

हमारी सेवा का इस्तेमाल करने वाले कुछ लोग संपूर्ण रूप से पीना बंद करना चाहते हैं, दूसरे शायद अपने पीने की आदत को कम एवं नियंत्रित करना चाहते हैं।

पीने की आदत को बंद करने या कम करने के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि:

- बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- सामाजिक परिस्थितियों पर अधिक नियंत्रण रख पाना
- अपनी आर्थिक स्थिति पर बेहतर नियंत्रण रख पाना

नियंत्रित रूप से पीने से पहले कुछ समय के लिए सेवन को संपूर्ण रूप से रोकने की सलाह दी जाती है।

पीना बंद करने का सबसे सुरक्षित तरीका है धीरे-धीरे अपने द्वारा पी जाने वाली शराब की मात्रा को कम करना। आप संभाल सकें एवं आपके लिए सुरक्षित हो इस प्रकार से स्तरों को कम करने के बारे में नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क से सलाह मांगें।

**तुरंत पीना बंद ना करें।**

अचानक से शराब को रोकने के प्रति आपका शरीर प्रतिक्रिया दर्शा सकता है एवं इसकी वजह से शराब से संबंधित दौरे एवं अन्य दुष्प्रभाव पैदा हो सकते हैं, जो कि घातक भी हो सकते हैं।

अगर आपको ऐसा लगता है कि आप खुद या आपका कोई करीबी व्यक्ति शायद शराब को रोकने की वजह से कंपकंपी एवं अत्यधिक पसीना आने के जैसे लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं तो चिकित्सीय सलाह लें।



## हम से संपर्क करें नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क

हम यहाँ अवस्थित हैं: Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate,  
Nottingham, NG1 6BB



फोन नंबर: 0800 066 5362

ईमेल: [info@nottinghamrecoverynetwork.com](mailto:info@nottinghamrecoverynetwork.com)

वेबसाइट: [www.nottinghamrecoverynetwork.com](http://www.nottinghamrecoverynetwork.com)

[f](#) Nottingham Recovery Network [X](#) @NottsRecovery [i](#) @NottmRecoveryNetwork

## उपयोगी नंबर

**NHS Direct**

टेलीफोन: 111

**FRANK**

टेलीफोन: 0300 123 6600

या टेक्स्ट: FRANK पर 82111

**Drinkline**

मुफ्त हेल्पलाइन: 0300 123 1110 (सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से रात के 8 बजे तक, शनिवार और रविवार सुबह 11 बजे से शाम के 4 बजे तक)

इनके साथ सहयोगिता में



**LAST ORDERS**

शराब संबंधी सलाह एवं उपचार के विशेषज्ञ

**शराब पीना बंद करने  
का सुरक्षित तरीका**

नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क का हिस्सा

 Nottingham  
Recovery  
Network  
Drug & Alcohol support in Nottingham

 Framework  
For your future

Hindi

शराब पीने के सुरक्षित स्तरों के बारे में सरकार ने दिशा-निर्देश जारी किए हैं:

पुरुषों एवं महिलाओं के लिए  
अनुशंसित स्तर:

प्रति सप्ताह  
सर्वाधिक 14 यूनिट



स्टेला (Stella) का एक पाइंट 5.2% के बराबर है  
एवं यह तीन यूनिटों के समान है।

इस बात की सलाह भी दी जाती है कि सप्ताह में कम से कम दो दिन ऐसे होने चाहिए जब आप बिल्कुल भी शराब न पीएं।

अगर आप इन स्तरों से अधिक पी रहे हैं, तो अपने द्वारा पी जाने वाली मात्रा को कम करने से पहले आपके लिए एक ड्रिंक डायरी रखना शायद सहायक हो सकता है ताकि आपको पता चल सके कि आप वास्तव में कितना पी रहे हैं जिसकी मदद से आप एक वास्तविक उद्देश्य तय कर पाएंगे।

आपकी मदद करने के लिए नॉटिंगहम रिकवरी नेटवर्क यहाँ मौजूद है। अगर आपके कोई प्रश्न हैं या आप अधिक जानकारी चाहते हैं तो बिना हिचकिचाए हमें इस नंबर पर कॉल करें: 0800 066 5362

## शराब पर निर्भरता

नियमित रूप से शराब पीने वाला कोई भी व्यक्ति शायद कुछ हद तक शराब पर निर्भर हो सकता है। शराब पर निर्भरता का मतलब हो सकता है कि व्यक्ति को शायद ऐसा महसूस हो कि शराब के बिना उनके लिए कोई भी काम करना संभव नहीं है।

शराब पर निर्भर लोग शायद पाएं कि समय के साथ-साथ वही प्रभाव पाने के लिए उन्हें अधिक मात्रा में शराब पीने की ज़रूरत पड़ने लगती है। वे शायद शराब के बारे में अधिक सोचना शुरू कर सकते हैं एवं उनका पूरा ध्यान शायद इस बात पर हो सकता है कि वे अगली बार कब शराब पीएंगे। वे शायद हल्के या तीव्र लालसाओं का अनुभव कर सकते हैं।

**शराब पीने पर निर्भर किसी भी व्यक्ति को अचानक से पीना कम नहीं करना चाहिए या शराब रोकना नहीं चाहिए क्योंकि इससे उनके लिए विथड्रॉल (शराब छोड़ना) लक्षणों को अनुभव करने का जोखिम पैदा होता है।**

शराब छोड़ने की वजह से उत्पन्न होने वाले लक्षण तीव्र एवं जानलेवा बन सकते हैं। आम तौर पर यह शेष ड्रिंक के 8 घंटों के भीतर उत्पन्न हो सकते हैं लेकिन कभी-कभी यह कई दिनों के बाद उत्पन्न हो सकते हैं। लक्षण आम तौर पर 24 से 72 घंटों में सबसे तीव्र होते हैं लेकिन यह कई सप्ताहों तक चल सकते हैं।

आम लक्षणों में शामिल हैं:

- पसीना आना, चिपचिपी त्वचा
- मतली / उल्टियां / सूखी उबकाई
- डायरिया (दस्त)
- सरदर्द
- कंपकंपी / कांपना
- चिंता या घबराहट
- अवसाद
- चिड़चिड़ापन / मनोदशा में तीव्र परिवर्तन
- स्पष्ट रूप से न सोच पाना
- बढ़ी हुई (फैली हुई) पुतलियां
- अनिद्रा (नींद आने में दिक्कत)
- बुरे स्वप्न
- थकान
- भूख में कमी
- तीव्र हृदय गति

शराब को छोड़ने की वजह से डिलेरियम ट्रेमेंस ("डीटी") के नाम से परिचित) नामक एक तीव्र प्रकार के अल्कोहल विथड्रॉल की वजह से निम्नलिखित उत्पन्न हो सकते हैं:

- घबराहट
- बुखार
- ऐसी चीज़ें सुनना या ऐसी चीज़ें महसूस करना जो वास्तव में मौजूद नहीं हैं (मतिभ्रम)
- दौरा
- गंभीर भ्रम

अल्कोहल विथड्रॉल (शराब प्रत्याहार) एक गंभीर स्थिति है जो तेज़ी से जानलेवा बन सकती है।

शराब छोड़ने की वजह से पैदा होने वाले लक्षणों का उपचार:

चिकित्सीय पेशेवर से कब संपर्क करना चाहिए:

अगर आप शराब छोड़ने की वजह से हल्के से मध्यम लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो अक्सर इनका उपचार करने के लिए अल्कोहल के 2 यूनिट का एक "रिलीफ ड्रिंक" सहायक हो सकता है:

- 5% बीयर / साइडर का 440 मिली कैन या:
- किसी भी स्पिरिट का 50 मिली या:
- 175 मिली 12% वाइन

शराब को शरीर में प्रवेश करने के लिए लगभग 20 मिनट का समय दें। अगर विथड्रॉल के लक्षणों में कोई सुधार ना आए, या वे फिर से असहज लगने लगें, तो प्रक्रिया को फिर से दोहराएं।

इस प्रक्रिया के दौरान, आपको किसी ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता होगी जो आपकी सहायता कर सकते हैं एवं आप पर नज़र रख सकते हैं।

अगर प्रत्याहार लक्षणों में कोई सुधार ना आए तो 111 से संपर्क करें या अगर वे और भी बिगड़ने लगें, तो 999 को कॉल करें अथवा ए एंड ई जाएं।

ए + ई जाएं या 111/999 को कॉल करें:

- अगर व्यक्ति को दौरा पड़ा है, वे बुखार, गंभीर भ्रम, मतिभ्रम या अनियमित हृदय ताल जैसे लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं
- अगर व्यक्ति को लगातार उल्टियां हो रही हैं और उल्टी में खून मौजूद है
- अगर आपको लगता है कि आप शायद शराब को छोड़ने की वजह से लक्षण अनुभव कर रहे हैं, आपने अचानक से शराब पीना छोड़ दिया है और आपके पास शराब तक कोई पहुँच नहीं है।

अगर आप किसी अन्य कारण की वजह से अस्पताल जाते हैं, तो प्रदाताओं को सूचित करें अगर आपने भारी मात्रा में शराब पी रखी है ताकि वे शराब विथड्रॉल के लक्षणों के लिए आप पर नज़र रख सकें।

अगर आप, या आपके किसी परिचित व्यक्ति को शराब पर निर्भरता या विथड्रॉल का जोखिम है, तो आपकी मदद करने के लिए हम यहाँ मौजूद हैं!

Nottingham  
Recovery  
Network  
Drug & Alcohol support in Nottingham

LAST  
ORDERS