

# زیادہ خطرے والے الکحل کے استعمال کے بارے میں جاننا

## زیادہ خطرے والے الکحل کا استعمال کیا ہے؟

الکحل کا استعمال معمولی، معتدل یا شدید ہو سکتا ہے۔ بکثرت شراب نوشی ہے<sup>1</sup>:

15 یا زائد  
ٹرنکس فی ہفتہ

یا

5 یا زائد  
ٹرنکس فی دن



8 یا مزید  
ٹرنکس فی ہفتہ

یا

4 یا مزید  
ٹرنکس فی دن



## الکحل کے استعمال کے اثرات اور خطرات

الکحل آپ کو خوش یا پرسکون ہونے کا احساس دلا سکتا ہے، لیکن یہ آپ کو کافی دور اور جدا ہونے کا احساس بھی دلا سکتا ہے۔ زیادہ شراب نوشی جسمانی، ذہنی صحت اور سماجی مسائل کا سبب بن سکتی ہے یا انہیں بدتر بنا سکتی ہے، جیسے:

- ہیٹ میں درد اور الٹی
- الکحل کی طلب ہونا
- چڑچڑا یا مضطرب محسوس کرنا
- خطرناک حالات میں مبتلا ہونا
- ضرر کا خطرہ
- اہم ایونٹس سے محروم ہونا
- جگر یا دل کا مرض اور کینسر

## الکحل پر انحصار اور گریز کو سمجھنا

لوگوں میں انحصار پیدا ہو سکتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ جسم روزانہ الکحل کی توقع کرنا شروع کر دیتا ہے اور اسے اس کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ گریزاں ہو جائیں گے۔ الکحل سے گریز کے اثرات<sup>2</sup>:

- سردرد
- اضطراب، بدحواسی یا چڑچڑاہٹ
- سونے میں پریشانی
- ہیٹ کی گڑبڑی
- دل کی دھڑکن بڑھنا یا ہائی بلڈ پریشر
- زیادہ پسینہ آنا یا جسم کا زیادہ درجہ حرارت
- ہاتھوں اور جسم کے دوسرے حصوں کا رعشہ (کیچی)
- ہیپوسینیشنز
- غشی کے دورے
- اشتباہ اور اپنے ارد گرد سے بے خبر ہونا

اگر کوئی شخص الکحل پر منحصر ہے تو، اچانک سے روک دینا ("کوئلڈ ٹرکی" ہو جانا) خطرناک ہو سکتا ہے، غشی کے دورے، اور موت کا بھی سبب بن سکتا ہے۔ ہر روز تھوڑا سا کم پی کر، یا الکحل پر انحصار کا علاج کرنے میں مہارت رکھنے والے طبی فراہم کنندہ سے مل کر الکحل سے گریز سے بچا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کو الکحل سے گریز کی باعث تشویش علامات کا سامنا ہو رہا ہے تو قریب ترین ایمرجنسی روم جائیں یا 911 پر کال کریں۔

## الکحل کے استعمال کے لیے دوائیں

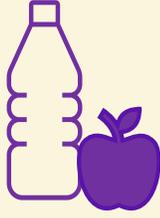
ایسی دوائیں موجود ہیں جو الکحل کے استعمال اور طلب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ دوائیں آپ کے پیتے رہنے کی حالت میں بھی لی جا سکتی ہیں اور وہ آپ کو بیمار نہیں کریں گی۔ [یہاں](#) مزید جانیں۔

- ان کے بارے میں ڈاکٹر سے بات کریں:
- نالٹریکزون ٹیبلٹس/
- انجیکشنز (Vivitrol)
- ایکمپروسیٹ (Campral)
- ڈسلفیرم (Antabuse)
- گاباپینٹین (Neurontin)
- ٹوپیرامیٹ (Topamax)

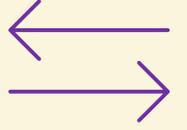
1: شراب نوشی کی سطحوں اور پیٹرن کی صراحت کی گئی ہے - NIH - 2: الکحل سے گریز - کلیولینڈ کلینک

# الکحل کے استعمال کے مدنظر ضرر میں تخفیف کی تجاویز

پینے سے پہلے پورا کھانا کھائیں اور ہر ڈرنک کے بیچ میں پانی پئیں۔



تیز سے کمزور ڈرنک پر سوچ کریں، جیسے تیز الکحل سے بیئر میں۔



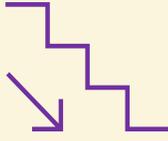
الکحل کا استعمال کم کرنے کے لیے دواؤں، جیسے نالٹریکزون (Vivitrol) کے بارے میں طبی فراہم کنندہ سے بات کریں۔



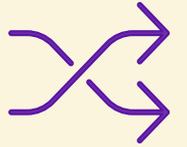
کم سے شروع کریں، آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ اپنی ڈرنکس میں گنجائش بنائیں، ڈرنکس کو کپ میں انڈیلیں یا ایک گھنٹے میں ایک ڈرنک پئیں۔



دھیرے دھیرے کمی کریں، بجائے اس کے کہ "کولڈ ٹرکی" بن جائیں۔ بس اتنا ہی پئیں جو گریز کی علامات کے لیے کافی ہو اور ہر روز تھوڑا کم پئیں۔



الکحل کو افیم آمیز دواؤں، بینزوز، یا دیگر منشیات کے ساتھ ملانے سے بچیں۔ لازمی دوائیں لیتے رہیں اور بحفاظت ملانے کے بارے میں ڈاکٹر سے بات کریں،



نشے کی حالت میں ہونے پر، خطرناک افراد اور جگہوں جیسے زینے، گلیاں اور سب وے پلیٹ فارم سے بچیں۔



اہداف طے کریں اور ٹریک رکھیں۔ پیشگی فیصلہ کریں کہ آپ کتنی ڈرنکس لیں گے یا اپنی ڈرنکس کا ٹریک رکھیں۔



SMART ریکوری جیسے معاون پروگراموں پر غور کریں۔



خود کے لیے حدود طے کریں۔ اسے شخص کے ساتھ شراب نوشی سے بچیں جس کے ساتھ آپ حد سے گزر جاتے ہیں۔ بیٹا شروع کرنے کے لیے ممکن حد تک دن کے آخری حصے تک انتظار کریں۔



## نگہداشت میں جائیں

■ **H+H ExpressCare**: طبی مسائل بشمول الکحل کے استعمال کے علاج اور دوا کے لیے ورچوئل ارجنٹ کیئر۔ 200 سے زائد زبانوں میں 24/7 دستیاب ہے۔ (845) 397-2273 | [www.expresscare.nyc/dhs](http://www.expresscare.nyc/dhs)

■ **988**: کال کریں، ٹیکسٹ کریں یا [آن لائن ملاحظہ کریں](https://www.988lifeline.org/)۔ 7/24 مشاورت اور نگہداشت سے لنک کرنے کے لیے۔