अपने बच्चे के
पर्ची वाले दर्द निवारक या हेरोइन के उपयोग के बारे में चिंतित हैं?

ओपिओइड, ओवरडोज़, इसकी लत और उपचार संबंधी तथ्यों के बारे में जानें।

ओपिओइड कैसे काम करता है?

- **पर्ची वाले दर्द निवारक** (जैसे कि Percocet या OxyContin), हेरोइन और फेंटेनाइल में ओपिओइड्स होते हैं।
- **दर्द से राहत के लिए ओपिओइड अत्यधिक प्रभावी है।** वे मस्तिष्क के ऐसे क्षेत्रों को प्रभावित करते है, जो दर्द को कम करता है और इसका शांत प्रभाव भी होता है। हालाँकि, ओपिओइड किसी व्यक्ति की सांस को धीमा कर सकता है या रोक सकता है और ओवरडोज़ हो सकता है।
- **ओपिओइड्स के लघु और दीर्घकालीन उपयोग** से शारीरिक निर्भरता और कुछ मामलों में, इसकी लत लग सकती है।

ओपिओइड उपयोग से संबंधित विकार क्या है?

- **मधुमेह या अस्थमा** की तरह, ओपिओइड उपयोग संबंधी विकार को क्रॉनिक स्वास्थ्य संबंधी स्थिति माना जाता है और यह आपके बच्चे को लंबे समय तक प्रभावित कर सकता है, लेकिन इसे निरंतर देखभाल और उपचार से नियंत्रित किया जा सकता है।
- **ओपिओइड उपयोग संबंधी विकार**, जिसे ओपिओइड लत भी कहा जाता है, इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:
  - ओपियोइड्स और व्यग्रता के लिए तीव्र लालसा, जिसमें एक व्यक्ति परिवार, स्कूल या खेल जैसी अन्य गतिविधियों की उपेक्षा के बारे में सोचता है
  - ओवरडोज़ या बहुत अधिक सोने के अलावा व्यक्ति कुछ और नहीं कर सकता
  - ओपिओइड के प्रति सहिष्णुता, इसमें व्यक्ति को एक ही तरह का प्रभाव प्राप्त करने के लिए दवा का अधिक उपयोग करने की आवश्यकता होती है
  - ओपिओइड का उपयोग बंद कर देने के कारण शरीर में दर्द, दस्त और नाक बहने समेत फ्लू जैसे लक्षण सामने आते हैं

क्या ओपिओइड उपयोग संबंधी विकार के लिए कोई इलाज है?

- **जी हाँ, उपचार सबसे अच्छा काम** तब करता है, जब इसमें ओपिओइड संबंधी विकार के लिए उपयोग की जाने वाली दवाओं का उपयोग शामिल किया जाता है।
  - फूड एंड ड्रग एडमिनीस्ट्रेशन (Food and Drug Administration, FDA) द्वारा अनुमोदित तीन दवाएँ हैं: buprenorphine (बुप्रेनोर्फिन), methadone (मेथाडोन) और naltrexone (नेल्ट्रेक्सोन)। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स किशोर और युवा वयस्कों में उनके उपयोग की सलाह देता है, साथ ही सामुदायिक सेटिंग्स की भी सलाह देता है।
- **दवाओं के बिना उपचार की तुलना में, इन दवाओं** से उपचार अधिक प्रभावी ढंग से ड्रग्स का उपयोग करने में वापस जाने से रोकता है, और आपके बच्चे में ओवरडोज़ के जोखिम को भी काफी कम कर सकता है।

इलाज	Buprenorphine (Suboxone) (बुप्रेनोर्फिन (सुबॉक्सॉन))	Methadone (मेथाडोन)	Naltrexone (नलट्रेक्सॉन) (विविट्रोल (Vivitrol))
प्रभाव	तीव्र लालसा को कम करता है और वापसी के लक्षणों को रोकता है		ओपिओइड के प्रभाव को रोकना
खुराक	दैनिक गोली या फिल्म	दैनिक गोली या फिल्म	मासिक इंजेक्शन
न्यूनतम उम्र	16	18*	18
में ऑफ़र किया गया	प्राथमिक देखभाल और पदार्थ संबंधी विकार के उपचार कार्यक्रमों का उपयोग करते हैं	विशेष तौर पर लाइसेंस प्राप्त मेथाडोन उपचार कार्यक्रम *खुराक देने के लिए दैनिक कार्यक्रम करने की आवश्यकता है*	प्राथमिक देखभाल और पदार्थ विकार कार्यक्रमों का उपयोग करते हैं *Naltrexone (नलट्रेक्सॉन) हर किसी के लिए अनुशंसित नहीं है: पहली खुराक से पहले मरीजों को पूरी तरह से ओपिओइड-मुक्त होना चाहिए और अगर एक खुराक छूट जाती है तो दवा का उपयोग फिर से शुरू करना जोखिम होता है।*

नोट: *नैदानिक आवश्यकता के आधार पर कम उम्र के मरीजों के लिए छूट संभव है

मेरे बच्चे को दवा पर कब तक रहना होगा?

जबकि हर किसी का मस्तिष्क रसायन विज्ञान और परिस्थिति अलग होती है; जो लोग अधिक समय तक दवाइयाँ लेते हैं, वे ड्रग्स का उपयोग करने में वापस लौटने से बचने के लिहाज से कहीं बेहतर होते हैं। अनुसंधान से पता चला है कि दवा के जरिए शुरुआती उपचार से युवाओं के देखभाल में मदद मिलती है।

इसके बजाय क्या मैं कोई पुनर्वसन या डिटॉक्स केंद्र का उपयोग कर सकता हूँ?

बहुत सारे लोग जब वे ड्रग्स के उपचार के बारे में सोचते हैं, तो उन्हें पुर्नवास (पुनर्वसन) संबंधी अधीरता, दीर्घकालिक आवासीय, या डिटॉक्सिफिकेशन (डिटॉक्स) केंद्रों के बारे में ख़्याल आता हैं। कुछ मामलों में, ओपिओइड उपयोग के विकार वाले लोगों को इस प्रकार की गहन देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि लत के उपचार के लिए दवाओं को उपचार योजना में शामिल किया गया है और ऐसे लोगों को चल रही सामुदायिक-आधारित सेवाओं से जोड़ने के लिए इनसे मुक्ति की उपयुक्त योजना विकसित की गई है। ऐसी सहायता के बगैर, जहां इलाज चल रहा था, उस जगह या आवासीय सेटिंग्स को छोड़ने के बाद तीव्र लालसा का अनुभव लोग अक्सर करते हैं, जो उन्हें ओवरडोज़ के बड़े जोखिम में डाल देता है। उपचार का कोई भी स्तर, जिसमें buprenorphine (बुप्रेनोर्फिन) या methadone (मेथाडोन) शामिल है, अपेक्षाकृत बहुत सुरक्षित है; क्योंकि यह उत्कट लालसा को कम करता है और ओवरडोज से बचाता है।

ओवरडोज के बारे में क्या?

अगर कोई किशोर या युवा वयस्क को ओपिओइड के उपयोग से संबंधित विकार नहीं है, फिर भी कभी-कभार ड्रग्स के उपयोग से ओवरडोज़ का उन्हें भी जोखिम हो सकता है। Fentanyl (फेनटैनाइल), एक बहुत ही तेज़ और तेज़ी से काम करने वाला ओपिओइड है, हेरोइन और कोकीन जैसे गैर-ओपिओइड ड्रग्स में मिलाया गया है। ओपिओइड ओवरडोज़ से होने वाली मौतों को रोका जा सकता है। Naloxone (नालोक्सोन) रखें – यह उपयोग में आसान और सुरक्षित दवा है, जो किसी आपात स्थिति के दौरान आपके घर में या किसी भी समय आपके साथ होने वाले ओवरडोज़ के प्रभाव को रद्द कर देता है।

आप एक नि: शुल्क naloxone (नालोक्सोन) प्रशिक्षण सत्र में या न्यूयॉर्क शहर में वाल्ग्रेन, डुआने रीडे, राइट एड और CVS समेत 700 से अधिक फार्मेसियों से naloxone (नालोक्सोन) प्राप्त कर सकते हैं।

एक ऐसी फार्मेसी खोजने के लिए, जो डॉक्टर की पर्ची के बगैर naloxone (नालोक्सन) देता है या नि: शुल्क naloxone नलोक्सोन प्रशिक्षण के लिए पंजीकरण करने के लिए, **nyc.gov/naloxone** पर जाएँ।

अपने बच्चे की मदद के लिए कदम उठाएः

1. ओपिओइड और अन्य ड्रग्स के संबंध में अपने बच्चे से बात करें। उन्हें बताएँ कि आप उनकी मदद करने के लिए हैं।
2. ओवरडोज के प्रभाव को रद्द करने के लिए आपातकालीन उपयोग के तौर पर naloxone (नेलोक्सोन) साथ में ले जाएँ और अपने बच्चे की जान बचाएँ। बीच-बीच में अपने बच्चे पर नजर रखें।
3. विकार का उपचार करने वाले के लिए किसी पदार्थ का उपयोग करने के संदर्भ में या किसी ऐसे संसाधनों में से किसी एक का जैसे NYC Well का पता अपने स्वास्थ्य संबंधी देखभाल प्रदाता से पूछें।
    - उनसे पता करें कि क्या उन्हें किशोरों या युवा वयस्कों के इलाज का अनुभव है और क्या वे ओपिओइड उपयोग संबंधी विकार का उपचार और दवाएँ प्रदान कर सकते हैं।
4. (ओपिओइड सहित) पर्ची वाली दवाओं को बंद अलमारियाँ में रखें और जिनका आप अब उपयोग नहीं कर रहे हैं, उन्हें फेंक दें। करीबी रिश्तेदारों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. यदि आपके बच्चे की कोई सर्जरी हुई है या वह दर्द से पीड़ित है, तो अपने चिकित्सक से उनके दर्द को कम करने के सबसे सुरक्षित तरीकों के बारे में बात करें और जहाँ संभव हो, ओपिओइड का उपयोग करने से बचें।

+ संसाधन

- **NYC Well**
  - परामर्शदाता के माध्यम से सहायता 24/7 उपलब्ध हैं, जो आपको या आपके बच्चे को नि:शुल्क और गोपनीय सलाह, उपचार के संसाधन और भावनात्मक मदद प्रदान कर सकता हैं।
  - मदद पाने या विस्तार से जानने के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, "WELL" को 65173 पर संदेश भेजें या **nyc.gov/nycwell** पर जाएँ।

- **नशा मुक्ति केंद्र**
  - नशा मुक्ति केंद्र की हेल्पलाइन माता-पिता और अन्य ऐसे लोगों को जो ड्रग या अल्कोहल के उपयोग से जूझ रहे बच्चे की देखभाल करते हैं, सीधे सहायता प्रदान करते हैं।
  - किसी हेल्पलाइन विशेषज्ञ तक पहुंचने के लिए, 855-378-4373 पर कॉल करें, 55753 पर एक टेक्स्ट संदेश भेजें या **drugfree.org/helpline** पर जाएँ।

- **शोध आलेख**
  - अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स की "किशोरों में ओपिओइड के उपयोग से होने वाले विकार के लिए दवा-सहायता प्राप्त संबंधी उपचार:" **pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/3/e20161893.full.pdf**
  - "ओपिओइड उपयोग संबंधी विकार वाले युवाओं की देखभाल में अवधारण के साथ समय पर लत का उपचार और एसोसिएशन ऑफ अर्ली मेडिकेशन ट्रीटमेंट इलाज की प्राप्ति:" **jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2698965**

NYC Health

MHY484007E - 12.19 Hindi