

- Maṅo a songo kunaho
- Munukho wa mbanzhe u sa fheliho muvhilini
- U shanduka ha mutakalo na ku tshilele
- U sa vha na dzangalelo la zwiḽiwa
- U vhona zwithu zwi siho nau pfa maipfi
- U vha na thaidzo ya tshelede, mushumoni, na muṭa

### Musi una khonani yo dzhenelesesaho kha zwidzidzivhadzi?

*Kha musu khonani yau i ita zwithu zwi shonisaho kana zwono tshiuwisa musu ono kambiwa. Azwo ngo leluwa u vhudza muthu uri una thaidzo, fhedzi kharali wo no zwi dzhiela dzhelo uri khonani ina thaidzo ndi khwine u i eletshedza isa athu wela khomboni. U tea u amba na vho ngau avhanya zwi sathu tshinyala.*

- Ngeletshedzo ine nda nga nifha ndi ya uri ni ambe navho nga vuhwavho na hone vha songo kambiwa.
- Ni songo vha hadzima tshelede ya u lifha milandu yavho.
- Vhudzani munwe ane avha uri ndi muhulwane kha vheinwi ane na mufulufhela sa vhafunzi, mudededzi, mashaka kana vhabebi.
- Ni nga kwama nomboro dzi tevhelaho musu ni tshi thoga thusa SADAG 0800 12 13 14
- Ni singo kuvhatedza khonani ire na thaidzo ya zwidzidzivhadzi nga mazwifhi, ambani ngoho uri a kone u wana thuso.
- Ivhani khonani ire na thikhedzo uri khonani yanu i thusalea
- Ni songo vhaṭanutshela ,dzulani ni tshi vha vhudza ngoho misi yoṭhe
- Vha fheni ngeletshedzo ya zwine vha nga ita uri vha thusalee
- Itani ni tshivha fheletshedza uyo ṭoda thuso musu vho no dzhia tsheo ya u wana thuso.
- Ni songo vhashushedza kana u vha kombetshedza uri vhaye u wana thuso
- Vhaṭuṭuwedzeni nga u vha vhudza uri vha nga kha di shanduka na hone vha nga ita zwinzhi u shandukisa thaidzo ya vho yau dzhenelela kha zwidzidzivhadzi.

### Zwine wa ita musu huna khombo

- U tea u dzika.
- Vhidzani vhathu vhane vha nga thusa nahone vhathu vhare na ndivho , Kharali ni tshi ofha udzula na muthu uyo ni noṭhe ninga vhidza munwe muthu uswikela thuso itshi vha hone.
- Dzulani ni tshi khou amba navho ni songo vhatadela uri

- vha eḁele, ni lingedze u vha vusa kharali vho noka.
- Ni songo vhatadela uri vhaṭanze nga nṅa ha thendelo ya muoli.

Ni nga wana thuso kha nomboro dzitevhelaho 10111

### Zwidzidzivhadzi zwi kho ni vhangela thaidzo?

- Ni khou shumisesa tshelede ,u fhedza tshifhinga, na nungo dzanu kha zwidzidzivhadzi?
- Ni vho zwi shumisesa u fhira nga misi? Nivho ṭoda zwinzhi ufhirisa mupimo?
- Ni khou shumisa zwidzidzivhadzi zwi songo teaho?

### Ngeletshedzo ya u dzula no kuna

- Vhudzani khonani yanu ine na i fulufhela uri ni nga si tsha shumisa zwidzidzivhadzi
- Musu no livhana na thaidzo na lingea u zwi shumisa , vhudzani munwe muthu. Lingedzani u wana thikhedzo nga hune na kona uri ni kone u dzula no kuna.
- Nḁivhani zwine na nga ita musu ni tshi vhona zwikambi, lingedzani u tambala kule na fhethu hune zwa sa konḁe u wanala.

### Hune na nga wana thuso:

#### 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

If you are worried about a friend,  
contact  
**SADAG's Substance Abuse Helpline**  
on **0800 12 13 14**  
or **SMS 32312.**  
Open 7 days a week.

# Fhasi NGA Zwidzidzivhadzi

0800 12 13 14  
SMS 32312



Building a Caring Society. Together.



social development

Department:  
Social Development  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



## Ndi mini zwidzidzivhadzi ?

Zwidzidzivhadzi ndi khemikhaja dzine dza shandukisa ku shumele kwa mivhili yashu. Tsumbo: Tobacco, tshinefu, mbanzhe, halwa, sugarz, khokheini, acid na LSD, tik (meth), nyaupe, na minwe ya mishonga ine ya shumiswa u alafha mphigela, khathihi na zwinwe zwine ra zwi shumisa tshifhinga tshinzhi sa glue, turpentine, benzini na pitirolo. Zwothe izwo ndi zwidzidzivhadzi zwine vhathu vha shumisa u dikamba vha fhedza vho goḁombela khazwo.

## Zwidzidzivhadzi zwire mulayoni na zwi siho mulayoni

Zwidzidzivhadzi zwi ngaho halwa na mafola zwi wela fhasi ha zwire mulayoni, Fhedzi uya nga ha mulayo muthu o tendelwa u renga khathihi na u zwi shumisa musu ono vha nḁha ha minwaha ya fumi-malo (18). Huna tshiitisi tsha vhuḁhogwa malugana na hezwo tshine tsha vha tsha uri muvhili na muhumbulo u vha u kha ḁivha fhasi ha tshipiḁa tsha u aluwa, zwidzidzivhadzi zwina masiandoitwa asia vhuḁi kha muvhili na muhumbulo kha vhaswa vho no zwi shumisa. **Vhaswa vha shumisaho zwidzidzivhadzi vha anza u wanala vha na:**

- Thaidzo musu zwitshiḁa kha u guda
- Ulwala muhumbulo kana uvha na thaidzo
- Thaidzo ya mutakalo
- U goḁombelesa musu minwaha i kho ḁiya
- U hanedzana na mulayo

## Ndi mini u shumisa zwidzidzivhadzi nga nḁila yo kalulaho?

Izwi ndi ku shumisele kwa zwidzidzivhadzi nga nḁila ine muthu avha asi tsha pfela muvhili wawe vhuḁungu hone nga nḁila i magadzaho.

## Mifuda ya zwidzidzivhadzi

- **Cannaboids:** sa mariwana na Hashish (zwine zwa ḁivhea sa dope, mbanzhe, blunt, hash, hemp na boom).
- **Hallucinogens:** sa LSD na ngovha (zwine zwa ḁivhea sa acid, candy na shrooms).
- **Inhalants:** sa pitirolo, mushonga wau bvisa pennde, glue, Freon (zwine zwa ḁivhea sa poppers, snappers, bagging).
- **Opioids:** sa heroine na opium (zwine zwa ḁivhea sa smack, brown sugar, junk) .
- **Stimulants:** sa khokheini, methamphetamine, MDMA (zwine zwa ḁivhea sa coke, blow, nose candy, tik, meth, ice, ecstasy, E, XTC).

If you are worried about a friend,  
contact  
**SADAG's Substance Abuse Helpline**  
on **0800 12 13 14**  
or **SMS 32312.**  
Open 7 days a week.

## Ndi ngani vhaswa vha tshidzhenelela kha zwidzidzivhadzi?

*Vhaswa vhanzhi vha vhona zwidzidzivhadzi minzhangamoni, hune vha dzula, na kha dzi the evishini. Fhedzi huna zwiitisi zwinzhi zwine zwa ita uri vhaswa vha shumise zwidzidzivhadzi:*

- **Khonani dzi sidza vhu:** u ḁoda u ḁivhea khathihi na u takadza vhathu na khonani dzashu nga vhu ḁabaḁaba.
- Utandulula Thaidzo: vhanwe vhaswa musu vhana thaidzo vha shumisa zwidzidzivhadzi u hangwa thaidzo zwa tshifhinga nyana.
- Ushaya zwine wanga ita: vhanwe vha ḁi mvumvusa nga zwidzidzivhadzi musu vha sina zwine vha nga ita.
- **U vha na honi :** vhaswa vho no pfa vha songo ḁanganedzea fhethu, kana nḁila ine vhavha ngayo khathihi na hune vhabva, vha anza u wanala vha tshi khou shumisa zwidzidzivhadzi uri vhapfe vho ḁanganedzea fhethu.
- U funesa zwithu kana u ḁivha
- **U sa kon a u wanala hazwo:** Huna zwidzidzivhadzi zwikoloni zwa Afrika Tshipembe, hune ra dzula hone na hone zwi wanala kha mutengo wa fhasi une vhaswa vha u swikelela.
- **U dzhenelesesa kha zwidzidzivhadzi**

## Ndi ngani zwidzidzivhadzi zwi si zwavhuḁi?

Zwidzidzivhadzi zwi tshinya muhumbulo na muvhili wa muthu. Zwi dovha hafu zwa wisa tshirunzi tsha muthu khathihi na vhumatshelo. Vhathu vha dovha hafu vha ita zwithu zwisa ḁivhalekani, zwino vhea vhutshilo havho kha khombo zwi ngaho sa uḁwa halwa musu u tshi khou reila, u dzhenelela kha zwavhudzekana vhu songo tsireledzeyaho.

**U daha hu vhanga:**

- U ḁhukhuwa ha mavhudzi
- Lukanda lu si lwa vhuḁi

- Munukho wa mulomo usi wa vhuḁi
- Maḁo a songo kunaho
- Vhulwadze ha mbilu
- Khentsa

**Halwa vhu vhanga:**

- U savha na vhuḁi langi
- U amba mafhungo sa ḁivhalekani
- Vhulwadze ha tshivhindi

**Zwidzidzivhadzi zwi vhanga:**

- Maḁo, lukanda na mavhudzi asi avhuḁi
- Thaidzo kha ku gudele na muhumbulo
- Vhulwadze ha muhumbulo
- Vhulwadze ha mbilu
- U tshinyalelwa nga muhumbulo

## Masiandoitwa a u shumisesa zwidzidzivhadzi?

U shumisa zwidzidzivhadzi nga nḁila yo kalulaho zwi vhanga thaidzo kha khonani na khavha muḁa wa hau. Vhathu vhono shumisa zwidzidzivhadzi vhadzula vho halifha tshifhinga tshinzhi khathihi nau ḁi sendeza kule ha vhathu vho no vha funa. Vhathu vho no goḁombelaho kha vhutshilo uvhu ha u shumisa zwidzidzivhadzi vha nga ita tshinwe na tshinwe u wana zwidzidzivhadzi ,kanzhi vha wanala vha tshitswa tshelede na zwi shumiswa zwa nḁuni na u ita milandu mihulwane ilwaho na muvhuso. Vhanzhi vha fhelelwa nga mishumumo, u pandelwa tshikoloni , khathihi na u laḁetshelwa nga thikhedzo ibvaho kha muḁa na kha dzi khonani. Izwo zwi vha sia vha si tshena mutakalo vhuḁi vha fhedza vhoḁi vhuḁi.

## Ndi u ḁwesa halwa?

**Vhathu vhono ḁwesa halwa tshifhinga tshinzhi vha anza:**

- U amba mafhungo a sina mudzio
- U nukha halwa
- Vha dzula vha tshinga vha na khofhe kana uḁaḁa
- U savha na vhuḁi langi
- Vha funesa dzi nndwa
- Ndi mahwarahwara
- Vha wela dzi khakhathini tshifhinga tshinzhi

## Ndi u shumisesa zwidzidzivhadzi?

**Kharali muthu a tshi khou shumisesa zwidzidzivhadzi u vhone nga:**

- U dzula muthu wa hone a tshinga u na dzungu
- Maḁo otswukuluwaho