

शराब: तथ्य

शराब क्या है?

शराब एक मादक-पदार्थ है जो एक अवसादक के रूप में कार्य करता है और मस्तिष्क और तंत्रिका-तंत्र को धीमा कर देता है। यह ऑस्ट्रेलिया में सबसे व्यापक रूप से उपयोग किया जाने वाला मादक-पदार्थ है।

अधिकतर लोगों के लिए थोड़ी सी मात्रा में शराब पीना हानिकारक नहीं होता है, लेकिन किसी भी अवसर पर अत्यधिक शराब पीने से स्वास्थ्य-संबंधी, व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

शराब से संबंधित आपातकाल

यदि आप किसी व्यक्ति को जगा नहीं सकते/सकती हैं या आप इस बारे में चिंतित हैं कि उसे शराब पीकर संभवतः ज़मीन पर गिरने से सिर पर चोट लगी है - तो तुरंत एंबुलेंस को कॉल करें - **ट्रिपल शून्य (000) डायल करें।**

यदि उस व्यक्ति ने अन्य मादक-पदार्थों के साथ शराब मिलाया है, तो NSW Ambulance पैरामेडिक को स्पष्ट रूप से बताएँ कि उसने किन चीजों का सेवन किया है। पैरामेडिक्स सहायता करने के लिए उपलब्ध हैं। सामान्यतः पैरामेडिक्स में पुलिस तब तक शामिल नहीं होती है, **जब तक कि** खुद को या अन्य लोगों/बच्चों को कोई खतरा नहीं होता है, या किसी की मृत्यु नहीं हो जाती है, या कोई अपराध (जैसे हिंसा या चोरी) नहीं किया गया होता है।

शराब के प्रभाव

शराब का आपके ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है, यह इसपर निर्भर करता है कि:

- आपने कितनी मात्रा में पिया है
- आपने इसे कितनी जल्दी पिया है
- आपका आकार और भार
- आप पुरुष या महिला हैं
- आपका सामान्य स्वास्थ्य कितना अच्छा है
- आपका यकृत कितना स्वस्थ है
- आप इसे कहाँ पीते/पीती हैं
- क्या आप इसे अकेले/अकेली पीते/पीती हैं
- क्या आप दवाइयों समेत अन्य मादक-पदार्थों के साथ शराब का उपयोग करते/करती हैं
- क्या शराब पर निर्भरता होने का कोई पारिवारिक इतिहास है।

तत्काल प्रभाव

शराब मस्तिष्क और शेष शरीर के बीच भेजे गए संदेशों को धीमा कर देता है। इससे आपको निम्नलिखित अनुभव हो सकते हैं:

- आराम, अच्छा महसूस करना
- ऐसी बातें करना या कहना जो आप सामान्य रूप से नहीं करते/करती हैं या कहते/कहती हैं
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- अपने चलने के तरीके को नियंत्रित करने में कठिनाई महसूस करना (खराब समन्वयन)
- धीमी प्रतिक्रिया करना
- क्रोधित होना

- उदास महसूस करना
- उल्टी करना
- दृष्टि धुंधली होना (स्पष्ट रूप से न देख पाना)
- अपने शब्दों को ठीक से उच्चारित न कर पाना (स्पष्ट रूप से बात न कर पाना)।

थोड़े से समय में बहुत अधिक शराब पीने के कारण निम्नलिखित अनुभव हो सकते हैं:

- सिरदर्द होना
- उल्टी होना अथवा जी मिचलाना
- थकान महसूस करना
- शोर और प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता महसूस करना
- मुँह में शुष्कता महसूस करना
- दस्त लगना
- खराब नींद आना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना
- शरीर में कंपकंपी होना
- उर्नीदा महसूस करना
- बेहोश होना
- ब्लैकआउट्स (याददाशत का अस्थायी विस्मरण) होना
- शराब से विषाक्तता होना
- साँस रुकना (दुर्लभ)।

चूँकि शराब निर्णय लेने की क्षमता, दृष्टि और समन्वयन को प्रभावित करता है, इसलिए शराब पीने के बाद अक्सर दुर्घटनाएँ होती हैं - विशेष रूप से कारों की दुर्घटनाएँ और पानी में डूबने की दुर्घटनाएँ। आक्रमणों और अन्य हिंसक अपराधों में शराब के दुरुपयोग की एक प्रमुख भूमिका होती है।

दीर्घकालीन प्रभाव

नियमित रूप से काफी अधिक मात्रा में शराब पीने के कारण समय के साथ-साथ संभवतः आपके शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। शरीर के कुछ अंगों को दीर्घकालीन और स्थायी नुकसान पहुँच सकता है। यह आपके कार्य और अध्ययन में हस्तक्षेप करके आपके दीर्घकालिक कल्याण को भी प्रभावित कर सकता है और आपको बहुत सारे पैसे का नुकसान हो सकता है। यह बच्चों के माता/पिता/प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में आपकी क्षमता को कम कर सकता है। समस्याओं में निम्नलिखित शामिल हो सकती हैं:

- खराब आहार
- पेट की समस्याएँ
- बार-बार होने वाले सँक्रमण
- त्वचा की समस्याएँ
- यकृत और मस्तिष्क को क्षति
- मधुमेह
- जननार्गों को क्षति
- स्मृति हानि/भ्रम
- हृदय और रक्त के विकार
- अवसाद
- संबंधों में समस्याएँ
- कार्य में समस्याएँ
- मनोभ्रंश का बढ़ा हुआ खतरा
- कुछ प्रकार के कैंसरों का बढ़ा हुआ खतरा
- पैसे से संबंधित या कानूनी कठिनाइयाँ
- निर्भरता।

अन्य मादक-पदार्थों के साथ संयोजन

एक ही समय में शराब के साथ-साथ किसी भी अन्य मादक-पदार्थ का उपयोग करना खतरनाक हो सकता है। इसमें केमिस्ट या डॉक्टर से मिली दवाइयों का उपयोग करते समय शराब पीना शामिल है। एक दवाई दूसरे पदार्थ के नकारात्मक प्रभावों को और अधिक खराब कर सकती है। शराब अन्य दवाइयों को ठीक से काम करने से भी रोक सकता है।

शरीर को धीमा करने वाली अन्य दवाइयों (जैसे नींद की गोलियाँ, हेरोइन, कैनाबिस, मेथाडोन, ब्यूप्रेनॉर्फिन) के साथ शराब को मिलाने से:

- स्पष्ट रूप से सोचना और अधिक कठिन हो सकता है
- अपनी शारीरिक गति को ठीक से नियंत्रित करना और अधिक कठिन हो सकता है
- आपकी साँस बंद हो सकती है और आपकी मृत्यु हो सकती है।

ड्रिंक स्पाइकिंग

जब कोई व्यक्ति जानबूझकर किसी अन्य व्यक्ति के संज्ञान के बिना उसके पेय में और अधिक शराब (उदाहरण के लिए डबल/ट्रिपल शॉट) या कोई मादक-पदार्थ (उदाहरण के लिए जीएचबी, बेंज़ोडाइज़ेपींस) डालता है, तो इसे ड्रिंक स्पाइकिंग कहा जाता है - इससे वह व्यक्ति अप्रत्याशित रूप से नशे में आ सकता है। मनोरंजन, यौन उत्पीड़न, बलात्कार या चोरी के लिए पेय-पदार्थों में स्पाइकिंग की जाती है।

यदि आपके पेय को स्पाइक किया गया है, तो:

- अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से स्वयं को एक सुरक्षित स्थान पर ले जाने के लिए कहें
- अपने डॉक्टर से ऐसे मादक-पदार्थों की उपस्थिति के परीक्षण के लिए पूछें, जिन्हें 24 घंटों के अंदर मूत्र या रक्त परीक्षण के माध्यम से पहचाना जा सकता है।

अगर आप अस्वस्थ महसूस करते/करती हैं या आपको इस बात का संदेह है कि आप पर यौन आक्रमण किया गया है, तो एंबुलेंस को कॉल करें या निकटतम NSW Health यौन आक्रमण सेवा या आपातकालीन विभाग में जाएँ।

ड्रिंक स्पाइकिंग एक गंभीर और अवैध कार्य है। ड्रिंक स्पाइकिंग को रोकने के लिए अपने पेय पर दृष्टि बनाए रखना, पेय साझा न करना, अपना खुद का पेय खरीदना/गिलास में डालना सबसे अच्छा व्यवहार हो सकता है और ऐसे लोगों से पेय स्वीकार न करें जिन्हें आप अच्छी तरह से नहीं जानते/जानती हैं या जिनपर आप भरोसा नहीं करते/करती हैं।

सहिष्णुता और निर्भरता

नियमित रूप से शराब पीने वाला कोई भी व्यक्ति शराब के प्रति सहिष्णुता विकसित कर सकता है। सहिष्णुता का अर्थ यह है कि आपको उन्हीं प्रभावों का अनुभव करने के लिए और अधिक शराब पीने की आवश्यकता होती है।

शराब पर निर्भरता का अर्थ यह है कि यह आपके बहुत सारे विचारों, भावनाओं और गतिविधियों को अवशोषित कर लेता है। शराब पीने वाले सभी लोग इसपर निर्भर नहीं बन जाते हैं। निर्भर लोगों को शराब पीना बंद करना या इसे कम करना बहुत मुश्किल लगता है। यह शरीर से शराब की निकासी के लक्षणों के कारण होता है, जिसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- व्याकुलता
- अवसाद
- पसीना आना
- कंपकंपी होना
- उल्टी होना
- दौरे पड़ना
- मतिभ्रम (चीजें दिखाई या सुनाई देना)।

यदि आपको शरीर से इसकी निकासी में समस्याएँ पैदा हो रही हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

गर्भावस्था और स्तनपान

गर्भवती होने की कोशिश कर रही महिलाओं, गर्भवती महिलाओं या स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प शराब न पीना होता है।

गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से गर्भात, मृतप्रसव, और प्रसवपूर्व या प्रसवपश्चात शिशु की मृत्यु हो जाने का खतरा बढ़ जाता है। इससे गर्भस्थ शिशु में भ्रूण एल्कोहल स्पेक्ट्रम विकार (FASD) भी विकसित हो सकता है - एक ऐसा रोग जिससे विकास-संबंधी दोष (जन्म से पहले और बाद में मंदगति से वृद्धि, और स्थायी मानसिक, व्यावहारिक और सीखने की अक्षमता) पैदा हो सकते हैं। प्रसवपूर्व कर्मियों को शराब के उपयोग के बारे में सूचित करें और नियमित प्रसवपूर्व जाँचों में भाग लें।

शिशुजन्म के बाद शराब पर निर्भर माताओं के शिशुओं को कंपकंपी होना, चिड़चिड़ाहट होना और दौरे पड़ना जैसे शरीर से निकासी के लक्षणों का सामना करना पड़ सकता है।

Australian National Health and Medical Research Council के दिशा-निर्देशों के अनुसार:

- गर्भवती महिलाओं या गर्भावस्था की योजना बनाने वाली महिलाओं के लिए **शराब न पीना** सबसे सुरक्षित विकल्प होता है।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए **शराब न पीना** सबसे सुरक्षित विकल्प होता है।

माता के रक्त-प्रवाह में विद्यमान एल्कोहल स्तन के दूध में पारित होता है। यह दूध की आपूर्ति को कम कर सकता है, और इसके कारण बच्चे में चिड़चिड़ापन, खराब दुग्धसेवन, नींद में गड़बड़ी, और मंद सायकोमोटर विकास हो सकता है।

स्तनपान कराने के दौरान चिकित्सीय सलाह के बिना किसी भी दवाई का सेवन करना सामान्यतः खतरे से भरा होता है।

शराब और गर्भावस्था के बारे में और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

<http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/wwtk-hp-leaflet>

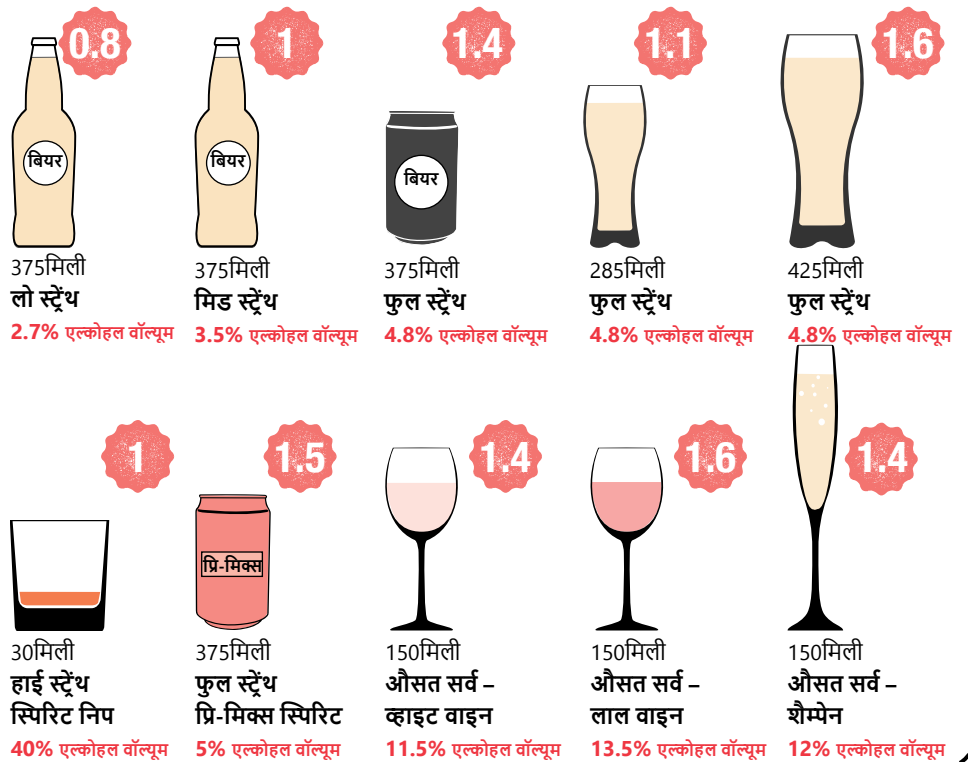
ऑस्ट्रेलियाई मानक ड्रिंक्स

शराबयुक्त पेय के कैन, बोतल या गिलास में एल्कोहल की मात्रा को अक्सर मानक ड्रिंक्स के रूप में व्यक्त किया जाता है। यह संदर्भ लोगों को शराब की मात्रा को मापने और सुरक्षित स्तर पर शराब का सेवन करने में सहायता करता है। ऑस्ट्रेलिया में एक मानक ड्रिंक में 10 ग्राम एल्कोहल होता है। उदाहरण के लिए, बोडका जैसी स्पिरिट्स की 700 मिली बोतल में लगभग 22 मानक ड्रिंक्स होते हैं।

किसी पब या क्लब में एल्कोहल की एक सर्विंग अक्सर एक 'मानक' ड्रिंक से अधिक हो सकती है, उदाहरण के लिए वाइन का एक मानक गिलास 100 मिली का होता है, लेकिन एक सामान्य सर्विंग 150 मिली की हो सकती है।

अनेकानेक एल्कोहल-युक्त ड्रिंक्स में मौजूद एल्कोहल की मात्राओं को देखने के लिए यहाँ जाएँ:

www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/your_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf



स्वास्थ्य के लिए खतरों को कम करने के लिए दिशा-निर्देश

ऑस्ट्रेलियाई एल्कोहल दिशा-निर्देश (2009) निम्नलिखित अनुशंसाएँ करते हैं:

- यदि आप नियमित रूप से शराब पीते/पीती हैं, तो हरेक दिन दो से अधिक मानक ड्रिंक्स न पीएँ।
- किसी भी एक अवसर पर चार मानक ड्रिंक्स से अधिक न पीएँ।
- 18 वर्ष से कम आयु के युवा लोगों को शराब नहीं पीना चाहिए।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प शराब न पीना होता है।

कम आवृत्ति से शराब पीना, उदाहरण के लिए दैनिक रूप से शराब पीने के बजाय साप्ताहिक रूप से शराब पीना, और प्रत्येक अवसर पर कम मात्रा में शराब पीना, एल्कोहल से संबंधित नुकसान के आजीवन खतरे को कम कर देता है।

दिशा-निर्देशों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

www.nhmrc.gov.au पर जाएँ।

बिज ड्रिंकिंग

बिज ड्रिंकिंग से तात्पर्य कभी-कभार बहुत अधिक मात्रा में शराब पीने, या फिर कई दिनों या सप्ताहों तक चलने वाले 'बैंडर' से हो सकता है। अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि इस तरह से शराब पीने से दुर्घटना होने और चोट लगने जैसे गंभीर नुकसान होने की संभावना में वृद्धि होती है।

शराब के मस्तिष्क तक पहुँचने में समय लगता है। आप अपनी सोच से कहीं अधिक मात्रा में शराब से प्रभावित हो सकते/सकती हैं। जब तक आपको अपने पहले ड्रिंक के प्रभाव महसूस हों, तब तक आप अपने दूसरे या तीसरे ड्रिंक पर हो सकते/सकती हैं। धीरे-धीरे शराब पीएँ, इस बात का ध्यान रखें कि कि आपने कितने ड्रिंक्स पीए हैं, और बीच-बीच में कुछ गैर-एल्कोहलिक पेय-पदार्थ भी लें।

पीने का मज़ा वास्तव में जल्दी से खराब हो सकता है - स्पष्ट रूप से बोल न पाना, धुंधली दृष्टि और खराब समन्वयन। जब आप शराब के नशे में होते/होती हैं, तो असुरक्षित यौन-कृत्य, लड़ाई-झगड़ा करने और सबसे सामने उल्टी होने जैसी दुर्घटनाओं से आपको पछतावा हो सकता है। आपको अगले पूरे दिन बना रहने वाला हैंगओवर भी हो सकता है।

18 वर्ष की आयु तक पहुँचने से पहले शराब पीना आपके मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकता है और भविष्य में बातें सीखना और उन्हें याद रखना कठिन बना सकता है।

संयमित होना

संयमित होने, या अपने शरीर से एल्कोहल की निकासी होने में समय लगता है। शराब का लगभग 10% ही साँस, पसिने और मूत्र के माध्यम से शरीर से उत्सर्जित होता है, लेकिन इसका अधिकांश भाग यकृत द्वारा अपचयित किया जाता है। यकृत प्रति घंटे केवल लगभग एक मानक ड्रिंक से ही छुटकारा दिला सकता है। **कोई भी प्रक्रिया इसे तेज नहीं कर सकती है** - यहाँ तक कि काली कॉफी पीना, ठंडे पानी से शावर लेना, व्यायाम करना या उल्टी करना भी नहीं। **भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हों, फिर भी आप अपने अंतिम ड्रिंक के कुछ घंटों बाद तक कानूनी सीमा से ऊँचे स्तर पर बने रह सकते/सकती हैं।**

यह न मान लें कि शराब पीने के बाद अगली सुबह वाहन चलाना सुरक्षित होता है - खासकर बिज के बाद।

कानून

18 साल से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को शराब बेचना - या उसके लिए शराब लेना - अवैध है। साथ ही यदि आप माता/पिता या अभिभावक न हों, तो 18 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को शराब देने पर आप एक अपराध करते/करती हैं।

ऐसे किसी व्यक्ति को शराब बेचना भी अवैध है, जो पहले से ही नशे में हो।

शराब-मुक्त क्षेत्र में शराब पीना या शराब लाना अपराध है।

एनएसडब्ल्यू सरकार के मादक-पदार्थों और शराब से जुड़ी हिंसा को समाप्त करने की कार्यवाही के एक हिस्से के रूप में नए कानून आरंभ किए गए हैं - इनमें सिडनी सीबीडी मनोरंजन परिसर में सुबह के 1.30 बजे तालाबंदी और सुबह के 3 बजे अंतिम ड्रिंक कानून और रात के 10 बजे के बाद टेकएवे शराब की बिक्री पर पूरे एनएसडब्ल्यू-भर में प्रतिबंध लगाया जाना शामिल है।

और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

www.nsw.gov.au/newlaws

रक्त में एल्कोहल की साँद्रता और वाहन चलाना

यदि आप शराब पीकर कानूनी रूप से मान्य अपनी ड्रिंक-ड्राइविंग सीमा से अधिक गति पर वाहन चलाते/चलाती हैं, तो आप कानून का उल्लंघन करते/करती हैं और आपको अपने लाइसेंस से हाथ धोना पड़ सकता है, आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है या आपको कारावास की सजा हो सकती है। ड्रिंक-ड्राइविंग सीमा से तात्पर्य रक्त-प्रवाह में एल्कोहल की मात्रा या रक्त एल्कोहल साँद्रता (BAC) से है, जिसे प्रति 100 मिली में उपस्थित एल्कोहल के ग्रामों में मापा जाता है। ऑस्ट्रेलिया में अधिकांश लोगों के लिए शराब पीकर वाहन चलाने के लिए कानूनी सीमा .05 बीएसपी है।

एनएसडब्ल्यू में रक्त एल्कोहल के लिए तीन सीमाएँ हैं:

शून्य निम्नलिखित पर लागू होता है:

- सभी लर्नर चालक।
- सभी प्रोविज़नल 1 चालक।
- सभी प्रोविज़नल 2 चालक।
- विदेशी या अंतरराज्य लर्नर, प्रोविज़नल या समकक्ष लाइसेंसधारी सभी आगंतुक चालक।

0.02 से नीचे की सीमा निम्नलिखित पर लागू होती है:

- 13.9 टन से अधिक के "सकल वाहन द्रव्यमान" वाहनों के चालक।
- खतरनाक साजो-सामान ले जाने वाले वाहनों के चालक।
- टैक्सी या बस चालकों जैसे सार्वजनिक वाहनों के चालक।

केवल एक मानक ड्रिंक (एक मिड्ली बियर, एक निप ऑफ स्पिरिट्स या वाइन के एक छोटे गिलास) के सेवन के बाद ही 0.02 के बीएसपी पर पहुँचा जा सकता है। इसका अर्थ है कि 0.02 सीमा के अधीन आने वाले चालकों को वाहन चलाने से पहले शराब का सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।

0.05 से नीचे की सीमा निम्नलिखित पर लागू होती है:

- अन्य सभी लाइसेंस (विदेशी और अंतरराज्य लाइसेंसधारियों सहित) 0.02 या शून्य सीमा के अधीन नहीं आते हैं।

सड़क पर होने वाली मृत्यु के सभी प्रकरणों में से लगभग एक-तिहाई प्रकरणों में शराब शामिल होता है। शराब के प्रभाव में वाहन चलाते हुए ऐसे किसी भी व्यक्ति को, जो किसी अन्य व्यक्ति को मार देता है या उसे चोट पहुँचाता है, जेल में एक निश्चित अवधि के लिए सजा सुनाई जा सकती है।

स्व-सहायता संगठन

एल्कोहॉलिक्स एनॉनिमस (AA) शराब के सेवन से संबंधित समस्याओं वाले लोगों के लिए एक स्व-सहायता संगठन है।

राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर **1300 22 22 22** पर फोन करें और आपकी कॉल आपके राज्य में आपके निकटतम स्थानीय AA के साथ जोड़ी जाएगी या फिर यहाँ जाएँ: www.aa.org.au

एल-एनॉन परिवार समूह शराब के सेवन से संबंधित समस्याओं वाले लोगों के परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों के लिए एक स्व-सहायता संगठन है। हेल्पलाइन को कॉल करें: **1300 ALANON** या **1300 252 666** (स्थानीय कॉल के शुल्क पर) या फिर यहाँ जाएँ: www.al-anon.alateen.org/australia

सूचना और परामर्श

एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) NSW शिक्षा, सूचना, रेफरल, संकट परामर्श और समर्थन प्रदान करने के लिए 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन संचालित की जाती है। (02) 9361 8000 (सिडनी मेट्रो) या 1800 422 599 (सिडनी मेट्रो के बाहर और अंतरराज्य) पर कॉल करें या www.yourroom.com.au पर जाएँ।

Your Room मादक-पदार्थ और शराब के बारे में जानकारी और सलाह, अभियान और संसाधन प्रदान करता है। www.yourroom.com.au पर जाएँ।

आदिवासी स्वास्थ्य और चिकित्सीय अनुसंधान परिषद (AHMRC) एनएसडब्ल्यू में आदिवासी समुदाय द्वारा नियंत्रित स्वास्थ्य सेवाओं के लिए कड़ियाँ प्रदान करती है। क्षेत्रीय नक्शे, सूचना और सदस्यों की वेबसाइटों की कड़ियाँ सहित AHMRC के सदस्यों के बारे में जानकारी के लिए www.ahmrc.org.au पर जाएँ।

www.alcohol.gov.au संबंधित स्वास्थ्य मुद्दों और ऑस्ट्रेलियाई सरकार की नीति के बारे में जानकारी उपलब्ध कराता है।

मादक-पदार्थ और शराब बहुसांस्कृतिक शिक्षा केंद्र (DAMEC) साँस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध समुदायों के लोगों के लिए सेवाएँ उपलब्ध कराता है। DAMEC से (02) 8113 1301 पर संपर्क करें या सीएलडी समुदायों के लिए परामर्श और समर्थन सेवाओं के लिए (02) 8706 0150 पर कॉल करें।

Drug Info शराब और अन्य मादक-पदार्थों और इनसे संबंधित नुकसान की रोकथाम के बारे में तथ्य और संसाधन उपलब्ध कराता है। www.druginfo.adf.org.au पर जाएँ।

न्यू साउथ वेल्स राजकीय पुस्तकालय Drug Info पूरे एनएसडब्ल्यू में सार्वजनिक पुस्तकालयों में शराब और अन्य मादक-पदार्थों के बारे में अद्यतन जानकारी उपलब्ध कराता है। www.druginfo.sl.nsw.gov.au पर जाएँ।

eheadspace युवाओं (12 - 25 वर्ष) और उनके परिवार और दोस्तों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण समर्थन, सूचना और सेवाएँ उपलब्ध कराता है। www.eheadspace.org.au पर जाएँ।

पारिवारिक मादक-पदार्थ समर्थन (FDS) मादक-पदार्थों और शराब के मुद्दों के कारण संकट में पड़े परिवारों को 24-7 टेलीफोन समर्थन उपलब्ध कराता है। 1300 368 186 पर हेल्पलाइन को कॉल करें या वेबसाइट www.fds.org.au पर जाएँ।

Kids Helpline 5 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए एक नि:शुल्क, 24 घंटे की परामर्श सेवा है। Kids Helpline वेबसाइट www.kidshelp.com.au या ईमेल के माध्यम से परामर्श उपलब्ध कराया जाता है, या फिर 1800 55 1800 पर कॉल करें।

नेपियन युवा मादक-पदार्थ और शराब सेवा (NYDAS) युवाओं (12 - 20 वर्ष की आयु) के लिए शराब और अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग से संबंधित अनेकानेक मुद्दों को हल करने के लिए देखभाल के समग्र प्रारूप के अंदर काम करती है। (02) 4734 2129 या (02) 4734 1333 पर कॉल करें।

एनएसडब्ल्यू उपयोगकर्ता और एड्स संगठन (NUAA) एनएसडब्ल्यू में एक शीर्ष मादक-पदार्थ उपयोगकर्ता संगठन है जो होने वाले नुकसानों को कम करने के बारे में जानकारी और रक्त से उत्पन्न विषाणु रोकथाम सहकर्मि शिक्षा उपलब्ध कराता है। www.nuaa.org.au पर जाएँ।

विष सूचना हॉटलाइन पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में एक 24/7 उपलब्ध कॉल सेंटर सेवा है।

ReachOut मोबाइल-अनुकूल साइट और मॉनों के साथ उपलब्ध एक ऑस्ट्रेलियाई ऑनलाइन युवा मानसिक स्वास्थ्य सेवा है, जहाँ आप सहायता, सूचना और समर्थन प्राप्त कर सकते/सकती हैं। au.reachout.com पर जाएँ।

Sexual Health Info Link नि:शुल्क और गोपनीय यौन स्वास्थ्य समर्थन व जानकारी का स्रोत है। www.shil.nsw.gov.au पर जाएँ।

Smart Recovery एक स्वैच्छिक स्व-सहायता समूह है जो लोगों को शराब, मादक-पदार्थों के उपयोग और अन्य नशे की लत के व्यवहार से स्वस्थ होने में सहायता देता है। www.smartrecoveryaustralia.com.au पर जाएँ।

TAFE NSW शिक्षा, करियर विकास या व्यक्तिगत मामलों में सहायता प्रदान करता है। छात्र/छात्राएँ स्थानीय TAFE/विश्वविद्यालय परामर्शदाता से संपर्क कर सकते/सकती हैं। www.tafensw.edu.au पर जाएँ।

www.yourchoiceonline.com.au एक एल्कोहल शिक्षण कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य अल्पायु व्यक्तियों के शराब पीने और शराब के अत्यधिक सेवन के बारे में अवधारणाओं को चुनौती देना है और युवाओं को शराब पीने के स्वास्थ्य-संबंधी, कानूनी और सामाजिक परिणामों के बारे में शिक्षित करना है।

Youth Action एनएसडब्ल्यू में युवा लोगों के लिए सर्वोच्च संगठन है। www.youthaction.org.au पर जाएँ और एनएसडब्ल्यू युवा सेवाओं की निर्देशिका तक पहुँचने के लिए खोज विकल्प का उपयोग करें।

Youth Solutions 12 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं और समुदाय के लिए रोकथाम तथा स्वास्थ्य प्रचार, मादक-पदार्थों और शराब के विषय में शिक्षा, सामुदायिक कार्यक्रम, और सूचना तथा रेफरल सेवाएँ उपलब्ध कराता है। www.youthsolutions.com.au पर जाएँ या (02) 4628 2319 पर कॉल करें [मैकआर्थर और विंजकेरिबी में युवा लोगों को सेवाएँ प्रदान करता है]।

अपने राज्य में निकटतम स्थित स्थानीय **AL-ANON (एल-एनॉन)** के लिए 24 घंटे गोपनीय टेलीफोन परामर्श सेवाओं से संपर्क करें:

एनएसडब्ल्यू: एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) दूरभाष (02) 9361 8000 *नि:शुल्क 1800 422 599

विक्टोरिया: *नि:शुल्क 1800 888 236

वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया: एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) दूरभाष (08) 9442 5000 *नि:शुल्क 1800 198 024

क्वींसलैंड: एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) दूरभाष (07) 3837 5989 *नि:शुल्क 1800 177 833

साउथ ऑस्ट्रेलिया: एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) दूरभाष (08) 8363 8618 *नि:शुल्क 1300 131 340

नॉर्थवेस्ट टेरिटरी: Amity Community Service दूरभाष (08) 8944 6565 *नि:शुल्क 1800 684 372

एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) *नि:शुल्क 1800 131 350

तस्मानिया: एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा *नि:शुल्क 1800 811 994

एसीटी: एल्कोहल और मादक-पदार्थ कार्यक्रम दूरभाष (02) 6207 9977

*नि:शुल्क नंबर केवल तभी उपलब्ध होते हैं जब आप उस राज्य के अंदर से कॉल कर रहे/रही हों।

NSW Health का उद्देश्य शराब और अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग से संभावित स्वास्थ्य-संबंधी, सामाजिक और आर्थिक परिणामों समेत अन्य तथ्यों को उपलब्ध करा करके व्यक्तियों और समुदाय के लिए मादक-पदार्थ से संबंधित नुकसान को कम करना है।

मादक-पदार्थों और शराब से संबंधित अनेकानेक तथ्य-पत्रक डाउनलोड के लिए यहाँ उपलब्ध हैं: www.yourroom.com.au



Health

© NSW Ministry of Health 2014
SHPN (CPH) 180413
ISBN 978-1-76000-032-5