ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਦਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਸਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਖ਼ਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਾਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ।

ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ

ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ—ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਜਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣਾ—ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?

ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਲੱਛੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਉਸਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਗਿਆਸਾ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ‘ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਾ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਪੇਅ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਾਤ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ। ਜੇ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਕੰਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਨੈਕਰਦਾਤਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹੋ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਕੇਲੇ ਵੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ—ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ "ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣਾ" ਪਵੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ—ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ—ਦੇਖਣੇ ਪੈਣ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਵੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ, ਅਸਲ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਦਲਾਅ ਕਦਾਚਿੱਤ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਧੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਧਾਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਿਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਿਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਾਰੇ ਉਹ ਕਾਰਨ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੋਣ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ Canadian Mental Health Association ਵਰਗੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, Canadian Mental Health Association (CMHA) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਹਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਪੜੋਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਰਾਹੀਂ, CMHA ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਰੋਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ, ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਲਚੀਲੇਪਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਨ-ਫੁੱਲਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

CMHA ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.cmha.ca.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.