

- boemo ba maikutlo bo fetofetohang ka tshohanyetso;
- ho fetofetoha ha takatso ya dijo;
- ho utlwa mantswa kapa ho bona dintho tse sa bonweng ke batho ba bang;
- ho se tshepe batho ba dulang le bona; le

Haeba motswalle wa hao e le lekgoba?

Mohlomong motswalle o ntse ao swabisa ka lebaka la dithethefatsi; kapa dintho tse itseng tseo a di etsang ha a tahlwe kapa a le tlasa tshusumetso ya dithethefatsi di ya tshabeha. ha ho bonolo ho bolella motswalle hore o na le bothata, empa ha o hlokomela hore motswalle o ya a lebile bothateng, o ka nna wa thusa pele ho etsahala ntho e mpe haholo.

Nka bohato hanghang haeba o nahana hore ho na le bothata. O se ke wa lokafatsa bothata!

- Buisana le yena ka moya o kgutsitseng – e seng ha a tahlwe kapa a le tlasa tshusumetso ya dithethefatsi.
- O se ke wa mo adima tjelele kapa wa mo patalla dikoloto tsa hae.
- Bolella motho e moholo yeo o mo tshelang – motswadi, wa lelako, titjhere, moruti, mokwetlisi, moelets.
- Letsetsa SADAG bakeng sa thuso: 0800 12 13 14. Haeba motswalle wa hao e le lekgoba la dithethefatsi, o hloka thuso ya ditsebi.
- O se ke wa mo buela leshano ho ba lelapa, metswalle, kapa sekolo – bua nnete.
- E ba le kutlwisiso le ya tshelatsang empa ya tiileng – dithethefatsi ha di ya loka mme o hloka thuso.
- Kgomarela motswalle wa hao, o se ke wa mo furalla, empa e ba ya hlakileng hore ke boitshwaro bofo bo amohelehang ho wena kapa bo sa amohelehang.
- Fana ka tlhahiso ya seo ba ka se etsang, empa o se ke wa mo dula molaleng. O lokela ho iketsetsa diqeto tsa hae.
- Ithaopele ho tsamaya yena, kapa mo thusa letsa mohala haeba a etsa qeto ya hore o hloka thuso.
- Batla kamoo o ka kgonang ka dikgetho tse fumanehang tse mabapi le thuso.
- O se ke wa etsa ditumellano le yena kapa wa mo sokela.
- Mo kgothatse hore a be le tumelo ya hore a ka fetoha le hore a ka etsa se itseng ka bothata ba hae.

Ke eng seo o lokelang ho se etsa maamong a tshohanyetso

- Dula o kgutsitse.
- Kopa thuso mme dula le motho enwa ho fihlela o fumana thuso. Haeba o ka se kgone ho dula le yena, kapa o tshaba, etsa bonnete ba hore motho e mong jwalo ka molebedi wa sekhurithi kapa baonsara o etsa jwalo.
- Etsa hore a dule a ntse a bua mme o se ke wa ho dumella ho robala. Haeba a idibetse, leka ho mo tsosa.

- O se ke wa leka ho mo hlatsisa ntle le haeba o boleletswe ke ngaka.
- O se ke wa mo kenya ka bateng – hobane a ka kangwa ke metsi.

Leletsa Ambulance Mohaleng
ona 10111

Na tshebediso ya hao ya dithethefatsi ke bothata?

- Na o sebedisa nako e ngata, tjelele, kapa matla ka dithethefatsi?
- Na o se o qadile ho di sebedisa ho feta kamoo o tla waetseng, kapa ho di sebedisa kgafetsa? Na o hloka tse eketsehileng ho fumana phello e tshwanang?
- Na o sebedisa dithethefatsi tseo peleng o ileng wa re o ka se di sebedise?

Dikeletso tsa ho ipoloka o hlwekile:

- Bolella metswalle ya hao hore o ka se sebedise dithethefatsi. Metswalle ya nnete e tla hlompha seo.
- Haeba o shebane le maemo a thata mme o le tekong ya ho sebedisa dithethefatsi hape, bolella motho e mong. O se ke wa leka ho etsa seo o le mong.
- Tseba hore ke eng seo o tla se etsa haeba ho na le dithethefatsi le jwala moo o leng teng. O ka nna wa batla ho qoba dibaka tseo ho nang le diteko ka nakwana

Mohala wa tshonanyetso:

SADAG Substance Abuse Helpline

0800 12 13 14
SMS 32312

The South African Depression and Anxiety Group (SADAG)
011 262 6396

National Department of Social Development
012 312 7500 / 7641 / 7653

Alcoholics Anonymous
0861 435 7222

Narcotics Anonymous
083 900 6962

SANCA
011 781 6410

Haeba o kgathatsehile ka motswalle,
ikopanye le
SADAG's Substance Abuse Helpline ho
0800 12 13 14
kapa SMS 32312.
E bulwa matsatsi a 7 ka beke.

E re TJHE ho
Dithethefatsi

0800 12 13 14
SMS 32312

Ho Aha Setjhaba se nang le Kutlwelobohloko. Hammoho.



social development

Department:
Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



Dithethefatsi ke eng?

Dithethefatsi ke dikhemikhale tse fetolang tsela yeo mmele wa rona o sebetsang ka teng.

Mehlala ya tsona ke: Kwae, seneifi, matekwane, jwala, sugarz, mandrax, cocaine, acid le LSD, tik (meth), nyaope, esita le meriana e tshwanang le moriana wa mokgohlane le dibolaya bohloko; hape le disebediswa tsa lapeng jwalo ka glue, turpentine, benzene, senyanyatsi sa ho pheha le peterolo. Tsena ke dithethefatsi kaofela tseo batho ba di sebedisang ho taha, mme o ka ba legoba la tsona.

Dithethefatsi tse leng molaong le tse seng molaong

Dithethefatsi tse ding di molaong, jwalo ka jwala le disikarete. Empa, ho ya ka molao, o dumellatswe feela ho reka le ho sebedisa sikarete le jwala hang feela ha o se o le kahodimo ho dilemo tse 18.

Ho na le lebaka la bohlokwa la sena. Mmele wa hao le boko di ntse di hola, mme dithethefatsi di na le diphello bokong le mmeleng, batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba sebedisang dithethefatsi (esita le sikarete le jwala) ba na le menyetla e phahameng ya:

- ho se kgone ho ithuta;
- lefu la hlooho kapa mathata a maikutlo;
- mathata a bophelo bo botle mmeleng;
- bokgoba bo felletseng ha ba le baholo; kapa
- kgohlano le molao.

Tshebediso e mpe ya dithethefatsi ke eng?

Tshebediso e mpe ya dithethefatsi ho bolela hore motho ya itseng o sebedisa dithethefatsi kapa jwala ka ho feteletseng.

Mefuta ya dithethefatsi

Di-cannaboids: jwalo ka marijuana le Hashish (di tsejwa ka hore ke dope, dagga, blunt, weed, hash, hemp, boom)

Di-hallucinogens: jwalo ka LSD le magic mushrooms (e tsejwang ka acid, candy, di-shrooms)

Di-inhalants: jwalo ka peterolo, tinase ya pente, glue, Freon (e tsejwang ka hore ke di-poppers, di-snappers, bagging)

Di-opioids: jwalo ka heroine le opium (e tsejwang ka hore ke smack, brown sugar, junk)

Di-stimulants: jwalo ka cocaine, methamphetamine, MDMA (e tsejwang ka hore ke coke, blow, nose candy, tik, meth, ice, ecstasy, E, XTC)

Haeba o kgathatsehile ka motswalle, ikopanye le
**SADAG's Substance Abuse Helpline ho
0800 12 13 14
kapa SMS 32312.**
E bulwa matsatsi a 7 ka beke.

Hobaneng batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba sebedisa dithethefatsi?

Batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba bona jwala le dithethefatsi diphathing, setjhabeng, le ho TV le dimuvi. Ho na le mabaka a mangata a etsang hore batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba sebedise dithethefatsi:

- **Kgatello ya Dithaka:** kaofela re batla ho tshwana le batho ba bang, botumo, le ho kgahlisa metswalle ya rona – batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba nahana hore dithethefatsi ke tsela ya ho finyella seo.
- **Ho Laola Kgatello ya Maikutlo:** batjha ba bang ba leng dilemong tsa boleshome ba ikutlwa ba na le kgatello ya maikutlo mme ba hloleha ho tswelapele. Dithethefatsi di ba etsa hore ba ikutlwe ba na le kgutso mme di ba etsa hore ba lebele ka mathata a bona ka nakwana.
- **Bodutu:** batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba ikutlwa ba hlorile, kapa ba jewa ke bodutu mme ho se na seo ba se etsang, ba ka nna ba sebedisa dithethefatsi hore ba fumane 'nyakallo' le ho amohelwa ke ba bang.
- **Boikutlo ba ho se itshepe:** batjha ba leng dilemong tsa boleshome ba nang le dihlong, ha ba ikutlwe ba lokolohile maemong a tsa phedisano, ba ikutlwa hampe ka tsela yeo ba shebahalang ka yona, kapa ha ba kgone ho etsa metswalle habonolo, ba ka nna ba sebedisa dithethefatsi ho leka ho ba le 'ho itshepa'.
- **Ka lebaka la borata helele kapa ho leka ntho e ntjha.**
- **Phumaneho:** ho na le dithethefatsi dikolong tsa Afrika Borwa le setjhabeng ka kakaretso, mme hangata baithuti ba na le tjelete ya ho di reka.
- **Bokgoba ba dithethefatsi:** ho qoba matshwao a ho kgaotsa ho sebedisa dithethefatsi ha o se o tlwaetse ho phela ka tsona.

Hobaneng dithethefatsi di sa loka?

Dithethefatsi di ka senya boko ba hao le mmele wa hao. Hape di ka senya le botumo le bokamoso ba hao. Batho ba etsa dintho tse bohlaswa, tse kotsi jwalo ka ho nwa le ho kganna, ho etsa thobalano e sa sireletsehang, esita le ho abelana ka dinale

Ho tsuba ho ka baka:

- tahlehelo ya moriri;
- letlalo le lebe le maswebe;
- lephoka le lebe ka molomong;
- meno a nang le matheba;
- lefu la pelo; le
- kankere.

Jwala bo ka baka:

- ho hloka tshebedisano ha ditho tsa mmele;
- leleme le rarahane;
- lefu la sebete.

Dithethefatsi di ka baka:

- meno a mabe, letlalo le moriri o mobe;
- mathata a ho ithuta le ho hopola;
- lefu la kelello;
- ho hlaselwa ke pelo; le
- ho lemala ha boko.

Diphello tsa tshebediso e mpe ya dithethefatsi

Tshebediso e mpe ya dithethefatsi e ka baka kgatello e kgolo ya maikutlo ho ba lelapa le metswalle. Basebedisi ba ka rata ntwala le pefo, kapa ba itshehla thajana bathong ba ba ratang. Makgoba a ka etsa eng leha e le eng – a utswa tjelete le dintho tsa bohlokwa ho ba lelapa le metswalle, mme ba ka nna ba ameha tlong ya molao e totileng. Ba lahlehelwa ke mesebetsi, ba tejelwa dikolong, mme hangata ba lahlehelwa ke tshehetso ya lelapa le metswalle. Makgoba a mangata a jewa ke bodutu, a ba le tetelelo ya maikutlo, esita le maikutlo a ho ipolaya.

Na ke tshebediso e mpe ya jwala?

Batho ba sebedisang jwala hampe hangata:

- ba ba le leleme le rarahane;
- monkgo wa jwala;
- eka ba otsela mme ba ferakane maikutlo;
- ba ba le tshebedisano e mpe ya ditho tsa mmele;
- ba ka nna ba rata ntwala mme ba qala dintwa;
- ba itshwara bohlaswa maemong a phedisano;
- ba na le mathata a tlole ya molao, a mosebetsi, a ditjelete le a lelapa; le
- ba ameha hangata dikotsing tsa dikoloi.

Batho ba sebedisang jwala hampe hangata?

Haeba motho ya itseng a sebedisa dithethefatsi hampe, o tla bona matshwao a kang:

- ho otsela;
- mahlo a makgubedu;
- matshwao a nale;
- meno a nang le matheba;
- lephoka le sa feleng kapa lephoka la kwae le la matekwane;