضر افیم آمیز نشہ ہے جو نظر نہیں آ سکتا ہے، جس میں بو یا ذائقہ نہیں ہوتا ہے۔

**تجاویز:**

اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار کو منشیات استعمال کرنے، ویپنگ یا شراب نوشی کا مسئلہ درپیش ہے تو مدد کر سکنے والے کسی فرد، جیسے اسکول کے صلاحکار، خاندان کے فرد یا بھروسہ مند دوست سے بات کریں۔

شراب نوشی، ویپنگ اور منشیات کا استعمال آپ کے لیے اہمیت رکھنے والے امور انجام دینے کی آپ کی اہلیت کو محدود کر سکتا ہے۔ جب تک جب تک آپ کی عمر اتنی نہ ہو جائے کہ منشیات اور الکحل کے استعمال کے بارے میں فیصلے کر پائیں تب تک انتظار کرنا ٹھیک ہے۔

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور حقائق حاصل کرنے کے لیے "alcohol" (الکحل)، "drugs" (منشیات) اور "smoking" (سگریٹ نوشی) تلاش کریں۔