बी. सी. में क्या हो रहा है?

ब्रिटिश कोलंबिया ज़हरीली ड्रग्स के कारण जन सेहत इमरजेंसी के बीच में है। यह हर किसी को प्रभावित कर रहा है, चाहे उनकी नौकरी, शिक्षा, उम्र, जातीयता और नस्ल कुछ भी हो। दुख की बात है कि पूरे बी. सी. में 2,224 लोगों ने 2021 में ज़हरीली ड्रग्स के कारण अपनी जान गंवा दी। फ्रेजर हेल्थ क्षेत्र में, हमारे परिवार, दोस्त, पड़ोसी और यहां तक कि हम खुद भी, ज़हरीली ड्रग्स के संकट से प्रभावित हो सकते हैं। जब कोई ऐसे नशीले पदार्थों (ड्रग्स) का उपयोग कर रहा है जो अवैध हैं, तो वे इन नशीले पदार्थों के अवयव, खुराक (मात्रा) और प्रभावशीलता (ताकत) की जांच नहीं कर सकते। वे नहीं जानते कि उनके ड्रग्स में क्या है, जो कभी-कभी अचानक ओवरडोज़ कर सकता है।

यह मेरे लिए क्यों मायने रखता है?

हम कभी-कभी अपने संघर्षों को छुपाते हैं, खासकर जब वे इस बात से प्रभावित हो सकते हैं कि दूसरे लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं। इसलिए, हम शायद नहीं जानते कि कोई और कैसे महसूस कर रहा है। खुद को और दूसरों को शिक्षित करके, हम इसके कलंक को कम कर रहे हैं और अपने प्रियजनों और अपने समुदाय के लिए एक सुरक्षित जगह बना रहे हैं।

हम सहायता करने के लिए क्या कर सकते हैं?

क) ओवरडोज़ के संकेतों और लक्षणों को जानें

संकेतों और लक्षणों को जानने से लोगों की जान बचाने में मदद मिलेगी। यह आपको दूसरों को शिक्षित करने में भी मदद करेगा। इस बारे में वीडियो देखने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें:

अंग्रेज़ी

पंजाबी

ख) एक मुफ्त नालोक्सोन किट और प्रशिक्षण प्राप्त करें

नालोक्सोन किटें पोर्टेबल पाउच होते हैं जिनमें अफ़ीम से बनने वाले नशीले पदार्थों की ओवरडोज़ से अनुत्तरदायी व्यक्ति को पुनर्जीवित करने में मदद करने के लिए दवा होती है।
एक मुफ्त नालोक्सोन किट प्राप्त करने के लिए, इस वेबसाइट का उपयोग करके अपने आस-पास एक साइट खोजें: **www.towardtheheart.com/site-finder**

नालोक्सोन के बारे में अधिक जानने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें:

नि: शुल्क, स्व-गति, ऑनलाइन अफीम और नालोक्सोन प्रशिक्षण

नाक द्वारा नालोक्सोन उपयोग के लिए निर्देश

ग) प्रियजनों को सुनें और उनके हाल चाल पूछें , यह मदद करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक हो सकता है!

किसी ऐसे व्यक्ति के साथ जिसकी आप परवाह करते हैं, ड्रग्स और ओवरडोज़ के बारे में बातचीत करना कठिन हो सकता है। बातचीत के लिए सही शब्द खोजना मुश्किल हो सकता है। इस मुद्दे को समझने के लिए कई बार बातचीत करनी पड़ सकती है। कभी-कभी, यह आपके मनपसंद तरीके से नहीं हो सकता है। हालांकि, इसके बारे में बात करने से शर्म, अपराधबोध और झिझक कम हो सकती है। यह हमारी समझ और जागरूकता को बढ़ा सकता है। ऐसा करके हम कई जाने बचा सकते हैं।
ड्रग्स के सेवन के बारे में किसी प्रियजन के साथ बात करने के चार तरीके यहां दिए गए हैं:

1. खुले दिल से बातचीत करें

- यह महत्वपूर्ण है जब हम शक और दोष के बजाय प्यार, देखभाल और चिंता की वजह से बातचीत कर रहे हों।
- दोषारोपण, लज्जित करने और भाषण देने से बचें, क्योंकि इससे बातचीत बंद हो जाएगी। इसके बजाय, उनकी सुरक्षा और भलाई के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर ध्यान दें।
- अगर बातचीत आपकी उम्मीद के मुताबिक नहीं होती है, तो आप एक विराम ले सकते हैं, माफी मांग सकते हैं और फिर से कोशिश कर सकते हैं।

2. समय पर विचार करें

- ड्रग्स के सेवन जैसे कठिन विषयों के बारे में बात करते समय घबराहट होना स्वाभाविक है।
- अपने प्रियजन को बताएं कि आप बात करना चाहते हैं। ऐसा समय खोजना ज़रूरी है जब वे भी बातचीत करने के इच्छुक हों।
- ऐसा स्थान चुनें जो शांत, आरामदायक और विकर्षणों से मुक्त हो। बहस के दौरान या किसी के द्वारा ड्रग्स का उपयोग करने का पता लगने के ठीक बाद इस बातचीत को मौके पर ही ज़बरदस्ती करने की कोशिश करने से बचें।
- इन विषयों में विचारशीलता और धैर्य की आवश्यकता होती है। अधिक सुनने और कम बोलने के लिए तैयार रहें।

3. खुले दिमाग से सुनें

- बातचीत में बाधा डालने या जल्दबाजी करने से बचें।
- उनके अनुभवों या प्रतिक्रियाओं को आंकने से बचें लेकिन महसूस करें कि चीजें उनके लिए कठिन लगती हैं।
- कभी-कभी उनके लिए यह समझाना मुश्किल हो सकता है कि वे किस दौर से गुजर रहे हैं। अगर उन्हें सोचने के लिए समय चाहिए, तो धैर्य से बैठें।
- आपने जो कुछ सुना है उसका सारांश देकर आप उन्हें दिखा सकते हैं कि आप सुन रहे हैं और पूछ सकते हैं कि क्या आपने उन्हें ठीक से समझा है।
- चूंकि ड्रग्स के उपयोग के बारे में बहुत अधिक बदनामी और गलतफहमी हो सकती है, इसलिए आपके प्रियजन को शर्म या शर्मिंदगी महसूस हो सकती है। उन विशिष्ट कार्यों के बारे में बात करना सहायक हो सकता है जो आपको चिंतित करते हैं। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं जो आपकी भावनाओं को साझा करने में आपकी सहायता कर सकते हैं:
- "मैंने इसमें बदलाव देखा है..."
- "मुझे चिंता हो रही है..."

4. संसाधन साँझा करें

- आपके प्रियजन को कहां सहायता मिल सकती है, इसके बारे में विचार रखने से उन्हें पता चल सकता है कि वे महत्वपूर्ण और प्रिय हैं। यह संभव है कि उन्होंने मदद पाने के बारे में सोचा हो और यह नहीं जानते थे कि कहां से शुरू करें।
- संसाधनों की पेशकश करना उनके मदद लेने के बारे में सोचने और वास्तव में अगला कदम उठाने के बीच की खाई को पाटता है।
- हालांकि, मदद सभी के लिए एक जैसी नहीं हो सकती है। एक व्यक्ति ड्रग्स का उपयोग जारी रखना चाह सकता है, लेकिन अधिक सुरक्षा सावधानियों के साथ। कोई अन्य व्यक्ति डिटॉक्स या उपचार की तलाश कर सकता है।
- आपको अपनी राय व्यक्त करने का अधिकार है, और आपके प्रियजन को अपना निर्णय लेने का अधिकार है।

अपना ख़्याल रखें और मदद प्राप्त करें

ड्रग्स का उपयोग करने वाले किसी व्यक्ति की मदद करना मुश्किल हो सकता है। आप उदास, निराश और क्रोधित महसूस कर सकते हैं। कभी-कभी किसी से इस बारे में बात करना कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं और आप कैसा महसूस कर रहे हैं, मदद कर सकता है। 310-मानसिक सेहत सहायता एक मुफ्त फोन लाइन सेवा है जो आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने की अनुमति देती है जो आपकी बात सुने और आपकी सहायता करे। वे सामुदायिक संसाधनों के बारे में जानकारी भी साँझा कर सकते हैं।

310 मानसिक सेहत सहायता

कॉल 310-6789 (कोई क्षेत्रीय कोड नहीं)।

सप्ताह में 7 दिन, 24 घंटे उपलब्ध है।

अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाओं के लिए, अपनी भाषा तीन बार अंग्रेजी में कहें, (जैसे पंजाबी पंजाबी पंजाबी)। दुभाषिये के फोन पर आने तक इंतज़ार करें।

श्रवण बाधित सहायता के लिए:

- फोन नंबर: 1-800-SUICIDE-LINE या 1-833-456-4566
- टेक्स्ट संदेश: 45645

सेहत सेवाओं तक पहुँचने के लिए कोई सवाल है या मदद चाहिए?
दक्षिण एशियाई समुदाय की मदद करने में शामिल होना चाहते हैं?

हमें **southasianhealth@fraserhealth.ca** पर इ मेल करें
टेक्स्ट, व्हाट्सएप या हमें **236-332-6455** पर कॉल करें
ज्यादा जानकारी के लिये पधारें:
www.fraserhealth.ca/sahi
www.fraserhealth.ca/overdose

Catalogue #268400 (July 2022) Hindi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth