

एशियाई लोगों के लिए
लत और भावनात्मक पीड़ा
के नियंत्रण के लिए
एक गाइड



Asian Family Services

Together enriching lives

आभार

यह पुस्तिका स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा वित्तपोषित शोध प्रोजेक्ट (गैबलिंग इनोवेशन रिसर्च एंड इवैल्यूएशन 2018/19) के हिस्से के रूप में तैयार की गयी है। हम हेल्थ प्रमोशन एजेंसी और इस पुस्तक के विकास और निर्माण करने में सहायता करने वाले सभी व्यक्तियों का धन्यवाद करते हैं।

विषय-सूची

हम क्या प्रदान करते हैं?	4
जुआ	6
क्या आपका जुआ खेलना हानिकारक है?	6
जुए से जुड़े नुकसान से बचने के सुझाव.....	7
यदि आप किसी के हानिकारक जुए के बारे में चिंतित हैं तो आप मदद कर सकते हैं.....	8
एक स्थानीय सलाहकार आपको बहिष्करण प्रक्रिया में सहायता कर सकता है.....	9
उपयोगी संपर्क और जानकारी.....	9
शराब और ड्रग्स	10
क्या आपका शराब या ड्रग्स का सेवन हानिकारक है?	10
शराब और / या अन्य नशीली दवाओं के उपयोग से जुड़े नुकसान को रोकने के सुझाव	11
उपयोगी संपर्क और जानकारी.....	12
धूम्रपान	14
क्या आपका धूम्रपान हानिकारक है?.....	14
अपने धूम्रपान पर नियंत्रण कैसे करें?	14
आप निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एन.आर.टी.) नीचे दिए स्थानों से ले सकते हैं.....	15
उपयोगी संपर्क और जानकारी.....	16
भावनात्मक पीड़ा.....	17
क्या आप भावनात्मक पीड़ा का सामना कर रहे हैं?.....	17
अपने भावनात्मक संकट पर नियंत्रण करने के टिप्स	18
उपयोगी संपर्क और जानकारी.....	19

हम क्या प्रदान करते हैं?

न्यू ज़ीलैंड में 34 लाख लोग जुआ खेलते हैं;

जिनमें से प्रत्येक पांच में से एक व्यक्ति हर हफ्ते या उससे ज्यादा जुआ खेलता है।

न्यू ज़ीलैंड में प्रत्येक चार में से एक शराब पीने वाला व्यक्ति

हानिकारक तरीके से शराब पीता है जो खुद को या दूसरों को चोट पहुंचा सकता है।

न्यू ज़ीलैंड के प्रत्येक आठ वयस्कों में से एक

हर रोज़ धूम्रपान करता है।

लगभग दो में से एक न्यू ज़ीलैंड वासी

अपने जीवन में किसी ना किसी पड़ाव पर खराब मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करेगा।

धूम्रपान, हानिकारक जुआ, शराब पीना, मादक पदार्थों का सेवन और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं न्यू ज़ीलैंड में एशियाई समुदायों में बड़ी चिंता का विषय हैं। हालाँकि, इन समस्याओं का सामना करने वाले कई लोग खुद इन समस्याओं को देख नहीं पाते, और तब तक उनका समाधान नहीं करते जब तक समस्या काफी गंभीर ना हो जाए।

रिसर्च से पता चला है कि हानिकारक जुए का सम्बन्ध कुछ हद तक हानिकारक शराब पीने, तंबाकू धूम्रपान और मादक पदार्थों के सेवन से है। इसके अलावा, शोध से ये भी पता चला है कि इन समस्याओं के आदि लोगों की भावनात्मक पीड़ा और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से पीड़ित होने की भी सम्भावना है।

यह गाइड एशियाई लोगों की मदद करने के लिए उपयोगी जानकारी और सलाह की एक श्रृंखला प्रदान करता है, जैसे कि:

- पहचानना कि क्या वे जुए, धूम्रपान, शराब, ड्रग्स और भावनात्मक संकट से जुड़ी समस्याओं का नियंत्रण करने में कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं;
- इन समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए कुछ उपायों और साधनों को जानना;
- उपलब्ध पेशेवर सहायता की सेवाओं को प्राप्त करना।

आप इस गाइड को एशियन फैमिली सर्विसिस की वेबसाइट:

<https://www.asianfamilyservices.nz/>

से भी डाउनलोड कर सकते हैं।



जुआ

क्या आपका जुआ खेलना हानिकारक है?

यदि आपने अभी या पहले निम्नलिखित में से किसी का भी अनुभव किया है, तो बॉक्स को टिक करें:

- जुए में हारे हुए पैसे वापिस जीतने की कोशिश करना
- जो लोग आपके लिए महत्वपूर्ण हैं उनसे अपने जुए की आदत को छिपाना
- अपने जुए खेलने के लिए दोषी महसूस करना
- जुआ खेलते हुए समय का पता न रहना
- जुए पर जितना आपने सोचा था उससे अधिक पैसा खर्च करना
- तनाव या अकेलापन महसूस करने पर जुआ खेलना
- जुआ खेलने के बाद पछतावा होना
- जुए के लिए पैसा उधार लेना
- अन्य गतिविधियों में रुचि खोना।

यदि आपने ऊपर एक या एक से अधिक टिक्स किए हैं, या फिर आप अपने जुए की आदत के बारे में चिंतित हैं तो आप गुप्त रूप से किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जो आपका सहयोग और आपके जुए के व्यवहार को समझने में आपकी सहायता कर सकता है।

आप एशियाई हेल्पलाइन को 0800 862 342 पर निशुल्क, गोपनीय और पेशेवर परामर्श एवं सात एशियाई भाषाओं (कैंटोनीज़, हिंदी, जापानी, कोरियाई, मँडरिन, थाई और वियतनामी) और अंग्रेज़ी में समर्थन सेवाओं के लिए संपर्क कर सकते हैं।

जुए से जुड़े नुकसान से बचाव के सुझाव

- खुद के साथ ईमानदार रहें
- अपने दोस्तों और परिवार के साथ ईमानदार रहें
- अपनी जुआ संबंधी गतिविधियों पर नज़र रखें

अपने जुए की आदतों को विस्तार में दर्ज करें, जैसे कि हफ्ते में कितनी बार, कहाँ, कितना पैसा खर्च किया, कितना जीते/हारे और किसके साथ आपने जुआ खेला।

जब भी आप जुआ खेलें, अपने खेलने के मुख्य कारण को पहचानें और रिकॉर्ड करें: क्या कोई दोस्त आपको जुए के लिए ले कर गया? क्या आपने ऊबने या अकेलेपन की वजह से जुआ खेला? नशे के कारण, या बहुत अधिक तनाव के कारण जुआ खेला?

पहले से अपनी आर्थिक योजना बनाएं

एक राशि निर्धारित करें जिसे आप जुए पर खर्च कर सकते हैं। आप जब भी जुआ खेलने जाएँ अपनी निर्धारित राशि नकद में ले जाएँ और आवेश में आकर जुआ खेलने से बचने के लिए बैंक कार्ड घर पर ही छोड़ दें। अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति को अपने एफ़पोस और क्रेडिट कार्ड की देखभाल करने दें।

स्वयं को आनंददायक और गुणकारी गतिविधियों में व्यस्त रखें

उन गतिविधियों की सूची बनाएं जिन्हें आप करना पसंद करते हैं या करना चाहते हैं। खुद को उन गतिविधियों में व्यस्त रखें।

उन जगहों से अपने आप को दूर रखें जहाँ आप जुआ खेलते हैं

न्यू ज़ीलैंड कानून के तहत आप खुद को लाइसेंस प्राप्त जुआ स्थलों से बाहर कर सकते हैं, जो आपकी जुआ खेलने की आदतों को तोड़ने का एक उपयोगी तरीका हो सकता है। आप सहायता के लिए उस स्थल के कर्मचारियों से संपर्क कर सकते हैं।

एक स्थानीय काउंसलर/सलाहकार इस प्रक्रिया में आपकी सहायता कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए एशियन हेल्पलाइन - 0800 862 342 पर संपर्क करें।

जुए वाली वेबसाइट्स के लिए इंटरनेट उपयोग ब्लॉक करें

सेफ आइज़, सिक्क्योर वेब, और गेमब्लॉक (GamBlock) जैसे सॉफ्टवेयर प्रोग्राम कुछ वेबसाइटों को ब्लॉक करने, उपयोग समय पर रोक लगाने और वेबसाइटों की पूरी श्रेणियों को ब्लॉक करने के लिए इनस्टॉल किए जा सकते हैं। कुछ ऐसे प्रोग्राम भी हैं जो कंप्यूटर पर होने वाली सभी गतिविधियों की निगरानी और रिपोर्ट करते हैं।

दूसरों से सहयोग प्राप्त करें

परिवार और दोस्त आपके जुआ छोड़ने की योजना बनाने में सहायता कर सकते हैं और ध्यान रख सकते हैं कि आप उसका पालन करें। किसी सुशिक्षित काउंसलर की सहायता लें, जो इस रास्ते पर आपका मार्गदर्शन कर सके।

यदि आप किसी के हानिकारक जुए की आदत के बारे में चिंतित हैं तो आप मदद कर सकते हैं

उनसे बात करें

उस व्यक्ति के साथ बातचीत की पहल करें क्योंकि हो सकता है कि वे शर्मिंदा या लज्जित महसूस कर रहे हों, या उन्हें बदलने कि ज़रूरत महसूस ना हो रही हो।

आर्थिक योजना बनाने में मदद करें

उन्हें आर्थिक योजना बनाने में मदद करें और उनके क्रेडिट और एप्पोस कार्डों की देखभाल करें। बिलों के लिए ऑटोमैटिक भुगतान सेट अप करें और उन्हें केवल जरूरत जितनी ही धनराशि दें।

यदि आपको सहायता की आवश्यकता हो तो बजट सलाहकार ढूंढें। जैसे कि, आप बजट सलाह के लिए अपने नज़दीकी सिटीज़न एडवाइस ब्यूरो (CAB) में जा सकते हैं।

उन्हें जुए के लिए रोकें

न्यू ज़ीलैंड के कानून के तहत, लाइसेंस प्राप्त जुआ स्थल किसी व्यक्ति को जुए की समस्या की वजह से वहां से निष्कासित कर सकते हैं, या कोई व्यक्ति खुद भी एक या एक से अधिक स्थानों से निष्कासित होने का विकल्प चुन सकता है। ऐसा करने के लिए, आपको जुए की समस्या वाले व्यक्ति के बारे में उस स्थान के कर्मचारियों को बताना होगा।

ऐसे में कानूनी तौर पर उस स्थान के संचालक को उस व्यक्ति को वहां से निष्कासित करना होगा। अगर वह व्यक्ति जुआ खेलने के निष्कासित क्षेत्र में फिर से प्रवेश करता है तो स्थल संचालक एवं उस व्यक्ति पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

आप दोनों के लिए मदद उपलब्ध है।

पेशेवर मदद के लिए 0800 862 342 पर कॉल करें।



एक स्थानीय काउंसलर आपको निष्कासन प्रक्रिया में सहायता कर सकता है।

अधिक जानकारी के लिए 0800 862 342 पर एशियन हेल्पलाइन पर कॉल करें।

जुए वाली वेबसाइट्स के लिए इंटरनेट उपयोग ब्लॉक करें

सेफ आइज़, सिक्थोर वेब, और गेमब्लॉक (GamBlock) जैसे सॉफ्टवेयर प्रोग्राम कुछ वेबसाइटों को ब्लॉक करने, उपयोग समय पर रोक लगाने और वेबसाइटों की पूरी श्रेणियों को ब्लॉक करने के लिए इनस्टॉल किए जा सकते हैं।

उन्हें अन्य आनंददायक और सार्थक गतिविधियों की ओर मोड़ें

उस व्यक्ति को उन अन्य गतिविधियों की ओर मोड़ने का प्रयास करें, जिनका वे आनंद लेते हैं, जैसे सामाजिक समारोह, यात्रा या बाहरी गतिविधियाँ जो जुए से उनका ध्यान भंग करती हों।

एक प्रभावित परिवार के सदस्य या एक दोस्त के तौर पर, यदि आपका जीवन जुए के कारण नकारात्मक रूप से प्रभावित हुआ है, तो आप पेशेवर मदद के लिए एशियन हेल्पलाइन - 0800 862 342 पर कॉल कर सकते हैं।

उपयोगी संपर्क एवं जानकारी

एशियन हेल्पलाइन: 0800 862 342 (सोमवार- शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक)

ऑकलैंड कार्यालय: लेवल 1, 128 खायबर पास रोड, ग्राफ्टन, ऑकलैंड

वेलिंगटन कार्यालय: लेवल 3, 5-7 विवियन स्ट्रीट, वेलिंगटन

कार्यालय समय: सोमवार- शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक

वेबसाइट www.asianfamilyservices.nz/

ईमेल: help@asianfamilyservices.nz

एशियन फैमिली सर्विस काउंसलर आपकी मदद के लिए हमेशा तैयार हैं।



शराब और ड्रग्स

क्या आपका शराब या ड्रग्स का सेवन हानिकारक है?

जाँच करें कि क्या आपने अभी या पहले निम्नलिखित में से किसी का भी अनुभव किया है:

- इरादे से अधिक सेवन करना (जैसे कि, अत्यधिक शराब पीने के बाद उल्टी या हैंगओवर का अनुभव करना)
- अँधेरा छा जाना या होश खो देना
- शराब या अन्य ड्रग्स की इच्छा होना
- शराब या अन्य नशीले पदार्थों के इस्तेमाल को रोकने के पिछले असफल प्रयास होना
- मनोदशा और / या व्यवहार में बहुत अधिक परिवर्तन का अनुभव
- शारीरिक बीमारी या भावनात्मक कठिनाइयों का अनुभव
- जिम्मेदारियों की अनदेखी करना (जैसे स्कूल छोड़ कर भागना, काम छोड़ना, घर के कामों के प्रति लापरवाही करना)
- उत्पादकता में कमी
- दुर्घटना या दुर्घटना के काफ़ी करीब होना
- शराब अन्य नशीली दवाओं के प्रभाव में वाहन चलाना
- धन को लेकर समस्या होना
- काम पर और परिवार या दोस्तों के साथ रिश्ते बिगड़ना
- ऐसे काम करना जो आप सामान्य रूप से नहीं करते (जैसे कि चोरी जैसी अवैध गतिविधियाँ)

हो सकता है कि शराब या अन्य नशीली दवाओं के सेवन के कारण आपको तुरंत कोई समस्या न नज़र आये, पर इन चीज़ों के लगातार उपयोग के कारण आपको भविष्य में इनमे से एक या अधिक समस्याएं होने का खतरा हो सकता है।

यदि आप अपनी शराब और / या अन्य नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में चिंतित हैं, तो आप गुप्त रूप में किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जो आपकी सहायता कर सकता है और आपकी परिस्थितियों को समझने में आपकी मदद कर सकता है।

शराब और / या अन्य नशीली दवाओं के उपयोग से जुड़े नुकसान को रोकने के लिए सुझाव

- कुछ लोग तब शराब पीते हैं जब उन्हें भूख, गुस्सा, अकेलापन या थकान महसूस होती है। इन भावनाओं को पहचानें और उन्हें नियंत्रित करने के असरदार तरीकों की तलाश करें।
- जब आप तनाव महसूस कर रहे हों, तो एक गहरी सांस लें, एक कदम पीछे लें और देखें कि आपके लिए क्या विकल्प उपलब्ध हैं।
- यदि आपके मित्र आपके उपयोग को प्रभावित कर रहे हैं, तो उनसे दूर रहें और नए मित्र बनाएं।
- अगर आप अपने नशीले पदार्थों के सेवन को खुद नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो पेशेवर मदद लेने पर विचार करें।

यदि आप किसी और के हानिकारक शराब या नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में चिंतित हैं तो आप उनकी मदद कर सकते हैं

- आप किसी व्यक्ति को उनके शराब पीने या नशीली दवाओं के उपयोग पर फिर से विचार करने में मदद कर सकते हैं। निम्नलिखित सुझाव आपको उनसे प्रभावशाली बातचीत में मदद कर सकते हैं।
- ऐसा समय और स्थान चुनें जहां दूसरा व्यक्ति तनावमुक्त हो और नशे में न हो।
- बयान देने की बजाय सवाल पूछना बेहतर है। इस तरह से आपके एक आलोचक लगने की संभावना कम होगी। उस व्यक्ति को बताएं कि आप उनके शराब या नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में चिंतित हैं क्योंकि आप उनकी परवाह करते हैं। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं “तुम तनावग्रस्त / अस्वस्थ दिखते हो, क्या तुम इसके बारे में बात करना चाहोगे? या क्या मैं तुम्हारी किसी भी तरह से मदद कर सकता हूँ?” बजाय इसके कि “ऐसा लग रहा है जैसे तुमने फिर से नशे का उपयोग किया है।”
- याद रखें, आप किसी अन्य व्यक्ति की समस्या का समाधान नहीं कर सकते। कभी-कभी आपको पेशेवर मदद लेने की आवश्यकता होती है। आप एक दोस्त या एक ‘साथी’ हो सकते हैं, उनकी जीवन शैली में सकारात्मक बदलाव करने के लिए उन्हें समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं।
- ध्यान रखें कि हो सकता है एक दोस्त के रूप में आपकी सहायता का स्वागत न हो और ज़रूरी नहीं कि आपको हमेशा सराहा जाए।
- आप उन्हें पेशेवर सहायता के लिए नीचे लिखी संस्थाओं से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

नि: शुल्क और गोपनीय सेवाएं उपलब्ध हैं। 0800 787 797 अल्कोहल ड्रग हेल्पलाइन (24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन) या एशियन हेल्पलाइन - 0800 862 342 (सोम-शुक्र, सुबह 9am-8pm) आपकी मदद करने में सक्षम होगी।

उपयोगी संपर्क और जानकारी

अल्कोहल ड्रग हेल्पलाइन

टेलीफोन: 0800 787 797

वेबसाइट: www.alcoholdrughelp.org.nz

केयर एनज़ेड

वेबसाइट: www.carenz.co.nz

काउंटीज़ मनुकाओ कम्युनिटी सर्विसिस

521 ग्रेट साउथ रोड, मनुकाओ, ऑकलैंड 2025

फोन: 0800 682 468 ईमेल: auckland@carenz.co.nz

वाइकातो कम्युनिटी सर्विसिस

फोन: 0800 499 469 ईमेल: waikato@carenz.co.nz

माटामाटा, पुतारुरु और टोकरोआ में सैटेलाइट सेवार्यें उपलब्ध हैं

वेलिंगटन कम्युनिटी सर्विसिस

ग्राउंड लेवल, 138 द टेरस

फोन: 0800 385 151 ईमेल: wellington@carenz.co.nz

लोअर हट्ट कम्युनिटी सर्विसिस

40-44 ब्लूमफील्ड टेरस, लोअर हट्ट 5010

कपिति कोस्ट कम्युनिटी सर्विसिस

कोस्टलैंड्स शॉपिंगटाउन, परापारामु

नशीले पदार्थों के लिए सहायता

0800 METH HELP (0800 6384 4357) 'मैथ' या 'पी' से संबंधित समस्याओं के लिए

केवल ऑकलैंड क्षेत्र के लिए

कम्यूनिटी अल्कोहल और ड्रग्स सर्विसिस (सीएडीएस)

समय: सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे से - शाम 4:30 बजे तक

टेलीफोन: 09 845 1818 (इंग्लिश) 09 442 3232 (केवल चाइनीज़, कोरियन के लिए)

वेबसाइट: www.cads.org.nz

सीएडीएस से मेडिकल डिटॉक्सिफिकेशन सर्विसिस

पिटमैन हाउस, 50 कैरिंगटन रोड, पोइन्ट शेवेलियर ऑकलैंड 1025

अपॉइंटमेंट्स: सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से - शाम 4:30 बजे तक

ड्रॉप-इन क्लिनिक: सोम-शुक्र सुबह 10 बजे से - दोपहर 1 बजे तक

(अपॉइंटमेंट्स आवश्यक नहीं)

टेलीफोन: 09 845 1818

एनज़ेड ड्रग फाउंडेशन (सूचना और सलाह)

वेबसाइट: <https://www.drugfoundation.org.nz/>

धूम्रपान

क्या धूम्रपान आपके लिए हानिकारक है?

सिगरेट के धुएं में 5,000 से अधिक रासायनिक यौगिक (पदार्थ) पाए जाते हैं और उनमें से सैकड़ों इंसानों के लिए हानिकारक हैं। हालाँकि वेपिंग धूम्रपान से कम हानिकारक है, पर फिर भी वह पूरी तरह से सुरक्षित नहीं है। वेपिंग के सेहत के लिए दीर्घकालिक नुक्सान के बारे में वैज्ञानिक अभी भी अनिश्चित हैं।

अपने धूम्रपान पर नियंत्रण कैसे रखें?

दिनचर्या बदलें, 4D का अभ्यास करें:

- टालें (Delay) - धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा को टालें। पैकेट न खोलें या सिगरेट न जलाएं। कुछ मिनटों के बाद, धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा चली जाएगी।
- गहरी सांस लें (Deep breath) - एक लंबी धीमी सांस लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें। तीन बार दोहराएं।
- पानी पिएं (Drink water) - पानी को धीरे-धीरे और अपने मुँह में थोड़ी देर रख कर उसके स्वाद का आनंद लेते हुए पिएं।
- कुछ और करें जो आनंददायक और गुणकारी हो (Do something else that is enjoyable and healthy) - धूम्रपान से अपना ध्यान हटाने के लिए कुछ काम करें – संगीत सुनें, टहलने जाएं, किसी दोस्त को फ़ोन करें और अपने हाथों को व्यस्त रखें।

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी

निकोटिन (तम्बाकू) रिप्लेसमेंट थेरेपी (एनआरटी) में निकोटिन पैच, च्यूइंग गम या लोसेंज के इस्तेमाल द्वारा प्रतिकार के लक्षणों को कम किया जाता है और यह आपकी धूम्रपान छोड़ने की सम्भावना को दुगना कर सकता है। इनका उपयोग सुरक्षित है, और यह तम्बाकू या सिगरेट से मिलने वाले निकोटिन का कुछ स्थान ले लेता है।

आप निम्नलिखित स्थानों से एनआरटी प्राप्त कर सकते हैं:

- आपका स्थानीय स्टॉप स्मोकिंग सेवा
- क्विटलाइन, ऑनलाइन या फोन द्वारा
- अपने जीपी या प्राथमिक चिकित्सा अधिकारी के औषध निर्देश (प्रिस्क्रिप्शन) द्वारा
- फार्मसी
- सुपरमार्केट

यदि आप इसे क्विटलाइन, अपने जीपी या फार्मासिस्ट के माध्यम से लेते हैं, तो दवा देने के लिए \$5 फ्रीस लगेगी।

यदि आप किसी और के धूम्रपान की आदत के बारे में चिंतित हैं तो आप मदद कर सकते हैं

- चूँकि धूम्रपान की आसानी से लत लग सकती है, इसलिए उन लोगों की मदद करना ज़रूरी है जो धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं।
- उन्हें याद दिलाएं कि आप उनको सहयोग देने के लिए उनके साथ हैं।
- उन्हें याद दिलाएं कि वे यह अपने प्रियजनों और पर्यावरण के लिए प्यार से कर रहे हैं।
- यदि आप भी धूम्रपान करते हैं, तो आप भी उनके साथ इसे छोड़ने पर विचार करें। दोस्तों या किसी परिवार जन के साथ छोड़ने से आप दोनों के लिए यह सफर आसान हो सकता है।
- नुक्ताचीनी ना करें! सकारात्मक रहें और उन्हें याद दिलाएं की उन्हें किन कारणों से धूम्रपान नहीं करना चाहिए - वे अधिक धन जमा कर पाएंगे, उनके मुँह का स्वाद वापिस आएगा, वे आसानी से सांस ले पाएंगे, उनसे अच्छी खुशबू आएगी!
- उन्हें धूम्रपान रोकने वाली सेवाओं के बारे में बताएं जो मदद कर सकती हैं।
- उन चीजों को हटा दें, जो धूम्रपान को प्रेरित कर सकती हैं (जैसे ऐशट्रे और लाइटर) और सिगरेट के पैक को नज़र और पहुँच से दूर रखें।
- उन स्थानों पर जाएं जहाँ कोई भी धूम्रपान नहीं करता है, जैसे कि धुआं-मुक्त (smoke-free) पार्क और खेल के मैदान। अपने आप को काम में व्यस्त रखना अच्छा है, क्योंकि बोरियत धूम्रपान के लिए प्रेरित कर सकती है।
- उन्हें उनके धूम्रपान छोड़ने के कारणों की याद दिलाएं।
- उन्हें बताएं कि भटक जाना आम बात है। धूम्रपान बंद करना चुनौतीपूर्ण काम है और इसके लिए आमतौर पर कई प्रयास करने पड़ते हैं। कोशिश करते रहना सबसे ज़रूरी है।

उपयोगी संपर्क और जानकारी

क्विटलाइन (24/7)

फोन: 0800 778 778

टेक्स्ट मेसेज: 4006

वेबसाइट: www.quit.org.nz

एशियन स्मोक-फ्री कम्युनिटीज़

फोन: 09 4151091

रेडी, स्टेडी, क्विट

फोन: 0800 500 601

ईमेल: info@readysteadyquit.org.nz



भावनात्मक पीड़ा

क्या आप भावनात्मक पीड़ा का सामना कर रहे हैं?

अपनी भावनात्मक स्थिति जांच करें। क्या आप:

- बहुत ज्यादा या बहुत कम खाना खाने लगे हैं?
- बहुत ज्यादा या बहुत कम सोने लगे हैं?
- लगभग हर समय निर्बल महसूस करते हैं?
- लगातार अस्पष्ट या रहस्यमयी दर्द, जैसे कि सिरदर्द या पेटदर्द महसूस करते हैं?
- अधिक मात्रा में धूम्रपान, शराब या प्रिस्क्रिप्शन दवाओं सहित नशीले पदार्थों का सेवन करते या जुआ खेलते हैं?
- घर या कामकाजी जीवन को व्यवस्थित रखने में कठिनाई महसूस करते हैं?
- लोगों और चीजों से खुद को दूर रखते हैं?
- असहाय या निराश महसूस करते हैं?
- ज्यादातर समय चिंता करते हैं; बिना किसी कारण खुद को दोषी महसूस करते हैं?
- खुद को या किसी और को चोट पहुंचाने या मारने के बारे में सोचते हैं?

अधिकांश लक्षण अस्थायी होते हैं जो कुछ समय के बाद हल हो जाते हैं। हालाँकि, अगर आपको इनमें से कुछ लक्षण हर दिन या लगभग हर दिन दो सप्ताह से अधिक समय तक रहते हैं, तो मुमकिन है कि आप भावनात्मक रूप से व्यथित हैं। अगर इसका उपचार न किया जाए तो यह स्थिति आपके जीवन, आपके परिवार और दोस्तों के साथ आपके संबंधों को प्रभावित कर सकती है।

अपने भावनात्मक पीड़ा के प्रबंधन पर सुझाव

- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो
- सैर के लिए घर से निकलें
- बागबानी करके मिट्टी में अपने हाथ गंदा करें या अपने आप को किसी कला-सम्बन्धी काम में लगाएं
- सुखद संगीत सुनें
- परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ने का समय निकालें
- संतुलित आहार बनाए रखें
- आनंददायक गतिविधियों में व्यस्त रहें
- अपने आप से बात करने के लिए सकारात्मक कथनों की सूची बनाएं।

आप भावनात्मक पीड़ा से जूझ रहे किसी और व्यक्ति की मदद कर सकते हैं

- उस व्यक्ति की सुनें। उन्हें बताएं कि आपको उनकी चिंता है
- उन्हें समझें, उनके आलोचक न बनें। संघर्ष कर रहे व्यक्ति को, बिना उनकी भावनाओं को नकारते हुए या उनकी आलोचना करते हुए, उनकी समस्या को समझने में मदद करें।
- स्वीकार करें कि व्यक्ति पीड़ा में है और आपसे मदद चाहता है। उदाहरण के लिए, “मुझे खुशी है कि आपने मुझे बताया कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। मैं आपकी बात सुनने के लिए तैयार हूँ या आपके लिए ऐसा पेशेवर व्यक्ति ढूँढ सकता हूँ जो इस प्रकार की समस्याओं से जूझने वाले लोगों की सहायता करने के लिए प्रशिक्षित है।”
- एक सहायक के रूप में अपनी सीमाओं का ध्यान रखें और याद रखें कि ऐसी पेशेवर सेवाएँ हैं जिन्हें आप उस व्यक्ति के लिए जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए संपर्क कर सकते हैं। व्यक्ति से बात करते समय आपको लग सकता है कि आप पर्याप्त सहायता प्रदान करने में असमर्थ हैं या उन्हें अपनी समस्याओं का सामना करने में मदद करने में सहज महसूस न करें। यदि ऐसा हो तो यह महत्वपूर्ण है कि आप शांत लेकिन साफ़ तौर से उन्हें ऐसे संकेत दें कि उनके लिए मुफ्त पेशेवर सहायता उपलब्ध है।
- आपके लिए उपलब्ध पेशेवर संसाधनों का उपयोग करें। आप ऑनलाइन या मानसिक स्वास्थ्य संगठनों से भी मूल्यवान जानकारी पा सकते हैं।

उपयोगी संपर्क और जानकारी

एशियन फैमिली सर्विसिस 7 एशियाई भाषाओं और अंग्रेजी में टेलीफोन और आमने-सामने परामर्श सेवाएं प्रदान करता करते हैं।

एशियन हेल्पलाइन: 0800 862 342 (देश भर में सोम-शुक्र, सुबह 9 बजे से – रात 8 बजे तक)

लाइफलाइन : 0800 543 354

सुइसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन : 0508 828 865 (0508 TAUTOKO) दोपहर 12 बजे से रात 12 बजे तक (यह हेल्पलाइन उन लोगों के लिए है जो खुद संकट में हैं या जो किसी और के हित के लिए चिंतित हैं।)



