

نشے کی عادت کو سمجھنا

نشے کی لت کیا ہے؟

لت ایک ایسی عادت یا رویے کو کہتے ہیں جس سے چھٹکارا پانا آخر مشکل ہوتا ہے اور جو ایک انسان کی زندگی میں بہت زیادہ مداخلت کرتی ہے۔ ایک آدمی کا انحصار کسی شے مثلاً شراب یا دوسری نشیات پر ہو سکتا ہے یا وہ کسی سرگرمی کا عادی ہو سکتا ہے جیسے کہ جوا۔

اس بات کی کوئی ایک وجہ نہیں کہ آدمی شراب یا دوسری نشیات زیادہ استعمال کیوں کرتا ہے یا جوا اس کی مجبوری کیوں بن جاتا ہے۔ ہم میں سے اکثر زندگی کے مسائل حل کرنے کے لئے کسی نہ کسی لت کو اختیار کر لیتے ہیں۔ کسی شے کا استعمال یا جو چند لمحوں کے لئے ہماری تکلیف پر پردہ ڈال دیتا ہے اور ہمارا خوف دور ہو جاتا ہے۔ تاہم، یہ علاج آخر کار خود ایک مسئلہ بن جاتا ہے ایک ایسا مسئلہ جو اکثر رشتوں اور خاندانوں کو تباہ کر دیتا ہے۔

کیا لت کو پہچاننا آسان ہے؟

لت لگنے کے لئے ضروری نہیں کہ آدمی کے مسائل دوسروں کو نظر بھی آئیں۔

ایسا ہو سکتا ہے کہ انسان کی دوا یا کسی سرگرمی کا عادی ہو جائے اور اسے احساس بھی نہ ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ نشے وغیرہ کے عادی خود کے ساتھ رہنے والوں کو بھی کچھ عرصہ اس کے مسائل کا علم نہ ہو سکے۔

لت کی علامات کیا ہیں؟

کئی لوگ کبھی مسئلے کا شکار ہوئے بغیر شراب پیتے ہیں، نشیات استعمال کرتے ہیں اور جوا بھی کھیلتے ہیں۔ تاہم ان میں سے کچھ محسوس کرتے ہیں کہ اس راستے پر چلتے ہوئے وہ ایک حد پار کر چکے ہیں اور معقول فیصلے کرنے کی صلاحیت کھو چکے ہیں۔

عادت یا لت کی علامات بہت مختلف ہوتی ہیں اور ان کا انحصار مسئلے اور فرد ہوتا ہے۔ نشیات یا ادویات کا استعمال یا کوئی سرگرمی مسئلہ بن جاتی ہے جب وہ:

- ☆ جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر انداز ہو۔
- ☆ قانون کی خلاف ورزی کرے (جب کوئی شخص شراب پی کر گاڑی چلائے یا ممنوعہ ادویات یا نشیات استعمال کرے)
- ☆ مالی استحکام کو خطرہ بن جائے۔
- ☆ دوستوں اور رشتوں کو نقصان پہنچائے۔
- ☆ کام میں مداخلت کرے۔

افرادِ خاندان کیسے متاثر ہوتے ہیں؟

خاندان کے افراد عموماً عاداتِ رلت کے پیدا کردہ مسائل سے نمٹنے کے لئے مختلف طریقے سیکھ لیتے ہیں۔ مثلاً

- ☆ وہ بات چیت کم کر دیتے ہیں۔
- ☆ مسئلے کے بارے میں گفتگو اور اپنے احساسات بیان کرنے سے گریز کرتے ہیں۔
- ☆ معاشرے سے اس رلت کو چھپاتے ہیں۔
- ☆ نشے کے عادی فرد کی نظر انداز کی ہوئی ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھالیتے ہیں۔
- ☆ خود کو پریشان، افسردہ، اکیلا، خوفزدہ، شرمندہ یا غصے میں محسوس کرتے ہیں۔

کیا علاج سود مند ہو سکتا ہے؟

جی ہاں! نشے کی رلت بھی صحت کے دوسرے مسائل کی طرح ہے۔ علاج سے پہلے اس کی تشخیص ضروری ہے لیکن یہ ہے قابلِ علاج۔

لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ خود بخود منشیات کا استعمال یا جوئے کی رلت کو چھوڑ سکتے ہیں۔ اگر کچھ لوگ ایسا کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ علاج کے پروگرام اور مدد کرنے والے گروہ اس انحصار کو کم یا بالکل ختم کر سکتے ہیں۔ مدد حاصل کرنے کے لئے پہلا قدم اٹھانے کے لئے جرات کی ضرورت ہے لیکن ایسا تنہا کرنا ضروری نہیں۔

مدد حاصل کرنا کب ضروری ہے؟

مدد حاصل کرنے کے سلسلے میں یہ مت سوچیں کہ ابھی مدد طلب کرنا بہت جلدی ہو گیا کہ اب بہت دیر ہو چکی۔

شاید آپ کو صحیح اندازہ نہ ہو کہ آپ کا یا کسی اور کا منشیات کا استعمال یا جو اٹھیلنا مسائل پیدا کر رہا ہے۔ یا شاید آپ کو معلوم ہو کہ مسئلہ تو موجود ہے مگر یہ معلوم نہ ہو کہ کہاں سے مل سکتی ہے۔

اگر آپ کسی کے بارے میں فکر مند ہیں تو اسے مدد حاصل کرنے کیلئے ابھاریے۔ اگر آپ اپنے بارے میں فکر مند ہیں تو کسی ایسے شخص سے بات کیجئے جس کی آپ عزت کرتے ہوں اور جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ مثلاً:

☆ کوئی ڈاکٹر یا نرس

☆ امدادی پروگرام برائے کارکنان (Employee Assistance Program - EAP) کا قانونی مشیر

یا کام پر موجود ڈاکٹر یا نرس۔

☆ معاشرے میں موجود قانونی مشیر یا معالج

☆ سماجی کارکن

☆ روحانی پیشوا

علاج میں کیا ہوتا ہے؟

ہر ایک جگہ پر کچھ نہ کچھ مختلف علاج ہوتا ہے۔ ذیل میں چند چیزیں، جو وہ کرتے ہیں، دی جا رہی ہیں:

☆ یہ معلوم کرنا کہ نشے کی لت فرد کی زندگی کو کیسے متاثر کرتی ہے۔

☆ علاج کے پروگرام کی منصوبہ بندی کرنا اور یہ کہ علاج کے بعد فرد کے ساتھ کیا ہوگا اور پھر جب فرد واپس اپنے معاشرے میں

چلا جائے تو پھر اس کی دیکھ بھال کرنا۔

☆ فرد کو دوسرے علاج مہیا کرنے والے اداروں سے منسلک کرنا۔

☆ نشے پر انحصار کے نقصانات/خطرات سے آگاہ کرنا۔

☆ ایک صحت مند اور متوازن زندگی گزارنے کے لئے ہنر سکھانا۔

☆ انفرادی مدد اور رہنمائی فراہم کرنا اور فرد کو اپنی مدد آپ یا امداد یا ہمہی کے اداروں سے منسلک کرنا جیسے کہ

Alcoholic Anonymous (AA)

☆۔ خاندان کو مدد اور معلومات فراہم کرنا۔

آپ کو تہا تکلیف برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے لئے مدد موجود ہے۔

مزید معلومات یا مدد کہاں سے لی جائیں:

☆ **McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre**

1 800 463 6273

In Toronto 416 595 6111

☆ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں

یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ اپنے مقامی کمیونٹی انفارمیشن سنٹر کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں
یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ آپ کی مقامی آبادکاری سہولیات (Local Settlement Services)

☆ www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adapted from:

What you need to know about addiction

Copyright ©2002 Canada Post with the Centre for Addiction and Mental Health