

- نرم بافتوں (soft tissue) کا انفیکشن اور دیگر نقصانات (اگر انفیکشن لگایا جائے)

طویل مدتی خطرات میں شامل ہیں:

- جسمانی انحصار (میتھ کے اثرات محسوس کرنے کے لیے اس کا استعمال جاری رکھنے کی ضرورت)
- غصہ، بے چینی، الجھن، وبم، ڈپریشن، ایسی چیزیں نظر آنا جو موجود نہ ہوں، نیند کی کمی، موڈ کی خرابی، بے جا شک (پیرانوویا) اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل
- سائیکوسس (میتھ کا استعمال چھوڑنے کے بعد بھی برقرار رہ سکتا ہے)
- زیادہ شراب پینا اور ذہنی دباؤ ان لوگوں کے لیے سائیکوسس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں جنہیں پہلے میتھ کی وجہ سے سائیکوسس ہو چکا ہو۔
- ذہنی صلاحیتوں میں کمی، جیسے یادداشت کا جانا یا ردعمل ظاہر کرنے میں سست روی
- دانتوں کی خرابی اور مسوڑھے کا مرض ("میتھ ماؤتھ")



میتھمفیٹامائن (جسے میتھ، کرسٹل، آئس، یا سپیڈ بھی کہا جاتا ہے) ایک طاقتور محرک دوا ہے۔ یہ عام طور پر سفید کرسٹل کی شکل میں ملتی ہے جو شیشے یا سفید پاؤڈر کی طرح نظر آتے ہیں۔ میتھمفیٹامائن کو نگلا جا سکتا ہے، ناک کے ذریعے لیا جا سکتا ہے، سونگھا جا سکتا ہے، سگریٹ کی طرح پیا جا سکتا ہے یا انفیکشن کے ذریعے لگایا جا سکتا ہے۔

اثرات کیا ہیں؟

میتھ کے استعمال کے طریقے پر انحصار کرتے ہوئے، اس کے اثرات چند منٹوں میں شروع ہو سکتے ہیں اور چھ سے 12 گھنٹوں تک رہ سکتے ہیں۔ اس کے بعد کے اثرات (جنہیں اکثر "کریش" کہا جاتا ہے) زیادہ دیر تک رہ سکتے ہیں۔



قلیل مدتی اثرات میں زیادہ بیداری، خود اعتمادی، توانائی اور جنسی رغبت میں اضافہ؛ بھوک میں کمی؛ اور اگر سگریٹ کی طرح یا انفیکشن کے ذریعے لیا جائے تو فوری اور شدید خوشی کا احساس شامل ہے۔

میں نقصان کے خطرے کو کم کیسے کروں؟

- تھوڑی مقدار لے کر آہستہ آہستہ شروع کریں، خاص طور پر جب نیا سٹاک استعمال کر رہے ہوں۔
- اکیلے یا غیر محفوظ اور ناواقف جگہوں پر استعمال نہ کریں۔ استعمال کرنے سے پہلے، کسی بھروسہ مند شخص سے درخواست کریں کہ وہ باقاعدگی سے آپ کی خبر گیری کرے، یا Never Use Alone ہاٹ لائن کو 877-696-1996 پر یا SafeSpot لائن کو 800-972-0590 پر کال کریں۔

صحت کے خطرات کیا ہیں؟

میتھ سے ہونے والے خطرات کا انحصار اس بات پر ہے کہ اسے کتنا، کتنی بار اور کس طرح استعمال کیا گیا ہے۔

قلیل مدتی خطرات میں شامل ہیں:

- اوور ایمپنگ (میتھ کی زائد خوراک)، جو دل کی تیز یا بے ترتیب دھڑکن، جسم کا بہت زیادہ گرم ہونا، ہائی بلڈ پریشر، سائیکوسس، دورے اور فالج کا سبب بن سکتی ہے
- اوور ایمپنگ کا خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب باہر گرمی ہو (جب درجہ حرارت 75 ڈگری فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ ہو)۔



میتھمفیٹامائن:

اپنے نقصان کے خطرے کو کم کریں

NYC
Health

NYC
Health

اگر ممکن ہو، تو قے کی صورت میں ان کا سر یا جسم ایک طرف موڑ دیں۔ ان کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالیں اور نہ ہی انہیں زبردستی پکڑنے کی کوشش کریں۔

میتھ استعمال کرنے والے لوگ دوسری منشیات، جیسے اوپیائیڈز بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے پاس نیلوکزون رکھیں – ایک دوا جو اوپیائیڈ کی زائد خوراک کے



اثرات کو روک سکتی ہے – ایسی صورت کے لیے کہ آپ کو اوپیائیڈ کی زائد خوراک کے شکار کسی شخص کا سامنا ہو جائے۔

کیا میتھ کے استعمال کا کوئی علاج ہے؟

فی الحال میتھ کے استعمال کے علاج کے لیے منظور شدہ ادویات موجود نہیں ہیں۔ البتہ، طویل مدتی تبدیلی اور صحت یابی میں مدد کے لیے رویے کی تھراپی (behavioral therapy) علاج کا ایک مؤثر طریقہ ہو سکتی ہے۔ منشیات کے استعمال کے عارضے کے علاج کا پروگرام تلاش کرنے کے لیے bit.ly/oasas-treatment-provider ملاحظہ کریں۔

بحران کی مفت، رازدارانہ مشاورت، ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی معاونت اور نگہداشت کے لیے ریفرلز کے حصول کے لیے 988 سے رابطہ کریں۔ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ ٹیکسٹ اور چیٹ کی خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں مشیران بذریعہ فون 24/7 دستیاب ہیں۔

• میتھ کو دوسری منشیات، بشمول الکحل، کے ساتھ استعمال کرنے سے گریز کریں۔

• اگر انجیکشن لگا رہے ہیں، تو انجیکشن اور خون کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں جیسے HIV اور ہیپاٹائٹس C کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہمیشہ نئی اور جراثیم سے پاک سرنج اور سوئی استعمال کریں۔

• اگر ناک کے ذریعے لے رہے ہیں، تو میتھ کو صاف اوزار سے باریک پیس لیں اور ناک کے دونوں نتھنوں کو باری باری استعمال کریں تاکہ ناک کو کم نقصان پہنچے۔

• اپنی میتھ کو نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے منشیات کی جانچ کے مراکز میں سے کسی ایک پر لے جائیں تاکہ اس میں موجود



نقصان دہ اجزاء یا ایسی دیگر منشیات کی جانچ کی جا سکے جنہیں آپ استعمال نہیں کرنا چاہتے۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کریں یا drugchecking@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

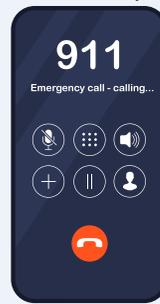
اگر کوئی اور ایمپنگ کا شکار ہو تو میں کیا کروں؟

اگر آپ کو لگے کہ کوئی اور ایمپنگ کا شکار ہے:

• پرسکون رہیں، انہیں کسی ٹھنڈی اور پرسکون جگہ پر منتقل کریں اور فوراً طبی مدد حاصل کریں۔

• اگر انہیں دورے پڑ رہے ہوں، وہ جواب

نہ دے رہے ہوں، یا ان میں دل کے دورے یا فالج کی علامات ظاہر ہوں تو 911 پر کال کریں۔ چوٹ سے بچانے کے لیے ان کے سر کے پچھلے حصے کو نرمی سے پکڑیں۔



مزید معلومات کے لیے nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔