

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੰਬਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਏ ਸੀ ਟੀ (02) 5124 9977	ਤਸਮਾਨੀਆ 1800 250 015
ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ (02) 9361 8000 1800 422 599 (ਸਿਡਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)	ਪੱਛਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (08) 9442 5000 1800 198 024 (ਪਰਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)
ਨੈਦਰਲੈਂਡ 1800 131 350	ਵਿਕਟੋਰੀਆ 1300 85 85 84 (ਜਾਣਕਾਰੀ) 1800 888 236 (ਸਲਾਹ)
ਕੁਈਂਜ਼ਲੈਂਡ 1800 177 833	ਦੱਖਣੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 1300 131 340

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਉਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫੰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਢੁੱਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ADIS (ਨੰਬਰ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ www.counselingonline.org.au ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ/ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ

- **ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ** ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਮੂਹਿਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ** ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਚਕਿਤਸਾ ਵਸੇਬੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਧੀਵਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

- **ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਆਰਥਿਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਆਮ ਸਿਹਤ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਰੋਗ ਲੱਭਣ ਦੀਆਂ ਦੁਹਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਦੁਹਰੀ ਪੜਤਾਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸਾਂਝੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ Alcoholics Anonymous ਅਤੇ Narcotics Anonymous ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- **ਸਲਾਹ** ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ** ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ 'ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਵਾਂ ਇਲਾਜ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿੱਤੀ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣਾ** ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਾਰਣ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੋਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਰੱਗ ਸੁਪੋਰਟ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ: 1300 368 186 ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਰੱਗ ਹੈਲਪ 1300 660 068

ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ?

ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਖਰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣਾ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁੱਲ ਤਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੱਤਾ) ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਇਹ ਸਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ DrugInfo ਨੂੰ 1300 85 85 84 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜੇ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ Family Drug Help ਨੂੰ 1300 660 068 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ




ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਡਰੱਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਛਪਣ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਸੀ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਡਰੱਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕੋਈ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਜਾਂ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।