जसले मदिरा वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग गर्दछ वा यसमा निर्भर छ, उसलाई के तपाई सहयोग गर्नुहुन्छ?

ADIS Alcohol and Drug Information Service **1800 250 015** | चौबिसै घण्टा, हप्तामा सातै दिन | नि: शुल्क र गोप्य

म कसरी मद्दत गर्न सक्छु ?

तपाईंले सक्नुहुन्छ:

- पूर्वाग्रह नराखी **कुरा गर्नुहोस्**। यदि तपाईंलाई लागूपदार्थको प्रभाव थाहा छ भने यस्तो गर्न प्रायजसो सजिलो हुन्छ ।
- ड्रग्स (लागूपदार्थ) वा मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिलाई मद्दत लिन वा स्वास्थ्य जाँच गर्न **प्रोत्साहित गर्नुहोस्**। यसले उनीहरूलाई आफ्नो लागूपदार्थ सेवन वा मदिराको प्रयोग हेर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले लागूपदार्थ सेवन वा मदिराको प्रयोगले उनीहरूको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्न शुरू गर्दछ वा असर गरिरहेको छ भनेर हेर्न पनि सहयोग गर्न सक्दछ।
- यदि उसले प्रयोग कम गर्न वा हानि कम गर्न को लागि प्रयास गर्दछ भने यो परिवर्तनलाई **समर्थन गर्नुहोस्**। उनीहरू रोक्न नचाहँन सक्छन्। प्रयोग नगर्नु नै सुरक्षित विकल्प हो, तर कहिलेकाँही मानिसहरूलाई उनीहरूले रोक्न सक्छन् जस्तो लाग्दैन वा उनिहरूले सिधै रोक्न चाहँदैनन्। जब यस्तो हुन्छ, यसले क्षतिलाई कम गर्ने तरिकाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ।
- **याद गर्नुहोस्,** परिवर्तन कठिन हुन्छ।
- **आशा र प्रोत्साहन प्रदान गर्नुहोस् कि** परिवर्तन सम्भव छ, यदि तिनीहरूले मदिरा वा लागूऔषधको प्रयोग बन्द गर्ने निर्णय गरे भने।

हामीले गर्न सक्छौ:

- मदिरा वा अन्य लागूपदार्थको बारेमा जानकारी **प्रदान गर्न**
- अरूको लागूपदार्थको प्रयोगले गर्दा तपाईंलाई भइरहेको समस्याहरूको बारेमा **कुराकानी गर्न**
- तपाई अन्य सेवाहरू वा समूहहरूसँग **सम्मिलित हुनको लागि सहयोग गर्न** जसले तपाईंलाई थप सहयोग प्रदान गर्न सक्दछ
- मदिरा वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग गरीरहेको व्यक्तिलाई सहयोग गर्न सक्ने सेवाहरूको बारेमा **छलफल गर्न**

मेरो बारेमा?

हामी सबै फरक फरक तरिकाले सामना गर्छौं । कसैलाई लागूपदार्थ प्रयोग गरीरहेको समर्थन गर्न सजिलो छैन । तपाईंले ख्याल राख्ने व्यक्तिसँग तपाईलाई केहि गाह्रो परेको हुनसक्छ । तपाईलाई लागूऔषध वा मदिरा प्रयोग गर्ने व्यक्तिको बारेमा सँधै राम्रो महसुस नहुन सक्छ । तपाईं उदास वा निराश महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले सक्नुहुन्छ:

- **मदिरा र लागुऔषध सूचना सेवामा फोन** गरेर कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई आवश्यक मद्दत प्राप्त गर्न सहयोग पुर्याउँदछ र तपाईंलाई वा तपाईंले ख्याल राख्ने व्यक्तिको लागि कस्तो प्रकारका सेवाहरू, उपलब्ध छन् भनेर बुझ्न सहयोग पुर्याउँदछ जस्तै परामर्श सेवा । वा तपाईंले स्थानीय लागूऔषध र मदिरा सेवासँग एक भेटबार्ता तय गर्न सक्नुहुन्छ।
- **तपाईले पहिले आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्**। आफुमाथि निर्भर व्यक्तिलाई ख्याल गर्नुपर्ने वा लागूऔषध वा मदिराको समस्या भएको व्यक्ति को हेरविचार गर्नुपर्ने तनावले आफ्नो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य मा धेरै दबाब दिन सक्छ। आफ्नो लागि समय निकाल्नुहोस्।
- तपाईंलाई रमाइलो लाग्ने केहि गर्न वा तपाईंलाई तनाव कम गर्न मद्दत गर्ने गतिविधिहरू गर्न योजना **बनाउनुहोस्,** जस्तै: मालिस, बगैंचामा काम गर्ने।
- **आध्यात्मिक अभ्यास र तपाईंको धार्मिक समुदायको समर्थन** पनि सहयोगी हुन सक्छ।
- सहयोगी समूहमा **सहभागी हुनुहोस्**। कहिलेकाँही हेरचाहकर्ताहरूले परिवार र साथीहरूले आफूले के भोगिरहेछन् भनेर पूर्ण रूपमा नबुझेको महसुस गर्दछन्। यस्तै भोगाईबाट गुज्रिएका मानिसहरू जसले बुझ्दछन् र जससँग उस्तै समस्याहरू छन र जसले समर्थन प्रदान गर्दछन्, सँग जोडिने कोशिश गर्नुहोस्।
- तपाईंको शरीरलाई स्वस्थ राख्ने, मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो राख्ने र तपाईंको उर्जा उच्च राख्ने खाना **खानुहोस्**।
- **सक्रिय हुनुहोस्** र तपाईको तनावलाई व्यवस्थापन गर्न र राम्रो निद्राको लागि व्यायामको मजा लिनुहोस्। उदाहरणका लागि हिंड्नुहोस्, पौडी खेल्नुहोस्।
- सकेसम्म **आराम गर्नुहोस्** वा सुत्नुहोस्।

त्यसोभए उनीहरूले किन छाड्दैनन्?

कुनै व्यक्तिले लागूपदार्थ वा मदिराको प्रयोग गर्नुका थुप्रै कारणहरू हुन सक्छन्।

उदाहरणको लागि, तिनीहरू यसमा निर्भर हुन सक्छन्, वा तिनीहरूले रक्सी वा अन्य लागूपदार्थको छनौट गर्नुका निम्न कारणहरू हुन सक्छन्;

- चिन्ता र उदासीनताको लक्षणहरूलाई हटाउने प्रयास गर्न।
- साथीहरूसँग सामाजिक रूपमा घुलमिल हुन।
- लागूपदार्थ वा मदिराको प्रभावको अनुभव गर्न (यसमा आरामदायी भावना समावेश हुन सक्छ)।

यो महत्वपूर्ण छ कि:

- कसैले पनि अर्को व्यक्तिलाई परिवर्तन गर्न सक्दैन भनेर **बुझ्नुहोस्**।
- यो बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ कि व्यक्तिले उनीहरूको लागूपदार्थ प्रयोग र उनीहरूको यस निर्णयहरूबाट पर्ने सबै प्रभावहरूको 'जिम्मेवार' स्वयं आफै हुन्छ।
- कसैको लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने निर्णयको लागि **आफूलाई दोष नदिनुहोस्**।

ADiS
Alcohol and Drug Information Service

1800 250 015

दोभाषेको लागि TIS लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस् (नि: शुल्क)

चौबिसै घण्टा, हप्तामा सातै दिन

नि: शुल्क र गोप्य

अन्य उपयोगी नम्बरहरू

Stimulant Support Line*: 1800 101 188
Illawarra Shoalhaven Drug & Alcohol Service*: 1300 652 226
Family Drug Support*: 1300 368 186
Drug & Alcohol Multicultural Education Centre:
(02) 8706 0150
Lifeline: 131 114
Mental Health Helpline*: 1800 011 511

लागूपदार्थ र मदिराको लागि कहाँ सहायता प्राप्त गर्ने:
https://yourroom.health.nsw.gov.au/resources/publications/Pages/Where-can-I-get-help-English.aspx

परिवारमा लागूऔषध वा मदिराको प्रयोग कसरी सामना गर्ने:
https://yourroom.health.nsw.gov.au/pages/for-families.aspx

**Please note: if you are calling from a mobile, call costs to 1800 and 1300 are set by your mobile service*

PUBLISHED FEBRUARY 2021