Alcohol and Drug Problems Happen In All Kinds of Families
Punjabi

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ
ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੱਦਸਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸਹਾਰਾ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਤਾਂ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਪਰ ਕਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰਸੂਖਭਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਚੰਗਾ ਉਧਾਹਰਣ ਹੈ.

ਕਈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਪਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਬਕੇ ਦੇ ਹੋਣ ਯਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਹੋਣ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਲਾ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ, ੪੮-ਸਾਲ ਦੀ ਅਧਿਯਾਪਕ, ਜੋ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉਠ ਕੇ ਗਡੀ ਚਲਾਕੇ ਆਪਣੇ 22 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁਤਰ ਟੋਨੀ ਨੂੰ ਉਠਾ ਕੇ ਕੰਮ ਤੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ. ਟੋਨੀ ਜੋ ਕਿ ਭੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਦੀ ਵੀ ਵਕਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਠੇਗਾ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.

ਇਹ ਪੰਜ ਦਿਨ ਦਾ ਹਫਤਾ ਕਾਰਲਾ ਵਾਸਤੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਟੋਨੀ ਨੂੰ ਉਠਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ. ਉਹ ਇਹ ਗਲ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਨਰਾਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ. ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਟੋਨੀ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ. "ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤਦੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹੋਜਿਹਾ ਨਹੀ ਸੀ ਹੋਣਾ", ਉਹ ਇਹ ਗਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ.

ਆਖਿਰਕਾਰ ਕਾਰਲਾ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੀ. ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਸੀ ਜਦ ਕਾਰਲਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਔਖਿਆਈ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਉਸ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਟੋਨੀ ਭੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਾਰਲਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ. ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੇ ਕਾਰਲਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਰਸਤੇ ਟੋਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸੇ.

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਗ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਨੇ ਘਰੇਂ ਬਾਹਰ ਗਲ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਖਾਸਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨਲਿ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ. ਅਪਣੀ ਔਖਿਆਈ ਛੁਪਾਣ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ, ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਾ, ਅਫੀਮ, ਯਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਡਾਓਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ.

ਜੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਔਖਿਆਈ ਦੀ ਗਲ ਕਿਸੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਯਾਂ ਸਵਾਸਥਿਅ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ. ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗਲ ਦਸਨ ਉਤੇ ਭਾਵੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬੰਦਾ ਹੀ ਕਿਓਂ ਨਾ ਹੋਵੇ. ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਤਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਗਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇ ਕਿ: 1) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, 2) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ 3) ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ 4) ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ. ਇਹੀ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਵਿਯਾਖਿਆਕਾਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਸੀ ਵਿਯਾਖਿਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸਦਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਿਯਾਖਿਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸੱਦ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਫਰਕ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਰਸਤੇ ਦਸ ਕੇ- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ, ਸਲਾਹ ਯਾਂ ਇਲਾਜ ਯਾਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲ ਘਲ ਕੇ. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਸੀ ਫੋਨ ਤੇ ਗਲ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿਓਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੋਨ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਯਾਂ ਤੁਸੀ ਫੇਰ ਫੋਨ ਕਰ ਲੈਣਾ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.:.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multiculrural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ"ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ" ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੌਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੌਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਔਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973