

COVID-19 عالمگیر وباء کے دوران الکحل کا استعمال

تناؤ والے واقعات جیسے کہ COVID-19 کی وباء سے لوگوں کے شراب پینے کے طریقے متاثر ہوسکتے ہیں۔ سٹی میں بحالی جاری ہے، اور ویکسینیں وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں، لیکن ممکنہ طور پر لوگ COVID-19 سے منسلک تناؤ، "معمول" کی زندگی کی طرف لوٹنے میں درپیش چیلنجز یا نبرد آزما ہونے کی دیگر حکمت عملیوں پر عمل کرنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے شراب کا زیادہ استعمال کر رہے ہیں۔ نقصان اور تناؤ کم آمدنی والے پڑوسوں اور غیر سفید فام کمیونٹیوں میں زیادہ شدید اور عام ہو سکتے ہیں جہاں COVID-19 اور نسل پرستی کا بوجھ زیادہ تر مرتکز رہا ہے۔ بہت سے لوگ صحت کے حوالے سے کسی بھی چیلنجز کے بغیر شراب پینے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تاہم، تناؤ والے واقعات سے نبرد آزما ہونے کے لیے شراب پینا الکحل کے استعمال کو کنٹرول یا محدود کرنے کے حوالے سے آپ کو درپیش کسی بھی چیلنجز میں بگاڑ پیدا کر سکتا ہے۔

سوچ بوجھ کے ساتھ شراب نوشی کرنا

محتاط انداز میں شراب پینا آپ کو حدود کا تعین کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے آپ صحت مند انداز میں شراب پی پاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل حکمت عملیاں مددگار ہو سکتی ہیں:

- نوٹ کریں کہ آپ کتنی شراب پیتے ہیں، اور کب اور کہاں آپ زیادہ شراب پیتے ہیں۔
 - اپنے شراب پینے کے حوالے سے محرکات پر توجہ دیں۔ ان ترتیبات، تجربات، دن کے اوقات اور ایسے افراد کے بارے میں لکھ لیں جو آپ کی شراب پینے کی خواہش کو متحرک کرسکتے ہیں۔
- اگر آپ تناؤ سے نمٹنے کے لیے شراب پیتے ہیں تو تناؤ کو دور کرنے کے دوسرے طریقے تلاش کرنے کی کوشش کریں، جیسے کہ:
 - ورزش یا باہر چہل قدمی کرنا۔ اگر آپ کو ابھی ویکسین نہیں لگی تو دوسروں سے فاصلہ رکھیں اور چہرے پر ماسک پہنیں، خاص طور پر جب آپ ہجوم میں ہوں۔
 - سوشل میڈیا اور خبروں سے بریک لینا۔ اپنے پیاروں سے رابطے اور ان سے بات چیت کرنا۔
 - اپنے گھر والوں یا روم میٹس کے ساتھ ایسے طریقے تلاش کرنے کے لیے بات کرنا جو ہر کسی کو گھر میں دوسروں کے ساتھ رہنے کے بعد سے کچھ تنہا وقت گزارنے کی اجازت دیں، تناؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔
- آگے کی پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں۔ آپ ایک دن میں کتنی شراب پینا چاہتے ہیں اس حوالے سے ایک حد متعین کریں اور اسے لکھ لیں۔
 - ہوسکتا ہے کہ آپ دکان کی طرف اکثر سفر کرنے سے بچنے کے لیے بڑی مقدار میں شراب خرید رہے ہوں۔ خیال رکھیں کہ یہ کس طرح آپ کے شراب پینے کی مقدار پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- اپنے ڈرنکس کے درمیان وقفہ دیں۔ الکحل والے مشروبات کے درمیان الکحل سے پاک مشروبات استعمال کریں، جیسے سیلٹرز یا پانی۔ الکوحل سے پاک مشروبات الکحل کے پانی کی کمی کر دینے والے اثرات کا سدباب کرنے میں معاون ہیں اور آپ کے جسم میں الکحل جذب ہونے کو سست کر سکتے ہیں۔
- شراب پیتے وقت کھانا کھائیں۔ کھانے سے آپ کے جسم میں الکحل جذب ہونے کا عمل سست ہو سکتا ہے۔ کھانے سے اگلے دن ہاضمہ کی جلن کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے۔
- ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جو شراب پینے کے ارد گرد مرکوز نہیں ہیں۔

شراب کے زیادہ استعمال کے بارے میں فکرمند ہیں؟

بعض اوقات لوگ اپنے الکحل کے استعمال کے حوالے سے مشکلات کا سامنا کر سکتے ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ یا آپ کے پیارے شراب کے استعمال کے حوالے سے معاونت سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں،¹ اپنے آپ اور ان سے پوچھنے کے لیے ذیل میں کچھ سوالات ہیں۔

¹ شراب کے زیادہ استعمال کے عارضے کا سمجھنا۔ قومی ادارہ برائے شراب کی زیادتی اور شراب نوشی کی ویب سائٹ۔ <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>۔ 2020 میں شائع کیا گیا۔ اپریل 2021 میں اپ ڈیٹ کیا گیا۔ 5 مئی 2020 کو رسائی حاصل کی گئی۔

پچھلے ایک سال کے دوران:

- ایسے موقعے آئے جب آپ نے زیادہ شراب پی لی تھی یا جتنے دورانیے کے لیے پینے کا آپ کا ارادہ تھا، اس سے زیادہ دیر تک پیتے رہے تھے؟
- کئی بار شراب پینا کم کرنا یا چھوڑ دینا چاہا یا کوشش کی لیکن ایسا نہیں کر پائے؟
- آپ نے شراب پینے، بیمار رہنے یا نشے پر قابو پانے میں کافی وقت صرف کیا؟
- آپ نے طلب محسوس کی - شراب پینے کی بہت ہی زیادہ ضرورت یا لت محسوس کی؟
- آپ نے یہ جانا کہ شراب پینے یا شراب پینے سے بیمار رہنے سے اکثر آپ کے گھر یا گھر والوں کی نگہداشت میں خلل آیا، کام کرنے یا اسکول سے متعلق مسائل درپیش ہوئے؟
- اگرچہ یہ آپ کے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ پریشانی کا باعث بنتا رہا، پھر بھی آپ نے شراب نوشی جاری رکھی؟
- کیا شراب پینے کی وجہ سے آپ نے ان سرگرمیوں کو کرنا چھوڑ دیا ہے یا کم کر دیا ہے جو آپ کے لیے اہم یا دلچسپ تھیں، یا آپ کو راحت دیتی تھیں؟
- شراب نوشی کے وقت یا اس کے فوراً بعد، آپ کو چوٹ پہنچنے کے امکانات والے واقعات میں اضافہ ہوا ہے (جیسے کہ ڈرائیونگ، تیراکی، مشینری کے استعمال یا کسی خطرناک علاقے میں چلتے وقت)؟
- آپ نے شراب پینا جاری رکھا اگرچہ اس سے آپ کو افسردگی، پریشانی کا سامنا کرنا پڑا یا صحت کے کسی اور مسئلے میں اضافے کا سبب بنا؟ یا یادداشت کا فقدان ہو جانے کے بعد؟
- آپ کو مطلوبہ اثر حاصل کرنے کے لیے اس مقدار سے کہیں زیادہ شراب پینا پڑی جتنی کہ آپ اس طرح کا اثر حاصل کرنے کے لیے پہلے پیا کرتے تھے یا آپ کی معمول کی مقدار میں شراب پینے میں اب وہ اثر نہیں رہا جو پہلے ہوا کرتا تھا؟
- یہ معلوم ہوا کہ جب شراب کے اثرات ختم ہو رہے تھے تو آپ کو چھوڑنے کے علامات کا سامنا کرنا پڑا، جیسے نیند میں مشکل، تذبذب ہونا، چڑچڑا پن، اضطراب، افسردگی، بے چینی، متلی یا پسینہ آنا، یا ایسی چیزیں محسوس کیں جو وہاں نہیں تھیں؟

اگر آپ نے ایک یا زیادہ سوالات کا جواب ہاں میں دیا ہے تو آپ شراب کے استعمال میں اضافی معاونت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

مزید معاونت تک کیسے رسائی حاصل کریں

COVID-19 کی عالمگیر وباء کی وجہ سے پیدا ہونے والے تناؤ، ریاستی طور پر ہونے والی پرتشدد اور ظالمانہ نسل پرستی کی کارروائیوں سے شراب کے ساتھ آپ کے تعلق پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ شراب کے استعمال سے منسلک موجودہ مسائل میں بگڑاؤ بھی دیکھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، کم آمدنی والی، غیر سفید فام کمیونٹیوں میں بڑی تعداد میں شراب کی دکانیں ہیں۔ رہائشیوں کی الکحل تک زیادہ رسائی ہے اور وہ شراب کے زیادہ استعمال اور اس سے منسلک نقصان کے خطرے کی زد میں ہو سکتے ہیں۔ سٹی کے دوبارہ کھلنے کو نیویگیٹ کرنا مغلوب کرنے والا ہو سکتا ہے۔ یہ ہر اس فرد کے لیے بدتر ہو سکتا ہے جو اپنی زندگی کے متعدد حصوں میں وبائی مرض کے اثرات سے نبرد آزما ہو رہا ہے یا جو عالمگیر وباء سے پہلے ہی تناؤ کے عوامل کو نیویگیٹ کر رہا تھا۔ شراب کے استعمال کے حوالے سے مدد لینا ٹھیک ہے۔ شراب کے ساتھ اپنے تعلق کو ذہن میں رکھنا آپ کو شراب پینے کے سب سے محفوظ طریقے کا تعین کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ شراب نوشی آپ کی زندگی پر منفی اثر ڈال رہی ہے تو کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں، جیسے قریبی دوست، خاندان کا رکن، ذہنی صحت سے متعلق پیشہ ور یا طبی فراہم کنندہ۔ معاونت کے اضافی اختیارات کے لیے نیچے دیکھیں۔

اگر آپ شراب پینا بند کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں اور آپ نے طویل عرصے تک بہت زیادہ شراب پی رکھی ہے، تو آپ کو چھوڑنے کی علامات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان علامات میں متلی، پسینہ آنا، تھرتھراہٹ، اضطراب، بے سکونی، فریب نظر، دورے اور موت شامل ہو سکتے ہیں۔ شراب کے استعمال کو روکنے سے پہلے یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ کو طبی نگرانی کی ضرورت ہے، کسی طبی فراہم کنندہ سے بات کریں۔

اضافی معاونت دستیاب ہے

- NYC Well فلاح و بہبود اور جذباتی معاونت کی بہت ساری ایپس پیش کرتا ہے (بشمول نشہ آور مواد کے استعمال سے متعلق ایپس) جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں:
nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library
- NYC Well کا عملہ 7/24 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- نیو یارک اسٹیٹ آفس آف ایڈکشن سروسز اینڈ سپورٹس (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) افراد اور خاندانوں کے لیے شراب اور دیگر نشہ آور مواد کے استعمال کے حوالے تعلیم فراہم کرتا ہے۔ آپ اپنے علاقے میں علاج معالجے کے آپشنز کی تلاش کے لیے ان کا علاج کی تلاش کا ٹول (webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory) استعمال کر سکتے ہیں۔
- Friends of Recovery New York متعدد تنظیموں کے لنکس مہیا کرتا ہے جو افراد اور خاندانوں دونوں کے لیے آن لائن معاونت کے گروپس اور وسائل پیش کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، for-ny.org/get-help ملاحظہ کریں۔
- آپ انٹرنیٹ پر میٹنگز کے ذریعے مشاورت اور معاونت کے گروپوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔ تلاش کرنے کے الفاظ (سرچ ٹرمز)، جیسے کہ "نقصانات میں کمی آن لائن سپورٹ گروپ"، "ادویات کی مدد سے بحالی گمنام"، "گمنام شرابی"، یا "SMART بحالی" استعمال کر کے آن لائن گروپس کو تلاش کریں۔
- مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمہ کوریج، اور مزید مسائل کا حل فراہم کرنے والے اضافی وسائل کے لیے on.nyc.gov/resource-guide ملاحظہ کریں۔

10.24.21

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔