లివింగ్ వెల్ విత్ AIMGA

వాల్యూమ్. 8 – పదార్థ వినియోగ రుగ్మత మరియు అధిక మోతాదు అవగాహనను అర్థం చేసుకోవడం

అవలోకనం

కెనడాలో, జనాభాలో సుమారు 21% (లేదా 6 మిలియన్ల మంది) వారి జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో పదార్థ వినియోగ రుగ్మత లేదా వ్యసనాన్ని అనుభవిస్తారు. కెనడియన్ సెంటర్ ఆన్ సబ్‌స్టాన్స్ యూజ్ అండ్ అడిక్షన్ ప్రకారం, కెనడాలోని అగ్ర వ్యసనాలు: ఆల్కహాల్, గంజాయి, కొకైన్, జూదం, మెథాంఫేటమిన్, ఓపియాయిడ్లు మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్ డ్రగ్స్.

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

ఆరోగ్య రిమైండర్లు

సురక్షిత ఇంజెక్షన్ సైట్‌లు మరియు పద్ధతులు

- సురక్షితమైన ఉపయోగం / ఇంజెక్షన్ సైట్‌లను నిర్ధారించడం మరియు ఉత్తమ పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా, మేము అనేక మార్గాల్లో జీవితాలను రక్షించగలము. ఇవి ప్రజలను సామాజిక సేవలు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణకు అనుసంధానించడం, ప్రమాదవశాత్తు అధిక మోతాదు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం, పబ్లిక్ డ్రగ్స్ వినియోగం మరియు విస్మరించిన డ్రగ్ పరికరాలను తగ్గించడం, అంటు వ్యాధుల వ్యాప్తిని తగ్గించడం మరియు అత్యవసర వైద్య సేవలపై ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

కష్టమైన సంభాషణను ప్రారంభించడం

- మాదకద్రవ్య వ్యసనం గురించి మీ ప్రియమైన వారితో మరియు/లేదా మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో ఎలా మాట్లాడాలో మీకు తెలియదా? సంభాషణను ప్రారంభించడానికి కొన్ని చిట్కాలు: 1) మీరు ఆందోళన చెందుతున్న పదార్థాలు మరియు వాటి ప్రమాదాల గురించి **వాస్తవాలను తెలుసుకోండి**, 2) **సమయాన్ని మరియు స్థలాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి** (ప్రైవేట్ లొకేషన్, ప్రశాంతమైన సెట్టింగ్ మరియు మూడ్), 3) **శ్రద్ధ మరియు కరుణ** చూపండి (ఉదా., మీరు వారి గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారని వారికి చెప్పండి, మీరు వారిని ప్రేమిస్తున్నారని, వారికి ఏది ఉత్తమమో మీరు కోరుకుంటున్నారో మరియు మీరు ప్రవర్తనాపరంగా చూసిన వాటిని పంచుకోండి), 4) **వినండి** (వారి భావాలను గుర్తించండి, వారు ఎందుకు అలా చేస్తారనే దానికి గల కారణాలను వినండి), 5) **కళంకం కలిగించవద్దు** (మీ స్వరాన్ని గుర్తుంచుకోండి మరియు తీర్పును నివారించండి), 6) వారు ఎక్కడ ఉన్నారో **గౌరవించండి** (ఉదా., మద్దతు మరియు వనరులను అందించండి, కానీ సహాయం కోరే నిర్ణయాన్ని చివరికి వారిదేనని గుర్తించండి), మరియు 7) **ఓపికగా ఉండండి** (ఉదా., సంభాషణలో తొందరపడకండి లేదా మీరు తక్షణమే పరిష్కారాన్ని కనుగొనాలని భావించకండి, మీరు తర్వాత సంభాషణకు తిరిగి రావాల్సి రావచ్చు)

- మీరు లేదా మీకు తెలిసిన ఎవరైనా పదార్థ వినియోగంతో ఇబ్బంది పడుతుంటే, ఎవరికైనా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి: **కెనడా విస్తృత సేవలు: సహాయం గైడ్.** ఆన్‌లైన్‌లో కాల్ చేయడానికి, సందర్శించడానికి లేదా మరింత సమాచారాన్ని చదవడానికి మీ కుటుంబ సభ్యుడు లేదా స్నేహితుడిని ప్రోత్సహించండి. మీరు మద్దతు రూపంలో సహాయం పొందడానికి వారితో వెళ్లడానికి కూడా ఆఫర్ చేయవచ్చు.

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

ప్రమాద సూచికలు

1. కుటుంబ సభ్యుడు లేదా స్నేహితుడితో పదార్థ వినియోగ రుగ్మత ఉండవచ్చని సూచించే **హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం** అవగాహనతో ప్రారంభమవుతుంది. వారు మునుపటి కంటే భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని లేదా వారి జీవితంలోని వివిధ అంశాలలో వారు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారని మీరు గమనిస్తున్నారా? మార్పుల కోసం చూడండి: **వ్యక్తిత్వం** (ఉదా., ఒంటరితనం, విపరీతమైన మానసిక స్థితి, చురుకుదనంతో ఇబ్బందులు, జ్ఞాపకశక్తి లేదా ఏకాగ్రత, ఆసక్తి కోల్పోవడం); వారి **డ్రగ్స్ లేదా ఆల్కహాల్ వినియోగం** చుట్టూ అలవాట్లు (ఉదా., ఉదయం లేదా పని తర్వాత మొదటి విషయం తాగడం, తరచుగా ఉపయోగించడం, డ్రగ్స్ మరియు ఆల్కహాల్‌పై ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయడం, కొత్త కార్యకలాపాలు మరియు స్నేహితులను ఎంచుకోవడం); మరియు వారి **జీవితంలోని ప్రాథమిక భాగాలు (**ఉదా., తగ్గిన పని పనితీరు, తగ్గిన ఆరోగ్యం, ఉద్రిక్త సంబంధాలు).

2. **అధిక మోతాదు యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు** వికారం మరియు వాంతులు, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరి, ఛాతీ నొప్పి, మైకము, విరేచనాలు, సమతుల్యత మరియు సమన్వయం కోల్పోవడం, స్పందించకపోవటం, లింప్, మూర్ఛలు, మతిస్థిమితం, నెమ్మదిగా లేదా అస్థిరమైన పల్స్, గర్జించే శబ్దాలు లేదా నీలిరంగు పెదవులు , వేళ్లు, మొదలైనవి. ఈ సంకేతాలు అధిక మోతాదు రకం పై(ఆల్కహాల్, ఓపియాయిడ్, ఉద్దీపన, బెంజోడియాజిపైన్ మొదలైనవి) ఆధారపడి ఉంటాయి.

3. **అధిక మోతాదులో ఉపయోగించినట్లయితే** , 911కి కాల్ చేయండి, CPRని నిర్వహించండి, వాయుమార్గాలను క్లియర్‌గా ఉంచండి, వీలైతే నలోక్సోన్/నార్కాన్‌ని నిర్వహించండి,వ్యక్తిని స్పృహలో ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి, ఉక్కిరిబిక్కిరి కాకుండా ఉండటానికి వారిని వారి ప్రక్క వైపు ఉంచండి, పారామెడిక్స్ వచ్చే వరకు వారితో ఉండండి. వ్యక్తి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటే, వారిని కోలుకునే స్థితిలో ఉంచండి. CPRని ఎప్పుడు మరియు ఎలా నిర్వహించాలనే దాని గురించి తెలుసుకోవడానికి, ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

ఫన్ ఫాక్ట్

నలోక్సోన్ అనేది ఓపియాయిడ్ విషప్రయోగం లేదా అధిక మోతాదు యొక్క ప్రభావాలను తాత్కాలికంగా తిప్పికొట్టే ఔషధం. **నాలోక్సోన్ కిట్‌లు** కెనడా అంతటా వేలాది అధిక మోతాదులను విజయవంతంగా తిప్పికొట్టాయి.రెండు రకాల టేక్-హోమ్ నలోక్సోన్ కిట్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి, స్ప్రే మరియు ఇంజెక్షన్. టేక్-హోమ్ కిట్‌లు కూడా ఉచితం మరియు చాలా ఫార్మసీలలో, క్లినిక్‌లలో నడవడానికి లేదా అధిక మోతాదుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్న ఎవరికైనా స్థానిక ఆరోగ్య సంస్థలలో అందుబాటులో ఉంటాయి

మీకు తెలుసా?

ఈ అంశంపై మీ సంస్థతో మాట్లాడేందుకు AIMGA నిపుణులు అందుబాటులో ఉన్నారు.

ఈరోజే drew@aimga.caకి ఇమెయిల్ చేయడం ద్వారా మీ ప్రదర్శనను బుక్ చేయండి

మరింత సమాచారం కోసం, దిగువన ఉన్న QR కోడ్‌ని మీ ఫోన్‌తో స్కాన్ చేయడం ద్వారా "లివింగ్ వెల్ విత్ AIMGA" వార్తాలేఖ యొక్క పూర్తి వెర్షన్‌ను చూడండి!

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

సిద్ధంశెట్టి సాయి శ్రీనిక కు వారి అనువాద సేవలకు ధన్యవాదాలు!

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada