

ਸਾਰੇ ਤੁੱਥ
ਜਾਣੋ...

...ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ

ਤਤਕਰਾ

- ਅਲਕੋਹਲ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ - ਜੋ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ
- ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਆਪਣੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਣਾ
- ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ
- ਸਿਹਤ - ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ
- ਸਿਹਤ - ਗਰਭ
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ
- ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਅਲਕੋਹਲ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਜੋ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਅਲਕੋਹਲ ਕਦੀ ਵੀ ਇੰਨੀ ਸਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦੀ।

ਔਰਤਾਂ ਹੁਣ ਅਲਕੋਹਲ ਸਨਅਤ ਦੀਆਂ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਖਰੀਦਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਬਾਂ/ਕਲਬਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੇਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਆਮ ਗਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਰਤ ਫੁਰਤ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ।

ਯੂਨਿਟਾਂ

ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਘਟ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਦੀਆਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਟੋਘਟ 2-3 ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ ਬਣਨਗੀਆਂ (ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ 2-3 ਯੂਨਿਟਾਂ) ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 21 ਯੂਨਿਟਾਂ (ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ 3-4 ਯੂਨਿਟਾਂ)।

ਯੂਨਿਟਾਂ ਇਕ ਦਰੁਸਤ ਗਾਈਡ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਉ ਤਾਂ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਬ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟੋਘਟ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਤੀਜੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ-ਕ੍ਰਿਆਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਫਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਥੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏਗਾ।

ਸੰਜੀਦਾ ਸਚਾਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਗਲ ਸੰਜੀਦਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸਮਾਂ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਘੰਟਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਔਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਸਾਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਕਾਰ ਨਾਂਹ ਚਲਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾਂਹ ਕਰੋ।

ਕਲਪਿਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਉ - ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ:

- ਬਲੈਕ ਕਾਫ਼ੀ
- ਸ਼ਾਵਰ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋੜ ਦਾ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ
- ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਨਹੀਂ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਦਸਿਆਂ, ਅਣਵਿਓਤੇ ਗਰਭਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਿੱਕ ਕਰਕੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਜਮ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ-ਮੰਦੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਜਾਂ ਹੈਂਗਓਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਜਿਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੱਕ ਕਰਾਂ।
ਸੋ ਅਲਕੋਹਲ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕੀ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਗਲ ਹੈ?**

ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਅਸਰ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡ੍ਰਿੱਕ ਕਰਨਾ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ **ਪੰਨਾ 15** ਵੇਖੋ।

ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ

ਅਲਕੋਹਲ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਕ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਪਣ ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸੁਹਣਾ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰ

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕ੍ਰਿਕ ਨਾਂਹ ਕਰੋ - ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲਉ।

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਾਂਹ ਲਉ।

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਕ ਨਾਂਹ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਂਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ਟ ਕ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਲਉ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਲੰਮੇਰੀ ਬੀਤ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਕ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਛੱਡਕੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਾਂਹ ਜਾਉ, ਜਿਥੇ ਜਾਉ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਂਹ ਦਿਉ।
ਮਿੱਤਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾਂਹ ਛੱਡੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ।

ਪੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉ।

ਜੇ ਉਸਦੀ ਹੋਸ਼ ਕਾਇਮ ਨਾਂਹ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (A&E) ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਉ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ?

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੀਆਂ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਡਿੱਕ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਂਹ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਖਰ ਕਾਰ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ (ਯਾ ਆਪਣੇ ਆਪ) ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਂਹ ਪਾਉ। ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਾਂਹ ਪੀਉ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀ ਪੀ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀ ਲਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸਾਫ਼ਟ ਡਿੱਕਸ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਡਿੱਕ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ

ਕਿਸੇ ਪਬ/ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਧੇ ਅਲਕੋਹਲ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥਾਂ/ਸੁਪਰ ਮਾਰਕਿਟ ਤੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਇਕੋ ਇਕ ਅਪਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਣ ਲਈ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਸਾਈਡਰ, ਸ਼ੈਰੀ ਜਾਂ ਪੋਰਟਰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੁਕਰੱਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ, ਜੇਕਰ ਲਾਇਸੈਂਸ-ਧਾਰਕ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕੁ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਏਜੰਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ

ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਸਿਫਰਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਨਤਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਔਰਤਾਂ ਮਾਲੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਮਰਦ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਹਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਯਾਦ ਹੈ?

ਹੋਰ ਸਲਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ **ਪੰਨਾ 14**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੱਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ **ਪੰਨਾ 16**

ਜੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ ਪਾਲਿਸੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉੱਚ ਸਲਾਹ **ਪੰਨਾ 29** 'ਤੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਜ਼ਿਮ ਜਾਣ, ਤੈਰਨ ਲਈ ਜਾਣ, ਸਿਨਮਾ ਵੇਖਣ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੋਗ, ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਅ, ਖ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ, ਇਕੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮਦਨ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ।

ਕੁਝ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੁੱਢਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲਕੋਹਲ ਕਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਟਿਨੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗਰਮ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ (ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ) ਪੀਣਾ ਠੰਡੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਨਾਂਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਕ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸੰਜਮ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ 2-3 ਯੂਨਿਟ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲੋਂ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਵਿਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣਪ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਉ - ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਪਛਾਣੋ - ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣੋ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਣਾ

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਚਲ ਵਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਇਕੋ ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੋਵੋ।

ਮੁੱਖ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਦਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਬਚਾਅ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਸ ਏਨਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫਿਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ। ਔਥੋ ਮੁਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਲਾਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਦਿਕ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਦੋਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਿਜ਼ਾਈ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਘਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੜਾਇਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਿਕ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 29

ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸੂਚਨਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਕਰੋ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਖਮਾਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਇਸਲਈ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਿਲਸਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਪਰਾਮਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣਾ ਵੀ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਬਣੋ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਪੱਕ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਿਲੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ? ਜੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲਜੋਲ ਆਦਿਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਹੋਰ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਜੁਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਾਂਹ ਦਿਤਾ ਜਾਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਲਕੋਹਲ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਆਪਣੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਘੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ

ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੱਦ ਸੋਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਰਣੇ ਪੇਟ ਕ੍ਰਿੱਕ ਨਾਂਹ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਲਕੋਹਲ ਛੁਡਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਔਖੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕ੍ਰਿੱਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਕ੍ਰਿੱਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੋ।

ਮਿਲਕੇ ਕਰੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਿਲਕੇ ਜਤਨ ਕਰੋ?

ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਜੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿੱਕਸ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ **ਪੰਨਾ 28**

ਸਿਹਤ - ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਅਸਰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਰੋਕ ਗੋਲੀ, ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਲਹੂ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਢਿਲ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਗੇ। ਪਰ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਗੋਲੀ ਦੇ ਗਰਭ-ਰੋਕ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਖਲਲ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਧਰਮ

ਤਲਬ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਈ ਸਾਡੀ ਚਾਹ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਤਲਬ ਆਮ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ, ਰੌਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਦੌਰਾਨ ਮਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਕਤ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪਾਸੇ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ

ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਦੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਦਵਾਈਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਦੇ ਚਕਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਲਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਨਾਂਹ ਹੋਣਾ, ਇਸਦਾ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰੱਤ-ਵਹਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ

ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਇਕਦਮ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਲਗਣੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਂਹ ਆਉਣੀ, ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਰੌਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਅਲਕੋਹਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੱਸੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ HRT (ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ) ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ, ਅੰਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਬੁਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭਜ ਅਤੇ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਅੱਖਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੂਪ ਰੰਗ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਕ ਭਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੈਰ-ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਯੂਨਿਟ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਦਿਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ-ਗਰਭ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਡਿੰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਿਸਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਹੀ ਪਧੌਰ 1-2 ਯੂਨਿਟਾਂ ਹੋਏਗੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਡਿੰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਲਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਅਗੋਂ ਹੋਰ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਹੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਤਹਾਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸਿਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਾਪ, ਪੱਬਾਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਦਬਾਅ

ਇਹ ਕਠਿਨ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੰਜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾਂਹ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣ ਅੱਗੂਣ ਨਹੀਂ ਪਰਖਣਗੇ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਵਕਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਰੋਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਏਗਾ।

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਉਂਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤੱਥ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ।

ਕੈਂਸਰ

ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 3% ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ (ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ)

ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੋਖ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਠੀਕ ਠੀਕ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤਕ, ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ, ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਅਤੇ ਗੁੱਦੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ 25 ਤੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਤਕ ਕੈਂਸਰ ਅਲਕੋਹਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਦਾਇਮੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕਾਰੋਨਰੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ; 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ/ਦੋ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵਧ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵਧੀਕ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਗਰ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਿਗਰ, ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਟਾਪਾ

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਕੋਈ ਪੋਸਟਿਕ ਫ਼ਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਪੇਚੀਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਮਨੋਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਵ ਝੁਕਾਉ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਖਲਲ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਡਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ/ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚਾ/ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਭੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕਦੀ ਕਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂਹ ਮੰਨੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਲਾਹ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪੱਜ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਬਤ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਕਤ ਉਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਬੁਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਭਾਵੁਕ ਨਾਹ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗਲ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕੋ ਜੋ ਕਹਿਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿਉ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਸਦੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋਣ ਦੀ ਰੁੱਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾਂਹ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਅਕਸਰ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਉ, ਕਿ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬੁਦ ਉਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਮਾਇਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ?

ਉਹਦੇ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਂਹ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾਹ ਕਰੋ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਸਲਾਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਲਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਸਲਾਹ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਥੋਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪ ਨਾਂਹ ਜਾਵੇ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 29।

ਹਿੰਸਾ

ਜੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 29 ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿੰਨਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਉਹ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਵੀ, ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣਾ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਅਨੁਚਿਤ ਸੇਵਨ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ, ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਫਿਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 29 ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਤੀਤ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿੰਤਾਰ ਰਹੇ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇਗਾ, ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁੰਕ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਆਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਇਹ ਪੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਹੇਠ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜਾਗਣ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੇਖੋ **ਪੰਨਾ 08** ।

ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਿੱਲਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਗਲ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ

''ਅਲਕੋਹਲ - ਜੋ ਕੁਝ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ'' www.healthscotland.com

ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪ ਭਾਵਾਤਮਕ
ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਨਾਲ
ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਨਿਸਬਤ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡ੍ਰਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੈਲੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਮ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ **ਪੰਨਾ 29** ।

ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਲਕੋਹਲ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਫੋਕਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Alcohol Focus Scotland) ਨਾਲ 0141 572 6700 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਲਕੋਹਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

www.alcoholics-anonymous.org.uk

www.alcoholconcern.org.uk

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk

www.downyourdrink.org.uk

www.healthscotland.com

www.howsyourdrink.org.uk

www.scottishwomensaid.co.uk

www.infoscotland.com/womenandalcohol

www.handbag.com

www.fpa.org.uk

www.bpas.org

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?
ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕ੍ਰਿੰਕਲਾਈਨ ਨੂੰ
0800 917 8282 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਦੇਖੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.infoscotland.com/womenandalcohol

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੂਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

(Punjabi)