

شراب کے مسائل؟ کیا مجھے؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ جو شخص شراب (الکحل) کی لت میں مبتلا ہو
وہ اس مسئلے کو تسلیم کرنے سے اکثر کتراتا ہے!

اس کے بارے میں سوچئے:

- ☆ کیا آپ کو شراب پینے کی سخت طلب ہوتی ہے؟
- ☆ جب آپ ایک دفعہ شراب پینا شروع کرتے ہیں تو اپنے آپ کو روکنا مشکل سمجھتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ شراب چھپ کر پیتے ہیں؟ کیا آپ شراب اکیلے پیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ شراب کی مختلف قسمیں ملا کر پیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ صبح سویرے سب سے پہلے شراب پیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کو پکپاہٹ محسوس ہوتی ہے؟
- ☆ جب آپ کے دوست یا رشتہ دار آپ کو پینے کی ترغیب دیتے ہیں تو کیا آپ زیادہ پی لیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کبھی اتنی پی لیتے ہیں کہ آپ بہت زیادہ نشہ کی حالت میں ہوتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ اپنی شراب نوشی کے بارے میں ندامت محسوس کرتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کے اپنے کنبے کے افراد کے ساتھ جھگڑے ہوتے ہیں؟ کیا آپ کے اپنے رشتہ داروں، دوستوں یا کام پر اپنے ساتھیوں کے ساتھ جھگڑے ہوتے ہیں؟
- ☆ اگر آپ کام کرتے ہیں تو کیا آپ کام سے اکثر غیر حاضر رہتے ہیں یا کیا آپ کے کام پر اثر پڑ رہا ہے؟
- ☆ کیا آپ کو مالی یا دیگر مسائل درپیش ہیں؟
- ☆ کیا آپ کی صحت ٹھیک نہیں رہتی؟ قدرے دھندلی بینائی محسوس ہوتی ہے؟ بولنے میں دقت محسوس ہوتی ہے؟ ڈیپریشن محسوس ہوتا ہے؟ بھوک نہیں لگتی؟ غصہ جلدی آجاتا ہے؟ یا ان سے بھی زیادہ شدت کے مسائل؟

اگر ان میں سے کوئی ایک مسئلہ یا یہ تمام مسائل آپ کو درپیش ہوں تو
ہو سکتا ہے کہ آپ شراب نوشی کے عادی ہو چکے ہوں

شراب نوشی کی لت آپ کی خودداری اور دوسرے کے ساتھ رشتوں کو تباہ کر سکتی ہے اور ساتھ ہی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ہمارے ساتھ ڈرگ اینڈ الکحل ایکشن پروگرام میں بات کیجئے
ہم آپ کے مسائل اور آپ کی عادت کو ترک کرنے میں آپ کی مدد کریں گے

ہمیں اس نمبر پر فون کیجئے 0208 843 0945

شراب کے نشے کی لت

لوگ شراب کیوں پیتے ہیں اس سوال کے اتنے ہی جوابات ہیں جتنے پینے والے۔
کچھ لوگ اسے پیتے ہیں کیونکہ وہ تنہائی میں ہوتے ہیں، یا اُن کو ذاتی اور شناخت کے مسائل ہوتے ہیں۔
کچھ دوسروں کے دیکھا دیکھی اور کچھ کو اس کی ذہنی یا جسمانی عادت پڑ جاتی ہے۔

اہم مسئلہ یہ ہے کہ اس امر کو تسلیم کیا جائے کہ الکحل کا نشہ لوگوں، اُن کے
دوسروں کے ساتھ تعلقات اور کمیونٹی پر منفی اثرات کا باعث بنتا ہے۔

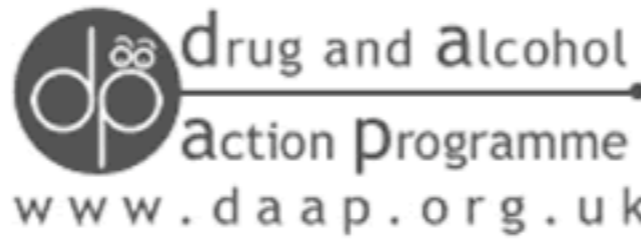
یہ ایک غلط فہمی ہے کہ جس شخص کو شراب کی لت پڑ جائے اُس کو محض ایک کمرے میں بند کر
دینے یا شراب سے دور رکھنے سے اس کی یہ عادت چھوٹ جائے گی

جو لوگ شراب کی لت سے نجات کے لیے مدد کی تلاش میں ہوں اُن کو بہت سے مختلف ذرائع سے مدد کی ضرورت
ہوتی ہے جن میں جسم کو نشے کی حالت سے پاک کرنے کا مرحلہ، بحالی، کونسلنگ (ہمدردانہ بات چیت)، مناسب
پروگرام، ایک سے ایک کی بنیادوں پر یا گروپ کی شکل میں کونسلنگ شامل ہیں۔ نشے کی لت کے اثرات سے
متاثرہ کنبے کے دیگر افراد اور قریبی رشتے داروں کو بھی ان معاملات سے نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے

ہمارے ساتھ ڈرگ اینڈ الکحل ایکشن پروگرام میں بات کیجئے
رازداری میں مشورے اور ایلنگ میں امدادی سروسز کے بارے میں معلومات کے لیے

ہمیں اس نمبر پر فون کیجئے 0208 843 0945

یہ آپ کی زندگی ہے اس پر اختیار حاصل کیجئے



برطانیہ میں ہر سال شراب پر 30 بلین (30 کھرب) پاؤنڈ خرچے جاتے ہیں۔ شراب سے متعلقہ بیماریوں کے علاج پر 1.7 بلین (1.7 کھرب)
پاؤنڈ کی لاگت آتی ہے۔ شراب نوشی کے اثرات اور شراب سے متعلقہ بیماریوں کی وجہ سے کام کے 17 بلین (1 کروڑ 70 لاکھ) دن ضائع ہوتے
ہیں۔ ملک میں ہر سال کثرت سے شراب نوشی پر 20 بلین پاؤنڈ خرچے جاتے ہیں۔ شراب نوشی کے اثرات اور شراب سے متعلقہ جرائم کی وجہ
سے 7.3 بلین پاؤنڈ ضائع ہوتے ہیں۔ شراب نوشی کے اثرات اور شراب سے متعلقہ انسانی و جذباتی جرائم جن میں جنسی اور گھریلو تشدد بھی شامل ہیں
پر 30 بلین پاؤنڈ کی لاگت آتی ہے۔ شراب نوشی کے اثرات اور شراب سے متعلقہ 1.2 بلین واقعات رونما ہوتے ہیں۔ والدین کی شراب نوشی کے
مسائل کی وجہ سے 1.3 بلین بچے اثر انداز ہوتے ہیں۔