



ਡਿਸਟੈਂਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ

ਕਲਾਸ : ਬੀ. ਏ. (**Drug Abuse**)

ਸਮੈਸਟਰ ਦੂਜਾ

ਯੂਨਿਟ : 1 ਅਤੇ 2

ਮੀਡੀਅਮ : ਪੰਜਾਬੀ

ਪਾਠ ਨੰ.

- 1.1 : ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
- 1.2 : ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣ: ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ: ਛੋਟੇ ਟਰਮ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਟਰਮ ਪ੍ਰਭਾਵ
- 1.3 : ਐਮੀਫੀਟਾਮਿਨ
- 1.4 : ਨਿਕੋਟਿਨ
- 1.5 : ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਭੰਗ
- 1.6 : ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ
- 2.1 : ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ
- 2.2 : ਸਟੀਰਾਈਡ
- 2.3 : ਨਸ਼ਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਾਰਨ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੂਚਕ
- 2.4 : ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- 2.5 : ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

Department website : www.pbidde.org

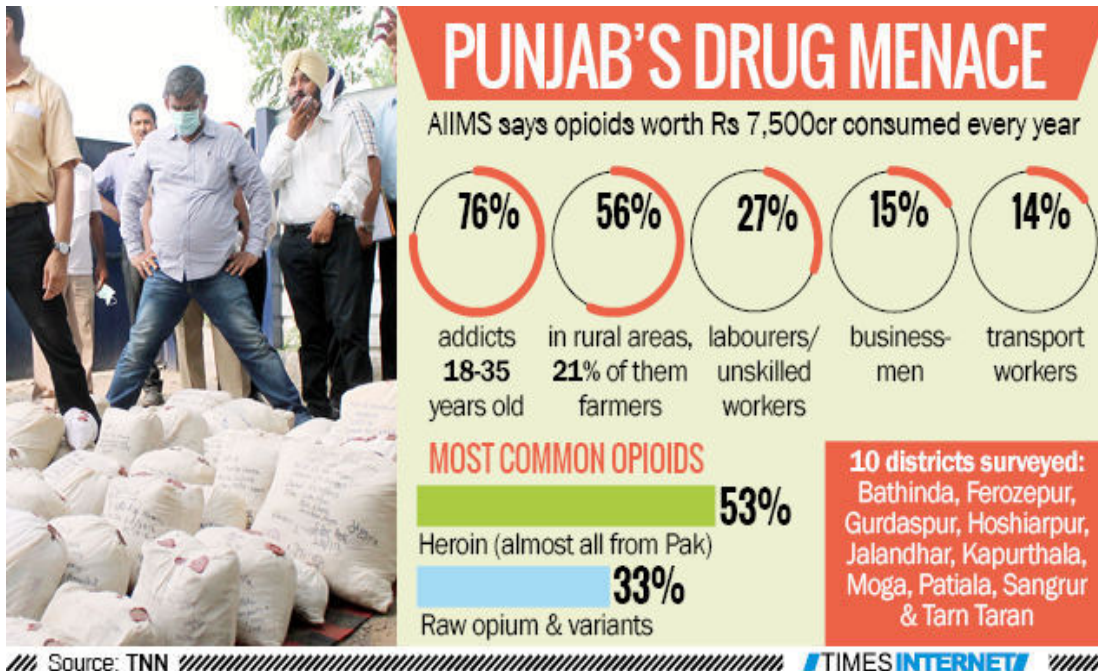
ਪਾਠ ਨੰ: 1.1

Translated By: Jaswinder Singh

ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਰਨੀ:

- ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਨਸ਼ੇ ਕੀ ਹਨ?
- ਡਰੱਗ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਦੇ ਪਸਾਰ
- ਨਸ਼ੇ, ਡਰੱਗ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ
- ਡਰੱਗ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ





Punjab police

Seizure of drugs (in kg)	2013	2014	2015
Heroin seized	463.6	636.9	174.7
Smack	48.9	15.4	1.8
Charas	173.1	103.2	11.7
Opium	963.8	556.1	89.2
Poppy Husk	2,36,639.2	98,795	6,926
Pseudoephedrine	960.3	250	0
Methamphetamine (Ice)	14.2	0.7	0

THE REAL BURDEN OF CHILD DRUG ABUSE IN INDIA



The extent of harm can range from 0 to 3

■ Extent of harm in India

Analysis by rediff LABS

ਡਰੱਗ ਕੀ ਹੈ?

ਇਲਾਜ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੱਲ ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਜਾਂ)

ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਐਂਸਥੇਸਿਸ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋਵੇ। (ਜਾਂ)

ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ।

ਡਰੱਗ : ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ :

- ਸ਼ਰਾਬ
- ਤੰਬਾਕੂ
- ਕੈਫੀਨ
- ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਤਜਵੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ
- ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ੇ

ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਭਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ
- ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮਕਾਰ
- ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਕਾਰ

ਡਬਲਿਯੂ.ਐਚ.ਓ. (WHO) ਅਨੁਸਾਰ :

ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। Psychoactive ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਤੀਰੇ, ਸਮਝਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰਤਾ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਵੀ 'substances' ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ, ਤੰਬਾਕੂ, ਕੈਫੀਨ, ਵਿਰੋਧੀ ਨਸ਼ੇ ਵੱਧ, ਤਜਵੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ, ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ :

- ਡਰੱਗ-ਮੁਕਤ (ਭਾਵ ਗ਼ੈਰ ਵਰਤਣ)
 - ਤਜਰਬੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ
 - ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ
 - ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤਣਾ,
- ਜੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਗਲਤ ਵਰਤਣ (Dry Misuse) ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਨਿਰਭਰਤਾ (Dry dependence) ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (Dry Abuse)

ਨਸ਼ਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਹਲਤ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਦੋਹਰਾਏ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

1. ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਦਿ।
2. ਅਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਦੋਹਰਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ।
3. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਅਵਾ ਤਵਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ।
4. ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਅਧੀਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਜਾਂਚਵੇਂ ਲੱਛਣ

ਦਵਾਈ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਹੇਠ

ਲਿਖੇ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੇਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦਵਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

1. ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Drug tolerance)
 - (ੳ) ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕੋ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਡਰੱਗ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਕਮੀ।
2. ਵਕਫ਼ੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਤੌਰ (Withdrawal symptoms)
 - (ੳ) ਵਕਫ਼ੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜੋ ਕਿ ਡਰੱਗ ਦਾ ਇਕ ਲੱਛਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
 - (ਅ) ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਹੀ ਡਰੱਗ ਲੈਣਾ।
3. ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੈਣਾ।
4. ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਾ ਸਕਣਾ।
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਦੇਣਾ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹੀ ਸੋਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਬਣਵਾਉਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।
6. ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਆ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ।
7. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਛੱਡਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗ੍ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੋਣਾ।

ਸਰੋਤ : DSM-IV-TR (APA, 2000) ਮੁਤਾਬਿਕ

'ਨਿਰਭਰਤਾ' ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਇਕ ਭੌਤਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਭਰਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ (Addition) ਪਦਾਰਥ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਗਲਾਂ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲ (Addition) ਇਕ ਦਿੱਤੇ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Tolerance) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਕਫ਼ੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਕਫ਼ਾ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਤ ਲੱਗੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਵਕਫ਼ਾ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜ ਤੋਂ ਉਸ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਸਿਰਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

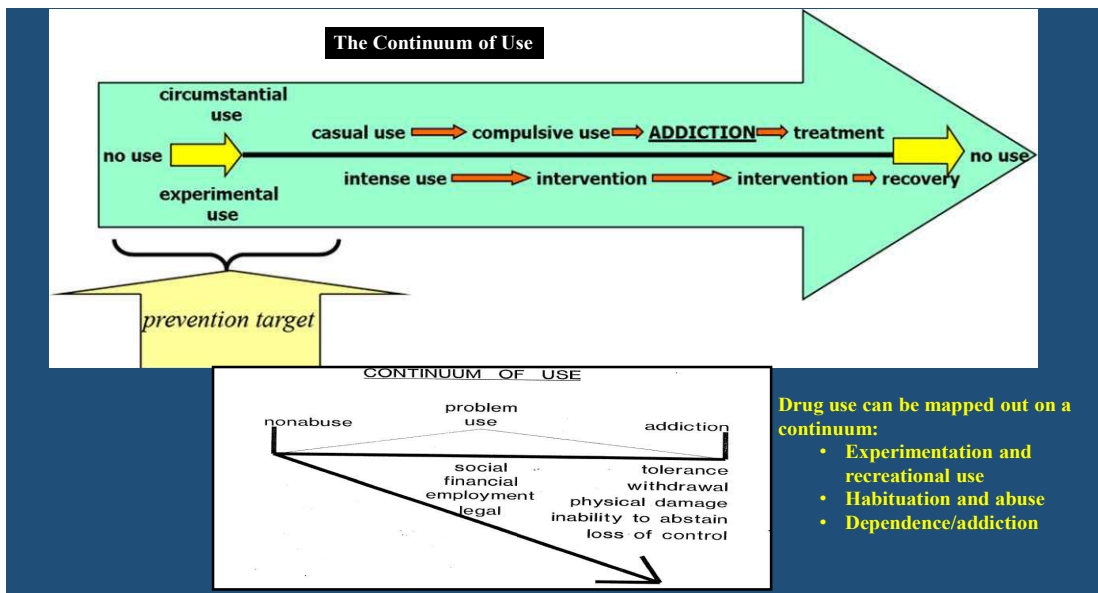
ਇਹ ਡਰੱਗ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਭਾਵ ਨਸ਼ੇ ਜਦੋਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮਨ-ਬਦਲਣ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਅਣਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ (dry abuse) ਹੈ ਪਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਤੇ ਅਮਲ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਤਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ

ਅਮਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਰ (ਨੌਕਰੀ) ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਗੁਨਾਹ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੰਨਾ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇੰਨਾ ਆਦਿ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਤਜਵੀਜੀ ਨਸ਼ੇ (prescribed drugs) ਉਦੋਂ ਨਸ਼ਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ

- ਡਰੱਗ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਸ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

- ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਬਹੁਤ ਛੇਹੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਲਈ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਆਪ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਜਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੰਤਵ ਲਈ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।
- ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਡੋਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਦਿਮਾਗੀ ਉੱਚ (High) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ :

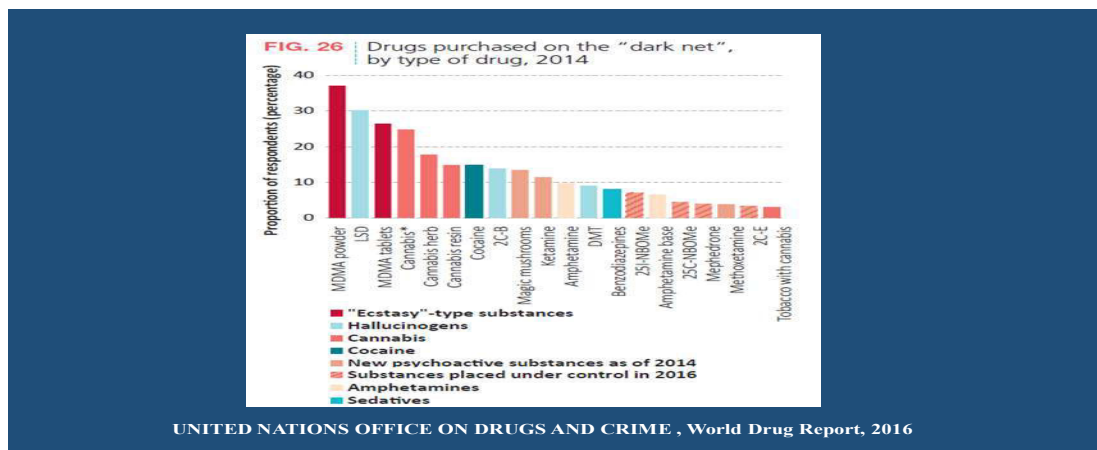
- Stimulants (ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ, ਕੋਕੀਨ)।
- Depressants ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲਾ (barbiturates) ।
- Hallucinogens (ਕੈਨਬਿਸ, LSD)।
- ਨਾਰਕੋਟਿਕ analgesics (ਅਫੀਮ, ਮੋਰਫਿਨ, ਕੋਡੀਨ)।
- ਵਾਸਪ ਬਣਕੇ ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਗਲੂ, ਗੈਸੋਲੀਨ)।
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨਸ਼ੇ (antihistamins, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ)।
- ਸਟੀਰੋਇਡ।
- ਤੰਬਾਕੂ।
- ਸ਼ਰਾਬ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹਰ ਸਰਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਹਰ ਲਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੇਸ ਅਤੇ ਨਸਲ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਆਰਥਿਕ ਕਲਾਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੇ ਹਰ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਜਮਾਤ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੀ।



ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਸਾਰ

ਭੰਗ ਅਤੇ ਅਫੀਮ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ psychotropic ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਜੇ ਨਵੀਂ ਹੈ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਟਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਸਰਵੇਖਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਟਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਡਾਟਾ ਉਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ (RAY 2004) ਭਾਰਤ ਦੇ 25 ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਸਰਵੇ (HNS) 2000-01 ਵਿਚ 40,697 ਮਰਦ ਉਮਰ 12-60 ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ ਅਤੇ opiates ਤਿੰਨ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ 'ਚ 21.4% ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ। 3.0 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਰਤਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 0.7% opiates ਵਰਤਦੇ ਸਨ ਜੋ ਭੰਗ ਦੇ 8.7 ਲੱਖ ਉਪਭੋਗੀ ਅਤੇ ਮਾਰਫੀਨ ਦੇ 2 ਲੱਖ ਉਪਭੋਗੀ ਦਾ

ਅਨੁਮਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ 2004 ਤੱਕ ਇਹ ਡਾਟਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਸਭ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਡਾਟਾ (ਪਵਾਰ et al. 2015) ਹਨ :

ਦਵਾਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ :

- ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਸੋਸ਼ਲ ਗੱਲਬਾਤ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨਲ ਸਮੱਸਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ਣ, ਜੋ ਕਿ ਵਿੱਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੋਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਫ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ।
- ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ, ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਰਵਾਇਤੀ ਨਿਯਮ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਾ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖ ਜਾਂ ਕਾਰਕ

- ਬੇਅਸਰ ਪੇਸ਼ਣ।
- ਘਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਮਾਹੌਲ।
- ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰ।
- ਅਣਉਚਿਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਹਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ।
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਸਫਲਤਾ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ।

- ਘਰ ਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ।
- ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਡਰ।

ਸੁਝਾਅ ਸਵਾਲ

1. ਡਰੱਗ/ਪਦਾਰਥ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
2. ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਆਮ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹਨ?
3. ਪਦਾਰਥ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
4. ਪਦਾਰਥ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
5. ਪਦਾਰਥ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਰੋਲ ਕੀ ਹੈ?
6. ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ/ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਥਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਡਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜ਼ਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤੀ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 1.2

Translated By: Jaswinder Singh

**ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣ; ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ; ਛੋਟੇ ਟਰਮ ਅਤੇ
ਲੰਮੇ ਟਰਮ ਪ੍ਰਭਾਵ**

ਸਾਰਨੀ

- ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ/ ਨਿਰਲਿਪਤਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ
- Stimulants (ਉਤੇਜਨਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗ)
- ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਲਾਭ
- ਸਰੀਰ 'ਤੇ stimulants ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਮਨ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕੋਕੇਨ (stimulant), ਲੋਕਲ ਨਾਮ, ਵਰਤਣ ਦੇ ਢੰਗ
- ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ
- ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮਿਆਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰ
- ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ
- ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ/ ਨਿਰਲਿਪਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਉਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਡਰੱਗ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ

ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਕ ਡਰੱਗ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰੱਗ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰੱਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ/ ਨਿਰਲਿਪਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

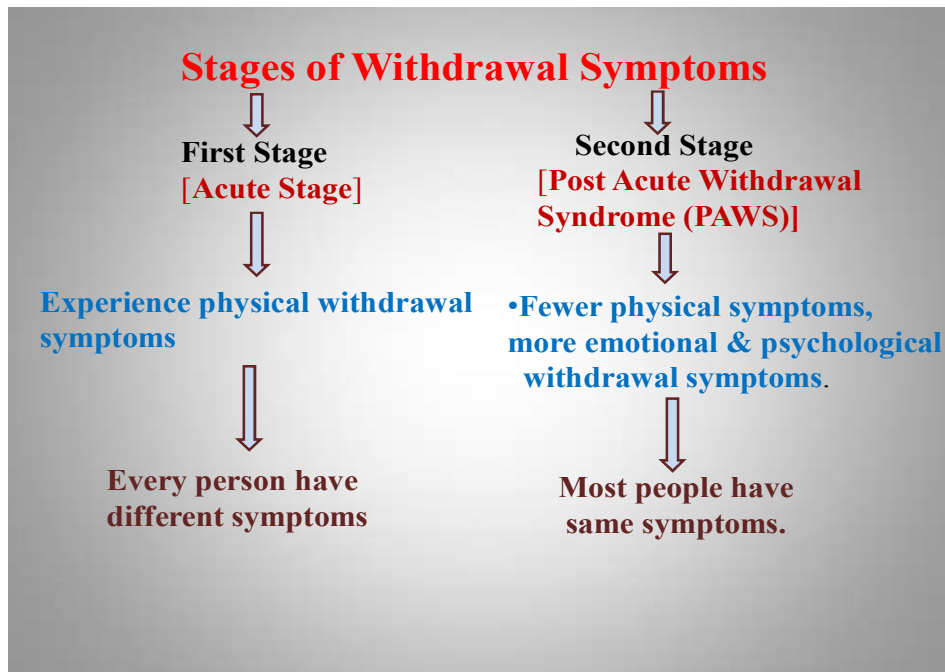
ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰੱਗ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਡਰੱਗ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ।
2. ਡਰੱਗ ਦੀ ਕਿਸਮ।
3. ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਢੰਗ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਧੂਮਰਪਾਣ ਰਾਹੀਂ)
4. ਡਰੱਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
5. ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਬਣਤਰ

6. ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਕ ਆਦਿ।



Stimulants (ਉਤੇਜਨਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ): Stimulants ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਹਲਚਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Stimulants ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- Stimulants ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ, ਚੌਕੰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਤਮ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਝੂਠੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ stimulants hallucinogenic ਵੀ ਹਨ।
- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ, ਪੈਨਿਕ, ਦੌਰੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਸੋਧ ਦਾ ਕਾਰ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ (Adderall ns/ Dexedrine), methylphenidate (Concerta ਅਤੇ Ritalin) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ, Didrex, Bontril, Preludin, Fastin, Adipex P,

lonomin ਤੌਰ dietaids ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। Meridia ਅਤੇ methamphetamine, ਕੋਕੀਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

• ਲੋਕਲ ਨਾਮ - Bennies, ਕਾਲੇ beauties, cat, coke, crank, ਕ੍ਰਿਸਟਲ, flake, ਆਈਸ, Pillits, R-Bell, Skippy, Zee, ਸਪੀਡ, uppers, ਵਿਟਾਮਿਨ-R, ਸਮਾਰਟ ਨਸ਼ੇ, JIF, Kibbles ਅਤੇ Bits।

- Stimulants ਗੋਲੀਆਂ, ਪਾਊਡਰ, ਪੱਥਰ, injectable ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ:
- ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਵਿਕਾਰ (ADD) Attention deficit disorder
- ADHD (ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ Hyperactive ਵਿਕਾਰ) (Attention deficit hyperactive disorder)
- Narcolepsy (ਸਲੀਪ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸੌਂਦਾ ਹੈ)
- ਮੋਟਾਪਾ (anorectic ਏਜੰਟ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਚੌਕੰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਰਹਿਣ ਲਈ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

CNS stimulants:

1. ਸਾਏਕੋਮੋਟਰ stimulants

ਕਾਰਨ: ਜੇਸ਼, ਯੂਫੋਰੀਆ, ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ।
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Methylxanthines (ਕੈਫੀਨ, theobromine, theophylline), ਨਿਕੋਟੀਨ, ਕੋਕੀਨ, ਐਮਫਾਇਟਾਮਾਇਨ, atomoxetine, modafinil, methyphenidate.

2. Hallucinogens (psychotomimetic):

- ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੂਡ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਚਾਰ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ Lysergic ਐਸਿਡ diethylamide (LSD), Phencyclidine (ਪੀ ਸੀ ਪੀ), Tetrahydrocannabinol (THC), Rimonabant.

ਮਾਮੂਲੀ stimulants/ਹਲੇਕ ਸਟੀਮੂਲੈਂਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਰ ਵਾਲੇ ਸਟੀਮੂਲੈਂਟ:

- ਕੈਫੀਨ (ਚਾਹ ਵਿਚ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਕੋਲਾ ਆਦਿ ਵਿਚ)
- ਨਿਕੋਟੀਨ (ਸਿਗਰਟ)
- ਅਫੀਡਰੀਨ (ਸੋਜ਼ਸ, ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੈਮੀਕਲ)

ਅਸਰਦਾਰ stimulants:

- ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ (ਗਤੀ, ਬਲੇਰ meth, ਆਈਸ)
- ਕੋਕੀਨ
- ਐਕਸਟੈਸੀ
- ਸਲਿਮਿੰਗ ਟੇਬਲੇਟ (Duromine, Tenuate Dospan, Ponderax)
- ਖਾਟ (Khat)

ਸਰੀਰ 'ਤੇ stimulants ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ -

ਕੰਪਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਧੜਕਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ, ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਰਦ।

ਮਨ 'ਤੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ -

ਪਾਗਲਪਨ, ਪੈਨਿਕ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਬਿਰਤੀ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।

Overdose ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਕੜਵੱਲ, ਸਟਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਨੱਚਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਲ ਦੌੜਨਾ, ਦਿਲ ਤੇ ਹੋਰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ :

- ਕੋਕੇਨ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ Coca ਪੌਦਾ (Erythroxylon Coca) ਮੂਲ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਕੋਕੀਨ, ਮਾਰੂ ਚਿੱਟੇ ਪਾਊਡਰ ਹੈ ਜੋ ਡਰੱਗ ਤੇ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

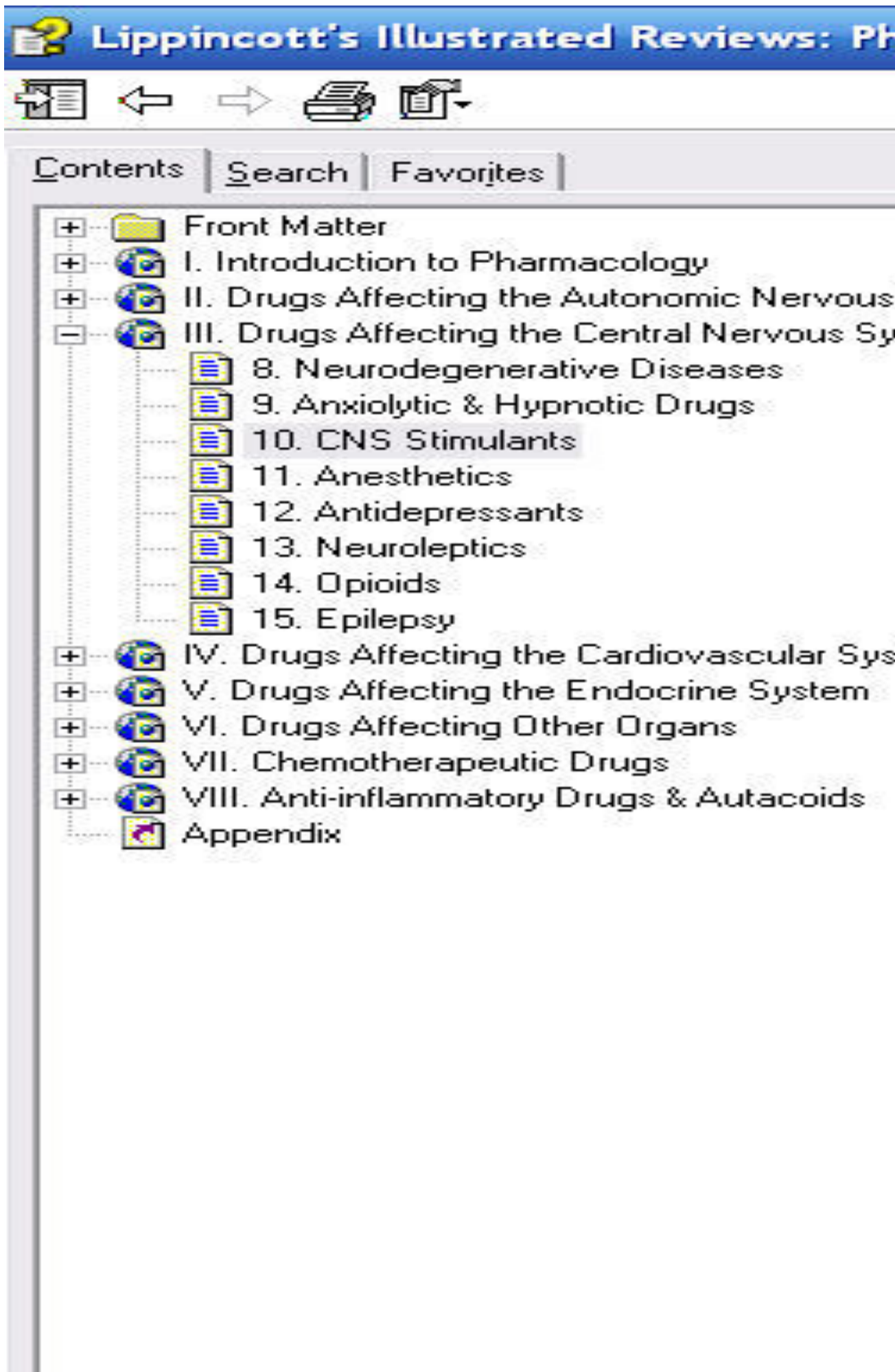
- ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਲੋਕਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਕੀਨ ਇਕ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਹੈ।
- ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਹੈਰੋਇਨ, ਭੰਗ, tranquilizers, ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਕੀਨ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਟਰੀਟ ਨਾਮ: "ਕੋਕ, Snow, Snow white, Rock, ਰਾਕ, ਪਾਊਡਰ, flake ਚਾਰਲੀ, Yeyo (ਸਪੇਨੀ), Nose candy ਜੋਨੀ, ਖੰਡ, toot.

ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਢੰਗ: snorted (ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ), ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਰਗੜਾ ਕੇ।

- ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :
- ਪਾਊਡਰ ਕੋਕੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਰਾਹੀਂ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰਾਕ ਫਾਰਮ (Crack) ਕੋਕੀਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਰਾਹੀਂ ਪੀਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ :

1. ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ (Mode of Action): monoamines (NE, serotonin ਅਤੇ ਡੋਪਾਮਾਇਨ) ਦੀ reuptake ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ monoamines ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ peripheral action ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



The screenshot shows the software interface for 'Lippincott's Illustrated Reviews: Pharmacology'. The title bar is blue with a yellow question mark icon. Below the title bar is a toolbar with icons for home, back, forward, print, and save. The main area has three tabs: 'Contents', 'Search', and 'Favorites'. The 'Contents' tab is active, displaying a tree view of the book's structure. The tree view includes a 'Front Matter' folder, followed by chapters I through VIII, and an 'Appendix'. Chapter III is expanded to show sub-chapters 8 through 15. Each item is preceded by a small icon: a folder for 'Front Matter', a globe for chapters I-VIII, and a document for sub-chapters 8-15. Plus and minus signs are used to expand and collapse sections.

Section	Sub-section
+	Front Matter
+	I. Introduction to Pharmacology
+	II. Drugs Affecting the Autonomic Nervous System
-	III. Drugs Affecting the Central Nervous System
	8. Neurodegenerative Diseases
	9. Anxiolytic & Hypnotic Drugs
	10. CNS Stimulants
	11. Anesthetics
	12. Antidepressants
	13. Neuroleptics
	14. Opioids
	15. Epilepsy
+	IV. Drugs Affecting the Cardiovascular System
+	V. Drugs Affecting the Endocrine System
+	VI. Drugs Affecting Other Organs
+	VII. Chemotherapeutic Drugs
+	VIII. Anti-inflammatory Drugs & Autacoids
	Appendix

2. ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ euphoria ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ dopaminergic effect ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਘਾਤਕ ਦਾਖਲਾ ਡੋਪਾਮਾਇਨ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੋਕੀਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ (temporary) ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

- (a) CNS ਵਤੀਰੇ (behavioural) ਪ੍ਰਭਾਵ: ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ cortex ਅਤੇ brain stem ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਵਧਣਾ, euphoria ਹੋਣਾ, hallucinogenic ਪ੍ਰਭਾਵ, ਪਾਗਲਪਨ।
 - ਮੋਟਰ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾ ਅਤੇ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਬਣਾ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ, ਸਾਹ ਅਤੇ vasomotor ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (b) Sympathetic NS: ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਦੇ ਕਾਰਵਾਈ (Fight or flight) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- (c) Hyperthermia: ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- (d) ਸਥਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਾਰਵਾਈ : ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

1. ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ : ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, tachycardia ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਕੀਨ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਕੀਨ ਦੇ metabobites ਅਤੇ ethanol ਮਿਲ ਕੇ cocaethylene ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. Depression: CNS ਦੀ ਕੋਕੀਨ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਕੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਡਰੱਗ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜਾਨਲੇਵਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
5. ਦੌਰੇ
6. Arrhythmias.

ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ (short half-life) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਕੀਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (short term effects) :

- ਉੱਚਾ ਦਿਲ ਦਰ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
- ਅਤਿ ਯੂਫੋਰੀਆ।
- ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ।
- ਉੱਚਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ।
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਉਲਟੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਸੌਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹਿਲ ਜਾਣਾ।
- ਚਿੰਤਾ।
- ਪਾਗਲਪਨ।
- ਬੇਚੈਨੀ।

ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (long term effect):

- ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ।
- ਸਟ੍ਰੋਕ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
- ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ।
- ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ।
- ਲੱਤ ਲੱਗਣਾ।
- hallucination
- ਮੌਤ।

ਦਿਲ ਤੇ ਅਸਰ :

- ਧੜਕਣ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ।
- ਕੁਝ ਮਸਲੇ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰ।
- ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ।
- ਅਚਨਚੇਤ ਮੰਨ ਬਦਲ ਜਾਣਾ।
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ।
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦਾ ਵਾਧਾ।

ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (withdrawl symptoms) : ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ -

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਰੈਸ਼ ਪੀਰੀਅਡ: 9 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਚਾਰ ਦਿਨ:
ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
2. ਗੰਭੀਰ ਵਕਫ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : 1-3 ਹਫ਼ਤੇ:
ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਥਕਾਵਟ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਲਾਲਸਾ।
3. ਤਬਾਹੀ ਪੀਰੀਅਡ : ਕਈ ਮਹੀਨੇ
ਨਿਰਾਸ਼ ਮੂਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਕੀਨ ਲਈ ਤਲਬ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ।

ਸੁਝਾਏ ਸਵਾਲ

1. Stimulants ਕੀ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ?
2. ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ?
3. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ stimulants ਦੇ ਸਾਈਡ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਓ।
4. ਛੋਟੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?
5. ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਥਿਆ, ਜੈਪੁਰ

4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ
Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਡਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ
2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012
)|

ਪਾਠ ਨੰ: 1.3

Translated By: Jaswinder Singh

ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ(ਉਤੇਜਕ)

ਸਾਰਨੀ :

- 1) ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ
- 2) ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ
- 3) ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਮ
- 4) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ
- 5) ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- 6) ਸਰੀਰਿਕ ਅਸਰ
- 7) ਦਿਮਾਗੀ ਅਸਰ
- 8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- 9) Suggested readings

ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹਨ ?

1. ਇਹ ਮੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨੂੰ ADHD, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਰੋਲੈਪਸੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇਸ ਨੂੰ ਚੋਕਸੀ ਵਧਾਉਣ, ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਬੈਨਿਸ", "ਸਪੀਡ", "ਅਪੱਰਸ" ਅਤੇ "ਵੇਕ-ਅੱਪਸ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਲੇਟੀ(Grey), ਚਿੱਟੇ(white or dirty white) ਪੀਲਾ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
6. ਇਸ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਫੁੰਕਾਰ ਕੇ(Snorted) ਨਿਗਲ ਕੇ (Swallowed) ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ (Injected) ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਤਾ(Smoked) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਾਂਚ ਦੇ ਨਾਮ:- ਬਾਈਫੀਟਾਮਿਨ (Biphphetamine), ਡੈਕਸੀਡਰਿਨ (Dexedrine), ਐਡਰਿਲ (Adderall), ਵਾਈਨਸ (Vyvanse)

❖ **ਲੋਕਲ ਨਾਮ:-** ਬਲੈਕ ਬਿਊਟੀਸ, ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਜ਼, ਅਪਰਸ, ਸਪੀਡ, ਲਾ ਟਰਨ ਅਰਾਊਡ, ਹਰਟਸ (Hearts), ਕਪੀਲੈਟਸ (Copilots), ਆਈ-ਐਪਨਰਸ (Eye-openers), ਲਿਡ ਪੇਪਰਸ, ਕਰੋਸਿਸ, ਬੈਨਿਸ, ਵਿਜ, ਬਿੱਲੀ (Billy)

ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

1. ਡੈਕਸਟਰੇ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਇਸ ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਸਦੱਸ ਹੈ।
2. ਮਿੱਥ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ (ਸਪੀਡ) ਜੋ ਕਿ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਲ ਨਾਮ:- ਮਿੱਥ, ਕ੍ਰਿਸਲ, ਕ੍ਰਿਸਲ ਮਿੱਥ, ਆਈਸ, ਗਿਲਾਸ, ਰੈਡਨੈਕ ਕੋਕੇਨ, ਕਰੋਕ, ਸਪੀਡ, ਟੀਨਾਂ, ਟਿਕ-ਟੋਕ, ਸਕੂਟੀ, ਯੈਲੋ ਬਾਰਨ/ਯੈਲੋ ਪਾਊਡਰ, ਹੋਟ ਆਈਸ, ਚਾਕ

1. ਮਿਥਾਈਲਿਨਡਾਮਸਾਈਡ ਮਿੱਥ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ (MDMA or Ecstasy) ਇੱਕ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵ ਹੈ ਮਿੱਥ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦਾ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਿਕ ਅਤੇ ਹੈਲੂਸਿਨੇਜਨ ਦੇ ਨੌਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।



















ਲੋਕਲ ਨਾਮ:- ਏਕਸਟੇਸੀ (Ecstasy) ਮੋਲੀ (Molly) ਈ (E), ਐਕਸ (X), ਐਕਸ ਟੀ ਸੀ (XTC), ਐਕਡਸ (ADAM), ਰੋਲਸ (Rolls), ਪੀਲਸ (Pills), ਲਵ ਡਰੱਗ (Love Drug), ਗੋ (Go)।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ:-

ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ

- ਸੈਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂਜੂਦ ਕੈਟੀਕੋਲਾਮੀਨਸ ਦੇ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ MAO ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀ.ਏ.ਓ. ਨੂੰ ਸਿਨਾਪਟਿਕ ਸਪੰਸਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

 Lippincott's Illustrated Reviews: Pharma[Contents](#) | [Search](#) | [Favorites](#)

- +  Front Matter
- +  I. Introduction to Pharmacology
- +  II. Drugs Affecting the Autonomic Nervous System
-  III. Drugs Affecting the Central Nervous System
 -  8. Neurodegenerative Diseases
 -  9. Anxiolytic & Hypnotic Drugs
 -  10. CNS Stimulants
 -  11. Anesthetics
 -  12. Antidepressants
 -  13. Neuroleptics
 -  14. Opioids
 -  15. Epilepsy
- +  IV. Drugs Affecting the Cardiovascular System
- +  V. Drugs Affecting the Endocrine System
- +  VI. Drugs Affecting Other Organs
- +  VII. Chemotherapeutic Drugs
- +  VIII. Anti-inflammatory Drugs & Autacoids
-  Appendix

ਕਾਰਵਾਈ

(ੳ) ਮੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (CNS):- ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਡੋਪਾਮੀਨ ਅਤੇ ਐਨ.ਈ.ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਮੁੱਖ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਸਾਰੇ ਰੀੜ ਧੁਰੇ(Cerebrospinal Axis) ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ(Brain stem) ਅਤੇ ਮੈਡੂਲਾ (Medulla) ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਬਕਾਨ ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

(ਅ) ਸਿਮਪਥੇਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ:- ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਰੇਸਪਟੋਰਸ (Receptors) ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਤੇਜਨਾਂ NE (Norepinephrine) ਦੇ ਰਿਲੀਜ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ:- ਐਮਫੀਟਾਮੀਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਮਲ, ਨਿਰਭਰਤਾ, ਟਾਲਰੈਂਸ (Tolerance) ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸੀਕਿੰਗ ਵਤੀਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਸੀ ਐਨ ਐਸ:- ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣਾ(Insomnia) , ਚਿੜਚੜਾਪਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਝਰਨਾਹਟ (Tremors) , ਹਾਈਪਰ ਐਕਟਿਵ ਰਿਫਲੈਕਸ, ਉਲਝਣ, ਡਿਲੀਰੀਅਮ, ਤਾਸ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹਾੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਐਮਫੀਟਾਮਿਨ ਮਨੋਰੋਗਾ ਕਬਦ; ਾੇ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸੀ ਵੀ ਐਸ:- ਪਾਲਪੀਟੇਸ਼ਨਸ, ਕਾਰਦਿਆਕ ਐਰੀਥੀਮਿਆ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਐਗਨਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਢਹਿ। ਸਿਰ ਦਰਦ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਪਸੀਨੇ ਆਉਣਾ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਜੀ.ਆਈ. ਟੀ (GIT):- ਰਜਹਣ(Anorexia)(ਭੁੱਖ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ) , ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ।

ਸਰੀਰਿਕ ਅਸਰ:-

- ਬਾਲਾ ਸੈਣਾ

- ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ
- ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ
- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣਾ
- ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ
- ਟੈਰੀਬੀਮਿਆ
- ਕਾਰਡੀਅਰ ਅਰੈਸਟ

ਦਿਮਾਗੀ ਅਸਰ:-

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
- ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਲਈ ਹਾਈਪਰ ਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ
- ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਗਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋਣਾ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ
- ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨਸ
- ਮਨੋਰੋਗ (PSYCHOSIS)
- ਕੁਝ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾਂ ਆਉਣਾ (Misperception)
- ਓਡਿਟੋਰੀ ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਸੁਝਾਂਵੇ ਸਵਾਲ :-

1. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹਨ?
2. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਉਦਾਰਣ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
3. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਦਿਓ ?

5. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੁਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੋਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਚੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਡਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 1.4

Translated By: Jaswinder Singh

ਨਿਕੋਟਿਨ(ਉਤੇਜਿਕ)

ਸਾਰਨੀ : (ਨਿਕੋਟੀਨ)

- ਨਿਕੋਟੀਨ(ਭੂਮਿਕਾ)
- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਸਿਗਰੇਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ
- ਬਿਨਾਂ ਧੂਏਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
- ਦੁਸਟ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਛੱਡਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਧਣ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਭੂਮਿਕਾ:-

- ਨਿਕੋਟਿਨ ਨਿਕੋਟੀਨੀਆ ਰਸਟਿਕਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ 2-14% ਤੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੈਦੇ ਨਿਕੋਟੀਨੀਆ ਟੈਬਕਮ, ਡੁਬੋਸਿਆ ਹਾਪਵੁੱਡੀ ਅਤੇ ਏਸਕਲਿਆਪਸ ਸਾਈਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਡਰਾਈ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ 0.6-3% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਕਿੰਗ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਾਠਅਦ ਇਹ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀ ਐਨ ਐਸ ਉਤੇਜਿਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ।

ਸਮੇਕਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਬੀੜੀਆਂ

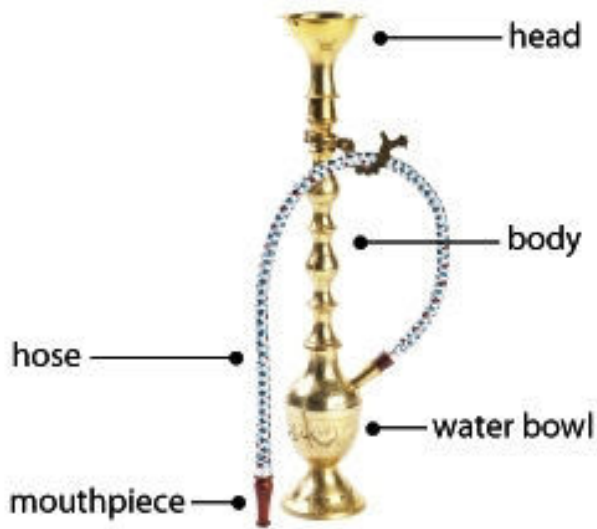


- ਚਿਲਹਮ



- ਸਿਗਰੇਟ ਤੇ ਸਿਗਾਰ

- ਚੁੱਕਾ



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-

- ਖੋਨੀ
- ਗੁਟਕਾ
- ਪਾਨ(ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਨਾਲ)
- ਪਾਨ ਸਮਾਲਾ
- ਮਾਵਾ
- ਮਿਸ਼ਰੀ
- ਟੂਥਪੇਸਟਸ

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ:-

ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ- ਗੈਂਗਲਿਓਨਿਕ ,ਡੀਪੇਲਰਿਜ਼ਸ਼ਨ

ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ- ਗੈਂਗਲਿਓਨਿਕ ਬੁਲਾਕੈਡ

1) ਸੀ ਐਨ ਐਸ. (Centra nervous system)

- ਘੱਟ ਮਤਾਤਰਾ-ਯੋਫੋਰੀਆ,ਅਰਾਉਜਲ,ਰੀਲੈਕਸ਼ੈਸ਼ਨ,ਸਤੱਰਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ,ਲਰਨਿੰਗ,ਪ੍ਰਾਬਰਮ ਸੇਲਵਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਟਾਈਮ।

- ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ- ਸੀ ਐਨ ਐਸ ਦਾ ਅਧਰੰਗ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਟੈਨਸ਼ਨ (ਮੈਡੂਲਰੀ ਅਧਰੰਗ)

2) ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਅਸਰ:-

- ਸਿਮਪਥੇਟਿਕ ਗੈਗਲੀਥਾ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰਿਨਸ ਮੈਡੂਲਾ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾਂ

ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ

- ਪੈਰਸਿਪਥੇਟਿਕ ਗੈਗਲੀਯਾ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਉਅਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ।

- ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ 6-8 ਐਮ.ਜੀ.ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਇੱਕ ਐਸਤ ਤਮਾਕੂਨੇਸ਼ 1-2 ਐਮ.ਜੀ.ਨਿਕੋਟੀਨ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਕਾਰੀ ਖੁਰਦ 60 ਐਮ.ਜੀ.ਹੈ।

- ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਿੱਚੀ ਗਈ 90% ਨਿਕੋਟੀਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਸੀ ਐਨ ਐਸ ,ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਝਟਕੇ

- ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਸਤ

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬੀ.ਪੀ.

- ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ

ਛੱਡਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ/ ਨਿਰਲਿਪਤਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

1) ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਜਾਗਣਾ

2) ਮੂਡ ਉਦਾਸੀਨ ਰਹਿਣਾ

3) ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣਾ

4) ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਮਾਯੂਸੀ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ

5) ਸੰਤਾਪ ਰਹਿਣਾ (Anxiety)

6) ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣਾ

7) ਬੇਚੈਨੀ

8) ਐਚ.ਆਰ.

9) ਭੁੱਖ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ

10) ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ(ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣ) ਦਾ ਘੱਟਣਾ।

ਛੰਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅੰਤਲੇ ਤੰਮਾਕੂ ਲੈਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਝਾਵ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

1) ਨਿਕੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?

2) ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

3) ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੋਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਥਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਡਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜ਼ਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

(ਸਮੈਸਟਰ ਦੂਜਾ)

ਪਾਠ ਨੰ: 1.5

Translated By: Jaswinder Singh

ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਭੰਗ (ਡਰੱਗਜ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ)

ਸਾਰਨੀ :

- 1) ਡਰੱਗਜ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ- ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ
- 2) ਡਰੱਗਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ
- 3) ਡਰੱਗਜ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- 4) ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ
- 5) ਅਫੀਮ
- 6) ਮੋਰਫੀਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ
- 7) ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ
- 8) ਮੋਰਫੀਨ-ਦਰਦ ਨਾਸਕ (ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ)
- 9) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਨ ਦੀ ਵਿੱਧੀ
- 10) ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ
- 11) ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਠਸਰ
- 12) ਓਪੀਏਟਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- 13) ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਚਿੰਨ
- 14) ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ
- 15) ਓਪੀਏਟਸ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ
- 16) ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਟਾਇਵਾ (*Cannabis Sativa*)
- 17) ਮਰੀਜੁਯਾਨਾ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਹਸ਼ੀਸ਼ ਦਾ ਤੇਲ
- 18) ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਰੂਪ
- 19) ਤੁਰੰਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ (*Cannabis*)
- 20) ਮਰੀਜੁਯਾਨਾ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਸਰ
- 21) ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- 22) ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- 23) ਨਿਰਭਰਤਾ
- 24) ਮਰੀਜ਼ਯਾਨਾ,ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਤੇ ਸੱਚ
- 25) ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- 26) ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ- ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

- ਉਸ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- 2013 ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 127,000 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ।
- ਜਦਕਿ 1990 ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਕੜਾ 53,000 ਸੀ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਉਪੀਏਟਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ (ਲਗਭਗ 51,000) ।

ਡਰੱਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ :

ਲਗਾਤਾਰ ਡਰੱਵਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿਭਣਸੀਲ ਹੋ ਜਾਂਤਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਦਮੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਨ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਰਕਨ ਲਾਡਲ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਡ੍ਰਗਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡ੍ਰਗਜ਼ ਛੱਡਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ :

ਡ੍ਰਗਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਕੁਝ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Withdrawal Symptoms



	ਮਾਨਸਿਕ	ਸ਼ਰੀਰਕ
1	ਬੇਚੈਨੀ	ਪਸੀਨੇ ਆਉਣਾ
2	ਚੰਚਲਤਾ	ਥਰਥਰਾਹਟ
3	ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ	ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਨਾਅ
4	ਅਨੀਂਦਰਾ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਨਾਅ
5	ਸਿਰਦਰਦ	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ
6	ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਨਾ	ਕੰਬਣੀ
7	ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ	ਜੀ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
8	ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ	ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਤੇ ਦਸਤ

ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ:-

ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦਮ ਜਾਂ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾਗਵਾਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਬੀ.ਪੀ., ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਦੇਰੇ ਪੈਣਾ ।

ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ :

ਇਹ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰੱਗ ਛੱਡਣ ਤੇ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ: ਬੇਚੈਨੀ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ , ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆਦਿ।

ਅਫੀਮ:

ਇਹ ਪੋਪੀ ਨਾਮ ਤੇ ਪੇਦੇ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਲੈਡੋਕਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਬਣਦੀ ਹੈ।

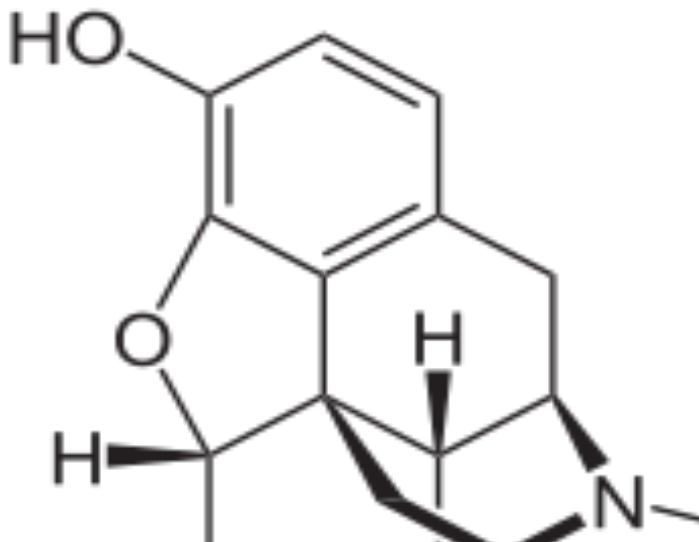
ਪੋਪੀ (Poppy)

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਨਾਮ (*Papaver Somniferum*)

ਮੋਰਫੀਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ

ਅਫੀਮ ਦੇ ਲੈਟੇਕਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 12% ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਐਲਕਾਲਾਇਡ ਮੋਰਫੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

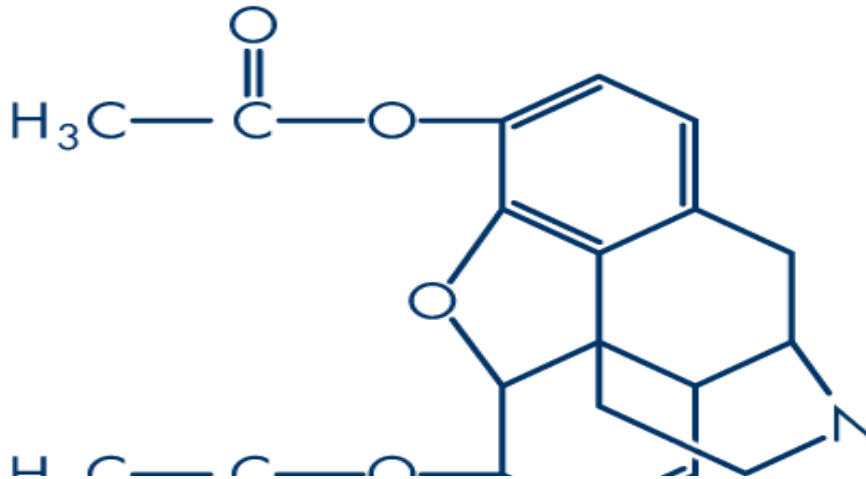
ਮੋਰਫੀਨ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਹੈਰੋਇਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਹੈਰੋਇਨ (Heroin)

ਇਸਨੂੰ ਮੋਰਫੀਨ ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮੇਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਡ੍ਰੱਗ ਨੂੰ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ , ਪਾਉਡਰ ਦੁੱਧ , ਖੰਡ , ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ:

- ਮੋਰਫੀਨ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ, ਸਰਜੀਕਲ ਦਰਦ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਆਦਿ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਵਿੱਧੀ

- ਮੂੰਹ ਨਾਲ (Oral)
- ਸਿਗਰੇਟ ਨਾਲ (Smoking)
- ਟੀਕੇ ਨਾਲ (Injection)

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ

- ਇਹ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਈ (High) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਫੋਰੀਆ (Euphoria) : ਇਹ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

- ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਘ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕਿਆ ਨਾਲੋਂ ਅਲਗ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਇਕ ਸੁਪਨਿਆ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਘੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਗੂੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ , ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਘੱਟ ਜਾਣਾ

ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰ :

ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਰੋਇਨ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ

- ਤੁਰੰਤ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਚੈਕਿੰਗ (Choking) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਣਾ
- ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ

ਉਪੀਏਟਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਤਵੱਚਾ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾਂ ਲਗਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਪਿਚਕ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ
- ਉਲਝਣ

ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਘੱਟਣਾ (Bradycardia)
- ਕੜਵੱਲ (Convulsions)
- ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ

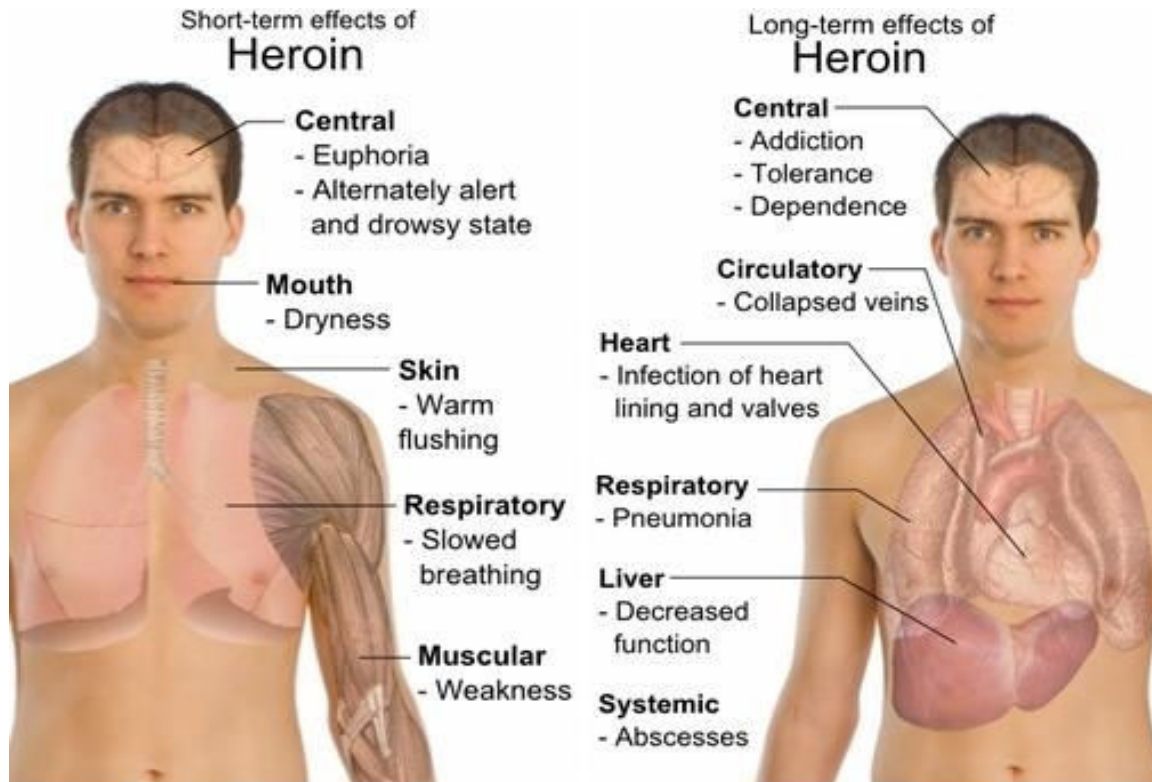
1. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੋਰਫੀਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਹੀ ਡ੍ਰੱਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਮਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮੋਰਫੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੰਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 6-12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿੱਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
 - ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ
 - ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਉਣਾ
 - ਨਿੱਛਾ ਆਉਣਾ

ਉਪੀਏਟਸ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ
3. ਬੁਖਾਰ
4. ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
5. ਜੀਆ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
6. ਸਿਰ ਦਰਦ
7. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
8. ਠੰਢ ਲਗਣਾ
9. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
10. ਦਸਤ
11. ਦਿੱਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵੱਧਣਾ
12. ਹਾਈਪਰ ਟੈਨਸ਼ਨ
13. ਘਬਰਾਹਟ
14. ਬੈਚੈਨੀ
15. ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
16. ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

17. ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣਾ

First 6-12 hours	Symptoms usually present within six to 14 hours after quitting the drug. Anxiety, mood swings and drug cravings are often first symptoms.
15-48 hours	Flu-like symptoms, such as sweating, chills, muscle aches, fever and runny nose
3-5 days	Most physical symptoms begin to fade. Muscle aches start to subside, along with feelings of nausea. Psychological symptoms usually persist.
> 6 days	Physical symptoms subside, anxiety, irritability, depression and drug cravings may continue for several weeks to months



ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਟਾਇਵਾ (*Cannabis Sativa*)

- ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਹੈਮਪ ਸੀਡ ਤੇਲ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣਾਂ ਬਨਾਉਣ ਦੀਵੀਆਂ, ਪੇਂਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇ, ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਈਕੋ-ਐਕਟਿਵ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਨੋਆਇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ)

- ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਸਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੇਅ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੇਅ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਭੰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭੰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਹੈ।

ਮੈਰੀਜ਼ੁਯਾਨਾ, ਹਸ਼ੀਸ ਅਤੇ ਹਸ਼ੀਸ਼ ਤੇਲ

- ਮੈਰੀਜ਼ੁਯਾਨਾ (Ganja) ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਟਾਇਵਾ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਹਸ਼ੀਸ (ਚਰਸ) ਮਾਦਾ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੋਫਰ (resin) ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਫਾਰਮ ਬਦਲਣ ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਮਾਦਾ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹਸ਼ੀਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਗਹਿਰਾ ਭੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਸ਼ੀਸ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਜ਼ੁਯਾਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 10% ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਦਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਰੂਪ

- ਗਾਂਜਾ ਅਤੇ ਹਸ਼ੀਸ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਗਰੇਟ ਿ ਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿਲਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਉਪਭੋਗੀ ਮੈਰੀਜ਼ੁਯਾਨਾ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

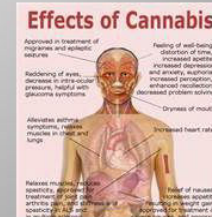
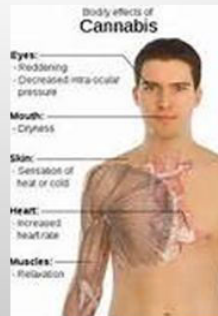
ਤਰੰਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ (Cannabis)

- ਹਸ਼ੀਸ ਪੀਣ ਦਾ ਅਸਰ 3-4 ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਯੁਫੋਜਿਕ, ਨਿਸਚਿੰਤ , ਸੁਸਤ , ਸਵਾਇਅ ਅਤੇ ਮੁਗਧ ਮਹਿਹੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਸ਼ੀਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਣ , ਸੁੰਘਣ , ਸੁਣਨ, ਸਵਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਭਰਮ ਅਤੇ ਹੈਲੁਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Physical Effects of Marijuana

Short term:

- Increased heart rate
- Dry mouth and throat
- Red eyes
- Relaxation
- Sensation of hot and cold



Long term:

- Suppression of the immune system so reduced resistance to common illnesses (colds, bronchitis, etc.)
- Reduced sexual capacity
- Lung infections like pneumonia

ਖੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ :

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਤੇ ਫਰਕ ਪੈਣਾ
- ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣਾ (ਆਵਾਜ , ਦ੍ਰਿਸ਼, ਟਾਇਮ, ਛੇਹ)
- ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ , ਬੀ.ਪੀ
- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ

- ਜੇ ਲੋਕ ਮਰੀਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਟੀ.ਬੀ, ਕਰੋਨਿਕ ਬਰੋਕੈਇਟਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਹਨ।

- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਰਿਸਮ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ਯਾਨਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟੇਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰਦਾ ਵਿੱਚ ਸਪਰਮ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ FSH (Follicle Stimulating Hormone) ਅਤੇ LH (luteinizing hormone) ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਭਰਤਾ :

- ਮਰੀਜ਼ਯਾਨਾ ਤੇ ਭੰਗ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਦਾ ਨਹੀਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਨਾਅ, ਟੇਨਸ਼ਨ, ਅਨੀਦਰਾ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੱਡਣ ਤੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ -ਅੰਦਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੁਝ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ :-

1. ਡਰੱਗ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕੀ ਹੈ?
3. ਮਾਰਫੀਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਈਨ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
4. ਮਾਰਫੀਨ ਐਵਰਡੋਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।
5. ਮਾਰੀਜ਼ਯਾਨਾ, ਹਸੀਸ ਅਤੇ ਹਸੀਸ ਤੇਲ ਕੀ ਹਨ?
6. ਆਪੀਅਮ ਪਾਦਾਰਥਾ ਦੇ ਨਿਰਲਿਪਤਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
7. ਭੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਿਆਰੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਿਆਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤੀ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 1.6

Translated By: Jaswinder Singh

DEPRESSANTS (ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ)

ਸਾਰਨੀ :

- ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ
- ਲੋਕਲ ਨਾਮ (street names)
- ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ
- ਸ਼ਰਾਬ (Alcohol)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ (Barbiturate) ਡਰੱਗ
- ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
- ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦੇ ਵਕਫ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਬੈਂਜੋਡਾਈਜੀਮੀਨ ਡਰੱਗ
- ਬੈਂਜੋਡਾਈਜੀਮੀਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
- ਬੈਂਜੋਡਾਈਜੀਮੀਨ ਡਰੱਗ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕੀਟਾਮਿਨ ਡਰੱਗ
- ਅਫੀਮ
- ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ ਡਰੱਗ
- ਆਕਸੀਕਾਨਟਿਨ (oxycontin)

ਸੈਂਟਰਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ (CNS Depressants) :-

ਇਹ ਉਹ ਡਰੱਗ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਸੂਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਲ ਨਾਮ :- ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਦੇ ਲੋਕਲ ਨਾਮ ਬਾਰਬ, ਬੈਂਜੋ, ਡਾਉਨਰ , ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ, ਤਰਲ x , ਨਾਵ ਪਿਲ, ਰੂਫੀ, ਪੀਲਾ ਆਦਿ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ :- ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਗੋਐਆਂ, ਸਿਰਪ, ਟੀਕੇ ਆਦਿ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ, ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ।

- ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਡੋਜ ਦੀ ਲਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਤਨਾਅ ਤੇ ਰਾਹਤ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ
- ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਕੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
- ਸਾਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਮੌਤ

ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-

- ਸ਼ਰਾਬ (Alcohol)
- ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ (ਨੇਮਬੂਟਲ , ਸੀਕੋਨਲ, ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ)
- ਕੀਟਾਮਿਨ
- ਅਫੀਮ (ਹਿਰੋਈਨ, ਅਫੀਮ , ਮਾਰਫੀਨ, ਕੋਡੀਨ, ਮਿਥਾਡੋਨ, ਪੈਥੀਡੀਨ)
- ਭੰਗ (ਮਾਰੀਜੂਆਨਾ, ਹਸ਼ੀਸ਼)
- ਡਾਕਸੀਕਾਨਟੀਨ

- ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ (ਗਾਮਾ ਹਾਈਡਾਕਸੀਬੂਟੈਰਿਕ ਐਸਿਡ)
- ਬੈਂਜੋਡਾਈਜੀਪੀਨ(ਕਾਮਪੋਸ , ਰਾਫੀਨਾਲ , ਵੇਲੀਅਮ, ਸੇਰੀਪਾਕਸ)
- ਕੜ ਤਰਲ ਅਤੇ ਸੰਘਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਪੈਟਰੋਲ , ਡੀਜਲ, ਪੈਂਟ , ਥੀਨਰ , ਆਈਟਰ ਦਾ ਤਰਲ)

ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-

- ਸੈਡੇਟੀਵ- ਰਿਪਨੇਇਕ (Sedative-hypnotics)
- ਟੈਂਸਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ (Tranquillizers)
- ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (Anesthetics)

ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ -

- ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਉਤੇਜਨਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. ਸੈਡੇਟੀਵ - ਹਿਪਨਾਟਿਕ (Sedative-hypnotics)

ਸੈਡੇਟੀਵ (Sedative) :- ਉਹ ਡਰੱਗ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣ, ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਹ ਡਰੱਗ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਿਪਨਾਟਿਕ (hypnotics) :- ਇਹ ਉਹ ਡਰੱਗ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਰਬੀਚੁਰੇਟ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ।

2. ਟੈਂਸਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ (Tranquillizers) :-

ਉਹ ਡਰੱਗ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏ ਟੈਂਸਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲੋਰਪਰੋਮਾਜੀਨ (Chlorpromazine)

3. ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (Anesthetics) :-

ਉਹ ਡਰੱਗ ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰੀਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਦੇ ਥਾਇਓਪੈਂਟਲ (thiopental) , ਹੈਲੋਥੇਨ (halothane)

ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (mode of action) :-

ਇਹ ਡਰੱਗ ਨਰਵ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਸ਼ਰਾਬ (Alcohol)

- ਸ਼ਰਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ (ਮਦੀਰਾ ਜਾਂ ਸੂਰਾ)

- ਇਹ ਸਾਫ਼ ਬੇਰੰਗੀ ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਲ, ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਮੀਰ ਲਗਾਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਉ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਦਰਾਵਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (Alcohol withdrawal syndrome) ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜੋ ਉਹਨਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ , ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਘਟਾ ਦੇਣ ।



ਵਕਫਾ ਲੱਛਣ :-

- ਕੰਬਣਾ
- ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ
- ਦੇਰੇ ਪੈਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ
- ਧਿਆਨ ਦਾ ਭਟਕਣਾ

ਦਿਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਕਾਰਡੀਓਵੇਸਕੁਲਰ ਸਿਸਟਮ)

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ (cardiomyopathy)
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਅਨਿਅਮਿਤ ਹੋਣਾ
- ਕੈਟੀਕੋਲਾਮਾਇਨ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਹਾਈਪਰ ਟੈਂਸਟ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ

- ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ (barbiturate)

- ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਇਹ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਡਾਊਨਰ , ਬਾਰਬ, ਸਲੀਪਰ, ਲਾਲ ਸੇਤਾਨ, ਰੇਨਬੋਅ ਆਦਿ।

ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (GABA) ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰਾਈਡ ਚੈਨਲ ਦੇਖੇ ਖੁਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਲੋਰਾਈਡ ਆਦਿਕ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਈਪਰ ਪੋਲਰਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਰ ਦੀ ਮਿਆਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ :-

- ਲੰਬੀ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ
- ਵਰਮਿਆਨੀ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ
- ਛੋਟੀ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ

ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦੇ ਨਾਂਮ

- ਨੇਮਬੂਟਲ (Nembutal)
- ਸੇਕੋਨਲ (Seconal)
- ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ (Phenobarbital)

1. ਨੇਮਬੂਟਲ :- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਨਿੰਦਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਤ ਲਗਦੇ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।

2. ਸੇਕੋਨਲ :- ਇਹ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨੀਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੱਜੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੋਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੋਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3 ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ :- ਬਾਜਾਰ ਵਿੱਚ ਸਲਫੋਟੇਨ ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੱਜੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਫਿਟ ਜਾਂ ਦੋਰੇ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿੰਦਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ

- sodium thiopental (Pentothal)(U)
- secobarbital (Seconal)(S)
- pentobarbital (Nembutal)(S)
- amobarbital (Amytal)(I)
- phenobarbital (Luminal)(L)
- mephobarbital (Mebaral) (L)

ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (withdrawl effects)

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਦਿਕਾਗੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਹਿਲਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਵੇਸ਼.ਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਸਰੀਰਕ ਹਲਚਲ
- ਕਮਜੋਰੀ
- ਉਤੇਜਨਾ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਨੀਂਦ ਦਾ ਹਿਲਣਾ
- ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼
- ਕੰਬਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ ਬੁਖਾਰ
- ਦੋਰੇ ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਪੈਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਡਰੱਗ ਛੱਡਣ ਤੇ ਬਾਅਦ 8- 16 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 15 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਡੋਜ ਲਈ ਹੈ।

ਬੈਨਜੋਡਾਈਜੀਪੀਨ (benzodiazepine)

ਬੈਨਜੋਡਾਈਜੀਪੀਨ ਡਰੱਗ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ , ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਰਿਆਂ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਰੱਗ ਨੀਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਡਰੱਗ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਡਰੱਗ ਦੀ ਚਾਅ ਉਠ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੀਬਾਊਂਡ ਇਫੈਕਟ (REBOUND EFFECT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ (Acute phase): - ਇਹ 7 ਤੋਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ (Post-acute) :- ਇਹ ਸਮਾਂ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ :-

ਇਹ ਬੈਨਜੋਡਾਈਜੀਪੀਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਬਾ (GABA) ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਬਾ ਰਿਸੈਪਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਆਇਨ (CHLORIDE ION) ਦਾ ਆਵਾਸ

(INFLUX) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਾਈਪਰ ਪੋਲੇਰਾਈਜੇਸ਼ਨ (hyperpolarization) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ :-

ਡਾਈਐਜੀਪੈਮ (DIAZEPAM)

ਟ੍ਰਾਈਆਜੋਲਮ (TRIAZOLAM)

1. ਡਾਈਐਜੀਪੈਮ (ਵੇਲੀਅਮ , ਕਾਮਪੋਮ): ਵੇਲੀਅਮ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (WITHDRAWL EFFECTS)

ਬੈਨਜੋਡਾਈਐਜੀਪੈਮ ਡਰੱਗ ਨਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵੇਲੀਅਮ ਲੰਬੀ ਮਿਆਰ ਵਾਲਾ

ਬੈਨਜੋਡਾਈਐਜੀਪੀਨ ਡਰੱਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

2. ਐਲਪਰਾਜੋਲਮ (ਐਪਰੇਕਸ, ਜੈਨਐਕਸ) : ਇਹ ਬਨਜੋਡਾਈਐਜੀਪੈਮ ਉਤੇਜਨਾ ਵਕਾਰ, ਡਰ ਦੇ ਦੇਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਕਾਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਿਆਰ ਦਾ ਡਰੱਗ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਫਲੂਨੀਟ੍ਰਾਜੀਪੈਮ (Flunitrazepam) :- ਇਹ ਇੱਕ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਡਰੱਗ ਹੈ।

- ਇਸ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਡਰੱਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (WITHDRAWL EFFECTS)

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਲੜਾਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ , ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸਮਰੱਥ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦਰਦ , ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਕੜਨਾ
- ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਆਉਣੀ
- ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਦੇਰੇ ਪੈਣਾ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਸੋਚ, ਫਿਟ ਅਤੇ ਮੌਤ

ਕੀਟਾਮਾਇਨ (KETAMINE)

- ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਰੱਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਮਤਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੀਟਾਮਿਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਰੱਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੂਰਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਅਫੀਮ (OPIUM): -

ਅਫੀਮ ਪੋਪੀ ਨਾਮ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰੀ ਹੈ

ਅਫੀਮ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ :-

- ਅਫੀਮ
- ਹੈਰੋਈਨ
- ਮਾਰਫੀਨ
- ਕੋਡੀਨ

ਅਫੀਮ ਅਲਕਾਲਾਇਡ ਹੋਰ ਕਈ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :- ਸਮੈਕ , ਚੀਵਾ , ਪੇਪੀ, ਫੁੱਲ ਹੇਜਲ, ਮਾਰਫ , ਐਚ (H)

ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ (ਗਾਮਾਂ ਹਾਈਡੋਕਸੀ ਬਿਉਆਈਰਿਕ ਐਸਿਡ)

- ਇਹ ਇੱਕ ਮੱਧ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਡਰੱਗ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਫ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਮਕੀਨ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਘੋਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੀ ਐਚ.ਬੀ ਨੂੰ ਡੋਜ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਆਕਸੀਕਾਨਟਿੰਨ (OXYCONTIN)

- 1.ਆਕਸੀਕਾਨਟਿੰਨ ਨੂੰ ਅਫੀਮ ਤੇ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 2.ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ 12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- 3.ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਸਕੇ।

ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ :

1. ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- 2.ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (withdrawal symptoms) ਕੀ ਹਨ ?
- 3.ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
- 4.ਬਾਰਬੀਚੂਰੇਟ ਦੇ ਵਕਫਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
- 5.ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ ਅਤੇ ਅਫੀਮ ਕੀ ਹਨ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੋਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਚੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਉਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਡਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho thropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 2.1

Translated By: Jaswinder Singh

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ (INHALANTS)

ਸਾਰਨੀ :

- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ
- ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਇੰਨੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਉਂ ਹਨ?
- ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (pharmokinetics)
- ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੇ ਅਸਰ
- ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਕਫ਼ਾ ਅਸਰ

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ :

1. ਨਸਵਾਰ ਲੈਣਾ (sniffing) :- ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਨੀਫਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. Huffing :- ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹੱਫਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਬੈਗਿੰਗ (Bagging) :- ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਇਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਜਾਂ ਬਸਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਉਸ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬੈਗਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-

1. ਸੋਲਵੈਂਟ (Solvent):- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ , ਥੀਨਰ , ਆਦਿ ।

2. ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ (Anesthetic): ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰੋਫਾਰਮ

3. ਨਾਈਟਰਾਈਟ (Nitrite) : ਕੈਮੀਕਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ NO_2 ਗਰੁੱਪ ਹੋਵੇ ।

1. ਸੋਲਵੈਂਟ : ਸੋਲਵੈਂਟ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਗੋਂਦ , ਰਬੜ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਗੋਂਦ , ਚਮੜਾ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਗੋਂਦ ਆਦਿ।
ਵਾਸ਼ਪ	ਸਪ੍ਰੇ ਪੇਂਟ , ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇ , ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ , ਡਿਊ ਆਦਿ ।
ਘੋਲਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਤੇ ਗੈਸਾਂ	ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ, ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੀਨਰ , ਚਿੱਟਾ ਫਲੂਅਡ , ਮਾਰਕਰ , ਟੇਲੂਈਨ , ਲਾਈਟਰ ਦਾ ਤਰਲ ਆਦਿ,
ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ	ਕੱਪੜੇ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ, ਦਾਗ਼ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਆਦਿ।
ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ , ਦੁੱਧ ਦੇ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰੀਮ ਜੋ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਦਿ।

2. ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ:- ਉਹ ਤਰਲ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦੇਣ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ	ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ, ਇਥਰ (Ether) , ਕਲੋਰੋਫਾਰਮ , ਆਈਸੋਫਲੋਰੇਨ (Isofluorane)
-----------	--

3. ਨਾਈਟਰਾਈਟ (nitrite) :- ਉਹ ਕੈਮੀਕਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ NO_2 ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਨਾਈਟਰਾਈਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਈਟਰਾਈਟ	ਮੀਟ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਅਮਾਈਨ ਨਾਈਟਰਾਈਟ	ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਨਜਾਈਨਾ ਦੌਰਾਨ

ਬਿਉਟਾਈਲ ਨਾਈਟਰਾਈਟ	ਵੀਡੀਓ ਟੇਪ ਦੇ ਹੈੱਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
---------------------	---

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਉਂ ਹਨ ?

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਅੱਜ ਕੱਲ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ , ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਛੁਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਮਾਰਕਰ, ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਫਲੂਅਡ ।

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅਸਰ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ :-

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ:- ਸਿੱਧਾ ਸੁੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣਾ:- ਜਿਗਰ (Liver) ਵਿੱਚ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਜਾ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਾਬੋਲਾਈਟ (Metabolite) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡ (Distribution) : ਕੁਝ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਫ ਲਾਈਫ (Half Life) : ਇਹ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੱਧ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਾਲਫ ਲਾਈਫ (Half Life) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀ ਹਾਲਫ ਲਾਈਫ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀ ਹਾਲਫ ਲਾਈਫ 1-5 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦਾ ਅਸਰ

- ਅਜਿਹੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਨਰਵ ਸੈੱਲ (nerve cell) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਈਲਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੂਸਰੇ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਈਟ੍ਰਸ ਆਕਸਾਈਡ (Nitrous Oxide)

ਪ੍ਰਭਾਵ:-

- ਇਨ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਗਭਗ 1ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਾਈਟ੍ਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਸੋਲਵੈਂਟ (Solvent) :

ਅਸਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ:-

- ਇਨ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਫੋਰੀਆ (ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਣ ਦਾ ਝੂਠਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ), ਦਿਮਾਗੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੋਲਵੈਂਟ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ (Liver) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ (CNS) ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਪੇਪਰ (ਕਲੱਬ ਡਰੱਗ)

ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 1 ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਭੂਰ ਖੂਨ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਹਲਚਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਸ਼ (RUSH) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਡਰੱਗ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ਯੂਫੋਰੀਆ
- ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾਪਣ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣਾ
- ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਲੱਗਣਾ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ

ਹੋਰ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਅਸਰ ਜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਸਾਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹੋਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ (Disorientation)

ਅਜਿਹੇ ਡਰੱਗ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:-

- ਸਾਹ ਘੱਟ ਆਉਣਾ (Suffocation) : ਉਲਟੀ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੰਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ (Asphyxia):- ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅਜਿਹਾ (Inhalant) ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ।

ਅਚਾਨਕ ਨਸਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਤ (Sudden Sniffing Death) :

ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਖੂਨ : ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ

ਸਮਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਫੇਫੜੇ : ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਦਿਲ: ਨਸਵਾਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਜਿਗਰ: ਪੇਂਟ ਆਦਿ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

5. ਕਿਡਨੀ: ਟੋਲੂਈਨ ਕਾਰਨ ਕਿਡਨੀਆਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਡਨੀਆਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਵਿੱਚ ਪਥਰੀ ਬਣਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Possible Long Term Effects of Prolonged Inhalant Abuse

- Depressed CNS Function
- Impaired Motor Coordination
 - Loss/Impaired Vision
 - Reduced Lung Function
 - Hearing Loss
 - Liver Damage
- Reduced Kidney Function
- Decreased Sensory Capacity



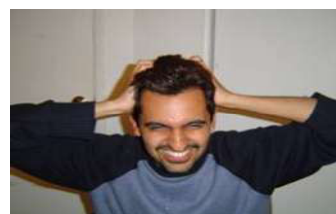
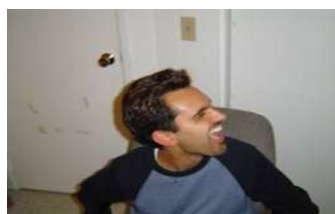
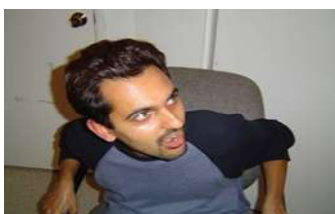
- Heart Damage
- Neuronal Myelin Sheath Damage
 - Muscle Tremor
- Numbness in extremities
 - Slurred Speech
 - Memory Loss
- Decreased Sensory Capacity

Note: Neurological Deficits appear to be reversible with time and appropriate medical/rehabilitative services.

Tolerance and Withdrawal Symptoms

- Tremors
- Irritability
- Insomnia
- Delirium
- Tingling Sensations
- Seizures
- Muscle Cramps
- Anxiety

Physical withdrawal may arise a few hours to a few days after inhalant use.





ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ :-

1. ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਕੀ ਹਨ ?
2. ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ ?
3. ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੇ ਨਿਰਵਿਘਨਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।
4. ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ ।
5. ਇੰਨਹੇਲੈਂਟ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਓ ।

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ

4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ
Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ
2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho tropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 2.2

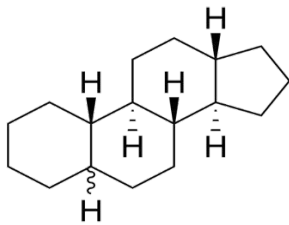
Translated By: Jaswinder Singh

ਸਟੀਰਾਇਡ (STEROIDS)

ਸਾਰਨੀ :

- ਸਟੀਰਾਇਡ
- ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ (ANABOLIC STEROIDS)
- ਡੰਪਿੰਗ ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਸੂਚੀ
- ਉਪਲਬਧ ਰੂਪ
- ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋ
- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ / ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ
- ਸੁਝਾਵੇਂ ਸਵਾਲ
- ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਸਟੀਰਾਇਡ : ਇਸ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਉਹ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ 4 ਕਾਰਬਨ ਦੇ ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਤਿੰਨ 6 ਮੈਂਬਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ , ਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।



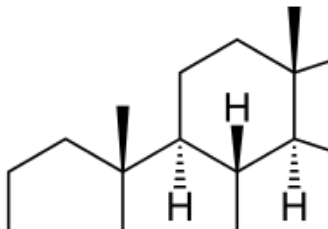


ਸਟੀਰਾਇਡ ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਨ (prednisone) ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਨ (cortisone)।

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (vitamin D), ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ (testosterone) ਅਤੇ ਐਸਟਰਾਡੀਐਲ (estradiol)

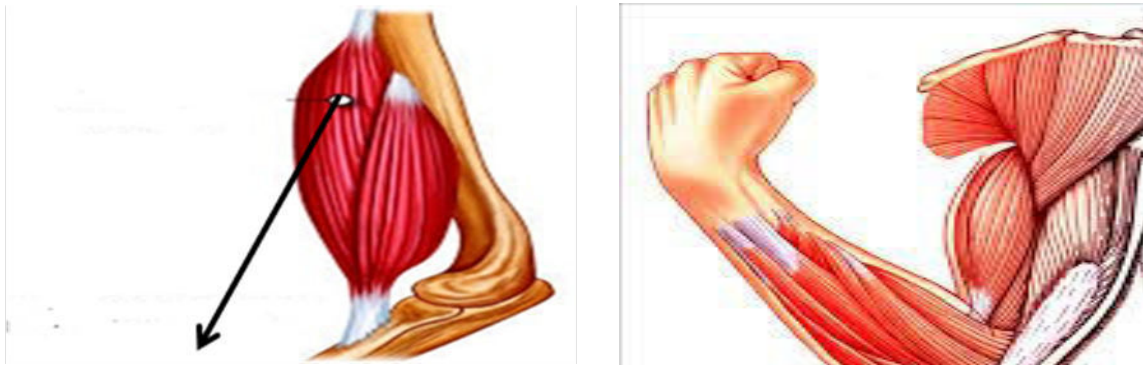
➤ ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ (Anabolic Steroids)

ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਉਹ ਸਟੀਰਾਇਡ ਐਨਡਰੋਜਨ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਡਰੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ) ਅਤੇ ਸਿੰਥੇਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਨਾਵਟ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਵਰਗੇ ਹਨ।



- ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਮੁੱਖ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਗੂੰਬੀ ਦਾ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉੱਗਣਾ ਆਦਿ।

- ਅਜਿਹੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਉਸਾਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਟੀਰਾਇਡ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੰਕਾਲ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (skeletal muscles)
- ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਟੀਰਾਇਡ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਖੇਡਾਂ, ਰੇਸਾਂ, ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਸ਼ਮਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਡੰਪਿੰਗ:- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਮਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਡੰਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਮਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਬੈਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਸਾਰੂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਸੂਚੀ:-

- Testosterone undecanoate
- Testosterone enanthate
- Testosterone cypionate
- Testosterone propionatenandrolone
- Nandrolone decanoate
- Nandrolone phenylpropionate
- Stanozolol
- Methandrostenolone

ਉਪਲਬਧ ਰੂਪ:- ਅਜਿਹੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਕੈਮਿਸਟ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਗੋਲੀਆਂ
- ਕਰੀਮਾਂ
- ਟੀਕੇ
- ਸਕਿਨ ਪੈਚ: ਚਮੜੀ ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਚੇਪੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ :- ਸਟੀਰਾਇਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

- ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੁਰਸ਼ਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲ, ਦਾੜ੍ਹੀ, ਮੁੱਛ ਆਦਿ।
- Hormonal replacement therapy ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ , ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

- ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਜੋਸ਼ ।

- ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਮਰਦ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਜਹੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣਾ
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ
- ਹਾਈਪਰਲੀਪੀਡੀਮੀਆ (ਮਾੜੇ ਕਾਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਵਧਣਾ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੱਬੇ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।



ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਵਕਫ਼ਾ ਲੱਛਣ :-

- ਮੂਡ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਡਰ ਆਦਿ
- ਥਕਾਵਟ

- ਬਚੈਨੀ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ



ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ :-

- ਸਟੀਰਾਇਡ ਕੀ ਹਨ ? ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ
- ਡੰਪਿੰਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ
- ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ
- ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੇ ਵਕਫਾ (withdrawal symptoms) ਦੱਸੋ।

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ

6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ+ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho tropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 2.3

Translated By: Jaswinder Singh

ਨਸ਼ਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਾਰਨ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੂਚਕ

ਸਾਰਨੀ :

- ਨਸ਼ਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੈਜਵਾਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ
- ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੂਚਕ
- ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
- ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਨਸ਼ਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਮਗਰੀ
- ਮੱਧ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਮੱਥੇ ਦੇ ਆਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ
- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ
- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਪੜਾਅ
- ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ?
- ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
- ਗਰੁੱਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ
- ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ (group counseling) ਗਰੁੱਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਜਾ ਇਲਾਜ
- ਗਰੁੱਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ
- ਸੁਝਾਵੇ ਸਵਾਲ
- ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਨਸ਼ਾ ਬਦਸਲੂਕੀ:-ਰੋਕਥਾਮ**ਨੇਜਵਾਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ:-**

- ਅੱਜ ਦਾ ਨੇਜਵਾਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਨੇਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਡਰੱਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅੱਜ ਦਾ ਨੇਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਅਣਜਾਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਨੇਜਵਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਨੇਜਵਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੇਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਨੇਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੂਚਕ**ਸਰੀਰਕ**

- ਥਕਾਵਟ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
- ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ
- ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੰਘ

➤ ਅਸਥਿਰ ਭੁੱਖ



Some of the **Long Term** effects of stimulant drug use.

ਭਾਵਨਾਤਮਕ

- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਅਚਾਨਕ ਮੂੜ੍ਹ ਬਦਲਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਗੈਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰਾ ਵਿਵਹਾਰ
- ਸਵੈਮਾਣ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਮਾੜਾ ਨਿਰਨਾ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

- ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ

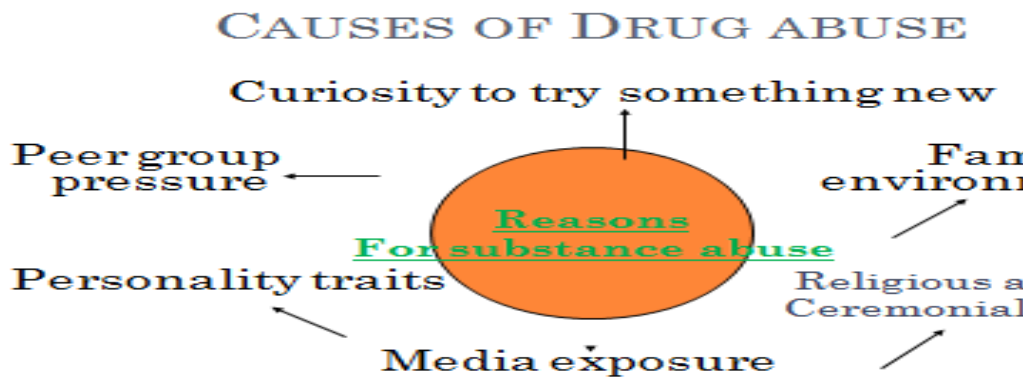
- ਮਾੜਾ ਰਵੱਈਆ
- ਅੰਕ ਘਟਣਾ
- ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਾ
- ਕੰਮਚੋਰੀ
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ

- ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾੜਾ ਰਵੱਈਆ
- ਨਿਯਮ ਤੋੜਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ
- ਗੱਲਾਂ ਲੁਕਾਉਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਜੋ ਮਾੜੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ,ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗੈਰ ਰਵਾਇਤੀ ਪਹਿਰਾਵਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ





ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲ ਕੇ ਮਿਲੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:-

1. ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ
3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਰਨ

1. ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ:-

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਰੁਝਾਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਕਾਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਐਂਟੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਟੀਰਾਈਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ।

ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜੀਨ(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਿਸੈਪਟਰ) ਵੀ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ:-

ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਵੀ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੂੜ੍ਹ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ
- ਦੇਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ
- ਮਾੜੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਆਦਿ
- ਤਣਾਅ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਨਾਂ ਹੋਣਾ
- ਮਾੜਾ ਟੀਚਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮੌਤ, ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ
- ਨੈਕਰੀ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਬੋਸ, ਮਾੜੇ ਸਹਿਕਰਮੀ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਛੇੜ ਛਾੜ ਆਦਿ
- ਕੁਝ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ।

- ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨਸਾਖੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਕੱਲਾਪਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਣ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਅਧੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



Causes of Drug Abuse

- Unemployment
- Financial Burdens
- Socio-civilization culture
- Curiosity/ Experimentation
- Peer pressure
- Addiction
- Sexual Involvement
- Failure in exam
- Break- up Relationship
- Depression
- Illegal Relationship
- Others.....

confidential 14

ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਮਗਰੀ

- ਉਦਾਹਰਨ ਭਰਪੂਰ ਸਿੱਖਿਆ
- ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ
- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਰੱਖਿਅਕ ਕਾਰਨ
- ਇਨਕਾਰੀ ਹੁਨਰ

ਅਜਿਹੇ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਹਮਲਾਵਰ ਵਤੀਰਾ
- ਮਾੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਮੁੱਢਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ:- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ
- ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
- ਸੰਚਾਰ(ਗੱਲਬਾਤ)
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ:-

- ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਿਯੋਗ
- ਸੰਚਾਰ ਪਰਸਪਰ ਹੁਨਰ:
- ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਸਵੈ ਕਾਰੀਗਰੀ ਅਤੇ ਸਦਕਤਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਸੈਕਸ ਸਿੱਖਿਆ

ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁਨਰ(ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਰਾਹੀਂ)

- ਨਸ਼ੇ ਵਿਰੋਧੀ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿੱਜੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ
- ਸੈਕਸ ਸਿੱਖਿਆ

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ (Counseling)

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੇ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਆਪ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਚੰਗੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਮਾਜ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:-

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਘਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਇਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਲਾਹ/ਸੁਣਨ ਰਣਨੀਤੀ (Counseling / listening strategies)

- ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਘੱਟ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖੋ
- ਸੰਖੇਪ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਵੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੁਹਰਾਓ
- ਸਪਸ਼ਟ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝੋ
- ਉਦਾਹਰਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਲਵੋ

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਪੜਾਅ

1. ਮੁੱਢਲਾ ਪੜਾਅ:- ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕੇ।

2. ਪ੍ਰਗਟਾਵੀ ਪੜਾਅ:- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਸੀਬਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ

ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਹੁਨਰ:- ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲਵੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ, ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

3. ਏਕੀਕਰਿਤ ਸਮਝ (Integrative Understanding)

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਣਤਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਟੀਚਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ:- ਟੀਚਾ ਮਿਥਣ ਅਤੇ ਸਹਾਰਨਭੂਤੀ।

4. ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ:-

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਕਸ਼ਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ।

ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ:- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ।

5. ਸੂਝ ਦਾ ਜਸ਼ਨ:- (Celebrating the insight) ਸਮਾਪਤੀ ਅਤੇ ਫੇਲੇ ਅੱਪ

ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ।

- ਜੇਕਰ ਹੱਲ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਕਦਮ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ:- ਲਗਾਓ ਤੋੜਨ ਦਾ ਹੁਨਰ

ਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ (Meditation)
- ਸੰਵੇਦਨ ਹੀਣਤਾ (Desensitization)
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
- ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ
- ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਦੇਖੇ ਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- ਕਲਾਸ ਦਾ ਮਹੌਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓਣਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਣ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਨਾਂ ਬਣਾਉ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੇ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਸੁਝਾਵੇ ਸੁਆਲ

1. ਪਦਾਰਥ ਬਦਲਾਅ ਕੀ ਹੈ,
2. ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ
3. ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ
4. ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
5. ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ।
6. ਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ/ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ+ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho tropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

ਪਾਠ ਨੰ: 2.4

Translated By: Jaswinder Singh

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਸਮਗਰੀ
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
- ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਖਾਹਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਭਲਾਈ ਪਹੁੰਚ
- ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ
- ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਵਿਭਿੰਨ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ
- ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- Psychotropic ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੁਕਤ ਇਲਾਜ
- ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੈਟਰਨ
- ਸੁਝਾਏ ਸਵਾਲ
- ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੜਤਾ

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ - ਨਸ਼ੇ ਗੈਰ ਮੈਡੀਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (WHO) ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ

- ਕੋਈ ਇਕ ਇਲਾਜ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰਥਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀਆ ਦੀ ਬਹੁਪੱਖੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਇਕ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਰਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

- ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਤੀਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਭਾਗ ਹਨ।
- ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਗਠਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇ।
- ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।
- ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ /ਏਡਜ਼ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ,ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਬਚਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲੰਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਨੀਤੀ :

ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਦੇ ਧਾਰੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ।

ਸਪਲਾਈ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਮੀ - ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਅਦਾਰੇ ਹੇਠ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੰਤਰਾਲਾ ਹੈ। ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਮੰਗ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

- ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਦੇਸ਼ :- ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਦਖਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।
1. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
 2. ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

3. ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ :- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੋਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਏਜੰਟ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਹਨ।

- 1 ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਰੋਕਣਾ।
- 2 ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
- 3 ਮੁੱਖ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ, ਉਪਾਅ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਰਕੇ ਸੇਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੈਗੂਲਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਡਰੱਗ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਟਰੋਲ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਤੇ ਰੋਕ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚ, ਜੋਖਮ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹਨ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਰਗੇ ਕਦਮ ਵਕਾਲਤ ਜਨਤਕ ਰਾਏ, ਪੁੰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਛੇਤੀ ਖੋਜ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸੀ ਪਟੀਸ਼ਨਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ , ਖੇਡ ਕਲਾ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਡਰਾਮੇ ਲੋਕ ਨਾਚ , ਕੋਮੀ ਸੇਵਾ ਆਦਿ (CHN,1995) ਵਰਗੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਚੈਨਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ:- ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਤਕ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਆਮ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਿਤ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ psychoactive ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੀਮਤ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾ ਇਹ ਹੈ। ਕਿ ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ੍ਰੈਸਲੇ , ਆਲੋਚਨਾ , ਗੱਲਬਾਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ :- ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉੱਥੇ ਵਰਤੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਸਕਰੀਨਿੰਗ , ਦਖਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼

- ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ
- ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ
- ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਕਿ੍ਤੀ
- ਨਵ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ :- ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ Psychoactive ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਣਉੱਚਿਤ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੁਟੀਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਬਹੁਪੱਖੀ

ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਬਲਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਖਲ :- ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਹੈ। ਦਖਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਮੰਨਣ ਲਈ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ:- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਸਰਿਤ ਜੀਵਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਖੋਜ ਲੜੀ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ :- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੂੰ ਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਦਿਅਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਕ ਵਸੀਲੇ।

ਪੁਨਰਵਾਸ- ਪੁਨਰਵਾਸ ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨੁਸ਼ਖਾ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਆਦਿ ਦੇ ਆਮ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ:- ਅਸਥਾਈ ਸੇਵਾਵਾ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਮਾਤਰਾ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬੀਤਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਨ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੁਨਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ , ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮਾਸਿਕ ਮਾਸਿਕ ਕੈਂਪ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ , ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ:- ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਇਨਪੁੱਟ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਸਹਾਇਕ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇ। ਕਈ ਇੱਕ ਦਿਨਾ ਸੰਭਾਲ ਸੈਂਟਰ ਉਸ ਦੀ ਉੱਚ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਅੰਗ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ।

ਦੇਬਾਰਾ ਰੋਕ :- ਉਸ ਦੀ ਬੈਰੋਪਿਉਟੀਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਪੀਣ-ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸੰਖੇਪ ਦਖਲ, ਤੀਬਰ ਦਖਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਸਥਿਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਵਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ:- ਨਸ਼ੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਮਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1980 ਵਿੱਚ ਇਹ ਨੀਤੀ ਜਰਮਨੀ ਨੇ ਅਪਣਾਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ ਗ੍ਰਸਤ ਸੂਈ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। 2002 ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਐਨ.ਐਸ.ਪੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕਾ ਸਾਈਟ :-SIS ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਖਪਤ ਕਮਰੇ (DCR) ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰੀਖਣ ਡਰੱਗ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਨਤਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਖਪਤਕਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਇਲਾਜ ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

- 1 ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ
 - 2 ਡਰੱਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੈਂਟਰ
 - 3 ਇਲਾਜ ਕਮ ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ
 - 4 ਵਰਕਪਲੇਸ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - 5 ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੈਂਪਸ
 - 6 ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਫਾਰਮ
 - 7 ਇਨੋਵੇਟਿਵ ਦਖਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਸੇਬਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
 - 8 ਤਕਨੀਕੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - 9 ਸਰਵੇਖਣ, ਸਟੱਡੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਅਤੇ ਰਿਸਰਚ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਵਿਸ਼ੇ
- ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਤਹਿਤ ਚਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ educative ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਜੁਗਤ।
- ਪੋਸਟਰ , ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ, flannel, ਉਲਟ ਚਾਰਟ।
- ਕਿਤਾਬਚੇ, ਬਰੋਸ਼ਰ, ਪਰਚੇ।
- ਹੋਰਡਿੰਗ, ਪੈਨਲ, ਬੈਨਰ।
- ਕਿਤਾਬਚੇ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਆਦਿ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਕਾਰਨਰ ਮੀਟਿੰਗ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਕਾਨਫਰੰਸ
- ਲੇਖ, ਬਹਿਸ, ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ, ਡਰਾਮੇ, ਇੱਕ ਐਕਟ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ
- ਸਟਰੀਟ ਨਾਟਕ, ਲੋਕ ਮੀਡੀਆ ਆਦਿ

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ:-

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਬੈਰੇਪੀ- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਕਲਪਿਤ ਕਥਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਲੋਕ-ਧਾਰਾ ਦੇ ਖਾਸ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਤੀਰਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨੂੰ ਤੇ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ

ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੌਸੇ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

ਮਹਿਲਾ ਸਮੂਹ:- Alcohol ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਧੱਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ discuss ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਪਹੁੰਚ ਜਿਵੇਂ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਕਰੈਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਗਿਆਤ A1-Anon ਅਤੇ A1 A Teen :- ਸ਼ਰਾਬ ਅਗਿਆਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। A1-Anon ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਦੇਸਤਾ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਗਿਆਤ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਭਾਵ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਕਮਿਊਨਿਟੀ :- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰਲਸ ਨੇ ਦੂਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਧੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੈ ਜੋ ਸਫਲ ਨਿੱਜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ 24 ਘੰਟੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ। ਇਲਾਜ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮੋਖ ਪੁਨਰਵਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ :- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੱਸੇਗਾ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ:- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ :- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਖਤਰੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ :- ਸ਼ਰਾਬ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ
ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੋਈਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਭਰੇ ਕਦਮ
ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ :- ਹੰਨੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

ਨਸ਼ੇ ਦੀਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ
ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ।

ਸਲਾਹ:- Therapist ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ
ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ
ਹਨ।

ਬੋਧ ਥੈਰੇਪੀ:-Maladoptine ਸੋਚ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ
ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ । ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮਝਾ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ
ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ

1. ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀ
2. ਮਨੋਰੰਜਨ ਥੈਰੇਪੀ
3. ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ
4. ਰੂਹਾਨੀ ਇਲਾਜ

ਸੁਝਾਏ ਸਵਾਲ :-

1. ਸੁਝਾਅ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ () ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ?
2. ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ ਦੱਸੋ ?
3. ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕੀ ਪੱਧਰ ਹਨ?
4. ਸਮਾਜਿਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੇਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੇਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਹੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਲਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ+ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho tropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।

Paper- DAPMP

(ਸਮੈਸਟਰ ਦੂਜਾ)

ਪਾਠ ਨੰ: 2.5

Translated By: Jaswinder Singh

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਸਮਗਰੀ

- ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਅਸੂਲ
- ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਗੀਕਰਨ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਦਵਾਇਆ
- ਸੁਝਾਏ ਸਵਾਲ
- ਸੁਝਾਏ ਨਾਮ

ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਅਸੂਲ :-

1. ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ
2. ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰਿਆ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।
3. ਅਸਰਦਾਰ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ , ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਲਾਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਇਹ ਸਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਇਲਾਜ ਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

7. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਏਡਜ਼ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ , ਤਪੇਦਿਕ (TB) ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

8. ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

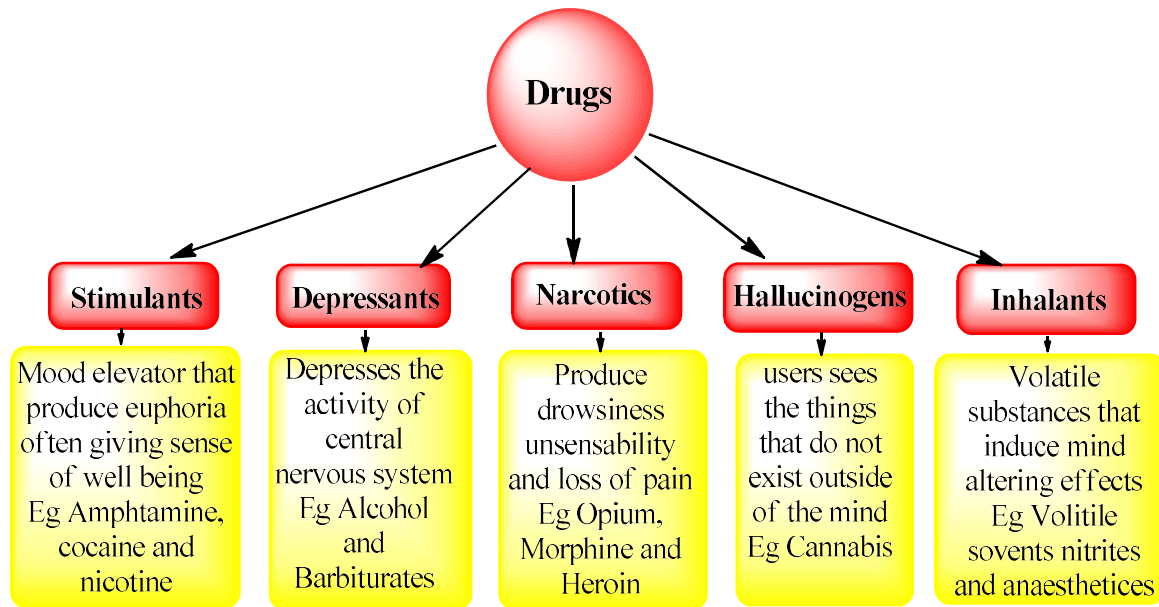
ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ

- ਬੇਧ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ
- ਦਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- Multidimensional ਪਰਿਵਾਰ ਥੈਰੇਪੀ
- ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ
- ਪ੍ਰੇਰਕ ਇੰਟਰਵਿਊ

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

- ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।
- Detoxification ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਅੰਗ ,ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (voluntary) ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਵਿਸ਼ਕਰਨ ਅਗਾਊਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਵਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 80% ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ ਦੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ



ਓਪੀਓਡਜ਼ ਕਢਵਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ :- ਓਪੀਓਡਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਨੈਤਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਇਸ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਾਰਕੋਟੀਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਨਿਰਲਿਪਤ ਕਰਨਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਮੈਥਾਡੋਨ :-

- ਮੈਥਾਡੋਨ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਇਕ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਮੈਥਾਡੋਨ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਕਿਰਿਆ ਵਾਲਾ ਓਪੀਓਡਜ਼ ਡਰੱਗ ਹੈ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਤੋਰ ਤੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਥਾਡੋਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਓਪੀਓਡਜ਼ ਕਢਵਾਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਰੱਗ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਏ ਬਿਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

Buprenorphine:-

- ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਓਪੀਐਡਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- Buprenorphine ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਦੀ ਲਗਪਗ ਇੱਕੋ ਹੀ ਉੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਸਤਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ Buprenorphine ਟੇਬਲੇਟ 734 ਰੁਪਏ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ 1500 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3000 ਲਗਪਗ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ Buprenorphine ਅਤੇ ਮੈਥਾਡੋਨ ਨੂੰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਦੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬੈਰੋਪੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਓਪੀਐਡਜ਼ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਫੂਡ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ Probuaphine ਓਪੀਐਡਜ਼ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਹੀ Buprenorphine ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- Buprenorphine ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

Naltroxon :-

- Naltroxon ਇੱਕ ਅਫ਼ੀਮ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਰੋਕ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਓਪੀਐਡਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਥਾਡੋਨ ਅਤੇ ਉਲਟ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦਕ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਓਪੀਐਡਜ਼ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਜਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਡਰੱਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਉਹਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤੰਬਾਕੂ :-

- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਣਾ, ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ, ਬੇਸਬਰੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ

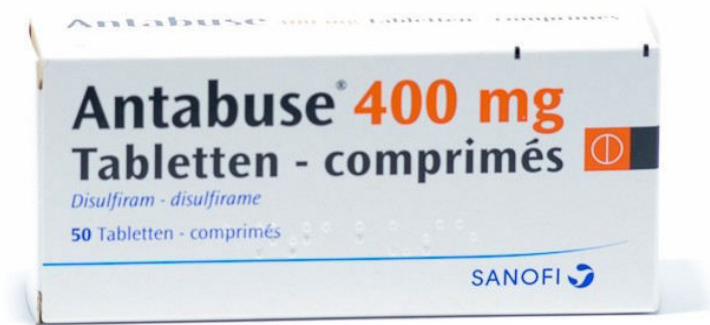
- ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ , ਕੈਲੋਰੀ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਕਢਵਾਉਣ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ Lozonges, Nasal sprays, Transdermal ਪੈਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Bupheropirne ਅਤੇ Varenicline ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸ਼ਰਾਬ :-

- ਸ਼ਰਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਡੀਪਰੈਸੈਂਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ Antianxiety ਏਜੈਂਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਲਟੀਟਾਸਕਿੰਮਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਰਲਿਪਤਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਲਿਪਤਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ: ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ Hallucination, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ Seizures ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਜਿਵੇਂ Dissulfiram, Naltroexone, Acamprosate ਅਤੇ Topiramate ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Disulfiram:-

Disulfiram ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪਤਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ Acetaldehyde ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Disulfiram ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।



Acamprosate

Acamprosate (Camplael) aminobutyric ਐਸਿਡ (ਗਾਬਾ) ਅਤੇ ਗਲੂਟਾਮੇਟ Neurotransmitter ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦਾ ਲੱਛਣ, ਚਿੰਤਾ , ਬੇਚੈਨੀ, ਅਤੇ Dysphoria ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Acamprociate ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਅਤੇ ਕਈ ਹਫਤਿਆ ਦੇ ਲਈ ਖਲੋ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਰੀਜ ਲਈ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Topriamate :-

Topriamate ਅਵਰੋਧਕ (GABA) neurotransmission ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ stimulatory (ਗਲੂਟਾਮੇਟ) neurotransmission ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। Topiramate ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ FDA ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਬੰਦ ਲੇਬਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਕੈਨਾਬਿਸ :-

- ਭੰਗ , ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਬੀਜ , ਭੰਗ ਦੇ ਪੌਦੇ , ਭੰਗ ਦੇ ਫਲ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- ਭੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ Psychoactive (ਭਾਵ ਮਨ ਬਦਲ) ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰੀਰਕ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਡਰੱਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਕਸਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹੈਸ/ਹਸ਼ੀਸ਼ (ਗੋਫਰ ਫਾਰਮ) ਅਤੇ ਹੈਸ਼ ਤੇਲ (ਕਾਲਾ ਤਰਲ) ਭੰਗ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਾਰਮ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਸਿਫਰ ਪੱਤੇ, ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਹਿਲਾ ਪੌਦਾ ਦੇ ਆਕ ਕੈਲਾਬਿਸ ਦੀ ਜੜੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਰ ਕੰਪਲੈਕਸ ਐਸਥ ਦੇ ਗੋਫਰ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਪੜਾਈ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਦੇ ਦੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਚਿੰਤਾ/ਵਿਰੋਧੀ ਤਣਾਅ ਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COCAINE

- ਇਹ ਇੱਕ *Erythroxylon coca* ਇੱਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- Coca ethylene ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਮੋਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਕੋਕਾ ਐਥਲੀਨ ਕੋਕੀਨ , ਪਰ ਹੋਰ ਜਹਿਰੀਲੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਵੀ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ/ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਡਰੱਗ ਮੋਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਕੋਕੀਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ snort ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਮਰੀਕਾ ਐਡ.ਡੀ.ਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਪਰ Disulfiram ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨ :-

- ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਿ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਸਟੀਮੂਲੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਹੈ
- ਉਹ ਅਸਿੱਧੇ ਕਾਰਜ Sympathomimetic ਨਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਨੋਰਐਡ੍ਰੇਨਲੀਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ endogenous biogenic amines ਦੀ ਰਾਹਤ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਐਮਫੈਟਾਮੀਨ ਨੂੰ therapeutically ਮੋਟਾਪਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨਾ ਰੋਗ ਵਰਗੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨ ਇੱਕ ਤਰਲ Methamphetamine ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਟੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੀਰਬ ਅਤੇ ਤਰੰਤ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- Methamphetamine ਲਈ ਸਟਰੀਟ ਤੇ ਨਾਮ ਗਤੀ meth ਅਤੇ crank ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- Cystallised Methamphetamine ਬਰਫ ਬਲੋਰ ਕੱਚ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਥਾਇਨ Phendate, Fluoxetine ਅਤੇ Imipramine ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨ ਨੂੰ abuse ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- Methylphenidate : ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਭੀਰ ਨਾੜੀ ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੈ।
- Fluoxetine ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- Imipramine ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

No Drug Problem is Incurable

All one need is Will, Guidance and Support

ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਲਾਜ ਤੇ ਲਾਇਲਾਜ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਛਾ , ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ:

1. ਅਫੀਮ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Methoadone, Bupenomphe, Natroxone
2. ਤੰਬਾਕੂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Buflronpione, Bupropion
3. ਸਰਾਬ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Disulfiram, Netrexme, Acamprostate and Topiramate
4. ਭੰਗ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Busperone, gabapentan, Zoledem
5. ਕੋਕੇਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Disulhiram
6. ਅਮਫੀਟਾਮਿਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:- Methyl-phemdate, Fluoxitene, imipramine

ਸੁਝਾਏ ਸਵਾਲ

1. ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ ?
2. ਓਪੀਐਡੌਜ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ?
3. ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ ?

ਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

1. Kapoor.T (1985) ਭਾਰਤੀ ਯੂਥ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਮਿੱਤਲ
2. ਮੋਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ (1997) ਡਰੱਗਜ਼ ਅਮਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ , ਜੈਪੁਰ ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
3. ਆਚੂਜਾ , ਰਾਮ (2003) ਭਾਰਤ , ਰਾਵਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੇਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੈਪੁਰ
4. 2003 , ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਰਵੇ, ਤਿੱਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ Epidemiological ਯੂਨਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

5. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 20011 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
6. ਵਿਸ਼ਵ ਡਰੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 2010 ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
7. ਹਰੈਕ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮਕਤੀ ਕਰਨ ਭਾਰਤ 2004 ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ
8. ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ Psycho tropic ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ, 1985 (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ 2012)।