ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ: ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
(Addiction: Helping Others)

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
(How to tell if It's a drinking problem)

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ) ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ?
(What kind of person becomes a problem drinker?)

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਯੁਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾਉਂਦੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਮਲਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਸਿਰਫ ਹਫਤੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਹਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹਨ)

ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀਆਂ।

ਉਦਾਹਰਣ 1: Bill
(Example 1: Bill)

Bill ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ-ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਫੋਰਮੈਨ ਹੈ। ਉਹ Linda ਨਾਲ ਵਿਆਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਦੋ ਬੇਟੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ Bill ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4 ਜਾਂ 5 ਬੀਅਰਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸੌਂ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਬੀਅਰਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। Bill ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਾਲਿਕ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਜਦੋਂ Bill ਅਤੇ Linda ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ Bill ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਹ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ 1 ਜਾਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਹੀ ਪੀਵੇਗਾ।

Linda ਨੇ Bill ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ (Linda ਨੂੰ) ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। Bill ਉਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਮਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ Bill ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹਨ। ਜਦੋਂ Linda Bill ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ (Bill ਨੂੰ) ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਤੇ ਗੁੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਸੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ Bill ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ Linda ਨੂੰ ਉਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਸਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਹੈ। Bill ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ Bill ਉੱਤੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਦਾਹਰਣ 2: Carly

(Example 2: Carly)

ਕਰਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। Carly ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵਿੱਚ Carly ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ Carly ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। Carly ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ Carly ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ Carly ਹਫਤੇ ਦੇ ਹਰ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ Carly ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। Carly ਨੇ ਕਰਜੇ ਵਿੱਚ ਲਏ ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪੈਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਉੱਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਉਸ ਕੋਈ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। Carly ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਾਲ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜ ਕੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

Bill ਅਤੇ Carly, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

(Is there a problem?)

ਐਲਬਰਟਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਥੋੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਹੀ ਲਵੇਗਾ ਪਰ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ

ਸਿਰਫ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਤੱਤ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੇਠਾ ਦੱਸੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪਰਿਵਾਰ
- ਕੰਮ
- ਸਿਹਤ
- ਦੋਸਤ
- ਕਾਨੂੰਨ
- ਪੈਸੇ

ਆਓ Bill ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ Bill:

- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡ੍ਰਿੰਕਸ)
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦਾ ਮਲਿਕ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ
- ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

Carly ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ Bill ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ Carly:

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆ ਗੱਲਾ ਕਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੇ ਉਸਦੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ

Bill ਅਤੇ Carly ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
(What can I say to help?)

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, Carly ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ "ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਡ ਪਾਰਟੀ ਮੌਕੇ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।" Carly ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੇ ਇੱਕ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਤੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।"

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਚਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੀਏ।" ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਸੀਮਾ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਨਾਓ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਰ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
(What kind of help can I get?)

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਂਡਆਉਟਸ (ਪ੍ਰਸੰਗ, ਨਿਬੰਧ)
- ਕਿਤਾਬਾਂ
- ਵੀਡੀਓਜ਼ ਜਾਂ ਡੀ.ਵੀ.ਡੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਸੈਸ਼ਨ
- ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਆਤਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alcoholics Anonymous (AA)

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਰੁਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੱਦਸ ਮਦਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ):

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਾਂ
- ਹਫਤੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ
- ਆਤਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Al-Anon ਅਤੇ Alateen)

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 811 ਉੱਤੇ Health Link ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ:: 18 ਮਈ , 2022

ਲੇਖਕ: Addiction & Mental Health, Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਈ ਹੈ। ਹਾ ਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤ ਾ, ਮੁਕੰਮ ਤਾ, ਿ ਹੋਣ ਯੋਗਤ ਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕ ਤਾ ਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪਰਟਿਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕਦਮਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਂਹੈ।