ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ
Drugs & Alcohol

ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਮਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ Some of the additional risks you are faced with in using street drugs includes:

- ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ (relapse) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਣਾ
- ਰੋਗ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ (secondary problems) ਦਾ ਅਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ depression, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ anxiety ਜਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਸੱਮਸਿਆ memory problems)
- ਰਾਜ਼ੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ

ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੀ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਓਕੇ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋ ਕੁੱਝ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ Some of the more desired effects people report include:

- ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਦਾ ਮੂਡ (ਜਜ਼ਬਾਤ) Feeling “high”
- ਨਿਸੱਲ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ Feeling of relaxation or calmness
- ਬੋਰੀਅਤ ਤੋ ਬਚਣਾ Avoiding boredom
- ਉਤੇਜਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ experiencing a “thrill”
- ਤਣਾਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋ ਬਚਣਾ Escaping from feelings of stress

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਹਨ?

ਕਈ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਈ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਇਕ ਦਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਕੁੱਝ ਇਕ ਦਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ Some of the more immediate negative effects people report include:

- ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੇ ਅਸਰ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਤੋ ਬਾਹਿਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

– ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਬਰਾਹਟ, ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਮੂਡ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਮ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ more hallucinations or feeling of disorganization)
- ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਾ
- ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਖਤਰੇ ਇਹ ਹਨ The more common long-term risks include:

- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣਾ (ਰੀਲੈਪਸ)
- ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਮਲ ਲੱਗਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੱਮਸਿਆ ਆਉਣੀ
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ
- ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਣਾ
- ਰੋਗ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵੱਲ ਤੱਵਜੋ ਨਾ ਜਾਣੀ

ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਇਕ ਦਮ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਹਦੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ desired effects ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਜਕਲ ਦੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਲਾਭ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ Can you see any advantages to reducing your current drug use?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਅਤੇ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਲਬ (ਲਲਕ) ਕੁੱਝ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ stress, ਬੋਰੀਅਤ boredom, ਉਦਾਸੀ depression ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ anxiety) ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਐਸੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਨਾਲ ਛਿੜਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਲਬ (ਲਲਕ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਛਿੜਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੱਲ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਦਾ ਇਕ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਅਸਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੋਰੀਅਤ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਸਾ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਐਸੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗੋ (ਮਸਰੂਫ ਹੋਵੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿੱਲਕੁਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਥਿੜ੍ਹਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਿੜ੍ਹਕ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਵਕਤ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਲਲਕ ਛੇੜਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥਿੜ੍ਹਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤਰਕੀਬ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚਲੇ ਅਜੇਹੇ ਰਲਦੇ-ਮਿਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ

(Psychiatrist) ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਖਰਾਬ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰੇ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ (EPI Clinician) ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ।

ਓੜਕ, ਆਪਣੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਫਲਤਾ ਵਲ ਖੜਨਗੀਆਂ।

11/21/2004