

Fa tsala ya gago e le legoba la diritibatsi?

Gongwe tsala ya gago e ntse e go tsenya matlho ka ntlha ya diritibatsi; kgotsa dingwe tsa dilo tse ba di dirang fa ba nole kgotsa ba le mo sediding di a tshosa. Ga go bonolo go bolelela tsala gore o na le bothata, fela fa o lemogile gore tsaya e ya kwa mathateng, o ka kgona go thusa pele sengwe se se maswe diragala.

Tsaya kgato ka bonako fa o akanya gore go na le bothata. O se ke wa tla ka maipato!

- Bua le ene ka boiketlo – e seng fa a nole kgotsa a le mo sediding.
- O se ke wa mo adima tšhelete kgotsa wa duela dikoloto tsa gagwe.
- Bolelela mogolo yo o mo tshepang – motsadi, wa losika, morutabana, moruti, mokatsi, mogakolodi.
- Letsetsa SADAG go bona thuso: 0800 12 13 14. Fa tsala ya gago e le legoba la diritibatsi, o tlhoka thuso ya seporofesane.
- O se ke wa aketsa balelapa, ditsala kgotsa kwa sekolong ka ga ene – bua nnete.
- Nna le kutlwisiso fela o tiise – diritibatsi ga di a siama mme o tlhoka thuso.
- Tshegetsa tsala ya gago, o se ke wa mo ngalela, fela gatelela sentle gore ke maitsholo afe a amogelesegang le a a sa amogelesegang mo go wena.
- Tshisinyo seo a ka se dirang, fe o se ke wa gapeletsa. O tshwanetse go itseela tshweetso.
- Ithaope gore o tla tsamaya le ene, kgotsa go mo thusa fa a sweditse gore o batla thuso.
- Batlisisa ka dithuso tsotlhe tseo di leng teng.
- O se ke wa wa nna segongwana le ene kgotsa wa mo tshosetsa.
- Rotloetsa gore a dumele gore a ka fetoga le go ka dira sengwe ka bothata jwa gagwe.

O ka dira eng ka nako ya tshoganyetso

- Iketle.
- Batlana le thuso le go nna le motho yoo go fitlhelela a bona thuso. Fa o sa kgone go nna le ene, kgotsa o tshaba, netefatsa gore mongwe yo o jaaka mosireletsi kgotsa baontshara o nna le ene.
- Nna o ntse o bua le ene mme o se ke wa mo letla go robala. Fa a idibetse, leka go mo tsosa.
- O se ke wa dira gore a tlatse kwa ntle fela ga fa o boleletse

Call an Ambulance
10 111

A tiriso ya gago ya diritibatsi ke bothata?

- A o dirisa nako, tšhelete kgotsa matsapa a gago mo diritibatsi?
- A o setse o simolotse go dirisa go feta ka fa go tlwaelegile, kgotsa go le gontsi ka gale? A o batla tse dintsi go re o tlhakatlhakane?
- A o dirisa diritibatsi tseo o rileng o ka se tlhole o di dirisa?

Maele a go nna o le phepa:

- Bolelela ditsala tsa gago gore o ka se tlhole o dirisa diritibatsi. Ditsala tsa gago tsa nnete di tllile go tlotla seo.
- Fa o itemogela mathata mme o raelesega go di dirisa gape, bolelela mongwe. O se ke leka go dira o le nosi
- Itse se o yang go se dira fa diritibatsi le bojalwa di le gaufi le wena. O ka batla go efoga mafelo ao go ka nnang le thaeleseggo ya nakwana.

O ka bona thuso kae:

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

Fa o tshwenyega ka ga tsala,
ikgolaganye le
SADAG's Substance Abuse Helpline
mo go 0800 12 13 14
kgotsa SMS 32312.
Go bulwa malatsi a le 7 a beke.

seDIRISE
Diritibatsi

0800 12 13 14
SMS 32312

Mmogo re Aga Setšhaba se se Tlhokomelang.



social development

Department:
Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



Diritibatsi ke eng?

Diritibatsi ke dikhemikhale tse di fetolang ka fao mmele wa gago o dirang ka teng.

Dikao ke: Motsoko, seneifi, motekwane, bojalwa sugarz, mandrax, cocaine, acid le LSD, tik (meth), nyaope, le melemo e e jaaka sirapo ya mokgotlhwane le dipilisi tsa ditlhabi; gammogo le didiriswa tsa ka gale tsa ka fa lapeng jaaka, mokontase, turpentine, benzene, seporei sa go apaya le peterole. Tsotlhe tseno ke diritibatsi tseo batho ba di dirisang go nna mo sediding, mme di ka ikaga mo mmele.

Diritibatsi tsa semolao le tse di seng mo molaong

Diritibatsi dingwe di mo molaong, jaaka bojalwa le disakerete. Fela go ya ka molao, o letleletswe fela go reka le go tsuba le go nwa bojalwa fa fela o setse o fetile dingwaga di le 18.

Go na le mabaka a a farologaneng a seno. Mmele le boboko jwa gago di sa ntse di gola, mme diritibatsi di na le ditlamorago mo bobokong le mmele, bana bao ba dirisang diritibatsi (le sakerete le bojalwa tota) go na le kgonagalo ya gore ba nne le:

- bogole jwa go ithuta;
- bolwetse jwa tlhaloganyo kgotsa mathata a maikutlo;
- mathata a go gola mo mmeleng;
- go dirisa botlhaswa dilo tse fa ba godile; kgotsa
- nna kगतलhanong le molao.

Tshebediso e mpe ya dithethefatsi ke eng?

Tiriso e e botlhaswa ya diritibatsi go kaya gore mongwe o dirisa diritibatsi kgotsa bojalwa mo go feteletseng.

Mefuta ya diritibatsi

Cannabinoids: jaaka marijuana le Hashish (e itsegeng jaaka dope, dagga, blunt, weed, hash, hemp, boom)

Hallucinogens: jaaka LSD le magic mushrooms (e itsege jaaka esiti, candy, shrooms)

Tse di hemiwang: jaaka peterole, pente, thenase, mokontase, Freon (di itsiwe jaaka poppers, snappers, bagging)

Opioids: jaaka hiroini le ophiamo (di itsiwe jaaka smack, brown sugar, junk)

Digakatsi: jaaka cocaine, methamphetamine, MDMA (di itsege jaaka coke, blow, nose candy, tik, meth, ice, ecstasy, E, XTC)

Fa o tshwenyega ka ga tsala,
ikgolaganye le
SADAG's Substance Abuse Helpline
mo go 0800 12 13 14
kgotsa SMS 32312.
Go bulwa malatsi a le 7 a beke.

Goreng bana ba dirisa diritibatsi?

Bana ba bona bojalwa le diritibatsi kwa meletlong, mo setšhabeng sa bone, mo TV le mo difiliming. Go na le mabaka a le mantsi a gore goreng baša ba dirisa diritibatsi:

- **Kgatelelo ya bankane:** rotlhe re batla go ipona re tshwana le ba bangwe, re tume, le go kगतलha ditsala tsa rona – bana ba bangwe ba akanya gore diritibatsi ke tse la ya gore re Tshwane le ba bangwe.
- **Taolo ya kgatelelo ya maikutlo:** bana ba bangwe ba ikutlwa ba gateletswe maikutlo mme ba sa kgone go samagana le dikgwetlho. Diritibatsi di ba dira gore ba ikutlwe ba ritibetse mme di ba thusa go lebala mathata a bone nakwana.
- **Bodutu:** bana ba ba ikutlwang ba e le baphelanosi, ba le mo bodutung mme go se sepe se ba ke se dirang, ba ka dirisa diritibatsi go ba neela 'boitumelo' bongwe le gore ba ipone ba tshela le ba bangwe.
- **Go ikobonya:** bana ba ba nang le ditlhong, ba ikutlwa ba sa nnisega mo bathong, ba sa ikutlwe ka ga ka fao ba lebegang ka teng, kgotsa ba sa kgone tsalana bonolo, ba ka dirisa diritibatsi go leka go ikutlwa ba 'itshepa'.
- **Go kगतलhegela kgotsa go lekeletsa.**
- **Go nna teng:** go na le diritibatsi mo dikolong tsa Aforika Borwa le mo setšhabeng ka kakaretso, mme go le gantsi di tlhwatlhwatlase go baithuti.
- **Go se kgone go tshela ntle tsone:** go tila maikutlo a keletso fa o setse o tlwaetse.

Goreng diritibatse di sa siam?

Diritibatsi di ka senya boboko le mmele wa gago. Di ka kgona le go senya serodumo sa gago mo isagong. Batho ba dira gape dilo tse di maswe, dilo tse di kotsi jaaka go nwa o kgweetsa, go dira thobalano e e sa sireletsegang, go abelana mamao.

Go tsuba go ka tlhola:

- go foforega moriri;
- letlalo le le maswe le matsutsuba;
- go nkgwa mowa;
- meno a a maswe;
- bolwetse jwa pelo; le
- kankere.

Bojalwa bo ka tlhola:

- tlhalelo ya kgokagano;
- go bua ka diteme; le
- bolwetse jwa sebetse.

Diritibatsi di ka tlhola:

- go senyega ga meno, letlalo le moriri;
- mathata a go ithuta le go gakologelwa;
- bolwetswe jwa tlhaloganyo;
- go tlhaselwa ke pelo; le
- go senyega boboko.

Ditlamorago tsa tiriso e e botlhaswa ya diritibatsi

Tiriso e e botlhaswa ya diritibatsi e tlhola kgatelelo e kgolo ya maikutlo go balelapa le ditsala. Badirisi ba nna bodipa le go tlala ntwala, kgotsa ba ikgapela kwa thoko mo bathong baba ratang. Makgoba a dira sengwe le sengwe go fitlhela diritibatsi – ba utswa madi le dilo tse tlhwatlhwa godimo mo go balelapa le ditsala, ebile b aka tsena mo bosenyi jo bo masisi. Ba latlhegelwa ke ditiro tsa bone, ba kobiwa kwa dikolong, le go latlhegelwa ke tshegetso go tswa go ba lelapa le ditsala. Makgoba a le mantsi e na baphelanosi, ba nna le kgatelelo ya monagano le go ka ipolaya.

A ke tiriso e e botlhaswa ya bojalwa?

Batho ba ba dirisang bojalwa botlhokwa go le gantsi ba:

- ba na le puo e e sa utlwagaleng;
- ba nkgwa bojalwa;
- ba bonagala ba robotse le go gakanega;
- ba na le kgokagano e e maswe;
- a ka nna le le manganga le go rata ntwala;
- ba na le maitsholo a a maswe fa ba le mo bathong;
- ba na le mathata a bosenyi, tšhelete le seelapa; le
- ba amega go le gantsi mo dikotsing tsa dijanaga.

A seno ke tiriso e e botlhokwa ya diritibatsi?

Fa mongwe a dirisa diritibatsi botlhaswa, o tla bona ka matshwaa a a latelang:

- sedidi;
- matlho a mahibidu;
- matshwaa a lemao;
- dipatso mo menong;
- go nkgwa thata kgotsa go nkgwa mosi wa motekwane;
- phetogo ya maikutlo ka bonako;
- phetogo ya keletso ya dijo;
- go utlwa mantswe kgotsa go bona dilo tse di seng teng;
- go belaela batho baba leng gaufi le wena; le
- mathata a tšhelete, tiro le seelapa.