



بی سی میں کیا ہو رہا ہے؟

برٹش کولمبیا زہریلی منشیات کی وجہ سے صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال کا شکار ہے۔ یہ ہر ایک کو متاثر کر رہا ہے، خواہ یہ ان کی ملازمت، تعلیم، عمر، اور نسل سے متعلق ہو۔ افسوسناک طور پر، بی سی میں 2021 میں 2,224 افراد زہریلی منشیات کی زیادتی کی وجہ سے اپنی جانیں گنوا بیٹھے ہیں۔ فریزر ہیلتھ کے علاقے میں، ہمارے خاندان، دوست، پڑوسی اور یہاں تک کہ ہم خود بھی زہریلی منشیات کے بحران سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ جب کوئی ایسے مادے (منشیات) کا استعمال کر رہا ہو جو غیر قانونی ہیں، ان منشیات کے زیر اثر فرد منشیات کی مقدار، طاقت اور اثرات کی جانچ نہیں کر سکتا۔ وہ نہیں جانتے کہ ان کے مادے (منشیات) میں کیا ہے، جو بعض اوقات حادثاتی طور پر منشیات کی زیادہ مقدار کا سبب بن سکتا ہے۔

یہ میرے لیے کیوں اہمیت رکھتا ہے؟

ہم بعض اوقات اپنی جدوجہد کو چھپاتے ہیں، خاص طور پر جب اس کا ڈر ہو کہ دوسرے لوگ ہمارے بارے میں کیا سوچیں گے۔ لہذا، ہم نہیں جان سکتے کہ اس عمل سے کسی نے کیا گزر رہی ہے۔ خود کو اور دوسروں کو تعلیم دے کر، ہم اس خوف کو کم کر سکتے ہیں اور اپنے پیاروں اور اپنی کمیونٹی کے لیے ایک محفوظ جگہ بنا سکتے ہیں۔

ہم مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

(A) منشیات کی زیادہ مقدار کی علامات کو جانیں۔

علامات کو جاننے سے جان بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے آپ کو دوسروں کو تعلیم دینے میں بھی مدد ملے گی۔ اس بارے میں ویڈیو دیکھنے کے لیے کیو آر کوڈز اسکین کریں



انگریزی



پنجابی

(B) ایک مفت نالوکسون کٹ اور تربیت حاصل کریں۔

نالوکسون کٹس پورٹیبل پاؤچز ہیں جن میں دوائی ہوتی ہے جو ایک غیر ذمہ دار شخص کو نارمل کرنے میں مدد کرتی ہے جو اوپیئڈز کی زیادہ مقدار کھا رہا ہے۔ مفت نالوکسون کٹ حاصل کرنے کے لیے، اس ویب سائٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے قریب سائٹ تلاش کریں: www.towardtheheart.com/site-finder

مفت، آن لائن اوپیئڈ اور نالوکسون ٹریننگ



نالوکسون کے استعمال کی ہدایات



نالوکسون کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کیو آر کوڈ اسکین کریں:



(C) اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزارنا اور ان کی بات سننا، یہ مدد کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہو سکتا ہے!

کسی ایسے شخص کے ساتھ جس کا آپ خیال رکھتے ہیں اس سے منشیات کے استعمال اور منشیات کی زیادہ مقدار کے بارے میں بات کرنا شاید آسان نہ ہو۔ ممکن ہے کہ بات کرنے کے لیے صحیح الفاظ تلاش کرنا مشکل ہو۔ اس میں بحث و مباحثہ بہت ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی، یہ آپ کی مرضی کے مطابق نہیں ہو سکتا۔ تاہم، اس کے بارے میں بات کرنے سے ہچکچاہٹ کم ہو سکتی ہے۔ یہ ہماری سمجھ اور آگاہی کو بڑھا سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے ہم خود کی اور دوسروں کی جان بچا سکتے ہیں۔

منشیات کے استعمال کے بارے میں اپنے پیارے سے بات کرنے کے چار طریقے یہ ہیں:

1. دل سے بات کرنا

- یہ ضروری ہے کہ جب ہم بات چیت کر رہے ہوں تو شک اور الزام کی بجائے محبت اور دیکھ بھال سے بات کریں۔
- الزام تراشی، شرمندگی اور لیکچر دینے سے گریز کریں، کیونکہ اس سے بات چیت کرنا مشکل ہو جائے گی۔ اس کے بجائے، ان کی حفاظت اور بہبود کے لیے اپنی وابستگی پر توجہ دیں۔
- اگر بات چیت آپ کی امید کے مطابق نہیں ہوتی ہے، تو آپ ایک وقفہ لے سکتے ہیں، معافی مانگ سکتے ہیں اور دوبارہ کوشش کر سکتے ہیں۔

2. وقت پر غور کریں۔

- مشکل موضوعات جیسے مادہ (منشیات) کے استعمال پر بات کرتے وقت گھبراہٹ محسوس کرنا فطری ہے۔
- اپنے پیاروں کو بتائیں کہ آپ بات کرنا چاہتے ہیں۔ ایسا وقت تلاش کرنا ضروری ہے جہاں وہ اشتراک کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو پرسکون، آرام دہ اور خلفشار سے پاک ہو۔ بات جیت کے دوران بحث اور زبردستی کرنے کی کوشش کرنے سے گریز کریں، جب آپکو معلوم ہو کہ فرجس سے بات ہو رہی ہے کوئی مادہ (منشیات) استعمال کر رہا ہے۔

3. کھلے ذہن کے ساتھ بات کریں۔

- گفتگو میں خلل ڈالنے یا جلدی کرنے سے گریز کریں۔
- ان کے تجربات یا ردعمل کا اندازہ لگانے سے گریز کریں لیکن یہ جان لیں کہ چیزیں ان کے لیے مشکل لگتی ہیں۔
- بعض اوقات ان کے لیے یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ وہ کس چیز سے گزر رہے ہیں۔ اگر انہیں سوچنے کے لیے وقت چاہیے تو صبر سے کام لیں۔
- جو کچھ آپ نے سنا ہے اس کا خلاصہ دے کر آپ انہیں دکھا سکتے ہیں کہ آپ انکی بات سن رہے ہیں اور پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ نے انہیں ٹھیک سے سمجھا ہے۔ چونکہ مادہ (منشیات) کے استعمال کے بارے میں غلط فہمی ہو سکتی ہے، اس لیے فرد جس سے بات کر رہے ہیں شرمندہ ہو سکتا ہے۔ مخصوص کارروائیوں اور عنوانات جو آپ کو پریشان کر رہے ہیں کے بارے میں بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- یہاں کچھ مثالیں ہیں جو آپ کو اپنے جذبات کا اشتراک کرنے میں مدد کر سکتی ہیں:
- "میں نے اس میں تبدیلی دیکھی ہے..."
- "میں پریشان ہوں..."

4. وسائل کا اشتراک کریں۔

- آپ کے پیاروں کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے اس کے بارے میں بات کرنے سے یہ ظاہر کیا جا سکتا ہے کہ وہ آپ کے لیے اہمیت کے حامل ہیں۔ ممکن ہے انہوں نے مدد حاصل کرنے کے بارے میں سوچا ہو اور انہیں معلوم نہ ہو کہ کہاں سے آغاز کرنا ہے۔
- وسائل کی پیشکش کر کے، یہ مدد حاصل کرنے اور درحقیقت اگلا قدم اٹھانے کے بارے میں سوچتے ہوئے ان کے درمیان فرق کو ختم کرتا ہے۔
- تاہم، ہو سکتا ہے کہ مدد سب کے لیے یکساں نظر نہ آئے۔ ایک شخص مادہ (منشیات) کا استعمال جاری رکھنا چاہتا ہے، لیکن زیادہ حفاظتی احتیاط کے ساتھ۔ کوئی دوسرا شخص detox یا علاج حاصل کرنا چاہتا ہے۔
- آپ کو اپنی رائے کا اظہار کرنے کا حق ہے، اور آپ کے پیارے کو اپنا فیصلہ خود کرنے کا حق ہے۔



اپنا خیال رکھیں اور مدد حاصل کریں۔

کسی کو اس کے مادہ (منشیات) کے استعمال میں مدد کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو اداسی، مایوسی اور غصہ محسوس ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی کسی سے اس بارے میں بات کرنا کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ پر کیا گزر رہی ہے آپکو مدد کر سکتے ہیں۔ 310-مینٹل ہیلتھ سپورٹ ایک مفت فون لائن سروس ہے جو آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی اجازت دیتی ہے جو آپ کو سنے اور آپ کی مدد کرے۔ وہ کمیونٹی کے وسائل کے بارے میں معلومات بھی شیئر کر سکتے ہیں۔

310 مینٹل ہیلتھ سپورٹ 310-6789 پر کال کریں (کوئی ایریا کوڈ نہیں)۔

ہفتے میں 7 دن، دن میں 24 گھنٹے کال کر سکتے ہیں۔
انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں کے لیے، اپنی زبان انگریزی میں تین بار بولیں، (جیسے پنجابی)۔
فون پر مترجم کے آنے تک انتظار کریں۔

سماعت سے محروم افراد کی مدد کے لیے:

• فون نمبر: 1-800-SUICIDE-LINE, 1-833-456-4566

• ٹیکسٹ کریں: 45645



صحت کی خدمات تک رسائی کے لیے کوئی سوال ہے یا مدد کی ضرورت ہے؟
جنوبی ایشیائی کمیونٹی کی حمایت میں شامل ہونا چاہتے ہیں؟

ہمیں ای میل کریں۔ southasianhealth@fraserhealth.ca
ٹیکسٹ کریں، واٹس ایپ کریں یا ہمیں کال کریں۔ 236-332-6455
مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:
www.fraserhealth.ca/sahi
www.fraserhealth.ca/overdose