

ඔබ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මුළුමනින්ම දුරස්ථ වීමට හැකියාවක් නොමැති පුද්ගලයකු නම් පහත කරුණු මතක තබා ගන්න

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී ඔබ සමඟ සිටින අන්‍යයන් ඔබගේ දියවැඩියා තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කරන්න
- කිසිවිටෙකත් මත්පැන් , මත්ද්‍රව්‍ය වකට නොගන්න
- වතුර වැනි දියර වර්ග වැඩි වශයෙන් පානය කරන්න
- අඩු සීනි තත්ත්වයකදී ගත හැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය ළඟ තබාගන්න

# දියවැඩියාව සමඟ මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බලධර ශාරීරික, මානසික, සමාජයීය ලිංගික ගැටළු  
 බැසක් ගෙන දෙයි  
 එබැවින් මෙවැනි දේ භාවිතයට අන්‍යයන්ගේ බලපෑම් වලට හසු නොවන්න



මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් දුරස්ථ වීමට ඔබට උපදේශන සේවාවන් අවශ්‍ය වේ නම් ඒ සම්බන්ධව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න

## මත්ද්‍රව්‍ය වලින් දියවැඩියාවට ඇතිවන බලපෑම.



- මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීමෙන් ඔබගේ දියවැඩියා පාලනය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි තීරණ ගැනීමට නොහැකි වේ.
- ආහාර රටාව මෙන්ම බෙහෙත් / ඉන්සියුලින් ගන්නා පිළිවෙල අක්‍රමවත් වීම හේතුවෙන් රුධිරගත සීනි පාලනය ඉහළ හෝ පහළ යාමට ඉඩකඩ වැඩි වේ.
- රුධිරගත සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩුවන අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වේ.
- සමහර මත්ද්‍රව්‍ය මගින්, දියවැඩියාව හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ (උදා: අධි රුධිර පීඩන, හෘදයාබාධ, අංශාගත ) තත්වයන් වඩාත් තීව්‍ර කරයි.

## මත්පැන් භාවිතයේදී

විවිධ මත්පැන් වර්ග වල අඩංගු මධ්‍යසාර සහ සීනි ප්‍රමාණය විකිනෙකට වෙනස් වන බැවින් ඔබගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම මත ඇතිවන බලපෑම විවිධය.

මත් පැන් මගින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ හේතුවෙන් සම්පූර්ණයෙන් වයිනි දුරස් වීම නිවැරදිම පිළිවෙතයි. නමුත් ඔබ මත්පැන් පානය නතර කිරීමට හැකියාවක් නොමැති පුද්ගලයෙකු නම්, පහත සඳහන් කරුණු මතකයේ තබා ගන්න. ඔබ පළමුවන වර්ගයේ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නේ නම් මෙය වඩාත් වැදගත් වේ.



## මත් පැන් පානය කිරීමේදී

- විය සෙමෙන් වැඩි වේලාවක් තුළ පානය කරන්න.
- මත්පැන් කලවම් කිරීමට වතුර, සෝඩා පමණක් යොදා ගන්න.
- මත්පැන් පානය මගින් ඔබගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීමට අවධානමක් ඇත. එබැවින්,



හිස්බඩ මත්පැන් පානයෙන් ද

වරින් වර විශාල ප්‍රමාණයන්ගෙන් එකදිගට මත්පැන් පානයෙන් ද කෑම වේලක් වෙනුවට මත්පැන් පමණක් පානය කිරීමෙන් ද වැළකීමට වගබලා ගන්න.

දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබ දුම් පානයෙන් වැළකීම ද ඉතා වැදගත් වේ

## මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

කිසිම මත්ද්‍රව්‍යයක් ආරක්ෂාකාරී නොවේ. සමහර මත්ද්‍රව්‍යය නීති විරෝධී වේ. බොහෝ නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වල වෙනත් විෂ ද්‍රව්‍යය අඩංගු වේ.

මත්ද්‍රව්‍යය ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකි.



### ■ මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුකරන මත්ද්‍රව්‍ය

(උදා - මත්පැන්, නිදිපෙති)

මෙම මත්ද්‍රව්‍ය සිරුරේ සමතුලිත භාවය, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, කාලය අවකාශය සම්බන්ධව දැනුවත් භාවය අඩපණ කිරීමට ඉවහල් වේ.

### ■ මනස උත්තේජනය කරන මත්ද්‍රව්‍ය

(ගංජා, කේරළ ගංජා, අයිස්, එක්ස්ටසි, හෙරොයින්)

ඔබට පෙනෙන ඇසෙන දේ වෙනස් කරන, අධි ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති කරන, ඔබට ඔබගේම බෙහෙත් පවා සැක කරන තත්වයන් මෙම මත්ද්‍රව්‍යයන් මගින් ඇතිකළ හැක.

