

Imibanire itajegajega mu muryango ishobora gukumira kunywa inzoga n'ibiyobyabwenge mu ngimbi n'abangavu

Muri Leta zunze Ubumwe z'Amerika, Ingimbi n'abangavu bahura n'ibibazo byinshi byabatera kunywa inzoga n'ibiyobyabwenge. Ababyeyi baganiriza abana babo bisanzuye kandi bakagira uruhare rugaragara mu buzima bwabo, bashobora kubafasha gukora amahitamo akwiye no kwirinda inzoga cyangwa ibiyobyabwenge. Iyi nyandiko ikubiyemo uburyo bwinshi ababyeyi bakoresha kugira ngo bagirane imibanire myiza n'abana babo mu rwego rwo kubarinda inzoga n'ibiyobyabwenge.

1. Kumenya amakuru yerekeranye n'ibiyobyabwenge n'inzoga kugira ngo ubashe kuganiriza abana kuri ibyo bibazo. Inzoga n'ibiyobyabwenge byangiza abana. Bibicira ubuzima, imikurire, uburere, kandi binyuranye n'amategeko.
2. Kuba hafi y'umwana no kugira uruhare rugaragara mu mibereho ye kugira ngo amenye ko umwitayeho. Numuba hafi, azakugirira icyizere kandi agutege amatwi igihe umuganirije ibijyanye no gufata ibyemezo bikwiye.
 - a. Hari uburyo bwinshi bwo kwiyegereza umwana wawe. Urugero, kuganira nawe buri munsu ukamubaza uti; "Mbwira uko byagenze uyu munsu. Wakoze iki? Ku ishuri byagenze bite uyu munsu? Ese hari ibibazo wumva ukeneyemo ubufasha?"
 - b. Gukurikirana uko bitwara ku ishuri. Gutumanaho n'abarimu be. Kwitabira inama zihuza ababyeyi n'abarimu. Kureba amanota bagize buri gihembwe. Gukurikirana ko bakora imikoro yo mu rugo umunsu ku wundi.
 - c. Kumenya ibikorwa umwana wawe agiramo ruhare no kumubaza uko byifashe.
 - d. Kubaza umwana wawe intego afite kugira ngo ushobore kumushyigikira no kumutera akanyabugabo mu kuzigeraho.
 - e. Kumenya inshuti z'umwana wawe. Gutumira inshuti ze iwawe kugira ngo mushobore kubonana.
 - f. Kwimakaza imibanire myiza mu muryango wawe mumarana igihe kandi mukorana ibintu bibashimisha.
3. Kwisanzuranaho n'umwana wawe ni ingenzi. Nimwisanzuranaho, azumva yisanga mu kukuganiriza yahuye n'ibibazo nawe ushobore kumufasha kurushaho.
 - a. Kabone n'aho waba utamenyereye cyangwa utumva neza ibyo umwana wawe ahamwe, ushobora kumutega amatwi, kumuganiriza ku bibazo ahura na byo no kumufasha.
 - b. Aho gutontomera umwana wawe yakoze ikosa, mubwire impamvu biguteye impungenge.
 - c. Ntuzigere uterera abana bawe n'umunsu n'umwe.

4. Gushyiraho amabwiriza atomoye n'ibyo witeze ku bana bawe.
 - a. Kumenya aho umwana wawe aherereye igihe yasohotse. Gushyira isaha ntarengwa agomba kuba yatashye.
5. Kwigisha umwana gufata ibyemezo bikwiye no kugendera kure ibiyobyabwenge n'inzoga.
 - a. Kubwira umwana guhakana igihe hagize umuha ibiyobyabwenge cyangwa inzoga.
 - b. Guteganya icyo ashobora gukora yisanze mu bantu barimo kunywa ibiyobyabwenge n'inzoga.
6. Kuba umuyobozi uhamye w'umuryango wawe no kuba urugero rwiza ku bana bawe ubuza inzoga iwawe.
7. Kubungabunga umwuka mwiza mu muryango wawe. Niba utuye ahantu hatizewe ku bana bawe, ukwiye guteganya kwimukira ahantu habaha amahoro.
8. Si wowe wenyine ufite ibibazo. Ababyeyi benshi bashobora kuba bafite ibibazo bisa n'ibyawewe. Ushobora kuganiriza abayobozi, inshuti, abaganga, cyangwa abarimu bakagufasha.

Aho byavuye: Ikigo cy'Igihugu Gikurikirana Imikoreshereze Itemewe y'Imiti n'Ibiyobyabwenge (National Institute on Drug Abuse); Ibigo by'Igihugu Bishinzwe Ubuzima (National Institutes of Health); Minisiteri y'Ubuziman'Imibereho y'Abaturage ya Leta Zunze Ubumwe z'Amerika (U.S. Department of Health and Human Services).