ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ?

ਇਹ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੰਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ !

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣੋ ਹੱਟਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਰੀ-ਛਿੱਪੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਤਨੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਪਿਆਰਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹੋ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੰਗੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੈ? ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੈ? ਆਵਾਜ਼ ਥਥਲਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਨਿਰਾਸ਼ਾ/ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ?
- ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ? ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੁਰਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਉਪਰ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਵੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਖੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0208 843 0945

drug and alcohol action Programme
www.daap.org.uk

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ

ਲੋਕ ਇਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਉਤਨੇ ਹੀ ਉੱਤਰ ਹਨ ਜਿਤਨੇ ਲੋਕ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁੱਛਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ 'ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣਾ' ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਕੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਐਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਇੱਕਲੇ ਇੱਕਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਗਰੁਪਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪਏ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਈਲਿੰਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁੱਪਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਦੇ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ: 0208 843 0945

ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ 30 **ਬਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

drug and alcohol action programme
www.daap.org.uk

ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ 1.7 **ਬਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਜ-ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ 20 **ਬਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ 17 **ਮਿਲੀਅਨ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ** ਜਾਇਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜੁਰਮਾਂ 'ਤੇ 7.3 **ਬਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਤਸ਼ੱਦਦ ਵਰਗੇ ਜੁਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ 4.7 **ਬਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਿੰਸਕ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਤੇ 1.2 **ਮਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ** ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕਰਕੇ 1.3 **ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚੇ** ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।