Punjabi - Number 102a
August 2010

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

Understanding Harm Reduction

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

“ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ” ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਵਰਤਾਉ ਕਾਰਨ ਮੌਤ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਚੋਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗਿਆਨ, ਮੁਹਾਰਤ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਭਦ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਨਸ਼ਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾਂ

ਸੂਈਆਂ ਵੰਡਣ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਸਾਫ਼ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੁਟਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ

ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹੀਰੋਇਨ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਹੀਰੋਇਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ (ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਹੀਰੋਇਨ ਨਾਲ ਬਦਲਨਾ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਾਰਨ:

- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਵਕਤ ਮੌਤਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੰਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ, ਸੈਕਸ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਾ

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾ ਲਈ ਹਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਭਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਤੇ ਪੈਣਾ ਚਾਹੁਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਹੀਰੋਇਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮੈਥਾਡੋਨ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੇ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੇ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਤਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉ ਪਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਹਨ...

ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਪਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੁਆਲ: ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ ਅਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਜੁਆਬ: ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ (HIV) ਜਿਹੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਆਲ: ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਊ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੁਆਬ: ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਊ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਸੁਆਲ: ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਊ ਪਰੋਗਰਾਮ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰੱਖੀ ਰਕਮ ਤੇ ਬੋਝ ਹੈ?

ਜੁਆਬ: ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਨੁਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਘਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਆਲ: ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਣਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ?

ਜੁਆਬ: ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਣਤਾ ਦੇਣਾ ਇਸ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪਰੋਗਰਾਮ ਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦੁਹਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਗਰੈਜੁਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰਿੰਕ ਕਰ ਲੈਣ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲਈ ਗਾਈਡ)
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।