लिविंग वेल विद एआईएमजीए

वॉल्यूम. 8 - मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाले विकार और अधिक मात्रा के बारे में जागरूकता को समझना

अवलोकन

कनाडा में, लगभग 21% आबादी (या 6 मिलियन लोग) अपने जीवनकाल में किसी समय मादक द्रव्यों के सेवन विकार या लत का अनुभव करेगी। कैनेडियन सेंटर ऑन सब्सटेंस यूज़ एंड एडिक्शन के अनुसार, कनाडा में शीर्ष व्यसन हैं: शराब, कैनबिस, कोकीन, जुआ, मेथमफेटामाइन, ओपिओइड और डॉक्टर द्वारा लिखी जाने वाली दवाएं।

Sources: Penington Institute, 2023; Moore, 2021; Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2023

स्वास्थ्य अनुस्मारक!

सुरक्षित इंजेक्शन साइटें और प्रथाएँ

- सुरक्षित उपयोग/इंजेक्शन स्थलों को सुनिश्चित करके और सर्वोत्तम प्रथाओं को अपनाकर, हम कई तरीकों से जीवन की रक्षा कर सकते हैं। ये लोगों को सामाजिक सेवाओं और स्वास्थ्य देखभाल से जोड़ने, आकस्मिक ओवरडोज़ के जोखिम को कम करने, सार्वजनिक दवा के उपयोग और छोड़े गए दवा उपकरणों को कम करने, संक्रामक रोगों के प्रसार को कम करने और आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं पर दबाव को कम करने में सहायता करते हैं।

एक कठिन बातचीत शुरू करना

- क्या आप अनिश्चित हैं कि मादक द्रव्यों की लत के बारे में अपने प्रियजनों और/या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कैसे बात करें? बातचीत शुरू करने के लिए कुछ युक्तियाँ: 1) उन पदार्थों के बारे में **तथ्य जानें** जिनके बारे में आप चिंतित हैं और उनके जोखिम, 2) **समय और स्थान सावधानी से चुनें** (निजी स्थान, शांत वातावरण और मनोदशा), 3) **चिंता और करुणा दिखाएं** (उदाहरण के लिए, उन्हें बताएं कि आप उनके बारे में चिंतित हैं, आप उनसे प्यार करते हैं, आप वही चाहते हैं जो उनके लिए सबसे अच्छा है, और जो आप व्यवहार में देख रहे हैं उसे साझा करें), 4) **सुनें** (उनकी भावनाओं को स्वीकार करें, वे ऐसा क्यों करते हैं इसके अंतर्निहित कारणों को सुनें), 5) **कलंकित न करें** (अपने लहज़े के प्रति सचेत रहें और निर्णय लेने से बचें), 6) वे जहां हैं उसका **सम्मान करें** (उदाहरण के लिए, समर्थन और संसाधन प्रदान करें, लेकिन पहचानें कि मदद लेने का निर्णय अंततः उनका है), और 7) **धैर्य रखें** (उदाहरण के लिए, बातचीत में जल्दबाजी न करें या ऐसा महसूस न करें कि आपको तुरंत समाधान खोजने की जरूरत है, आपको बाद में बातचीत पर वापस आना पड़ सकता है)

- यदि आप या आपका कोई परिचित मादक द्रव्यों के सेवन से जूझ रहा है, तो किसी के लिए भी, कहीं भी, किसी भी समय सेवाएँ उपलब्ध हैं: कनाडा व्यापी सेवाएँ; सहायता मार्गदर्शन. अपने परिवार के सदस्य या मित्र को कॉल करने, मिलने या अधिक जानकारी ऑनलाइन पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। आप सहायता के रूप में सहायता प्राप्त करने के लिए उनके साथ जाने की पेशकश भी कर सकते हैं।

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

खतरे के संकेत

1. **चेतावनी के संकेतों को पहचानना** जो इंगित करता है कि परिवार के किसी सदस्य या मित्र में मादक द्रव्यों के सेवन से विकार हो सकता है, जागरूकता से शुरू होता है। क्या आप देख रहे हैं कि वे पहले से अलग व्यवहार कर रहे हैं, या उन्हें अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं में परेशानी हो रही है? इनमें परिवर्तन देखें: **व्यक्तित्व** (उदाहरण के लिए, अलगाव, अत्यधिक मनोदशा, सतर्कता, स्मृति या एकाग्रता के साथ कठिनाइयाँ, रुचि की हानि); **उनकी नशीली दवाओं या शराब के सेवन से जुड़ी आदतें** (उदाहरण के लिए, सुबह सबसे पहले या काम के बाद शराब पीना, अधिक बार शराब पीना, नशीली दवाओं और शराब पर अधिक पैसा खर्च करना, नई गतिविधियाँ और दोस्त चुनना); और **उनके जीवन के बुनियादी हिस्से** (उदाहरण के लिए, कार्य प्रदर्शन में कमी, स्वास्थ्य में कमी, तनावपूर्ण रिश्ते)।

2. **ओवरडोज़ के लक्षणों में** मतली और उल्टी, गंभीर पेट दर्द और पेट में ऐंठन, सीने में दर्द, चक्कर आना, दस्त, संतुलन और समन्वय की हानि, अनुत्तरदायी, लंगड़ापन, दौरे, व्यामोह, धीमी या अनियमित नाड़ी, गड़गड़ाहट की आवाज़, नीले होंठ या उंगलियां, आदि शामिल हैं। ये संकेत ओवरडोज के प्रकार (शराब, ओपिओइड, उत्तेजक, बेंजोडायजेपाइन, आदि) पर निर्भर करते हैं।

3. **ओवरडोज़ की स्थिति में**, 911 पर कॉल करें, सीपीआर दें, वायुमार्ग साफ़ रखें, यदि संभव हो तो नालोक्सोन/नार्कन दें, कोशिश करें और व्यक्ति को सचेत रखें, दम घुटने से बचाने के लिए उन्हें अपनी तरफ लिटाएं, पैरामेडिक्स के आने तक उनके साथ रहें। यदि व्यक्ति बेहोश है लेकिन सामान्य रूप से सांस ले रहा है, तो उसे पुनर्प्राप्ति स्थिति में रखें। सीपीआर कब और कैसे करना है, यह जानने के लिए यहां क्लिक करें।

मजेदार तथ्य:

नालोक्सोन एक ऐसी दवा है जो ओपिओइड विषाक्तता या ओवरडोज़ के प्रभाव को अस्थायी रूप से उलट देती है। **नालोक्सोन किट** ने पूरे कनाडा में हज़ारों ओवरडोज़ को सफलतापूर्वक उलट दिया है। दो प्रकार की टेक-होम नालोक्सोन किट उपलब्ध हैं, एक स्प्रे और एक इंजेक्शन। टेक-होम किट भी मुफ़्त हैं और अधिकांश फार्मेसियों, वॉक-इन क्लीनिकों या स्थानीय स्वास्थ्य एजेंसियों पर उन लोगों के लिए उपलब्ध हैं, जिन्हें ओवरडोज़ का खतरा है।

क्या आप जानते हैं?

इस विषय पर आपके संगठन से बात करने के लिए AIMGA विशेषज्ञ उपलब्ध हैं।

अपना प्रेजेंटेशन आज ही drew@aimga.ca पर ईमेल करके बुक करें

अधिक जानकारी के लिए, अपने फोन से नीचे दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करके "लिविंग वेल विद एआईएमजीए" न्यूज़लेटर का पूर्ण संस्करण देखें!

https://aimga.ca/wp-content/uploads/8.August2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf

किरण, हीरा को उनकी अनुवाद सेवाओं के लिए धन्यवाद!

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada