

## منشیات کے حوالے سے برداشت کی استعداد اور زیادہ مقدار لینے کا خطرہ

### منشیات کے حوالے سے برداشت کی استعداد

برداشت کی استعداد سے مراد یہ ہے کہ آپ کا جسم وقت کے ساتھ منشیات کے باقاعدگی سے استعمال کے ساتھ کیسے مطابقت پیدا کرتا ہے۔ جب آپ میں منشیات کے حوالے سے برداشت پیدا ہوتی ہے تو آپ کو مطلوبہ اثر محسوس کرنے کے لیے عام طور پر اس کی زیادہ مقدار استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ میں منشیات کے حوالے سے برداشت نہیں ہے یا کم ہے تو تھوڑی مقدار میں بھی استعمال کرنے سے آپ میں زیادہ مقدار کے اثرات کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

آپ کی برداشت کی استعداد کم ہو جاتی ہے اگر آپ:

- منشیات کے استعمال سے رک جائیں یا وقفہ لیں۔
- چاہے مختصر وقت کے لیے، منشیات کے استعمال کی مقدار کو کم کر دیں۔
- آپ جس قسم کی منشیات کا استعمال کر رہے ہیں اسے تبدیل کر دیں۔
- منشیات لینے کا طریقہ تبدیل کر دیں۔
- چاہے مختصر وقت کے لیے، وہ منشیات استعمال کریں جن کا اثر اتنا تیز نہیں ہے جتنے تیز کی آپ کو عادت ہے۔

برداشت کی استعداد منشیات کی غیر قانونی فراہمی میں تبدیلیوں سے متاثر ہو سکتی ہے، جیسے:

- منشیات کی کمی یا ان تک ناموافق رسائی
- منشیات کے معیار، خالص پن اور اثر میں غیر متوقع تبدیلیاں

منشیات کے حوالے سے برداشت کی استعداد دیگر عوامل سے متاثر ہو سکتی ہے، جیسے کہ بیماری، تناؤ، نئے یا مختلف ماحول، اور لوگوں کے منشیات تک رسائی اور استعمال کرنے کے طریقے میں تبدیلی۔ جن لوگوں کو حال ہی میں جیل، قید یا حراست سے رہا کیا گیا ہے یا انہیں اسپتال یا کسی منشیات کے علاج کے پروگرام سے فارغ کیا گیا ہے، ان میں زائد خوراک لینے کا زیادہ خطرہ ہے کیونکہ ان کو ان ترتیبات میں منشیات یا افیم نما مرکبات کے استعمال سے وابستہ خرابی (opioid use disorder, OUD) کے لیے ادویات دستیاب نہیں رہی ہوں گی۔

### اپنے آپ کو زائد خوراک لینے سے محفوظ رکھنا

آپ کو زائد خوراک کا زیادہ خطرہ ہے اگر آپ کی برداشت کی استعداد میں کمی آئی ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کا منشیات کا استعمال ممکنہ طور پر کس طرح تبدیل ہوا ہو گا اور یہ آپ کی برداشت کی استعداد کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ:

- کیا میں منشیات کم کثرت سے استعمال کرتا رہا / رہی ہوں؟
- کیا میں چھوٹی خوراکیں لے رہا / رہی ہوں؟
- کیا کبھی ایسا وقت آیا ہے جب میں منشیات کے استعمال سے رک گیا / گئی یا استعمال سے وقفہ لیا؟
- کیا میں جو منشیات استعمال کرتا / کرتی ہوں ان کا معیار بدل گیا ہے؟
- کیا میں نے اپنے زیر استعمال رہنے والی منشیات میں تبدیلی کی ہے؟
- کیا میں نے اپنے زیر استعمال منشیات کو لینے کا طریقہ تبدیل کیا ہے؟

- اگر مجھے ملازمت چلی جائے، کسی عزیز کی موت، یا رہائشی عدم تحفظ جیسے تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو کیا میرے منشیات استعمال کرنے کی مقدار بڑھ جانے کا امکان ہے؟

- اگر آپ نے ان سوالوں میں سے کسی کا جواب ہاں میں دیا ہے تو آپ کی برداشت کی استعداد متاثر ہو سکتی ہے۔ ہمیشہ زیادہ مقدار سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے اقدامات کریں، خاص طور پر اگر آپ کی برداشت کی استعداد کم ہو۔
- آگے کی پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں۔ کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر زیادہ مقدار میں استعمال کی صورت میں اپنانے کے لیے حفاظی منصوبہ بنائیں جس کو معلوم ہے کہ آپ استعمال کرنے جا رہے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، [on.nyc.gov/od-safety-plan](http://on.nyc.gov/od-safety-plan) ملاحظہ کریں۔
- تنہا استعمال کرنے سے گریز کریں۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ منشیات کا استعمال کریں اور باریاں لیں۔ اگر آپ اکیلے استعمال کرتے ہیں تو استعمال کرنے سے پہلے Never Use Alone (اکیلے مت استعمال کریں) ہاٹ لائن کو 877-696-1966 پر کال کریں تاکہ کوئی فون پر آپ کی نگرانی کر سکے۔
- ان لوگوں سے منشیات خریدیں یا استعمال کریں جنہیں آپ جانتے ہیں اور جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اور جب ممکن ہو منشیات کے معیار کے بارے میں پوچھیں۔
- منشیات کا استعمال کرنے والے دوسرے لوگوں سے بات کریں اور ان کے تجربات کے بارے میں جانیں اور یہ معلوم کریں کہ آپ کے لیے کون سے وسائل دستیاب ہو سکتے ہیں۔
- فینٹانائل ٹیسٹ سٹریپس کا استعمال کر کے اپنی منشیات میں فینٹانائل کی موجودگی کی جانچ کریں جو ایک طاقتور افیم نما ہے جو آپ کے زیادہ مقدار کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ مزید جاننے اور فینٹانائل ٹیسٹ سٹریپس اور اپنے قریب سرنج سروس پروگرام (syringe service program, SSP) تلاش کرنے کے لیے [on.nyc.gov/46KC0Yg](http://on.nyc.gov/46KC0Yg) ملاحظہ کریں۔
- تھوڑی مقدار میں آہستہ استعمال کریں۔
- اپنے قریب ہمیشہ نالوکسون رکھیں جو کہ ایک محفوظ دوا ہے جو افیم نما منشیات کی زیادہ مقدار لیے جانے کے عمل کا اثر ختم کر سکتی ہے۔
- الکحل سمیت منشیات کو آپس میں ملانے سے پرہیز کریں۔ اگر ممکن ہو تو ایک وقت میں ایک ہی منشیات استعمال کریں۔

## وسائل

- SSPs منشیات استعمال کرنے والوں کو خدمات اور ادویات کا جراثیم سے پاک سامان فراہم کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) ملاحظہ کریں۔
- نالوکسون تلاش کرنے کے لیے، 311 پر کال کریں یا [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone) ملاحظہ کریں۔
- OUD کے لیے دو ادویات، بپیپرنورفائن اور میتھائڈون، کے بارے میں طبی لحاظ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ اگر آپ اپنے افیم نما کے استعمال کے نظم میں مدد کے لیے دوائی کا استعمال کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو نگہداشت صحت یا نقصان کو کم کرنے کے حوالے سے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے، [findaddictiontreatment.ny.gov](http://findaddictiontreatment.ny.gov) پر نیویارک اسٹیٹ آفس آف ایڈکشن سپورٹ اینڈ سروسز کے ٹریٹمنٹ لوکیٹر پر جائیں۔
- بحران سے متعلق مفت، رازدارانہ مشاورت، دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کے حوالے معاونت، اور نگہداشت کے لیے حوالہ جات کے لیے 988 پر کال کریں۔ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) پر چیٹ کریں۔ صلاح کار 200 سے زیادہ زبانوں میں فون کال کے ذریعے 7/24 دستیاب ہیں۔