

एल्कोहल या ड्रग (शराब या नशीले पदार्थों) के सेवन के लिए इलाज •

यदि शराब या नशीले पदार्थों का आपका सेवन आपके शारीरिक और/या मानसिक स्वास्थ्य, परिवार, रिश्तों, काम, स्कूल, आर्थिक या जीवन की किसी अन्य स्थिति को प्रभावित कर रहा है, तो आपको सहायता लेने का प्रयास करना चाहिए।

आपके लिए सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं, और यदि आपके परिजनों और मित्रों को लगता है कि इनसे उन्हें मदद मिलेगी तो ये सेवाएँ उनके लिए भी हैं। आपका इलाज आपके साथ सलाह करके तैयार किया जाएगा और यह आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं से प्रभावित होगा। आपको मिलने वाले इलाज का प्रकार समय-समय पर बदल सकता है, परन्तु प्रक्रिया में आपके साथ सलाह-मश्वरा किया जाएगा और आपको इसमें शामिल किया जाएगा।

यदि आप शराब या नशीले पदार्थों का सेवन कर रहे/रही हैं और इलाज कराने में आपकी रुचि नहीं है, तो भी अपने डॉक्टर (GP) से नियमित तौर पर जांच कराना एक अच्छा विचार होता है।

में सहायता कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

शराब और नशीले पदार्थों के इलाज की अधिकांश सेवाएँ सेल्फ-रेफरल स्वीकार करती हैं – इसका यह अर्थ है कि कोई व्यक्ति आकलन का प्रबंध करने के लिए सीधे उनसे संपर्क कर सकता है। इलाज सेवाओं का पता लगाने और इनकी चर्चा करने के लिए अपने राज्य या टेरिटरी (राज्य-क्षेत्र) की शराब एवं नशीले पदार्थ संबंधी सूचना सेवा (Alcohol and Drug Information Service) को फोन करें। इनके नम्बर नीचे सूचीबद्ध हैं:

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (सिडनी से बाहर)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (पर्थ से बाहर)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (सूचना) 1800 888 236 (सलाह)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

आपका डॉक्टर भी नशीले पदार्थों के इलाज की विशेषज्ञ टीम को रेफरल, तथा साथ ही विशेषज्ञ सेवा के साथ आपकी सहभागिता समाप्त होने के बाद सूचना एवं समर्थन तथा निरंतर इलाज भी प्रदान कर सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हर किसी को विशेषज्ञ इलाज की जरूरत नहीं होगी।

गैर-सरकारी तौर पर वित्त-पोषित सेवाओं के लिए किसी डॉक्टर से रेफरल लेना जरूरी हो सकता है, इसलिए पहले जांच करना एक अच्छा विचार है। आपके द्वारा किसी इलाज सेवा से संपर्क करने के बाद, आकलन का प्रबंध किया जाएगा। यह फोन पर, या पहले आमने-सामने किया जा सकता है और इसके बाद आपके इलाज के विकल्पों की चर्चा की जा सकती है। कुछ सेवाओं के लिए एक प्रतीक्षा सूची हो सकती है, परन्तु यदि किसी विशेष संस्था के लिए उचित इलाज उपलब्ध नहीं है, तो सेवाओं के लिए कहीं ओर रेफरल दिया जा सकता है। यदि आप वर्तमान में इलाज करवाने की प्रतीक्षा और आप समर्थन की खोज कर रहे/रही हैं, तो आप ADIS को फोन करके (नम्बर ऊपर सूचीबद्ध किए गए हैं) या www.counselingonline.org.au वेबसाइट पर जाकर सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं

किस प्रकार के इलाज उपलब्ध हैं?

सरकारी और गैर-सरकारी, दोनों तरह के, रोगियों के लिए विभिन्न प्रकार के इलाज विकल्प उपलब्ध हैं, जिन्हें संयुक्त किया जा सकता है। ये हैं:

विद्वान मैनैजमेंट (प्रतिकार प्रबंधन)/डिटॉक्सीफिकेशन

- **आवासीय** सेवाएँ निगरानी किए जाने वाले सुविधा-केन्द्र या अस्पताल में लोगों को शराब या नशीले पदार्थ पर निर्भरता से सुरक्षित रूप से विद्वान (प्रतिकार) करने के लिए एक समर्थित तथा निवास करने वाला परिसर प्रदान करती हैं।
- **गैर-आवासीय** सेवाएँ सामुदायिक-आधारित होती हैं। इसका यह अर्थ है कि आपके लिए अपने इलाज की अवधि के दौरान किसी सुविधा-केन्द्र या अस्पताल में रहना जरूरी नहीं है। गैर-आवासीय सेवाएँ कैचमेंट्स के माध्यम से प्रदान की जाती हैं और आपको आपके स्थानीय क्षेत्र की सेवाओं में रेफर किया जाता है। गैर-आवासीय सेवाओं की उदाहरणों में काउन्सलिंग (सलाह-मश्वरा), गैर-आवासीय विद्वान और थेरेपेटिक डे रिहैबिलिटेशन शामिल हैं।

- **रिहैबिलिटेशन** कार्यक्रम आवास तथा साथ ही संरचित देखरेख योजना प्रदान करते हैं और ये कुछ सप्ताहों से लेकर कई वर्षों तक बने रह सकते हैं। ये आम-तौर पर विद्वाल संबंधी दवाई नहीं देते हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आपने भर्ती होने से पहले ही अपना विद्वाल इलाज पूरा कर लिया है।
- **सामाजिक समर्थन सेवाएँ** आपको आवासीय, वित्तीय, कानूनी, सामान्य स्वास्थ्य, डेन्टल सहायता तथा अन्य सहायता प्रदान करती हैं।
- **दोहरी रोग-निदान** सेवाएँ वे सेवाएँ हैं जो नशीले पदार्थों और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों, से सम्बन्धित समस्याओं, इन्हें 'दोहरा रोग-निदान' कहते हैं, का अनुभव करने वाले लोगों के लिए होती हैं। नशीले पदार्थों के सेवन और मानसिक स्वास्थ्य विकारों, दोनों, का रोग-निदान सामान्य है और दोनों समस्याओं पर प्रतिक्रिया करने के लिए सेवाओं की ज़रूरत होती है।
- **पीयर स्पोर्ट (मित्र समूह समर्थ)** कार्यक्रम आम-तौर पर स्वास्थ्य व्यवसायियों की बजाए उन व्यक्तियों द्वारा सुगम बनाए और प्रदान किए जाते हैं जिनके पास नशीले पदार्थों के सेवन या निर्भरता का व्यक्तिगत अनुभव होता है। Alcoholics Anonymous और Narcotics Anonymous पीयर स्पोर्ट कार्यक्रमों की उदाहरणें हैं।
- **काउनसलिंग (सलाह-मशवरा)** सबसे आम प्रकार का इलाज है। यह कई अलग-अलग प्रकार का हो सकता है जैसे कि आपकी समस्याओं के बारे में बात करना, आपके सोच-विचार के तरीके बदलना या यह योजना बनाना कि कठिन स्थितियों का प्रबंध कैसे करना है। काउनसलिंग सेवाएँ आमने-सामने, फोन पर या ऑनलाइन तरीके से की जा सकती हैं।
- **फॉर्मोकोथेरेपी** किसी ड्रग का स्थान लेने के लिए दवाई का प्रयोग करने को 'सब्सिट्यूशन फॉर्मोकोथेरेपी' कहते हैं। यह दवाई लालसा कम करने के लिए ड्रग की निर्धारित खुराक के तौर पर दी जाती है। यह केवल कुछ प्रकार की ड्रग्स के लिए उपलब्ध है, और आपका डॉक्टर या आपकी इलाज सेवा आपको इस बारे में और अधिक जानकारी दे सकती है कि आपकी विशिष्ट स्थिति के लिए क्या उपलब्ध है।
- **विद्वाल (प्रतिकार)** या डिटॉक्सीफिकेशन (डिटॉक्स) में आपके नशीले पदार्थ के सेवन को बंद करना या कम करना शामिल है। कई लोग अपनी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक निर्भरता के कारण विद्वाल के दौरान लक्षणों का अनुभव करते हैं। अन्य इलाज के बिना डिटॉक्स या विद्वाल प्रक्रिया में भाग लेने से पूर्व दशा में पलटाव हो सकता है। काउनसलिंग, पीयर स्पोर्ट या रिहैबिलिटेशन जैसे पूरक इलाज की खोजबीन करनी महत्वपूर्ण होती है, ताकि नशीले पदार्थ के सेवन से विद्वाल करते समय या इसके पश्चात आपको समर्थन मिल सके।
- **पारिवारिक समर्थन सेवाएँ** आपके आसपास के उन लोगों का समर्थन करने के लिए उपलब्ध हैं जो सम्भवतः आपके नशीले पदार्थों के सेवन से प्रभावित हों। समझबूझ प्रदान करने के साथ-साथ, ये सेवाएँ इस बारे में जानकारी देती हैं कि इलाज के दौरान सर्वश्रेष्ठ तरीके से मदद कैसे करें। Family Drug Support Australia -व्यापक: 1300 368 186 या Family Drug Help: 1300 660 068

इसमें कितना खर्च आएगा?

सरकारी क्षेत्र में कुछ सेवाओं के लिए न्यूनतम खर्च हो सकता है, परन्तु इलाज के कई विकल्प (जैसे कि काउंसलिंग और विद्वाल) सामान्यतः निःशुल्क या कम-लागत के होते हैं। गैर-सरकारी एल्कोहल एंव ड्रग सेवाओं में कराए जाने वाले किसी इलाज के लिए आपको भुगतान करना होगा। आवासीय लाभ-निरपेक्ष सेवाएँ आम-तौर पर निवासियों को तब बेनेफिट्स पर योगदान देने के लिए कहती हैं (जैसे कि न्यूस्टार्ट) जब वे आवासीय इलाज के अंतर्गत होते हैं।

आपका इलाज शुरू किए जाने से पहले, Medicare और/या अपने प्राइवेट हेल्थ इंश्योरर (गैर-सरकारी स्वास्थ्य बीमाकर्ता) से यह पुष्टि करने के लिए संपर्क करें कि आप असल में किन चीजों के लिए कवर्ड (बीमे द्वारा सुरक्षित) हैं। यदि आप गैर-सरकारी इलाज क्षेत्र की सेवा प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं तो प्राइवेट हेल्थ इंश्योरेंस का सुझाव दिया जाता है।

यह ज़रूरी नहीं है कि नशीले पदार्थों से जुड़ी समस्याओं का सामना आप अकेले करें। सूचना एवं सलाह के लिए DrugInfo को 1300 85 85 84 पर फोन करें।

नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले किसी मित्र या परिजन से व्यवहार करने से सम्बन्धित सुझावों और समर्थन के लिए Family Drug Help से 1300 660 068 पर संपर्क करें।




● सूचित रहें

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● हमें संपर्क करें

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

अस्वीकरण: ऑस्ट्रेलियन ड्रग फाउंडेशन ने यह सुनिश्चित करने के लिए अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयास किए हैं कि इस प्रकाशन में शामिल सामग्री छपाई के समय सही थी।

ऑस्ट्रेलियन ड्रग फाउंडेशन जानकारी की सटीकता या संपूर्णता की कोई वारंटी नहीं देती है या इसके लिए कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करती है और इसके पास अपने पूर्ण विवेक में किसी भी समय बिना कोई नोटिस दिए बदलाव करने के अधिकार संरक्षित हैं।