

## منشیات کے حوالے سے برداشت کی استعداد اور زیادہ مقدار لینے کا خطرہ

COVID-19 کی عالمگیر وباء نے لوگوں کی زندگیوں کو بہت سے طریقوں سے متاثر کیا ہے۔ روز مرہ کے معمولات میں اہم خلل، بشمول لوگوں کے منشیات تک رسائی اور استعمال کرنے کے طریقے، عام ماحول سے ہٹنا، COVID سے وابستہ علیحدگی، اور دیگر، منشیات کے حوالے سے برداشت کی استعداد پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور زیادہ مقدار لینے کے خطرے کا سبب بن سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو افیم نما استعمال کرتے ہیں۔

### برداشت کی استعداد کیا ہے اور یہ کیوں اہم ہے؟

برداشت کی استعداد سے مراد یہ ہے کہ آپ کا جسم وقت کے ساتھ منشیات کے باقاعدگی سے استعمال کے ساتھ کیسے مطابقت پیدا کرتا ہے۔ جب آپ میں منشیات کے حوالے سے برداشت پیدا ہوتی ہے تو آپ کو مطلوبہ اثر محسوس کرنے کے لیے عام طور پر اس کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ میں منشیات کے حوالے سے برداشت پیدا نہیں ہوئی ہے یا اگر آپ کی برداشت ہے تو منشیات کی تھوڑی سی مقدار ہی آپ کے لیے زائد خوراک کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

- آپ کی برداشت کی استعداد کم ہو جاتی ہے اگر آپ:
- منشیات کے استعمال سے رک جائیں یا وقفہ لیں
- چاہے مختصر وقت کے لیے، منشیات کے استعمال کی مقدار کو کم کر دیں
- آپ جس قسم کی منشیات کا استعمال کر رہے ہیں اسے تبدیل کر دیں
- منشیات لینے کا طریقہ تبدیل کر دیں
- چاہے مختصر وقت کے لیے، وہ منشیات استعمال کریں جن کا اثر اتنا تیز نہیں ہے جتنے تیز کی آپ کو عادت ہے

منشیات کی فراہمی میں بدلاؤ بھی برداشت کی استعداد کو متاثر کر سکتا ہے، بشمول:

- منشیات کی کمی یا ان تک ناموافق رسائی
- منشیات کے معیار، خالص پن اور اثر میں غیر متوقع تبدیلیاں

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ برداشت کی استعداد بیماری، تناؤ یا نئے یا مختلف ماحول سمیت دیگر عوامل سے بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کو حال ہی میں جیل، قید، یا حراست سے رہا کیا گیا ہے یا انہیں اسپتال یا کسی منشیات کے علاج کے پروگرام سے فارغ کیا گیا ہے، ان میں زائد خوراک لینے کے خطرے کا زیادہ خطرہ ہے کیونکہ ان کو ان ترتیبات میں منشیات یا افیم نما مرکبات کے استعمال سے وابستہ خرابی کے لیے ادویات دستیاب نہیں رہی ہوں گی۔

### اپنے آپ کو زائد خوراک لینے سے محفوظ رکھیں

اس کے بارے میں سوچیں کہ COVID-19 کی عالمگیر وباء کے دوران آپ کا منشیات کا استعمال کس طرح تبدیل ہوا ہے اور یہ آپ کی برداشت کی استعداد کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ:

- کیا میں کم کثرت سے استعمال کرتا رہا / رہی ہوں؟
- کیا میں چھوٹی خوراکیں لے رہا / رہی ہوں؟
- کیا کبھی ایسا وقت آیا ہے جب میں رک گیا / گئی یا استعمال سے وقفہ لیا؟
- کیا میں جو منشیات استعمال کرتا / کرتی ہوں ان کا معیار بدل گیا ہے؟
- کیا میں نے اپنے زیر استعمال رہنے والی منشیات میں تبدیلی کی ہے؟
- کیا میں نے اپنے زیر استعمال منشیات کو لینے کا طریقہ تبدیل کیا ہے؟
- اب جبکہ یہ شہر دوبارہ کھنا شروع ہوا ہے، کیا اس بات کا امکان ہے کہ میں اپنے زیر استعمال منشیات کی مقدار بڑھا دوں گا / گی؟

- اگر مجھے ملازمت چلی جائے، کسی عزیز کی موت، یا رہائشی عدم تحفظ جیسے زیادہ تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو کیا میرے استعمال کرنے کی مقدار بڑھ جانے کا امکان ہے؟
- اگر آپ نے مذکورہ بالا سوالوں میں سے کسی کا جواب ہاں میں دیا ہے تو آپ کی برداشت کی استعداد متاثر ہو سکتی ہے۔ ہمیشہ زیادہ مقدار سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے اقدامات کریں، خاص طور پر اگر آپ کی برداشت کی استعداد کم ہو۔
- آگے کی پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں۔ کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر زیادہ مقدار میں استعمال کی صورت میں اپنانے کے لیے حفاظی منصوبہ بنائیں جس کو معلوم ہے کہ آپ استعمال کرنے جا رہے ہیں۔ ٹیمپلیٹ [یہاں](#) سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- تنہا استعمال کرنے سے گریز کریں۔ کسی اور کے ساتھ مل کر استعمال کرنے کی کوشش کریں اور باریاں لے کر استعمال کریں۔ اگر کسی کے ساتھ مل کر استعمال کرنا ممکن نہیں ہے تو "Never Use Alone" (اکیلے مت استعمال کریں) کی ہاٹ لائن کو 800-484-3731 پر کال کریں۔
- جب ممکن ہو تو ان لوگوں سے خریدیں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں اور منشیات کے معیار کے بارے میں پوچھیں۔
- دوسرے لوگوں سے بات کریں جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں اور کونسی منشیات دستیاب ہیں اس حوالے سے انکے تجربے سُنیں۔
- اپنی خوراک تیار کرنے سے پہلے فیٹانائل ٹیسٹ سٹریپس استعمال کر کے فیٹانائل کی موجودگی چیک کریں۔ مزید معلومات اور فیٹانائل ٹیسٹ سٹریپس تلاش کرنے کے لیے، کسی [سرنج سروس پروگرام](#) ( Syringe Service Program, SSP) سے رابطہ کریں۔
- اپنے معمول سے کم استعمال کریں اور آہستہ آہستہ استعمال کریں۔
- اپنے ساتھ [نیلوکزون](#) رکھیں اور جب بھی آپ منشیات استعمال کریں تو اسے ایسی نمایاں جگہ پر رکھیں جہاں سے یہ نظر آتی رہے۔
- الکحل سمیت منشیات کو آپس میں ملانے سے پرہیز کریں۔ اگر ممکن ہو تو ایک وقت میں ایک ہی منشیات استعمال کریں۔

## وسائل

- SSPs ایسے پروگرام ہیں جو منشیات استعمال کرنے والوں کو خدمات اور ادویات کا جراثیم سے پاک سامان فراہم کرتے ہیں۔ COVID-19 کی وبا کے دوران فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے مقامی SSPs کو کال کریں۔ [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "syringe service programs" (سرنج سروس پروگرامز) تلاش کریں۔
- اپنے قریب نیلوکزون تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone) ملاحظہ کریں۔ چونکہ COVID-19 کی وبا کی وجہ سے ممکنہ طور پر اوقات اور دستیابی میں تبدیلی آگئی ہو گی، اس لیے کمیونٹی پر مبنی پروگرامز اور فارمیسیوں میں جانے سے پہلے ہی ان سے نیلوکزون کی دستیابی کے حوالے سے رابطہ کر کے پوچھ لیں۔
- اگر آپ اپنے افیم نما کے استعمال کے نظم میں مدد کے لیے دوائی کا استعمال شروع کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو طبی یا نقصان کو کم کرنے کے حوالے سے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ NYC کے ورچوئل ہیوپیئر فائن کلینک سے متعلق معلومات کے لیے 212-562-2665 پر کال کریں۔
- NYC Well کا عملہ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- ان وسائل کے لیے جو مالی مدد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمے کی کوریج اور ان جیسے مزید مسائل کے حل پیش کرتے ہیں، [وسائل کی جامع گائیڈ](#) ملاحظہ کریں اور "Resources for New Yorkers" (نیو یارک کے باشندوں کے لیے وسائل) پر کلک کریں۔