

**LAST
ORDERS**

شراب کے بارے میں مشورے اور علاج کے ماہرین

شراب پینا بند کرنے کا محفوظ طریقہ

نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک کا حصہ



Nottingham
Recovery
Network

Drug & Alcohol support in Nottingham



Framework
For your future

کچھ لوگ جو ہماری سروس استعمال کرتے ہیں وہ شراب پینا مکمل طور پر بند کرنا چاہتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ شاید اپنی شراب نوشی کو کم کرنا اور کنٹرول کرنا چاہتے ہیں۔

شراب نوشی کو بند کرنے یا کم کرنے کی بہت سی وجوہات ہیں، جیسا کہ:

- بہتر جسمانی صحت کو فروغ دینے کے لیے
- بہتر ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے
- سماجی صورتحال میں زیادہ قابو میں رہنے کے لیے
- اپنے مالی معاملات کو اچھی طرح سے سنبھالنے کے لئے

کنٹرول سے پہلے کچھ عرصہ شراب سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

شراب نوشی کو روکنے کا سب سے محفوظ طریقہ یہ ہے کہ اپنے شراب کے استعمال کو آہستہ آہستہ کم کریں۔ نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک سروس سے شراب پینے کی مقدار کی سطحوں کو کم کرنے کے بارے میں مشورہ طلب کریں جو آپ کے لیے قابل عمل اور محفوظ ہوں۔

فوری طور پر شراب پینا بند نہ کریں۔

جسم شراب کے اچانک چھوڑنے پر رد عمل ظاہر کر سکتا ہے اور اس سے شراب کے چھوڑنے کی وجہ سے دورے اور دیگر مضر اثرات ہو سکتے ہیں، جو جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں۔

طبی مشورہ حاصل کریں اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ یا آپ کا کوئی قریبی شخص شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی خرابی کی علامات کا سامنا کر رہا ہے جیسا کہ جسم کا کانپنا اور پسینہ آنا۔



حکومت نے شراب پینے کی محفوظ مقدار کے لیے رہنما خطوط جاری کیے ہیں:

مردوں اور عورتوں کے لیے تجویز کردہ مقدار:

فی ہفتہ 14 یونٹس سے زیادہ نہیں



سٹیلا کا ایک پائنت 5.2% ہے یہ تین یونٹوں کے برابر ہے۔

یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو دن شراب پیے بغیر رہیں۔

اگر آپ اس مقدار سے زیادہ شراب پی رہے ہیں، تو کم کرنے سے پہلے ڈرنک ڈائری رکھنا آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے، تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کتنا پی رہے ہیں جس سے آپ کو حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنے میں مدد ملے گی۔

نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک مدد کے لیے حاضر ہے، اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو براہ کرم بلا جھجھک ہمیں اس نمبر پر کال کریں: 0800 066 5362



شراب پر انحصار

کوئی بھی شخص جو باقاعدگی سے شراب پیتا ہے وہ شراب پر انحصار کرنے لگتا ہے۔ شراب پر انحصار کرنے کا مطلب ہے کہ ایک شخص محسوس کرتا ہے کہ وہ اس کے بغیر کوئی کام کرنے کے قابل نہیں ہیں۔

وہ لوگ جو شراب پر انحصار کر رہے ہیں وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ اسی اثر کو حاصل کرنے کے لیے اب انہیں مزید شراب پینے کی ضرورت ہے۔ وہ شراب نوشی کے بارے میں زیادہ سوچنا شروع کر سکتے ہیں اور اس بات پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں کہ وہ اگلی بار کب شراب حاصل اور استعمال کر سکتے ہیں۔ انہیں شراب پینے کی ہلکی سے شدید سخت خواہش محسوس ہو سکتی ہے۔

شراب پر انحصار کرنے والے کو شراب پینا اچانک کم یا بند نہیں کرنا چاہئے کیونکہ انہیں شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی خرابی کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

شراب چھوڑنے کی علامات شدید اور جان لیوا ہو سکتی ہیں۔ وہ عام طور پر آخری پینے کے بعد 8 گھنٹے کے اندر ہوتی ہیں لیکن کئی دنوں کے بعد بھی ہو سکتی ہیں۔ علامات عام طور پر 24 سے 72 گھنٹے تک زیادہ ہوتی ہیں لیکن کئی ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہیں۔

شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی خرابی کی ایک شدید شکل جسے ڈیلیریم ٹریمنز کہتے ہیں (جسے "DT's" کہا جاتا ہے) جو درج ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

عام علامات میں شامل ہیں:

- ذہنی بے چینی
- بخار
- ایسی چیزیں دیکھنا، سننا یا محسوس کرنا جو وہاں نہیں ہیں (فریب)
- دورے
- شدید الجھن

- پسینہ آنا، چپچی جلد
- متلی / قے / خشک ابکائی آنا
- اسپہال
- سر درد
- تھرتھراہٹ / لرزنا
- بے چینی یا گھبراہٹ
- ذہنی دباؤ
- چڑچڑاہٹ / مزاج میں تبدیلی
- واضح طور پر نہ سوچ پانا
- بڑھی ہوئی (پھیلی ہوئی) پتلیاں
- بے خوابی (نیند میں دشواری)
- ڈراؤنے خواب
- تھکاوٹ
- بھوک میں کمی
- دل کی تیز دھڑکن

شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی خرابی ایک سنگین حالت ہے جو تیزی سے جان لیوا بن سکتی ہے۔

طبی پشہ ور افراد سے کب رابطہ کریں:

شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی
خرابی کی علامات کا علاج:

درج ذیل صورتوں میں، A+E میں جائیں یا
999/111 پر کال کریں:

- اگر اس شخص کو دورے، بخار، شدید
الجھن، فریب نظر یا دل کی بے ترتیب
دھڑکن کا تجربہ ہوا ہے
- اگر اس شخص کو شدید قے ہو اور اس
میں خون ہو
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ شراب
چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی
خرابی کا شکار ہیں، آپ نے اچانک
پینا چھوڑ دیا ہے اور آپ کو شراب تک
رسائی نہیں ہے

اگر آپ کسی اور وجہ سے ہسپتال جاتے ہیں
تو تب بھی علاج فراہم کنندگان کو بتائیں
کہ آپ بہت زیادہ شراب پیتے رہے ہیں تاکہ
وہ آپ کی شراب چھوڑنے کی علامات کی
نگرانی کر سکیں۔

اگر آپ میں شراب چھوڑنے کی وجہ سے
طبیعت کی خرابی کی ہلکی تا معتدل علامات
ہیں، تو ان کا علاج اکثر شراب کی 2 یونٹوں کے
"ریلیف ڈرنک" سے کیا جا سکتا ہے، جیسا کہ:

- 5% بیئر/سائڈرکا 440 ملی لیٹر کین یا:
- کسی بھی اسپرٹ کی 50 ملی لیٹر یا:
- 12% وائن کا 175 ملی لیٹر

شراب کو جسم میں داخل ہونے کے لئے تقریباً
20 منٹ دیں۔ اگر شراب چھوڑنے کی وجہ
سے طبیعت کی خرابی میں بہتری نہیں آتی
یا وہ دوبارہ بے چین ہو جاتے ہیں تو اس عمل
کو دہرائیں۔

اس عمل کے دوران، آپ کو کسی ایسے
شخص کی ضرورت ہو گی جو آپ کی مدد
کرے اور آپ پر نظر رکھے۔

اگر شراب چھوڑنے کی وجہ سے طبیعت کی
خرابی کی علامات میں بہتری نہیں آتی، تو 111
پر رابطہ کریں یا اگر وہ مزید خراب ہو جائیں تو
999 پر کال کریں یا A&E میں جائیں۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا، شراب پر انحصار یا شراب چھوڑنے کی وجہ
سے طبیعت کی خرابی کے خطرے میں ہو، تو ہم مدد کے لیے حاضر ہیں!



Nottingham
Recovery
Network

Drug & Alcohol support in Nottingham

ہم سے رابطہ کریں نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک

Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB : ہمارا مقام ہے:



فون نمبر: 0800 066 5362

ای میل: info@nottinghamrecoverynetwork.com

ویب سائٹ: www.nottinghamrecoverynetwork.com

@NottmRecoveryNetwork 

NottsRecovery@ 

Nottingham Recovery Network 

مفید نمبر

این ایچ ایس ڈائریکٹ

ٹیلی فون: 111

فرانک

ٹیلی فون: 0300 123 6600

یا ٹیکسٹ: FRANK 82111 پر

ڈرنک لائن

مفت ہیلپ لائن: 0300 123 1110 (بفتے کے دن صبح 9 بجے سے 8 بجے تک، ویک اینڈ پر صبح

11 بجے سے شام 4 بجے تک)

شراکت داری میں



www.nottinghamcdp.com

Urdu