कैनाबिस: तथ्य

कैनाबिस क्या है?

कैनाबिस ऑस्ट्रेलिया में सबसे सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला अवैध मादक-पदार्थ है। यह Cannabis Sativa नाम के एक पौधे के सूखे फूलों और पत्तियों से बनाया जाता है। कैनाबिस के लिए अन्य नाम हैं - मारिजुआना, ग्रास, मल, पॉट, डोप, गुंजा, यारंडी, वीड, गाँजा, मल, डूबी, मैरी जेन, बड, हैश, भाँग, स्कंक, हेड, हाइड्रो, क्रोनिक, बुश, हूच, जॉइंट्स, ब्रू रीफर्स, कोन्स, स्मोक, बुद्धा, और ग्रीन।

यह सूखी हुई पादप सामग्री की तरह दिखता है और रंग में हरा या भूरा हो सकता है। कैनाबिस का धूम्रपान सामान्यत: जॉइंट्स कही जाने वाली हाथ से रॉल की गई सिगरेटों या फिर बॉन्स कहे जाने वाले वाटर पाइपों के माध्यम से किया जाता है। कभी-कभी इसे केक और कुकीज़ जैसे भोजन में मिलाया जाता है, और फिर इसका सेवन किया जाता है।

टीएचसी (THC) क्या होता है?

टीएचसी (डेल्टा-9 टेट्राहाइड्रोकैनाबिनॉल) कैनाबिस में मौजूद वह रासायनिक पदार्थ होता है जो आपको हाई (मदहोशी) का आभास कराता है। इसका अर्थ है कि आपको अपनी मनोदशा में बदलाव का अनुभव होता है और आप चीजों को एक अलग तरीके से देख या महसूस कर सकते/सकती हैं।

पौधे के कुछ हिस्सों में टीएचसी का स्तर ऊँचा होता है। उदाहरण के लिए, पत्तियों की तुलना में फूलों या कलियों में टीएचसी की मात्रा अधिक होती है।

सिंथेटिक कैनाबिनॉइड्स

सिंथेटिक कैनाबिनॉइड्स टीएचसी के समान कार्य करते हैं और मस्तिष्क व अन्य अंगों में उन्हीं कैनाबिनॉइड रिसेप्टर्स के साथ जुड़ते हैं।

इंटरनेट और विशेष दुकानों में अनेकानेक प्रकार के सिंथेटिक कैनाबिनॉइड उत्पाद धूम्रपान मिश्रणों के रूप में उपलब्ध होते हैं। हर्बल कैनाबिस की तुलना में इन पदार्थों के प्रभाव अधिक शक्तिशाली हो सकते हैं।

टीएचसी आपको कैसे प्रभावित करता है?

जब कैनाबिस का धूम्रपान किया जाता है, तो टीएचसी फेफड़ों के माध्यम से रक्त में शीघ्रता से पहुँच जाता है। इसके बाद यह मस्तिष्क में पहुँच जाता है और इस समय आपको हाई का आभास होता है। ऐसा कुछ ही मिनटों के अंदर हो सकता है और यह हरेक बार साँस में धुआँ अंदर लेने के बाद पाँच घंटों की अवधि तक बना रह सकता है।

जब कैनाबिस को खाया जाता है, तो टीएचसी रक्त में धीरे-धीरे अवशोषित होता है क्योंकि इसे पेट और आंत से होकर गुज़रना पड़ता है। इस तरह से मादक-पदार्थ का उपयोग किए जाने पर *हाई* का अनुभव होने में न केवल अधिक समय लगता है, बल्कि इसके प्रभाव अधिक लंबे समय तक भी बने रह सकते हैं, विशेषकर वे प्रभाव जिन्हें उपयोगकर्ता द्वारा अप्रिय माना जाता है, जैसे हेल्युसिनोजेनिक प्रभाव।

टीएचसी शरीर के वसा, यकृत, फेफड़ों और प्लीहा में वितरित हो जाता है, जहाँ इसका अपचय होता है और यह मुख्यत: मूत्र में उत्सर्जित होता है। टीएचसी के इस अपचय से मेटाबोलाइट्स उत्पन्न होते हैं, जो ऐसे रासायनिक पदार्थ होते हैं जिनका परीक्षण अधिकाँश मादक-पदार्थ जाँचों में किया जाता है। जब कैनाबिस का धूम्रपान प्रतिसप्ताह से अधिक की दर पर किया जाता है, तो इन मेटाबोलाइट्स को पूरी तरह से तंत्र से बाहर निकलने में अधिक समय लग सकता है, और जो व्यक्ति नियमित रूप से कैनाबिस का सेवन करते हैं, उन्हें मूत्र द्वारा नियमित मादक-पदार्थ जाँचों में नकारात्मक परिणाम प्राप्त करने में तीन महीने तक लग सकते हैं।

कैनाबिस के प्रभाव

कैनाबिस के प्रभाव निम्नलिखित बातों पर निर्भर करेंगे:

- आपने कितनी मात्रा ली है
- आप इसे कितनी बार लेते/लेती हैं
- कैनाबिस कितना प्रभावकारी है
- कैनाबिस किस प्रकार से लिया गया है (जॉइंट, बॉन्ग, भोजन में सेवन)
- आपकी मनोदशा
- कैनाबिस के साथ आपका अनुभव
- क्या कैनाबिस शराब जैसे अन्य मादक-पदार्थों के साथ लिया गया है, जो इन दोनों पदार्थों के प्रभाव को बढ़ा सकता है।

कैनाबिस के प्रभाव प्रत्येक सेवन के बाद पाँच घंटों तक बने रह सकते हैं।

शारीरिक प्रभाव

हो सकता है कि आप:

- असामान्य रूप से अच्छा और खुश महसूस करें
- सामान्य से अधिक हंसें और बोलें
- अपना संतुलन और समन्वयन खराब महसूस करें
- उनींदा महसूस करें
- अपनी इंद्रियों को बढ़ा-चढ़ा हुआ महसूस करें (जैसे सुनना, गंध, स्पर्श)
- भूखा महसूस करें
- अपने हृदय की गति को तेज महसूस करें
- अपनी आँखों में शुष्कता, लालिमा महसूस करें
- अपने मुँह और गले में शुष्कता महसूस करें
- ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों के कैंसर और श्वसन तंत्र की अन्य बीमारियों के बढ़े हुए खतरे से त्रस्त हों
- कामेच्छा में कमी का अनुभव करें
- उल्टी करें
- बेचैन हों
- बच्चों के माता/पिता/प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में अपनी क्षमता में कमी महसूस करें
- ऐसी बातें करें या कहें जो आप सामान्य रूप से नहीं करते/करती हैं, उदाहरण के लिए असुरक्षित यौन-कृत्य या खतरनाक तरीके से वाहन चलाने जैसे जोखिम-भरे व्यवहार
- 'ब्लैक आउट' महसूस करें (याददाश्त का अस्थायी विस्मरण हो)
- 'ग्रीन आउट' महसूस करें (कैनाबिस के धूम्रपान के बाद अस्वस्थ महसूस करें, पीलापन पैदा हो जाए और पसीना आए, चक्कर आए, उल्टी होने जैसा महसूस करें, उल्टी हो जाए, और तुरंत पीठ के बल लेट जाएँ। यदि कोई व्यक्ति कैनाबिस का धूम्रपान करने से पहले शराब का सेवन कर रहा हो, तो ऐसा होने की संभावना अधिक होती है, बजाय इसके उल्टे क्रम में होने के)।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

यदि आप कैनाबिस का उपयोग करते/करती हैं, तो आपको निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव हो सकता है:

- उलझन पैदा हो
- समय, ध्वनि, दृष्टि, स्पर्श और दूरी की अपनी अवधारणा में परिवर्तन का अनुभव हो
- ऐसी चीजें दिखाई या सुनाई दें जो उपस्थित न हों (मतिभ्रम)
- वास्तविकता से दूर या अलग-थलग महसूस करें
- व्याकुलता या घबराहट महसूस करें
- निर्भरता (कैनाबिस के आदी हो जाएँ)
- कुछ करने की प्रेरणा कम हो जाए
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो
- बातें याद रखने में समस्याएँ हों
- किसी एक विशेष बात पर ध्यान केंद्रित करें और अन्य सभी बातों को अनदेखा करें
- अवसाद
- व्यग्रता और मानसिक विक्षेप का अनुभव हो
- मनोविकृति – इसके होने की संभावना तब अधिक होती है जब वह व्यक्ति पहले से ही किसी स्किज़ोफ्रेनिक रोग से ग्रस्त हो या उसमें स्किज़ोफ्रेनिया के लिए पूर्व-स्वभाव मौजूद हो जोकि कैनाबिस का उपयोग करने से प्रकट हो सकता है।

अन्य मादक-पदार्थों के साथ संयोजन

शराब या नुस्खे की दवाइयों जैसे अन्य पदार्थों के साथ कैनाबिस का संयोजन करना खतरनाक हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कैनाबिस और अन्य दवाइयों के प्रभाव प्रबल होकर और अधिक अप्रत्याशित प्रभाव पैदा कर सकते हैं, बजाय इसके कि उन्हें अलग-अलग इस्तेमाल किया जाए।

कैनाबिस से संबंधित आपातकाल

अगर कोई शारीरिक रूप से अस्वस्थ है और उल्टी कर रहा है, तो कभी भी उसे अकेला **न छोड़ें**। उनका अपने उल्टे हुए पदार्थ से दम घुट सकता है।

अगर किसी को मतिभ्रम, अत्यधिक व्याकुलता, व्यग्रता या मानसिक विक्षिप्तता का अनुभव हो रहा है, तो उस व्यक्ति को एक शांत स्थान पर ले जाएँ और उसके साथ मौजूद रहें। उसे शांत करने की कोशिश करें और यह आश्वासन दें कि ये भावनाएँ कुछ समय बाद गुजर जाएँगी।

यदि आप कुछ भी नहीं कर सकते/सकती हैं और वह व्यक्ति बुरा महसूस कर रहा है, या उसकी अवस्था और भी अधिक खराब हो जाती है या आप इस बारे में चिंतित हैं कि उसे मादक-पदार्थ के कारण संभवत: 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 कैनाबिस 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। सामान्यत: 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।

सहिष्णुता और निर्भरता

किसी भी व्यक्ति में कैनाबिस के प्रति सहिष्णुता विकसित हो सकती है, जिसका अर्थ है कि आपको उन्हीं प्रभावों का अनुभव करने के लिए और अधिक मादक-पदार्थ की आवश्यकता होती है। कैनाबिस पर शारीरिक और मानसिक निर्भरता भी विकसित हो सकती है। कैनाबिस पर निर्भरता का अर्थ है कि यह आपके बहुत सारे विचारों, भावनाओं और गतिविधियों को अवशोषित कर लेता है और इसके कारण स्वास्थ्य, वित्त, परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों में संघर्ष, और रोज़गार में समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

शरीर से कैनाबिस की निकासी

शरीर से कैनाबिस के निकासी के लक्षण सामान्यत: निम्नलिखित होते हैं:

- नींद आने में कठिनाइयाँ, जिसमें अनिद्रा और विचित्र सपने शामिल हैं
- मनोदशा में बार-बार होने वाले परिवर्तन/चिड़चिड़ापन
- अवसाद
- व्याकुलता/घबराहट
- बेचैनी/शारीरिक तनाव
- भूख कम लगना
- जी मिचलाना
- कैनाबिस का धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा।

हालाँकि व्यक्तिगत लक्षण अपेक्षाकृत हल्के हो सकते हैं, परंतु साथ मिलकर वे इसमें भी योगदान दे सकते हैं कि वह व्यक्ति कैनाबिस का उपयोग क्यों जारी रखना चाहता है और यदि वह छोड़ने का प्रयास करे, तो फिर से ये लक्षण क्यों विकसित हो सकते हैं।

अधिकाँश अध्ययनों से पता चला है कि शरीर से कैनाबिस की निकासी के लक्षण धूम्रपान न करने के पहले दिन से शुरू होते हैं, और सामान्यत: इसे छोड़ने के पहले दो से तीन दिनों के अंदर सबसे अधिक तीव्र होते हैं, नींद में गड़बड़ी होने के अपवाद के अलावा।

सामान्यत: शरीर से निकासी के लक्षण दो सप्ताहों के बाद समाप्त हो जाते हैं, लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति इसे छोड़ने की कोशिश करने से पहले कैनाबिस पर कितना निर्भर था।

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

गर्भावस्था और स्तनपान

गर्भावस्था के दौरान किसी भी मादक-पदार्थ का उपयोग न करना सबसे अच्छा रहता है। टीएचसी गर्भनाल के माध्यम से माता से अजन्मे शिशु में पारित होता है। इस बात का कुछ प्रमाण मौजूद है कि कैनाबिस का धूम्रपान करने वाली महिलाएँ कम भार वाले शिशुओं या समय से बहुत जल्दी पैदा होने वाले शिशुओं को जन्म दे सकती हैं। अन्य अध्ययनों से पता चला है कि माता द्वारा गर्भावस्था के दौरान कैनाबिस का उपयोग किए जाने के कारण नवजात शिशुओं को सोने में कठिनाई हो सकती है। इसके अतिरिक्त, जो शिशु जीवन के पहले छह महीनों में गर्भस्थ होते हुए कैनाबिस के संपर्क में आते हैं, उनमें अस्थमा, छाती के संक्रमण और घरघराहट जैसी साँस की अन्य समस्याएँ विकसित होने का खतरा अधिक होता है। गर्भावस्था के दौरान कैनाबिस का धूम्रपान करने वाली महिलाओं से जन्मे शिशुओं में बाल्यकाल की अवधि में सीखने की समस्याएँ विकसित हो सकती हैं। प्रसवपूर्व कर्मियों को कैनाबिस के उपयोग के बारे में सूचित करें और नियमित प्रसवपूर्व जाँचों में भाग लें।

यदि कोई गर्भवती महिला तंबाकू के साथ-साथ कैनाबिस का धूम्रपान करती है - जोकि कैनाबिस का उपयोग करने का सबसे सामान्य तरीका है – तो अजन्मा शिशु तंबाकू धूम्रपान के खतरों के प्रति भी उन्मुख हो जाता है। धूम्रपान के खतरों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए NSW Health की वेबसाइट पर जाएँ: **www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking**

इसके अतिरिक्त इस बात का कुछ प्रमाण मौजूद है कि गर्भावस्था के दौरान माताओं द्वारा कैनाबिस के उपयोग किए जाने से उनके बच्चों में बाल्यकाल के कैंसरों के विकिसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

कैनाबिस स्तन के दूध में भी पारित होता है, जिसका अर्थ है कि यह स्तनपान करने वाले शिशु को संभावित रूप से प्रभावित कर सकता है। स्तनपान कराने के दौरान चिकित्सीय सलाह के बिना किसी भी दवाई का सेवन करना सामान्यत: खतरे से भरा होता है।

कैनाबिस के प्रभाव में होने पर वाहन चलाना

कैनाबिस का उपयोग करके सुरक्षित तरीके से वाहन चलाना और भी अधिक कठिन हो जाता है। कैनाबिस समेत किसी भी अवैध-पदार्थ के प्रभाव में होने पर वाहन चलाना अवैध होता है और आप एक निर्धारित अवधि के लिए अपना लाइसेंस खो सकते/सकती हैं या आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

पुलिस यह देखने के लिए वाहन चालकों का परीक्षण कर सकती है कि क्या उन्होंने हाल ही में कैनाबिस का धूम्रपान किया है या नहीं। कैनाबिस के प्रभाव में वाहन चलाते समय किसी अन्य व्यक्ति की हत्या करने या चोट पहुँचाने वाले किसी भी व्यक्ति को कारावास में एक निश्चित अवधि के लिए बंदी बनाए जाने की सजा सुनाई जा सकती है।

कानून

ऑस्ट्रेलिया में कैनाबिस का उपयोग करना अवैध है। यदि आप कैनाबिस का उपयोग करते/करती हैं, या किसी अन्य व्यक्ति को कैनाबिस बेचते/बेचती हैं या देते/देती हैं और फिर पकड़े जाते/पकड़ी जाती हैं, तो आप पर काफी अधिक जुर्माना लगाया जा सकता है और आपको दंडित किया जा सकता है, जिसमें कारावास की सजा भी शामिल है। इसमें कैनाबिस का सेवन करने के लिए उपयोग की जाने वाली वस्तुएँ, जैसे बॉन्ग्स भी शामिल हैं।

एनएसडब्ल्यू में थोड़ी-सी मात्रा में कैनाबिस के साथ पकड़े गए पहली बार के अपराधियों को एक औपचारिक चेतावनी दी जा सकती है, जिसमें कैनाबिस के उपयोग से जुड़ी हुई हानियों के बारे में जानकारी और मादक-पदार्थों से संबंधित जानकारी या रेफरल हेतु कॉल करने के लिए एक नंबर दिया जाना शामिल हो सकता है। एक व्यक्ति को केवल दो बार ही चेतावनियाँ प्राप्त हो सकती हैं।

सूचना संसाधन

कैनाबिस के बारे में और अधिक जानकारी के लिए राष्ट्रीय **कैनाबिस रोकथाम और सूचना केंद्र (NCPIC)** **www.ncpic.org.au** पर जाएँ, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- कैनाबिस क्या है?
- कैनाबिस और कानून
- कार्यस्थल में कैनाबिस
- कैनाबिस का उपचार
- कैनाबिस और एल्कोहल का साथ में सेवन
- कैनाबिस के उपयोग से समस्याएँ विकसित होने के खतरे में व्यक्ति
- सिंथेटिक कैनाबिनॉइड्स
- शरीर से कैनाबिस की निकासी।

वियतनामी और अरबी में भी तथ्य-पत्रक उपलब्ध हैं।

NCPIC निम्नलिखित विषयों पर कम साक्षरता कुशलताओं वाले लोगों के लिए सरलता से पढ़ने योग्य, सचित्र संसाधन भी उपलब्ध कराता है:

- कैनाबिस क्या है?
- कैनाबिस और व्यसन
- कैनाबिस और गर्भावस्था
- कैनाबिस और कानून।

कैनाबिस छोड़ना

यदि आप लंबी अवधि से कैनाबिस का सेवन कर रहे/रही हैं, तो आपके लिए इसका सेवन रोकना कठिन हो सकता है। कुछ लोग एक ही दिन में उपयोग करना बंद कर सकते हैं, जबकि अन्य लोग अगली बार कम मात्रा में कैनाबिस लेकर धीरे-धीरे रोकना पसंद करते हैं। यह व्यक्तिगत होता है कि आप किस तरह से रोकने का चयन करें, लेकिन सहायता उपलब्ध है:

- नि:शुल्क संसाधनों और कैनाबिस के बारे में जानकारी के लिए **राष्ट्रीय कैनाबिस रोकथाम और सूचना केंद्र (NCPIC)** में जाएँ: **www.ncpic.org.au**
- उपयोगकर्ताओं, चिंतित संबंधियों और मित्रों के लिए परामर्श उपलब्ध है। और अधिक जानकारी के लिए **राष्ट्रीय कैनाबिस सूचना और हेल्पलाइन (NCIH)** को फोन करें।
- कैनाबिस धूम्रपान छोड़ें समूह धूम्रपान छोड़ें कार्यक्रमों की तरह ही होते हैं। और अधिक जानकारी के लिए परामर्श सेवा को फोन करें।
- Cannabis Clinics व्यक्ति-विशेषों और चिंतित परिजनों के लिए आकलन और परामर्श प्रदान करते हैं। क्लिनिकों की एक सूची के लिए सूचना और सलाह अनुभाग देखें।

स्व-सहायता संगठन

नार्कोटिक्स एनॉनिमस ऑस्ट्रेलिया (Narcotics Anonymous – NA) के लिए **na.org.au**, जोकि नशे के व्यसन से बहाल होने वाले लोगों के लिए एक गैर-लाभकारी फैलोशिप या समूह है जिसमें वे व्यक्ति सभी मादक-पदार्थों से पूरी तरह से बचाव के लिए एक कार्यक्रम के माध्यम से एक-दूसरे की मदद करने के लिए नियमित रूप से मुलाकात करते हैं।

सूचना और परामर्श

राष्ट्रीय कैनाबिस सूचना और हेल्पलाइन (NCIH) कैनाबिस से संबंधित मुद्दों के बारे में सहायता और सलाह प्रदान करती है, 1800 30 40 50 पर कॉल करें।

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।

राष्ट्रीय कैनाबिस रोकथाम और सूचना केंद्र (NCPIC) समुदाय को कैनाबिस के उपयोग को कम करने के लिए प्रमाण-आधारित जानकारी और हस्तक्षेप प्रदान करता है। **www.ncpic.org.au** पर जाएँ।

Cannabis Clinics लोगों के लिए कैनाबिस के उपयोग, शिक्षा, समर्थन और चिंतित परिजनों को संक्षिप्त परामर्श देने के लिए आकलन और परामर्श उपलब्ध कराते हैं और सह-विद्यमान कैनाबिस और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों के लिए विशेषज्ञ उपचार प्रदान करते हैं। अपने स्थानीय क्लिनिक के लिए ADIS (02) 9361 8000 (सिडनी मेट्रो) या 1800 422 599 (क्षेत्रीय एनएसडब्ल्यू) से संपर्क करें।

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 कड़ियों सहित AHMRC के सदस्यों के बारे में जानकारी के लिए **www.ahmrc.org.au** पर जाएँ।

मादक-पदार्थ और शराब बहुसाँस्कृतिक 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 सीएएलडी 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 **www.fds.org.au** पर जाएँ।

Kids Helpline 5 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए एक नि:शुल्क, 24 घंटे 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 सहकर्मी शिक्षा उपलब्ध कराता है। **www.nuaa.org.au** पर जाएँ।

विष सूचना हॉटलाइन पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में उपलब्ध एक 24/7 कॉल सेंटर सेवा है। 13 11 26 पर कॉल करें।

ReachOut मोबाइल-अनुकूल साइट और मंचों 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।

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 विंजेकेरिबी में युवा लोगों को सेवाएँ प्रदान करता है]।

24 घंटे गोपनीय टेलीफोन परामर्श सेवाएँ

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

नॉर्दर्न टेरेटरी:

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:

शराब 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-पदार्थों 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**

NSW GOVERNMENT | Health

© NSW Ministry of Health 2014
SHPN (CPH) 180418
ISBN 978-1-76000-035-6