

Tips Untuk Mendapatkan Nasihat

Nasihat adalah sesuatu yang orang akan berikan secara sukarela, tetapi andalah orang yang akan membuat pilihan nasihat mana yang nak anda ikuti. Apabila anda merasakan bahawa mungkin anda cenderung untuk gunakan bahan atau dadah, ini bermakna anda sudah berada dalam keadaan yang berisiko tinggi untuk salah guna dadah. Berikut adalah langkah yang boleh anda ambil untuk mendapatkan bantuan:

- Dapatkan seseorang yang anda percaya boleh membantu anda (ibu, bapa, suami, isteri, adik beradik, sanak saudara, guru atau rakan);
- Cari satu masa yang sesuai yang mana anda dan beliau boleh berbincang;
- Maklumkan bahawa anda sedang rungsing dan amat perlukan bantuan;
- Beritahu juga anda telah dipujuk atau diajak oleh orang lain untuk menggunakan dadah/bahan kerana ia boleh menyelesaikan kerungsingan anda (jika bersesuaian);
- Mohon nasihat dari mereka;
- Mohon supaya mereka carikan tempat di mana anda boleh bercakap dan berbincang secara confidential mengenai kerungsingan ini (kaunselor sekolah, kaunselor di tempat kerja, pegawai pemulihan di AADK);
- Bertemu dengan pakar rujuk ini untuk meneroka kerungsingan anda hinggalah anda boleh membuat keputusan yang wajar

