

# ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ?

## What is Addiction?

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ▶ ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਏ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਅਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ: ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖ਼ਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖ਼ਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ **ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ**
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਮਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਪੂਰਵ-ਖਿਆਲ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਸੁਣੇਬਾਜ਼ੀ ਵਰਗੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਵਿਚ ਰਚ ਜਾਣਾ। ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖੋਂ ਅਮਲ ਇਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨਕਾਰੇ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵੱਲ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵਾਈਨ ਦਾ ਗਲਾਸ ਲੈ ਲੈਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਹ ਕਈਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਅਕਤੀ, ਵਰਤਾਰਾ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਇਕ ਅਖੰਡ ਸਿਲਸਲੇ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੋਸ਼ਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਾ-ਅੰਤਾਂ ਪਿਛੋਂ ਹਰ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਲਹਿਣ ਪਿਛੋਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ (hangovers) ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ-ਫੋਟ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਮਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸਮੱਸਿਆ।

ਅਮਲ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਗ੍ਰਸਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਲੱਕ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਅਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਦਾਚਾਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਂਗ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸਨੂੰ "ਠੀਕ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਜੁਜ਼ਾਂ (factors) ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਅਮਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜੁਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪੂਰਵ-ਰੁਚੀ (pre-disposition)
- ਬਾਹਰਲੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਜੁਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਨਜ਼-ਰੀਏ (ਸਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ), ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਗੁਰੂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੁਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਸਾਧਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ)

ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਨਾਓ ਭਰਪੂਰ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਰੋਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਾਂ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਪਰਲੇ ਜੁਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਰੁਚੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗ੍ਰਸਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਜਿਸਦੇ ਮਾਪੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਸਦੇ ਸਾਥੀ-ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਵਾਨ

## ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ Degrees of Use

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਖੰਡ ਸਿਲਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਸਿੱਦੱਤ, ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ੀਲ: ਵਰਤੋਂ ਜਗਿਆਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਵਾਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ/ਮਨੋਰੰਜਕ: ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਭਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੌਕੇ ਅਨੁਸਾਰ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਖੁੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਪ੍ਰਬਲਤਾ: ਇਸ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ("bingeing") ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਰਭਰਤਾ: ਨਿਰਭਰਤਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ: ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਉਤਨੇ ਹੀ ਅਮਲ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਣੀ) ਜਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ (ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤੰਤੂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ)। ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੋ ਕਈ ਮਿਆਰ ਹਨ ਜੋ ਹਲਕੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬੇਵੱਸ-ਵਰਤੋਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਬੇਵੱਸ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਪਜਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਰੁਚੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ-ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਵਾਨ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਉਪੱਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਜੁਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰ ਹਾਦਸੇ ਪਿਛੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਈਆਂ (prescription drugs) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਦਮਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਥੀ-ਘੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਸਮਝ ਕੇ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਤਨਾਓ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਨਾਓ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਮਾਪੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ

## ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

### Know the Facts

ਅਮਲ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕਲੰਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ:

- ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਸਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੇਵਲ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਈਏ (ਜਿਵੇਂ ਚੌਕਲੇਟ), ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਈਨ ਦੇ ਗਲਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਲੱਗੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈਏ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਤਰਾ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪਦਾਰਥ ਭਾਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ)। ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੜਤੇ-ਅੰਤ ਉੱਤੇ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ “ਕਲੱਬ ਡਰੱਗਜ਼” (“club drugs”) ਦੀ ਵਰਤੋਂ, 5 ਕੱਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਫੀ ਪੀ ਜਾਣੀ, ਅਤੇ ਕੋਕੋਨ ਸਮੇਕ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ-ਗੁਸਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ‘ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਸ, ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਉਪਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਉਪਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣ-ਪਛਾਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰਹੱਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਵੋ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਡਰੱਗਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਪੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਲੈਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਰੁਚੀ ਸ਼ਾਇਦ ਅਮਲ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਆਦਰਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਈ ਆਦਤਾਂ ਜ਼ਾਹਰਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਲੁਕੀਆਂ, ਕੁਝ ਸਾਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਗੁੰਝਲਦਾਰ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ, ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਖਹਿਤਾ ਛੁਡਾ ਲਈਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ।

## ਸੋਮੇ

### SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the Facts: What is Addiction? Edmonton, AB: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp](http://www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp)
- Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the Addiction Field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). Straight Facts About Drugs & Drug Abuse. Ottawa, ON: Health Canada. Retrieved January 10, 2006, at [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-droguess/straight\\_facts-faits\\_mefaits/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-droguess/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html)
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland Youth Drug Use Survey. Surrey, BC: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp](http://www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp)

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

## ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

### Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਯਨ (Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ (Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-661-2121 ਉੱਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

ਵੈੱਬ: [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**