Punjabi - Number 102b
December 2023

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ" (where they are at) ਉੱਥੇ ਹੀ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ) ਕਰਨਾ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ-ਮੁਕਤ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਨੈਲੋਕਸੋਨ
- ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਰੈਫਰਲ

ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ।

ਲੋਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਲਣ-ਮਿਲਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਰੇ 'ਤੇ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉਹਨਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

- ਪਹਿਲੇ-ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ "ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ" ਜਾਂ "ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ")। ਕਲੰਕਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਦਮੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਸਤੀਵਾਦ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਆਦਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ)। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਰੱਖੋ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ)। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਪਦਾਰਥਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਡਰ-ਅਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਹਿੰਸਾ, ਸਦਮੇ, ਭੇਦਭਾਵ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਯੁਵਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਤਮਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਇਨ-ਪਰਸਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ, ਡਾਂਸ, ਸੰਗੀਤ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ, ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ – ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕੋ (Ministry of Mental Health and Addictions – Stop Overdose) www.stopoverdose.gov.bc.ca
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ – ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ (Ministry of Mental Health and Addictions – Help Starts Here: Harm Reduction) https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction
- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) https://towardtheheart.com
- ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ: ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੇਂਸ ਯੂਜ਼ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ (Here to Help: Mental health and substance use information) www.heretohelp.bc.ca
- ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Kelty Mental Health) https://keltymentalhealth.ca
- ਫਾਊਂਡਰੀ (Foundry) https://foundrybc.ca

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #30a ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ
- HealthLinkBC File #30b ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ
- HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ
- HealthLinkBC File #38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- HealthLinkBC File #97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ
- HealthLinkBC File #102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- HealthLinkBC File #118 ਨੈਲੋਕਸੋਨ:ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority