मेथामफेटेमीन स्पीड और आइस: तथ्य

मेथामफेटेमीन क्या है?

मेथामफेटेमीन (methamphetamine) एक उत्तेजक-पदार्थ है, जो आसानी से उपलब्ध रसायनों से निर्मित एमफेटेमीन दवाइयों के समूह में से एक दवाई है। उत्तेजक-पदार्थ मस्तिष्क और तंत्रिका-तंत्र के कार्य-कलापों को और तेज कर देते हैं।

कभी-कभी डॉक्टर कुछ स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार करने के लिए एमफेटेमीन दवाइयों का नुस्खा देते हैं। लेकिन अधिकाँशत: लोग अवैध रूप से निर्मित की गई एमफेटेमीन का उपयोग करते हैं। वर्तमान में ऑस्ट्रेलिया की सड़कों पर बेचे जाने वाले ये अधिकाँश मादक-पदार्थ मेथामफेटेमीन या इस अणु के रूपाँतर होते हैं, जो नुस्खे में दी गई एमफेटेमींस की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी होते हैं।

मेथामफेटेमीन के प्रारूप

मेथामफेटेमीन के तीन अलग-अलग प्रारूप उपलब्ध हैं, जिन्हें सामान्यत: स्पीड (speed), बेस (base) और आइस (ice) के नामों से जाना जाता है लेकिन इनकी शुद्धताएँ अलग-अलग होती हैं। आइस लगभग 80% शुद्ध होती है, जबकि स्पीड सामान्यत: लगभग 10-20% शुद्ध होती है।

यह पता चला है कि बहुत अधिक मात्रा में आइस का उपयोग करने के बाद लोगों को गंभीर मानसिक और शारीरिक कठिनाइयाँ होती हैं।

स्पीड

स्पीड सामान्यत: सफेद या पीले रंग के पाउडर के रूप में आती है, लेकिन इसे गोलियों के रूप में भी खरीदा जा सकता है। लोग या तो नाक के माध्यम से इसे सूँघते हैं (स्नॉर्ट करते हैं), इंजेक्ट करते हैं या टैबलेट या कैप्सूल रूप में निगलते हैं। स्पीड को गो-ई, व्हिज़, रेव और अपर्स के नामों से भी जाना जाता है। जो लोग स्पीड बेचते हैं, वे अक्सर समान दिखने वाली अन्य चीजों के साथ पाउडर को मिलाकर या काटकर ऐसा करते हैं, जिससे मादक-पदार्थों का प्रभाव और भी अधिक बढ़ जाता है। कुछ मिश्रित पदार्थों से अप्रिय या हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं। यह कहना कठिन होता है कि वास्तव में मादक-पदार्थ में क्या मौजूद है।

बेस

बेस सफेद या पीले या भूरे रंग का एक नम या तैलीय पदार्थ होता है, जोकि पाउडर की तुलना में अधिक शुद्ध होता है। यह देखने में बहुत अलग-अलग प्रतीत हो सकता है और इसे प्यूर, पेस्ट और वैक्स के नामों से भी जाना जाता है। बेस को सामान्यत: इंजेक्ट किया जाता है, लेकिन कभी-कभी इसे निगला भी जाता है। ऑस्ट्रेलिया में सामान्यत: इसका उपयोग नहीं किया जाता है।

आइस

आइस ऑस्ट्रेलिया में उपलब्ध मेथामफेटेमीन का सबसे शुद्ध प्रारूप है। यह सामान्यत: रंगहीन से लेकर सफेद रंग के क्रिस्टल या क्रिस्टल जैसे खुरखुरे पाउडर के समान दिखती है, लेकिन यह अन्य रंगों में भी दिखाई दे सकती है। आइस को क्रिस्टल, क्रिस्टल मेथ, मेथ या शाबू भी कहा जाता है। सामान्यत: आइस का सेवन धूम्रपान के माध्यम से किया जाता है या इसे इंजेक्ट किया जाता है। धूम्रपान या इंजेक्शन के माध्यम से लिया जाने वाला मादक-पदार्थ मस्तिष्क में तेजी से प्रवेश करता है, जिससे "रश" पैदा होता है। बहुत से लोगों के लिए इसका बार-बार आभास करने का विरोध करना बहुत कठिन होता है। इसी कारणवश कुछ लोग सोचते हैं कि इससे "नशे की अधिक लत" लगती है। आइस को नाक से सूँघा जाता है (स्नॉर्ट करना), निगला जाता है या गुदा में भी डाला जाता है (शाफ्ट करना)। इसके सेवन के सभी तरीकों से शारीरिक और मानसिक प्रभाव पैदा हो सकता है, जिसमें निर्भरता विकसित होना शामिल है।

अपनी शुद्धता के कारण आइस स्पीड और बेस से अधिक प्रभावशाली होती है, और जब इसका उपयोग किया जाता है तो यह शरीर पर अधिक तनाव डालती है। इसलिए इसका उपयोग करना कहीं अधिक खतरनाक हो सकता है। इसके पक्ष-प्रभाव अधिक शक्तिशाली होते हैं और इसके प्रभाव समाप्त होने पर अवस्थिति और अधिक खराब होती है। 'कमडाउन' के दौरान उपयोगकर्ता शारीरिक और भावनात्मक रूप से अशक्त महसूस कर सकता है। कुछ उपयोगकर्ताओं को 'क्रैश' का अनुभव हो सकता है – प्रभाव समाप्त होने से संबंधित नकारात्मक भावनाएँ।

मेथामफेटेमीन की संरचना में भिन्नताओं के कारण एमडीएमए (मेथिलिन डाइऑक्सी मेथामफेटेमीन) या एक्स्टेसी जैसे अन्य मादक-पदार्थों का उत्पादन भी होता है।

मेथामफेटेमीन के प्रभाव

आपके ऊपर मेथामफेटेमीन का कैसा प्रभाव पड़ेगा, यह निम्नलिखित बातों पर निर्भर करता है:

- आप कितनी मात्रा लेते/लेती हैं और यह कितनी शुद्ध है
- आपका कद और भार
- आपका सामान्य स्वास्थ्य
- आपकी मनोदशा
- स्पीड के साथ आपका पहले का अनुभव
- क्या आप मेथामफेटेमीन का उपयोग अकेले कर रहे/रही हैं या किसी अन्य मादक-पदार्थ के साथ कर रहे/रही हैं।

सभी प्रकार की मेथामफेटेमीन के तत्काल और दीर्घकालिक प्रभाव एक-समान होते हैं। चूँकि आइस मेथामफेटेमीन का एक अधिक प्रभावी या शुद्ध प्रारूप होती है, इसलिए स्पीड और बेस की तुलना में इसके सभी प्रभाव और पक्ष-प्रभाव प्रकट होने की संभावना ज़्यादा और अधिक तीव्र होती है।

शारीरिक प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- हृदय की गति तेज होना (अत्यधिक स्पंदन)
- तेजी से साँस लेना
- कम भूख लगना
- रक्तचाप बढ़ना
- आपकी आँखों की पुतलियों का आकार बढ़ना
- बहुत अधिक पसीना आना
- तेजी से चलना-फिरना
- नींद आने में कठिनाई होना
- जबड़ों में जकड़न होना और दाँत पीसना
- सिरदर्द होना
- चक्कर आना
- बेचैनी महसूस करना
- कंपकंपी होना
- अनियमित तरीके से साँस लेना
- बहुत तेज या अनियमित रूप से हृदय धड़कना और छाती में दर्द होना
- चेहरे का पीला पड़ना।

मनोवैज्ञानिक प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- अपने बारे में बहुत अच्छा और आत्मविश्वास महसूस करना
- सचेत और ऊर्जावान महसूस करना
- उत्साहित या उत्तेजित महसूस करना
- बहुत अधिक बोलना
- यौनोत्तेजना महसूस करना
- आक्रामक महसूस करना
- व्याकुलता या घबराहट महसूस करना
- सामान्य से अधिक जोखिम उठाना
- दूसरों की तुलना में बहुत शक्तिशाली या बेहतर महसूस करना
- शत्रुतापूर्ण या आक्रामक बनना
- मनोविकृति विकसित होना - एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या जिसमें आपको आवाज़ें सुनाई देती हैं, आप चीजों की कपोल-कल्पना करने लगते/लगती हैं, या आपको इस बात का भय लगता कि दूसरे लोग आपको नुकसान पहुँचाना चाहते हैं
- मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य विकार के लक्षण और अधिक खराब होना।

अगले पृष्ठ पर जारी

पिछले पृष्ठ से जारी

मेथामफेटेमीन के प्रभाव

दीर्घकालीन प्रभाव

यदि आप मेथामफेटेमीन का उपयोग अक्सर और लंबे समय तक करते/करती हैं, तो आप:

- मादक-पदार्थ पर निर्भर बन सकते/सकती हैं ('सहिष्णुता और निर्भरता' देखें)
- चिड़चिड़े/चिड़चिड़ी, व्याकुल या उत्तेजित हो सकते/सकती है
- आपकी स्मृति और एकाग्रता में कमी आ सकती है
- अक्सर बीमार पड़ सकते/सकती हैं क्योंकि आपका शरीर बीमारी का सही ढंग से सामना नहीं कर पाता है
- खराब महसूस कर सकते/सकती हैं
- मनोविकृति विकसित कर सकते/सकती हैं
- आपको संबंधों, कार्य, पैसे, कानूनी या आवास से जुड़ी समस्याएँ हो सकती हैं
- बच्चों के माता/पिता/प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में आपकी क्षमता में कमी आ सकती है

व्यक्ति के मेथामफेटेमीन लेने के तरीके से भी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं, जैसे:

- पदार्थ को नाम से सूँघने के कारण नाक से खून निकल सकता है, साइनस की समस्याएँ हो सकती हैं और नाक के अंदर क्षति हो सकती है।
- अशुद्ध इंजेक्शन उपकरणों के माध्यम से मेथामफेटेमीन इंजेक्ट करने से आपके लिए एचआईवी, हेपेटाइटिस बी और सी जैसे रक्त के माध्यम से फैलने वाले विषाणुओं के संक्रमण, और रक्त विषाक्तता (सेप्टिसीमिया) तथा त्वचा में फोड़े (मवादयुक्त घाव) होने की संभावना अधिक होती है। कभी भी फिट्स (सुइयाँ और सिरिंज), चम्मच, पानी, फिल्टर, एल्कोहलयुक्त रुई के फाहे या टॉर्निकेस साझा न करें। एनएसडब्ल्यू में नि:शुल्क शुद्ध इंजेक्ट करने के उपकरण सुई और सिरिंज कार्यक्रम (NSP) आउटलेटों और चयनित फार्मासिस्टों के पास उपलब्ध हैं। सबसे निकट स्थित NSP आउटलेट के बारे में जानकारी के लिए एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS) को कॉल करें।
- मादक-पदार्थ को इंजेक्ट करने से रक्त-वाहिकाएँ अवरुद्ध हो सकती हैं (मादक-पदार्थ या कभी-कभी 'स्पीड' के साथ मिलाए गए पदार्थों द्वारा आपकी रक्त-वाहिकाओं के संकुचित होने के कारण), जिससे शरीर के अंगों को गंभीर नुकसान पहुँच सकता है, जैसे यकृत, हृदय, वृक्कों, रक्त-वाहिकाओं में सूजन पैदा होना और फोड़े निकलना।
- एमफेटेमीन जैसे पदार्थों को इंजेक्ट करने और नाक से सूँघने के कारण मादक-पदार्थ पर निर्भरता विकसित होने और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ होने का खतरा भी बढ़ जाता है।
- निर्भरता-ग्रस्त मेथामफेटेमीन उपयोगकर्ताओं में असुरक्षित यौन-कृत्य करने की संभावना बढ़ने के कारण उन्हें यौन-संक्रमित रोग, रक्त से फैलने वाले विषाणु या अनियोजित गर्भावस्था का अधिक खतरा होता है।

अन्य मादक-पदार्थों के साथ संयोजन

मेथामफेटेमीन का उपयोग करने वाले लोग कभी-कभी एक ही समय में अन्य मादक-पदार्थों का सेवन भी करते हैं, जिससे कि वे मेथामफेटेमीन द्वारा शरीर पर पड़ने वाले कुछ प्रभावों का सामना कर सकें। कुछ लोग सोने में मदद के लिए अप्रमुख ट्रांक्विलाइज़र्स (बेंज़ोडाइज़ेपींस), एल्कोहल, मारिजुआना या हेरोइन जैसे मादक-पदार्थ भी लेते हैं। इससे आप कई मादक-पदार्थों पर एक-साथ निर्भर बन सकते/सकती हैं। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को कार्यशील बनने के लिए प्रतिदिन स्पीड और आइस लेने की आवश्यकता होती है तथा हरेक रात सोने के लिए बेंज़ोडाइज़ेपींस की आवश्यकता होती है। इस तरह की निर्भरता से कई प्रकार की गंभीर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। अलग-अलग मादक-पदार्थों को मिलाने से आपके द्वारा अत्यधिक मात्रा में सेवन किए जाने/अवशोषण की संभावना भी अधिक हो सकती है।

अत्यधिक मात्रा में सेवन

कोई भी व्यक्ति जो मेथामफेटेमीन लेता है, वह अत्यधिक मात्रा में इस मादक-पदार्थ का सेवन कर सकता है। यहाँ तक कि ऐसे कुछ लोगों में, जिनमें इसके प्रति विशेषरूप से प्रबल प्रतिक्रिया होती है, बस थोड़ी सी मात्रा लेने से ही इसका अत्यधिक प्रभाव उत्पन्न हो सकता है। यदि आप अकेले/अकेली हैं, तो आपके लिए इसका अत्यधिक सेवन करने का खतरा बढ़ जाता है।

जब कोई व्यक्ति अत्यधिक मात्रा में इसका सेवन करता है, तो इसके कारण निम्नलिखित प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं:

- मेथामफेटेमीन-उत्प्रेरित मनोविकृति, सामान्यत: थोड़े समय के लिए
- अधिक तेज, अनियमित या कमजोर हृदय की धड़कन
- हृदयाघात
- मस्तिष्क में रक्तस्राव
- बहुत तेज बुखार
- मृत्यु (दुर्लभ)।

मेथामफेटेमीन से संबंधित आपातकाल

यदि आप किसी व्यक्ति को जगा नहीं सकते/सकती हैं या आप इस बारे में चिंतित हैं कि उसे मादक-पदार्थ का सेवन करने 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 मेथामफेटेमीन मिलाया है, तो एनएसडब्ल्यू एंबुलेंस 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

नियमित रूप से उपयोग करने के कारण किसी भी व्यक्ति में स्पीड, बेस या आइस के प्रति सहिष्णुता विकसित हो सकती है। सहिष्णुता का अर्थ यह है कि आपको उन्हीं प्रभावों का अनुभव करने के लिए और अधिक मादक-पदार्थ लेने की आवश्यकता होती है, जो आप कम मात्रा का उपयोग करके महसूस कर सकते थे/सकती थीं।

मेथामफेटेमीन जैसे मादक-पदार्थ पर निर्भरता का अर्थ है कि यह आपके बहुत सारे विचारों, भावनाओं और गतिविधियों को अवशोषित कर लेता है। आपको मादक-पदार्थ के अपने उपयोग में कटौती करने में भी कठिनाई होती है, भले ही इससे आपको समस्याएँ क्यों न हो रही हों। स्पीड, बेस या आइस पर निर्भरता विकसित होने से विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य-संबंधी, पैसे, कानूनी, कार्य और रिश्तों की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। मेथामफेटेमीन का उपयोग करने वाले सभी लोगों में निर्भरता विकसित नहीं होती है।

गर्भावस्था और स्तनपान

इस बात का प्रमाण मौजूद है कि मेथामफेटेमीन का उपयोग भ्रूण के विकास को प्रभावित कर सकता है। गर्भावस्था के दौरान मेथामफेटेमीन के उपयोग को रक्तस्राव, समयपूर्व प्रसव व गर्भपात, और साथ ही साथ भ्रूण में असामान्यताओं के संवृद्ध खतरे से जोड़ा गया है। मेथामफेटेमीन के उपयोग से माता और शिशु, दोनों की हृदय-गति में भी वृद्धि होगी। प्रसवपूर्व कर्मियों को मेथामफेटेमीन के उपयोग के बारे में सूचित करें और नियमित प्रसवपूर्व जाँचों में भाग लें।

यदि शिशुजन्म के समय के निकट माता द्वारा मेथामफेटेमीन्स का उपयोग किया जाता है, तो शिशु मेथामफेटेमीन के उपयोग के लक्षणों के साथ पैदा हो सकता है। जो माताएँ नियमित रूप से एमफेटेमीन्स का उपयोग करती हैं, उनके शिशुओं को जन्म के पहले कुछ सप्ताहों में शरीर से इसकी निकासी के लक्षणों का अनुभव भी हो सकता है।

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

शरीर से निकासी

स्पीड, बेस या आइस पर निर्भर लोगों को शरीर से इसकी निकासी के कारण उत्पन्न होने वाले लक्षणों की वजह से इसका उपयोग बंद करने या इसके उपयोग में कटौती करने में बहुत कठिनाई हो सकती है। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- थकान महसूस करना
- पेट में ऐंठन होना
- दर्द होना
- जी मिचलाना
- हृदय की गति तेज होना
- चेहरे पर गर्म और ठंडी लालिमा होना
- भूख लगना
- छाती में दर्द होना
- भ्रमित, व्याकुल या उत्तेजित महसूस करना
- भार घटना
- गहरा अवसाद होना (बहुत दु:खी या उदास महसूस करना)
- घबराहट या बेचैनी होना
- क्रोधित या परेशान महसूस करना
- नींद आने में समस्याएँ होना
- स्पीड लेने की बहुत तीव्र इच्छा होना (लालसा होना)।

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

मेथामफेटेमीन के प्रभाव में होते हुए वाहन चलाना

मेथामफेटेमीन से आपको वाहन चलाते समय और अधिक आत्मविश्वास महसूस हो सकता है। इसके कारण आप खतरनाक जोखिम उठा सकते/सकती है और दुर्घटनाएँ हो सकती हैं। स्पीड, बेस और आइस समेत अन्य मादक-पदार्थों के प्रभाव में होने पर वाहन चलाना अवैध है। यदि आप इस कानून का उल्लंघन करते/करती हैं, तो आप एक निर्धारित समय के लिए अपना लाइसेंस खो सकते/सकती हैं, या आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

पुलिस हाल ही में एमफेटेमीन के उपयोग की जाँच करने के लिए वाहन चालकों का परीक्षण कर सकती है।

स्पीड, बेस या आइस के प्रभाव में वाहन चलाते समय किसी अन्य व्यक्ति को मारने 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

स्पीड, बेस या आइस का उपयोग करना अवैध है। यदि आप इन मादक-पदार्थों का उपयोग करते/करती हैं, या किसी अन्य व्यक्ति को ये मादक-पदार्थ 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।

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

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।

निकटतम सुई और सिरिंज कार्यक्रम (NSP) आउटलेट के लिए ADIS को कॉल करें।

ADIS उत्तेजक-पदार्थ उपचार लाइन को (02) 9361 8088 या 1800 101 188 पर उत्तेजक-पदार्थों के बारे में चिंतित लोगों के लिए सलाह, समर्थन, रेफरल और परामर्श के लिए कॉल करें या फिर **Stimulant Treatment Program** के विषय में जानकारी के लिए कॉल करें।

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 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 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 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: 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-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) 180433
ISBN 978-1-76000-043-1