ਸ਼ਰਾਬ

Alcohol

1. ਨਸ਼ਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **Intoxication... 2**
2. ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **Alcohol and Intoxication 3**
3. ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਕਿਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ? **Stages of drinking 3**
4. ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਜਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਣੀ **Tolerance 4**
5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ **Physical Dependance 4**
6. ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ **Psychological Depependance 4**
7. ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋੜ **Withdrwal symptoms 4**
8. ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? **Problem Drinking and Alcoholism 5**
9. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? **Long term effects of alcohol ... 5**
10. ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰਲਣਾ **Interaction with other medications 5**
11. ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **How alcohol effects women? 6**
12. ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **How alcohol effects youth? 6**
13. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? **Effects on the family 6**
14. ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **Treatment 7**
15. ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? **How family can help? 7**
16. ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ **Help is available in Punjabi language 8**

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਡਾਇਵਰਸਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ALCOHOL AND DRUG PROGRAM
DIVERSEcity Community Resources Society

ਸ਼ਰਾਬ (ਅਲਕੋਹਲ)

ਨਸ਼ਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Intoxication

ਖ਼ੂੰਨ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਨਾਕਾ ਬਣਾਇਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਬਰੇਨ ਬੈਰੀਅਰ (Blood Brain Barrier) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਨਾਕਾ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਖ਼ੂੰਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸੂਖਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗੁੱਛਾ (ਸੂਖਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦਾ ਇਕ ਗੁੱਛਾ) ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਕੋਕੇਨ ਜਾਂ ਹੀਰੋਇਨ) ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਬਲੱਡ ਬਰੇਨ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਕਿ ਕੁਝ ਨਸ਼ੇ ਰਫਤਾਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਕੇਵਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਬਲਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿਕਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਕਈ ਗਲਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸਮਝ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੁਕ (ਉਤੇਜਤ) ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਭਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਾਈ (High) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ੂੰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਇਹ ਕੰਮ ਇਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੂੰਨ 'ਚੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਉਤਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ । ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੱਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਸੋਫੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੌਫੀ (black coffee), ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਜਿਗਰ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ, ਉੱਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰੇਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Alcohol and Intoxication

ਸ਼ਰਾਬ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਤਰਲ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਾਬ (ਜਿਵੇਂ ਵਿਸਕੀ, ਸਕਾਚ ਅਤੇ ਵੋਧਕਾ) ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਂਗ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ) ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਵਰਗਾ ਅਸਰ (Sedative effect) ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਕ ਆਮ (ਔਸਤ) ਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਸੋਫੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਜਿਗਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ ਉੱਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰੇਗਾ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੇ ਉਮਰ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੂਡ, ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਮਾਹੌਲ' ਚ ਪੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬੀਅਰ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ, ਵਾਈਨ ਦੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਕ ਹਾੜੇ ਵਿਚ ਅਸਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵੋ, ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਅਸਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ 'ਚ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਹ ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਕਿਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ? Stages of drinking

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਮੱਠੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਖ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੜਖੜਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਮੂਡੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਤੀਕ ਨਸ਼ਾ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਜਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਣੀ Tolerance

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਜਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਅਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਈ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਨਸ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ

ਸੈੱਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਥੋੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ Physical Dependance

ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ (ਭਾਵ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਠੀਕ ਕੰਮਕਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੋੜ ਲੱਗਣੀ (ਤਕਲੀਫ ਹੋਣੀ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਹੱਥ ਕੰਬਣੇ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੈੱਲ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੋੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ Psychological Depependance

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਖਿਅਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋੜ Withdrwal symptoms

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ (ਤੋੜ) ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਕ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਖਿਝ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਮਨ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੱਥ ਕੰਬਣੇ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਆਉਣੇ
- ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ (ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਤੁੰਲਣ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ)

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ (ਤੋੜ) ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਕ ਦਮ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਤੱਕਲੀਫਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ **ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।**

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? Problem Drinking and Alcoholism

ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ੨੪ ਘੰਟੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਦੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਮੰਗ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ (ਰੋਗ) ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਸਟੇਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਅਲਾਮਤਾਂ) ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲ ਕਰਨਾ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਜਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਦਾ ਵੱਧਣਾ (ਭਾਵ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਕੈਪਾਸਿਟੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹੇ: ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪਲੈਨ ਬਣਾਏ ਕਿ ਉਹਨੇ ਅੱਜ ਸਿਰਫ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਹੁਣ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
- ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਹੋਵੇ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? Long term effects of alcohol

ਦਿਮਾਗ Brain

ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵੈਟ ਬਰੇਨ (ਾਂਟ ਭਰਓਨਿ) ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਧੁੰਧਲਾਪਣ ਆ ਜਾਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਣ ਨਾਲੀ Digestive System

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਨ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਖੂੰਨ ਪੈਣਾ, ਨਾਸੂਰ (ਅਲਸਰ), ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੋਣਾ।

ਦਿਲ Heart

ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਗਰ Liver

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਗਰ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਖੂੰਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਿਗਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਖੂੰਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਗਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸਿਰੋਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰਲਣਾ Interaction with other medications

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ- ਇਉਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵੀ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (Anti-depressants) ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਇਹਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਦ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ (ਭੰਗ) ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਸਕਣ, ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? How alcohol effects women?

ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਉਂ ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? How alcohol effects youth?

ਸ਼ਰਾਬ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰ ਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਨਿਰਖ-ਪਰਖ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਨਸੀ ਭੋਗ ਸੰਬੰਧੀ (Sexual Matters) ਗੱਲਾਂ (ਮਾਮਲਿਆਂ) ਵਿਚ। ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਮ, ਨਮੋਸ਼ੀ, ਬੇਇਜ਼ਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦਿਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਵਿਆਹ ਆਦਿ-ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਨੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? Effects on the family

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਂ ਪਿਉ, ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

1. **ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ:** ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਪਿਉ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਨਮੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ:** ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਨਮੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਸੱਦਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਗੱਲ ਨਾ ਕਹਿ ਦੇਵੇ।
3. **ਆਦਤਾਂ ਵਿਗੜਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋਣਾ:** ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਠੀਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਵੱਜੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Treatment

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਰੋਗ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੋਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮਾਹਰ (Counsellor) ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਫੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ (ਤੋੜ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੀਟੋਕਸ ਸੈਂਟਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੀਟੋਕਸ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਵਰਤਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਨਾ ਵੇਖਣਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਰੱਖਣੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣੀ ਆਦਿ। ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? How family can help?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ (ਕਾਉਂਸਲਰ) ਤੋਂ ਵੀ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ 'ਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ‘ਤੇ ਨਾ ਲਵੋ ।
5. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਲੁਕਾਓ ਨਾ।
6. ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਵੋ।
7. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ‘ਤੇ ਪਰਦਾ ਨਾ ਪਾਵੋ।

8. ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਉਸ ਯਾਦ ਨਾ ਦਿਵਾਉ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੇ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਿਝ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

Help is available in Punjabi language

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁੱਝ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਸਰੀ ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਸੋਸਿਜ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ:

ਡਾਇਵਰਸਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ
DIVERSEcity Community Resources Society

DIVERSEcity

1107-7330-137 ਸਟ੍ਰੀਟ	1107-7330 –137th STREET
ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ.	SURREY, B.C.
ਫੋਨ: 604-597-0205	PHONE: 604 –597-0205

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਉਰਦੂ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੱਦਦ ਮੁਫ਼ਤ (free) ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।