Musi una khoniyo dzheleseleza kha zwidzidzivhazidi?

Kha musi/ khoniso ziyi azidzihwa niloza kana zwonone tshiwitsi musi ono kamuwa. Azwo nga lekuwa u vhudza muthu uri una thaidzidzhi. Fhedzidzhi haphwali wo no zwidzidzivhazidzidzidzidza uri khoniso ima thaidzidzi ndi kwine i i eletsheza isathu wela khomboni. U tea u amba na vho ngau avhanya zwi sathu tshinyala.

Ngeletsheza ine nda nga nifha ndi ya uri ni ambe navho nga vhuwuhwawo na hona vha songo kamuwa.
Ni songo vha hadzimiza tshinde ya u lifha milandu yavho. 
Vhudzani munwe ane avha uri ndi muhulwane kha vheini ane na mufufulufela sa vhufunzi, muededzidzi, mashika kana vhabebi.
Ni nga kwama nomboro dzizivehla zedzi musi ni tshi tshoga thusa SADAG 0800 12 13 14
Ni singo kuvhatheda khoniso ire na thaidzidzhi ya zwidzidzivhazidi nga mazwihi, ambani ngoho uri a kune u wana thuso.
Ivhani khoniso ire na thokhetho uri khoniso yunu i thusaile.
Ni songo vhatjanushemla, dzulani ni tshi vha vhudza ngoho misi yoqhe.
Vha theni ngeletsheza yo zwine vha nga ita uri vha thusaula
Itani ni tshiva fheletsheza uyoga thuso musi vho no dzhiha tshooye ya u wana thuso.
Ni songo vhashushedzidzidzi kana u vha kombetsheza uri vhaye u wana thuso
Vhajujuwedzeni nga u vha vhudza uri vha nga ka dzhiphanda na hona vha nga ita zwinzhi u shandukisa thaidzidzhi ya vho yawo dzheleleka kha zwidzidzivhazidi.

Zwine wa ita musi huna khombo

U tea u dzika.
Vhudzani vhathu vhane vha nga thusa nahone vhathu vhare na nhsvho, Kharali ni tshi oshi udzula na muthu uyo ni nojhe ndi vhidzidzhi munwe muthu uswikela thuso iithi vha hone.
Dzulani ni tshi khou ambu navho ni songo vhatedela uri vha eglele, ni lingedzidzhi vha vusa kharali vho noka.
Ni songo vhatedela uri vhatanzhe nga ngdza ha thendelo ya muoi.

Ni nga wana thuso kha nomboro dzivehla zedzi 10111

Zwidzidzivhazidi zwi kho ni vhangelana thaidzidzidzi?

Ni khoo shumisese teleshele, u fhedzidzhi tshifhinga na nungo dzanzo kha zwidzidzivhazidi?
Ni vho zwi shumisese u fhira nga misi? Nivho tsoza zwinzhi uhirisa murumizo?
Ni khoo shumisa zwidzidzivhazidi zwi songo teha?

Ngeletsheza yo u dzula no kuna

Vhudzani khoniso yunu ine na i fulufhela uri ni nga si tsho shumisa zwidzidzivhazidi
Musu lo livhana na thaidzidzhi u linga u zwi shumisa , vhudzani munwe muthu. Lingedzani u wana thilhoro nga hune na kona uri ni kune u dzula no kuna.
Ngovi Nhiwe e lina nga ita musi ti tshi vhona zvikambiri, lingedzani u tambala kule u fhethu hune zwa sa konge 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 7days a week.
Ndi mini zwidzidzivhazdi?
Zwidzidzivhazdi ndi khemikhalja dzine dza shandukisa ku shumele kwa mwihili yashu. Tsumbo: Tobacco, tshinchelu, mbazhene, halwa, sugary, khokheini, acid na LSD, tik (meth), nyaupe, na minwe ya mishonge ine ya shumiswa u aifha mphigela, khathihi na zwinwe zweni za zwi shumisa tshinfinga tshinzi sza glue, turpentine, benzini na pitirola. Zwothi izwo ndi zwidzidzivhazdi zweni vnathu vha shumisa u glkamba vha fetho vho gogombela khazwo.

Zwidzidzivhazdi zwiwe mulayoni na zwi siho mulayoni
Zwidzidzivhazdi zwi ngaho halwa na mafola zwi wela fhsa ha zwi mulayoni, Fhedzi uya nga ha mulayotu mu tshendela u rengu khathihi na u zwi shumisa musi ono vho njha ha minwa ya fumi-malo (18). Huna thshiltha tshe vutshogwa malugana na hezwo thshine ths ha tshe uri muvhi na mhubumbulo u vha u kha gilha fhsa ha tshipela ths u aluwa, zwidzidzivhazdi zwa masiandoitwa asi vhuqi kha muvhi na mhubumbulo kha vhaswa vho no zwi shumisa. Vhaswa vha shumisahyo zwidzidzivhazdi vha anza u wanala vha na:

- Thaidzo musi zwitshiga kha u guda
- Ukula mhubumbulo kana uhva na thaidzo
- Thaidzo ya mutakalo
- U gogombela musi, minwa na kha gilha
- U hanendezana na mulayon

Ndi mini u shumisa zwidzidzivhazdi nga ngilira yo kalulhao?
Izwi ndi ku shumisleke kwa zwidzidzivhazdi nga ngilira ine muvhi avha asi ths pefle muvhiini wawe vutunjungu hone nga ngilira na magadzaho.

Mifuda ya zwidzidzivhazdi

- Cannaboids: sa mariwana na Hashish (zwina zwa dhlwhe sa dope, mbanzhe, blunts, hash, hemp na bom).  
- Hallucinogens: sa LSD na ngovha (zwina zwa dhlwhe sa candy, candy na shrooms).  
- Inhalants: sa pitirolo, musongha wau bvisa pemnde, glue, Freon (zwina zwa dhlwhe sa poppers, snappers, bagging).  
- Opioids: sa heroinu na opium (zwina zwa dhlwhe sa smack, brown sugar, junk).  
- Stimulants: sa khokheini, methamphetamine, MDMA (zwina zwa dhlwhe sa coke, blow, nose candy, tik, meth, ice, ecstasy, E, XTC).

Ndi ngani vhaswa vha tshidzhenelela kha zwidzidzivhazdi?
Vhaswa vhanzi vha vhona zwidzidzivhazdi minzhangamoni, hune vha dzula, na kha dzi the evishini. Fhedzi huna zwitilisi zwinzi zwinwe zwa ita ui vhaswa vha shumise zwidzidzivhazdi:

- Khotanini dze sidza vhui: u Toda u dhlwhe khathihi na u takadza vnhathu kana khotanini dzashu nga vhv gabaqaba.  
- U nadziva Thaidzo: vhanwe vhaswa musi vhana thaidzo vha shumisa zwidzidzivhazdi u hangwa thaidzo zwa tshinfinga nyana.  
- Ushaya zwinwe wanga ita: vhanwe vho dji mvmunusa nga zwidzidzivhazdi musi vha sine zwinwe nga vho nga ita.  
- U vha na honi : vhaswa vho no pfa vho songo tanganedzeka fheku, kunga ngihe vha vho nyayo khathihi na hune vhabva, vha anza u wanala vha tshi khou shumisa zwidzidzivhazdi uri vapho vho tanganedzeka fheku.  
- U funesa zwilhi kana u dhlwhe  
- U sa kon a u wanala hazow: Huna zwidzidzivhazdi zwiwolilo zwa Afrika Tshipembe, hune ra dzula hone na hone zwi shumisa kha mutungo wa fhasi une vhaswa vha u swikelela.  
- U dzheneselisa kha zwidzidzivhazdi

Ndi ngani zwidzidzivhazdi zwi si zvawhuqi?
Zwidzidzivhazdi zwi zisinyo mhubumulo na muvhi na muvhi. Zwi dovha haifha zwi wisa zwisirungu zwi muvhi khathihi na vhumathelo. Vnhathu vho dovha haifha vha ita zwilhi zwiwa Zwihalekani, zwina vheva huvhisho havho kha kmombo zwi ngaho sa uhwa halwa musi u tshi khou reila, u dzhenesela kha zvawhuqezo kana vho songo tsireledzeyo.

U dha hu vha:
- U tshikhuwa ha mavhudi
- Lukanda lu si iha vhuqi

- Munukho wa mulomo usi wa vhudi
- Majo a songo kunaho
- Vhulwadze ha mbili
- Khentsa

Halwa vhu vhanga:
- U savha na vhudi langi
- U ambha mafungo sa givhalekani
- Vhulwadze ha tshinhindo

Zwidzidzivhazdi zwi vhanga:
- Majo, lukanda na mawhudi asi avhudi
- Thaidzo kha ku gudlele na muhumbulo
- Vhulwadze ha mhubumulo
- Vhulwadze ha mbili
- U tshinyalwe nga mhubumulo

Masiandoitwa a u shumisesa zwidzidzivhazdi?
U shimisa zwidzidzivhazdi nga ngilira yo kalulhao zwi vhanga thaidzo kha khotanini na kha vhuva muga wa ha. Vnhathu vhongo shumisa zwidzidzivhazdi vhadzula vhofila tshinfinga tshinzi khathihi nau dji sendedza kule ha vhatho vho no vho funa. Vnhathu vho no gojombela khho vhu vhuva uhu ha u shumisa zwidzidzivhazdi vha nga ita tshinwe na tshinfwe u wana zwidzidzivhazdi karnzi vha wanala vha tshitswa tshelede na zwi shumiswa zwa nguni na u ita milindu mihwulwe iivahwo na muvhuso. Vhanzi vha thelela nga mishumumo, u pandelwa tshikolozi, khathihi na u lajhisheka nga tikhedzo iivahwo kha muva na kha dzi khonani. Izwo zwi vha vho si tshena mutakalo vhuveni vha fheza vho vhuhalo.

Ndi u nhesa halwa?
Vnhathu vhongo ngesa halwa tshinfinga tshinzi vha anza:
- U ambha mafungo a sinu mudzini
- U nukha halwa
- Vha dzula vha tshinga vha na khofhe kana u狩da
- U savha na vhudi langi
- Vha funesa dzikudzwa
- Ndi mahwarhwa
- Vha wela dzi khakhathini tshinfinga tshinzi

Ndi u shumisesa zwidzidzivhazdi?
Kharali muthu a tshi khou shumisesa zwidzidzivhazdi u vholana nga:
- U dzula muthu wa hone a tshinga u na dzungu
- Majo otsuwukuluwoha