Punjabi - Number 102a
December 2023

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
Understanding harm reduction: Substance use

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨਾਬਿਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ" ਉਥੇ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਐਕਟਿਵ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ (ਓਵਰਡੋਜ਼), ਅਪਰਾਧੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟਿਗਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਬੂਤ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਟਿਗਮਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਊਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਅਲਕੋਹਲ, ਓਪੀਐਡਜ਼, ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ
- ਸਪਲਾਈ ਵਿਤਰਨ ਅਤੇ ਨੀਡਲਜ਼ (ਸੂਈਆਂ) ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਐਗੋਨਿਸਟ) ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਥੇਡੋਨ (methadone) ਜਾਂ ਸਬਔਕਸੋਨ (suboxone) ਲਈ ਵਿਕਲਪ
- ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿਟ।ਕਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ (opioids) ਨਾਲ ਉਪਜੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ
- ਹਾਣੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (peer support programs) ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫੰਡਿਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਸਟਿਗਮਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਲੈਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੜ੍ਹੋ:

- HealthLinkBC File #102b ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- HealthLinkBC File #118 ਨਲੋਕਸੋਨ: ਓਪੀਐਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਮੰਤਰਾਲਾ – ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction

ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨਲੋਕਸੋਨ (THN) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) https://towardtheheart.com
- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸ: ਨੀਡਲ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਯੂਸ਼ਨ (Toward the Heart, Harm Reduction Best Practices: Needle Distribution) https://towardtheheart.com/assets/uploads/1675707036l0qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLlcqN05yGYuSjF.pdf

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority