

Yaaltjitu ara yuutjumilanyangka panya Ice paluru kunyu ngarapai 4 hour--nguru 12 hour-kutu.

Mapalku kunyu walytjangku kulilpai palu tjinguru tjintu kutjunguru munu kutjarakutu ma-wiyaringkupai puntungka.

The physical effects of ice can include:

Tjukutjuku ngarala wiyaringkuntja tjuta

- Kata pika ngaranyi, munu kata urinyi
- Kuru uninypa pulkaringanyi munu paulyarinyi
- Tjaa winpinpi piltiringanyi
- Katiti tirkilymananyi
- Kunkunpa wiya
- Uruly-urulypa ngaranyi munu wangkalarinyi

- Kurunypa winki tjitiringanyi
- Miri wariringkula akuri-akuririnyi
- Puntu winki waruringanyi munu ngaaly-ngaalyarinyi
- Kututu wala winki tuutuuni munu blood pressure katuringanyi
- Mai tjukutjuku ngalkuni
- Tjuni karamparinyi
- Kapi ilu
- Mapalku pikaringanyi
- Pakuwiya urinyi

Rawa mulapa ngarakatinytja

- Putu wantiriyani
- Katiti munu tjaa ilytjanpa unngutja pikatjararinganyi
- Putu atajura kulini munu putu malakutura kulini
- Stroke-arira wawanyarinyi

- Nyiilangka walytjangku wakannyangka tjinguru pika panya HIV munta Hepatitis C utiringkuku
- Kututu munu kiri-kiri pikatjararinganyi
- Puntu nyurka-nyurkaringanyi.
- Kapulpa pikatjararinganyi
- Paku pulkaringanyi
- Putu uripairinganyi wawanyarira

The comedown phase & withdrawal

Ice panya paluru wiyaringkunyaangka puntungka anangu iluru-ilurulta nyinapai.

Munu tjinguru tjintu mankurnguru kura ngar. Munu tjinguru kulinytja pulkangka nyinara urukulini, paku pulkaringanyi munu aritirinyi munu ngulu-ngulu nyinanyi.

Kutjupa tjutangka drug putu wantiriyalpai munuya drug wiyangka kuraringkupai (withdrawal-tjara)

Tjinguru **withdrawals** ngaraku tjintu winkingka. Tjinguru nyanganpa utiringkuku, kata pika, karamparintja, ulkatatjunkunyitja, kulinytja pulka nyinanytja, kaarkaarpa munu para-ngar.

Ice yuutjumilaga, chemical kutjara ini dopamine munu noradrenaline kunyu ngukunypakutu ankupai.

Chemical nyanga pula unytjungku kutju ipilymankupai munu pukulmankupai.

Nyanganguru kura pulka utiringkupai munu kura nyanga paluru kutjupara mapalku wiyaringkupai munu kutjupara rawa ngar.