

# K2

## نقصان میں کمی

ذہنی صحت اور نشہ آور اشیاء کے استعمال سے متعلق 24/7 مفت مدد کے لیے، 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) ملاحظہ کریں۔

K2 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/k2](http://nyc.gov/k2) ملاحظہ کریں۔

# K2 کیا ہے؟

K2، جسے مصنوعی کینابینوئیدز بھی کہا جاتا ہے، ایسے نقصان دہ کیمیکلز سے تیار کیا جاتا ہے جو دماغ کے انہی ریسپٹرز پر اثر انداز ہونے کے لیے بنائے گئے ہیں جن پر THC اثر کرتا ہے، جو کہ کینابیس کا بنیادی فعال جزو ہے۔ تاہم، K2 کینابیس کی طرح نہیں ہے، اور اس کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔

یہ نقصان دہ کیمیکل عام طور پر خشک پودوں پر چھڑکے جاتے ہیں اور رنگ برنگی پیکنگ میں فروخت کیے جاتے ہیں۔ ان پر اکثر گمراہ کن لیبل جیسے کہ "ہربل انسینس" یا "انسانی استعمال کے لیے نہیں ہے" چسپاں ہوتے ہیں، حالانکہ انہیں عام طور پر ان کے نفسیاتی اثرات کے لیے تمباکو نوشی، ویپنگ، یا کھانے کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے۔

K2 کا استعمال صحت کے سنگین اور غیر متوقع خطرات کا باعث بن سکتا ہے، بشمول موت۔

## طبی ہنگامی صورتحال میں کیا کریں



اگر کسی کو درج ذیل علامات کا سامنا ہو تو فوری طور پر 911 پر کال کریں:

- بے ہوشی یا کوئی جواب نہ دینا
- دورے پڑنا
- قے آنا
- سینے میں درد
- سانس لینے میں دشواری
- دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی

جب تک آپ ایمرجنسی میڈیکل سروسز (emergency medical services, EMS) کا انتظار کریں، انہیں بیٹھنے یا لیٹنے میں مدد دیں۔ اگر وہ بے ہوش ہوں لیکن سانس لے رہے ہوں، تو انہیں ریکوری پوزیشن میں لٹا دیں:

- انہیں کروٹ کے بل لٹا دیں
- ان کا سر تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکائیں
- ان کے اوپر والے گھٹنے کو موڑ دیں تاکہ جسم مستحکم رہے
- ان کی سانس کی نالی صاف رکھیں

اگر وہ سانس نہ لے رہے ہوں، تو تربیت یافتہ ہونے کی صورت میں سی پی آر (CPR) شروع کریں۔

K2 اوپینڈ نہیں ہے، لیکن اگر آپ کو اوپینڈ کی زیادہ مقدار کی علامات نظر آئیں، تو قریب میں نیلوکزون دستیاب ہونے کی صورت میں اسے استعمال کریں۔ جب بھی اوپینڈ کی زیادہ مقدار کا شبہ ہو تو نیلوکزون دی جانی چاہیے، چاہے اوپینڈز جان بوجھ کر استعمال نہ کیے گئے ہوں۔

اگر دستیاب ہو تو K2 کی پیکنگ سنبھال کر رکھیں تاکہ EMS کے عملے کو دکھائی جا سکے۔

## K2 کے منفی اثرات کا سامنا کرنے والے شخص کے ساتھ کیسے پیش آئیں



**رضا مندی ہمیشہ اہمیت رکھتی ہے:** چھونے سے پہلے پوچھیں، "نہ" کا احترام کریں، اور اگر ضرورت ہو تو تسلی دینے کا کوئی دوسرا طریقہ تلاش کریں۔

**پرسکون رہیں — اپنا لہجہ سیٹ کریں:** آہستہ، نرمی اور واضح طور پر بات کریں۔ اچانک حرکات و سکنات سے گریز کریں۔ اپنے جسمانی تاثرات کو دوستانہ اور غیر دھمکی آمیز رکھیں۔

### "ذہنی کیفیت اور ماحول" کو مدنظر رکھیں:

- سیٹ: ان کی ذہنی کیفیت (پریشانی، خوف، ماضی کا کوئی صدمہ)
- شخص کے احساسات کو تسلیم کریں اور ان کی توثیق کریں
- سیٹنگ: ماحول (شور شرابہ، تیز روشنی، ہجوم)
- انہیں کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر منتقل ہونے میں مدد دیں
- اگر ممکن ہو تو روشنیاں مدہم کر دیں، شور کم کریں، اور تماشائیوں کی تعداد محدود کریں

**اگر کوئی شخص پریشان ہو یا اسے واہمے ہو رہے ہوں، تو آپ ان سے زمین سے جڑے رہنے کی تکنیکوں کی مشق کروانے کی اجازت مانگ سکتے ہیں:**

- ان سے کہیں کہ وہ اپنے پیروں کو زمین پر دبائیں۔
- انہیں کوئی ٹھنڈی چیز پکڑائیں، جیسے کہ پانی کی بوتل۔
- آہستہ اور گہرے سانس لینے کی ترغیب دیں۔ اگر مددگار ثابت ہو تو ان کے ساتھ مل کر سانس کی مشق کریں۔
- ان کے ارد گرد کی جگہ کے بارے میں بتائیں: "ہم پارک میں ہیں۔ آپ محفوظ ہیں۔"

## K2 کے استعمال سے ہونے والے نقصان کو کیسے کم کیا جائے



لوگوں کو K2 کے غیر متوقع طبی اثرات کے بارے میں آگاہ کریں۔ چونکہ K2 میں موجود اجزاء اور ان کی طاقت بہت زیادہ مختلف ہو سکتی ہے، اس لیے وہ لوگ بھی جو اکثر K2 استعمال کرتے ہیں، غیر متوقع ردعمل کا شکار ہو سکتے ہیں۔

زیادہ محفوظ استعمال کے طریقوں کی حوصلہ افزائی کریں، جیسے کہ کسی جانی پہچانی جگہ پر دوسروں کی موجودگی میں استعمال کرنا، تھوڑی مقدار سے شروع کرنا، اور الکحل یا دیگر اشیاء کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے گریز کرنا۔

توجہ معاونتی نگہداشت اور علامات کے ظاہر ہوتے ہی ان کے انتظام پر مرکوز رکھیں۔ K2 کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے کوئی مخصوص دوا موجود نہیں ہے۔

## K2 استعمال کرنے والے شخص کی مدد کیسے کریں



K2 غیر متوقع جسمانی اور نفسیاتی اثرات کا سبب بن سکتا ہے۔ مصنوعی کینابینوئیڈز کے مخصوص اجزاء اور ان کی طاقت ایک ہی بیج یا پروڈکٹ کے اندر بھی مختلف ہو سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جس شخص نے پہلے کبھی K2 استعمال کیا ہو اور اس پر کوئی نقصان نہ ہوا ہو، تو اگلی بار استعمال کرنے پر اس کا برا ردعمل ہو سکتا ہے۔

آؤٹ ریج عملہ اور کمیونٹی کے دیگر کارکنان ایک پرسکون، ہمدردانہ، اور غیر جانبدارانہ ماحول فراہم کر کے اور اعتماد کو فروغ دے کر K2 استعمال کرنے والے افراد کی مدد کر سکتے ہیں۔