

مکمل حقائق  
کو جانیں...



## ...خواتین اور شراب کے بارے میں

### فہرست موضوعات

- شراب سے متعلق حقائق -
- وہ کیا باتیں ہیں جسے ہر عورت کو جاننے کی ضرورت ہے
- نوجوان خواتین
- ملازمت پیشہ خواتین اور شراب
- عمر رسیدہ خواتین
- اپنی ذمہ داری پر زندگی گزارنا
- اپنی شراب نوشی میں کمی لانا
- صحت - افزائش نسل
- صحت - حمل
- شراب اور صحت
- دوسرے شخص کی شراب نوشی پر قابو پانا
- بچوں اور نوجوان افراد کو نقصان کا خطرہ
- مدد حاصل کرنا

## شراب سے متعلق حقائق وہ کیا باتیں ہیں جسے ہر عورت کو جاننے کی ضرورت ہے

شراب زیادہ سستی اور دستیاب کبھی نہیں ہوتی۔

آج عورتیں شراب سازی کی صنعت کی اہم گاہک ہیں اور انہیں اشتہار بازی اور پیوں / کلبوں کے ذریعے فعال طور پر نشانہ بنایا جاتا ہے۔ سپر مارکٹوں اور رعایتی دروں پر فروخت کے مقامات پر خصوصی پیش کش اور قیمت میں کمی عام سی بات ہیں۔

خواہ آپ اپنی شراب نوشی کی طرف سے فکر مند ہوں، یا کسی دوسرے شخص کی، یا آپ محض اس سے اچھی طرح باخبر رہنا چاہتے / چاہتی ہوں تو یہ فوری ہدایت نامہ متعلقہ حقائق سے آپ کو مطلع کرے گا۔

### اکائیاں (یونٹیں)

یونٹ کا نظام لوگوں کے لیے اس کا حساب رکھنے میں مدد کے لیے بنایا گیا ہے کہ وہ کتنی شراب پی رہے ہیں۔

عورتوں کے لیے شراب نوشی کی تجویز کردہ مقدار مردوں کی مقدار سے ایک تہائی کم ہے۔ شراب کے یونٹوں کے بارے میں یہ سفارش کی جاتی ہے کہ انہیں ہفتے پر تقسیم کر لیا جائے کہ اس میں کم از کم شراب سے خالی 2 سے 3 دن شامل ہوں۔ اس سے عورتوں کے لیے فی ہفتہ تقریباً 14 یونٹ (2 سے 3 یونٹ یومیہ) اور مردوں کے لیے 21 یونٹ (3 سے 4 یونٹ یومیہ) کا حساب آئے گا۔

یہ یونٹ صحیح رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ تاہم، جب آپ گھر سے باہر ہوں تو اس کا علم ہونا ضروری ہے کہ آپ کیا پی رہے ہیں۔ اس وقت بوتل میں دستیاب مختلف شراب کے لیبل پر یونٹ کی مقدار لگی ہوتی ہے جس سے اس کا پتہ لگانا آسان ہو جاتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گھر پر گلاس میں انڈیلی جانے والی شراب کی مقدار پب میں دیے جانے والے پیمانے سے زیادہ ہوتی ہے اور اس میں الکحل کے دو یا تین یونٹ ہو سکتے ہیں۔

## عورتوں کو الکحل سے زیادہ خطرہ ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے۔ بعض جسمانی نتائج عورتوں کے لیے زیادہ شدید ہو سکتے ہیں، خصوصاً وہ نتائج جن کا تعلق جگر کی خرابی سے ہو۔ اس کی وجہ جسمانی ساخت میں فرق سے ہوتی ہے۔ عورتیں عموماً مردوں سے چھوٹی ہوتی ہیں، ان کا وزن نسبتاً کم ہوتا ہے اور ان کے جسم میں پانی اور چربی کا تناسب بھی نسبتاً کم ہوتا ہے، اس لیے وہ الکحل کے نقصانات کی زد پر زیادہ آسکتی ہیں۔ اس لیے عورتوں کو چاہیے کہ وہ اتنی مقدار میں شراب نہ پیئیں جتنی مرد پیتے ہیں کیونکہ مردوں کے برابر شراب نوشی آپ پر زیادہ نشہ طاری کر دی گی۔

## سنجیدہ حقیقت

آپ کو ہوش میں لانے والی صرف ایک چیز ہے اور وہ ہے وقت۔

جسم کو ایک یونٹ الکحل بضم کرنے میں ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ تاہم، یہ ایک اوسط حساب ہے اور افراد کے اعتبار سے اس میں نمایاں فرق بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ الکحل کو توڑنے میں ہمارے جسم کو جتنا وقت لگتا ہے اسے کوئی چیز تیز رفتار نہیں بنا سکتی۔ اگر آپ کو اگلے دن گاڑی چلانی ہے تو یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے۔ آپ قانونی حد سے تجاوز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ شراب پینے والے ہیں تو اس کے ضابطے آسان ہیں۔ کارپر نہ جائیں۔ اگر آپ کو اگلے دن گاڑی چلانی ہے تو شراب نہ پیئیں۔

غیر حقیقی تصور کو بھول جائیں۔ آپ کو ہوش میں لانے کے لیے مندرجہ ذیل چیزوں سے کوئی مدد نہیں ملے گی:

- کالی کافی
- ہلکا شاور
- شراب کے خمار کے توڑ کے لیے مزید شراب
- سو جانا

شراب پینے کی تفریح میں معمولی سا خطرہ نہیں ہے۔

نشے میں ہونے سے آپ کے ساتھ حادثہ پیش آنے، آپ کا غیر منصوبہ بند طور پر حاملہ ہونے اور جنسی طور پر لگنے والی بیماریوں کی زد پر آنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ آپ اب بھی شراب پی سکتی اور تفریح کر سکتی ہیں، لیکن خود سے باخبر رہنے، اور عقل سلیم سے کام لینا مفید ہوتا ہے۔ شراب مزاجی کیفیت کو بدل سکتی ہے، آپ کی جھجک کو کم کر سکتی اور آپ کی قوت فیصلہ کو متاثر کر سکتی ہے۔

میں کھبی مدہوش نہیں ہوتا یا نہ ہی کھبی خمار چڑھتا ہے خواہ میں کتنی بھی شراب پی لوں۔ اس لیے شراب میرے لیے مسئلہ نہیں بن سکتی، کیا یہ بن سکتی ہے؟

شاید ایسا آپ کو محسوس ہوتا ہو، لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اب الکحل کے اثرات کے عادی ہو گئے ہیں۔ یہ اس بات کا اشارہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی شراب نوشی ایسی سطح تک پہنچ چکی ہے جو آپ کے لیے جسمانی اور دماغی ضرر کا سبب بن سکتی ہو۔ شاید آپ کو شراب نوشی کم کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ مزید مشورے کے لیے صفحہ 15 دیکھیں۔

## نوجوان خواتین

شراب اکثر باہر رات گزارنے اور گھر میں رہ کر لطف اندوزی کا ایک حصہ ہو تی ہے، اور اعتدال سے شراب نوشی شام کے مزے میں اضافہ کر سکتی ہے۔

شراب نوشی ہم سب کو زیادہ پرسکون اور باتونی بنا سکتی ہے، اس لیے شراب نوشی کا مطلب یہ احساس ہے کہ اس کی مدد سے زیادہ آسانی سے اچھا وقت گزارا جا سکتا ہے۔ یہ ایک حقیقت تو ہے، اگرچہ، یہ بات بھی ہے کہ اس کی زیادتی کی وجہ سے آپ کو ایسے خطرات کا سامنا ہو سکتا ہے جس سے آپکی جسمانی حفاظت متاثر ہو۔

### چند آزمودہ اشارے

خالی پیٹ شراب نہ پیئیں - شراب پینے سے پہلے کھانا کھالیں۔

الکحل اور نشیلی دواؤں کو مت ملائیں۔

شراب بہت جلدی جلدی نہ پیئیں۔ شراب پینے کے دوران ہلکے مشروب (سوفٹ ڈرنک) یا تھوڑا بہت پانی پیتے رہنے اور کھانا کھاتے رہنے سے رات کو لمبا کرنا اور خود سے لطف اٹھانے کا زیادہ وقت ملتا ہے۔

اپنے شراب کو نگرانی کے بغیر نہ چھوڑیں، اسے ہر وقت اپنے پاس رکھیں۔

### ایک دوسرے کی خبر رکھیں

اگر آپ دوستوں کے ساتھ باہر گئے ہیں اور کوئی زیادہ نشے میں نظر آئے تو اس کی دیکھ بھال کریں۔

جسے زیادہ نشہ چڑھ گیا ہے اسے مزید شراب پیتے رہنے کی ترغیب نہ دیں۔ دوست آپس میں ایسا نہیں کرتے۔

انہیں اکیلا نہ چھوڑیں، خصوصاً کسی اجنبی کے ساتھ۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ انہیں حفاظت سے گھر پہنچاتے ہیں۔

اگر وہ بے ہوش ہو جائیں تو انہیں طبی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ انہیں قریب ترین اسپتال کے آکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ (A&E) میں لے جائیں۔

## کیا آپ شراب نہیں پیتیں؟

بہت سی نوجوان خواتین اپنی ذاتی وجوہ سے شراب پینا پسند نہیں کرتیں۔ کسی کو اس کا ذائقہ اچھا نہیں لگتا، یا شراب نوشی سے ان کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں کو بے قابو ہو جانے کا احساس ناگوار گزرتا ہے۔

وجہ کچھ بھی ہو، یہ ان کی پسند کی بات ہے، اور ہر کسی کو اس کا احترام کرنا چاہیے۔ آخر کار، وہ اس کے باوجود بھی زندگی سے لطف اٹھاتی ہیں، اس لیے اپنی دوستوں (یا خود اپنے آپ پر) شراب نوشی کرنے کے لیے دباؤ نہ ڈالیں۔ دوست ایک دوسرے کو اسی حالت میں قبول کرتے ہیں جیسے کہ وہ ہوتے ہیں۔

یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ جب آپ زیادہ مقدار میں شراب پی لیں تو پینا بند کر دیں۔ آپ کو صرف اس وجہ سے گھر جانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ نے کافی شراب پی لی ہے۔ بہت سے شراب خانوں میں چائے اور کافی بھی فروخت ہوتی ہے اور وہاں ہر طرح کے ہلے مشروبات بھی بیچے جاتے ہیں۔

## مقررہ عمر سے کم عمر میں شراب نوشی کا قانون

اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے تو کسی پب / کلب سے شراب خریدنا اور کھانا کھانے بغیر پینا یا کسی بغیر لائسنس کی دکان / سپرمارکٹ سے خریدنا قانون کے خلاف ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں واحد استثنائی ضابطہ کسی 16 سال سے زیادہ عمر کے فرد کو اس کی اجازت دیتا ہے کہ وہ کھانا کھانے کے لیے مخصوص علاقے میں، کھانا کھانے کی دوران اسی احاطے میں پینے کے لیے بیئر، وائن، سائدر (سیب کے عرق سے تیار کیا ہوا الکحلی مشروب)، شیری یا پورٹر خرید لے۔ لیکن ایسا اسی حالت میں ہو سکتا ہے جب لائسنس دار اسے اس کی اجازت دے۔

اگر آپ کسی ایسے فرد کے لیے شراب خریدتے ہیں جس کی عمر 18 سال سے کم ہو تو آپ اس کے ایجنٹ کے طور پر کام کر رہے ہیں اور قانون کی خلاف ورزی کر رہے ہیں۔

## ملازمت پیشہ خواتین اور شراب

عورتیں زیادہ شراب پی رہی ہیں، اور اس کا زیادہ امکان ہے کہ بیشتر ملازمت پیشہ خواتین سفارش شدہ محفوظ حد سے تجاوز کر جاتی ہیں۔

آپ یہ کیوں سوچتی ہیں کہ نوجوان عورتیں آج سے 10 سال پہلے کے مقابلے میں زیادہ شراب پی رہی ہیں؟

اس کی وجہ کام کی جگہ پر مردوں اور عورتوں کے درمیان پہلے کے مقابلے میں زیادہ مساوات ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر عورتیں مالی طور پر خود کفیل ہو گئی ہیں، اور بدلتے ہوئے رجحانات اور رویوں کا مطلب یہ ہے کہ ان کے اپنے مرد رفقاء کار کے کام اور فراغت کے مشاغل میں شریک ہونے کا امکان زیادہ ہوگا۔

اب کام کے بعد پب یا گھر پر عورتوں کا آرام کرنا سماجی طور پر قابل قبول عمل ہے۔

تاہم، چونکہ عورتیں مردوں کے مقابلے میں چھوٹی ہوتی ہیں ان کا وزن نسبتاً کم ہوتا ہے۔ اور ان کے جسم میں پانی اور چربی کا تناسب بھی کمتر ہوتا ہے، انہیں شراب کے اثرات سے زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ کثرت شراب نوشی آپ کی حاضری، کام کے انجام دینے کی کارکردگی اور آپ کے رفقاء کار کے ساتھ تعلقات پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

کیا آپ کو پچھلی رات کی بات یاد ہے؟

**مزید مشورہ**

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اس بارے میں مزید جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ کیا پی رہے ہیں تو **صفحہ 14** دیکھیں۔

اگر آپ کم شراب پینا چاہتے ہیں، لیکن پھر بھی پب میں یا گھر پر اپنے دوستوں کے ساتھ اچھا وقت گزارنا چاہتے ہیں تو **صفحہ 16** دیکھیں۔

اگر شراب نوشی کام کے دوران آپ کی کارکردگی کو متاثر کر رہی ہو تو یاد رکھیں کہ مدد حاصل کرنے کا مطلب آپ کی ملازمت کو خطرے میں ڈالنا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ معلوم کریں کہ کیا آپ کی کمپنی میں شراب نوشی سے متعلق کوئی پالیسی ہے یا کیا وہ حرفتی خدمات صحت تک رسائی کی سہولت فراہم کرتی ہے۔ عموماً یہ باتیں پوری طرح خفیہ رکھی جاتی ہیں اور اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنی ملازمت کے تحفظ کو متاثر کیے بغیر اختصاصی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

بصورت دیگر، مزید مشورہ **صفحہ 29** پر مذکور ایجنسیوں سے دستیاب ہے۔

کام کے بعد آرام کرنے میں اپنی مدد کے لیے یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دیگر متبادلات بھی دستیاب ہیں۔ تازہ ہوا، کھلی دھوپ، کسی دوست کے ہمراہ ورزش گاہ، تیراکی، سینما جانا یا صرف ایک کپ کافی پینا یہ سب باتیں آپ کو تناؤ سے راحت دلاتی ہیں۔

## عمر رسیدہ خواتین

عمر رسیدہ خواتین میں شراب نوشی کی عادت کے ذمہ دار کئی عوامل ہو سکتے ہیں۔ سوگ کی کیفیت، دماغی تناؤ، خراب صحت، احساس تنہائی یا علاحدگی یا شاید آمدنی میں کمی آجانا۔

یہاں چند نکتے بیان کیے جا رہے ہیں جن پر غور کرنا مفید ہوگا۔

جوں جوں ہمارا جسم بڑھاپے کی طرف بڑھتا ہے، شراب کی اس مقدار میں جو آپ بغیر کسی ناموافق ضمنی اثر ظاہر ہوئے پی سکتی ہیں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر آپ کو اس بارے میں تشویش ہو تو آپ شراب کی اس مقدار میں کمی کر سکتی ہیں جو آپ پیتی ہیں۔

شراب بہت سی تجویز کردہ یا عام طور پر دکانوں پر ملنے والی دواؤں کے ساتھ نہیں پی جانی چاہیے۔ اگر اس کے بارے میں آپ یقینی طور پر نہ جانتے ہوں، یا مزید معلومات چاہتے ہوں تو مزید مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر کی سرجری یا کمیونٹی فارمیسی سے دریافت کرنے میں ہچکچاہٹ نہ محسوس کریں۔

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے سرد موسم کا ہم پر اثر ہوتا جاتا ہے۔ ایک یا دو کپڑوں کے بجائے زیادہ کپڑے پہننا، اور کوئی گرم چیز پینا [لیکن تازہ (ٹوڈی) نہیں!] سردی بھگانے کے لیے زیادہ مؤثر ہے۔

اس کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کو دیگر لوگوں کی طرح شراب سے لطف نہیں اٹھانا چاہیے۔ تاہم، اگر آپ کی حرکت پذیری بہت کم ہے، آپ پر افسردگی کے دورے پڑتے ہوں یا آپ ایسی دوا استعمال کر رہے ہوں جس کا رد عمل شراب کے ساتھ خراب ہوگا تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی شراب کی مقدار کو سفارش شدہ کمترین مقدار تک محدود کرنے پر غور کرنا پڑے۔ افسوس کرنے سے بہتر احتیاط کر لینا ہے۔

ہفتے میں ایک دو بار 2 سے 3 یونٹ لینے کا ارادہ کریں اور آپ کسی بھی ناموافق اثر سے محفوظ رہیں گے۔ اور اگر آپ شراب کی مقدار میں کمی کر رہے ہیں تو مقدار کے بجائے معیار پر زیادہ زور دیں۔ اچھی وہسکی یا وائن کی قیمت کچھ زیادہ تو ہو سکتی ہے، لیکن اس کا ذائقہ کافی بہتر ہوتا ہے۔

ہوش سے کام لیں - اپنی حد کو پہچانیں - اور اچھی صحت پائیں۔

## اپنی ذمہ پر زندگی گزارنا

لوگوں کو کئی مختلف وجوہ سے تنہا زندگی گزارنی پڑتی ہے۔ شاید آپ کے ساتھ کوئی سوگواری کا واقعہ ہوا ہے یا آپ نے رشتہ و رفاقت ختم کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ گھر سے پہلی بار دور ہوئی ہوں، یا پہلی بار تنہا رہ رہی ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ تنہا رہ کر خاندان کی پرورش کر رہی ہوں، آپ کے خاندان کے افراد بڑے ہو کر شاید باہر چلے گئے ہوں، یا یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی عمر رسیدہ رشتہ دار کے واحد نگہدار ہوں۔

جب اہم حالات میں تبدیلی آتی ہے تو شراب نوشی میں اضافہ ہو جانا ایک عام سی بات ہے۔ ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ شراب نوشی روز مرہ کی معمولات اور تفکرات سے فرار دلاتی ہے۔ تاہم، یاد رکھیں کہ یہ محض ایک عارضی طریقہ ہے۔

### یاد رکھنے کی چند باتیں

مسائل کو حل کرنے یا ان سے بچنے کے لیے بلا نوشی آپ کے لیے کوئی اور مسئلہ کھڑا کرے گی جس سے آپ کو الجھنا ہوگا، اور اصل مسئلہ بھی اپنی جگہ باقی رہے گا۔ مشکل مسائل کو حل کرنے کے لیے دیگر طریقے تلاش کریں مثلاً دوست و احباب، خاندان کے افراد، مشاورتی ایجنسیاں وغیرہ۔ شراب نوشی جشن کے موقع کے لیے بچا کر رکھیں جب آپ اپنی زندگی کے مسائل کو حل کرنے یا ان میں کمی لانے کے قابل ہو جائیں۔

اگر آپ ایک آدمی کے لیے کھانا پکا رہی ہیں تو کھانے میں کفایت کرنا آسان ہے، یا صرف ہلکا ناشتہ لیں، خصوصاً جب آپ شراب پی رہی ہوں۔ الکحل میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی، اس لیے باضابطہ کھانے کو اپنے معمول کا حصہ بنائیں۔

اگر آپ اداس یا تنہا محسوس کر رہے ہوں تو شراب زیادہ دنوں تک آپ کی مدد نہیں کرے گی۔ یہ مایوسی طاری کرنے والی چیز ہے اور یہ آپ پر مزید افسردگی طاری کر دے گی۔ اگرچہ خاندان کے افراد اور دوستوں کی مدد سے مسائل کو حل کرنا مشکل ہوتا ہے، لیکن فائدہ اسی میں ہے۔

اگر آپ کو اپنی شراب نوشی کے بارے میں فکر ہے تو ان علامات پر نظر رکھیں:

کیا آپ کو کبھی محسوس ہوا ہے کہ اپنی شراب کی مقدار کو کم کرنی چاہیے؟

کیا آپ کو اپنی شراب نوشی کے بارے میں دوستوں کی تنقید پر غصہ آیا ہے؟

کیا بعض اوقات، آپ کو اپنی شراب نوشی پر جرم کا احساس ہوا ہے؟

کیا آپ کو محسوس ہوا ہے کہ اپنی رگوں کو درست اور فعال بنانے یا خمار سے نجات پانے کے لیے صبح کو سب سے پہلے شراب کی ضرورت ہے؟

اگر ان میں ایک یا اس سے زیادہ سوالوں کا جواب ہاں میں ہو تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو اس کردار کے بارے میں سوچنا چاہیے جو شراب آپ کی زندگی میں ادرا کرتی ہے۔

کئی شکلوں میں ٹھوس مدد اور مشورہ دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 29 دیکھیں۔

## اپنی شراب نوشی میں کمی لانا

اگر آپ محسوس کرتی ہوں کہ آپ اپنی شراب نوشی میں کمی لانا چاہتی ہیں تو مندرجہ ذیل معلومات آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

یہ مشورہ ان لوگوں کے لیے نہیں ہے جنہیں شراب نوشی کی وجہ سے شدید مسائل صحت کا سامنا ہو، یا ان لوگوں کے لیے نہیں ہے جنہیں شراب نوشی قطعاً ترک کر دینے کا مشورہ دیا جا چکا ہو۔

### شراب نوشی میں کمی کیوں لائی جائے؟

ہر شخص کے نزدیک اس کے ذاتی اسباب ہوتے ہیں۔ بعض عورتیں کثرت شراب نوشی سے صحت کو لاحق خطرات کی طرف سے فکر مند رہتی ہیں۔ دوسری خواتین اس لیے کم کرنا چاہتی ہیں کہ اس سے کام کے دوران ان کی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے، یہ نیند کے معمول میں خلل ڈالتی ہے، انہیں مایوسی کا احساس دلاتی ہے یا دوستوں، ساتھیوں، بچوں یا دیگر افراد خاندان کے تعلقات کو متاثر کرتی ہے۔ بہت سی عورتیں شراب نوشی سختی کے ساتھ کم کر دیتی ہیں، یا حمل کے دوران شراب پینا تقریباً بند کر دیتی ہیں۔ گاڑی چلانے یا مشینری چلانے جیسے روز مرہ کے مشاغل بہت اہم عوامل ہیں۔

تحریک کا سبب خواہ کچھ بھی ہو، اسے کم کیا جا سکتا ہے۔

### چست و توانا بنیں

کامیابی کے ساتھ شراب نوشی میں کمی لانے کا مطلب یہ ہے کہ آپکا شراب کا استعمال آپ کی صحت، عزت نفس اور رشتوں کو متاثر کیے بغیر لطف لینے کے قابل مشغلہ ہے۔ اپنی شراب نوشی کے بارے میں سوچیں - آپ اس کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟ آپ کے خیال میں اس کے صحت مند اسباب ہیں یا غیر صحت مند ہیں؟ اگر اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ پرسکون رہنا اور لوگوں سے گھلنا ملنا وغیر چاہتے ہیں تو کیا بعض اوقات آپ ان ضروریات کی تکمیل زیادہ صحت مند طریقوں سے کر سکتے ہیں؟

آپ ایسے حالات میں لوگوں سے گھلنے ملنے کے بارے میں ضرور غور کر سکتے ہیں جہاں شراب یا تو دستیاب نہ ہو، یا اسے ثانوی سبب کی حیثیت حاصل ہو۔

اگر آپ خود کو ہشاش بشاش رہنے کے لیے شراب کا استعمال کرتے ہیں تو اس کے متبادل سے کام لینے کے بارے میں ذرا سوچیں۔ اگر آپ اپنی شراب نوشی میں کمی لاتے ہیں تو آپ بچائی ہوئی رقم سے خود اپنی دعوت کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، الکحل اضمحلال پیدا کرنے والی چیز ہے۔

شراب نوشی میں کمی لانے سے متعلق اشارے

خود کو یاد دلائیں کہ آپ شراب نوشی میں کمی کیوں کر رہے ہیں

اگر آپ کو اس کے اسباب واضح طور پر معلوم ہیں تو آپ اس میں کامیاب ہونے کے لیے اچھی طرح سے لیس ہو جائیں گے۔

اپنے لیے ایک حد مقرر کر لیں اور اس کی پابندی کریں

ذہن میں ایک سطح مقرر کر لینے سے واضح ہدف کی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔

کوشش کریں کہ خالی پیٹ شراب نہ پی جائے

آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ پر بہت جلد نشہ طاری ہو جاتا ہے، اس لیے شراب نوشی چھوڑنا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

شراب کی مقدار میں کمی لانا ٹھیک ہے

اگر آپ شراب نوشی کم کر رہے ہیں اور آپ کو ہلکا مشروب درکار ہو تو شراب نوشی سے انکار کرنے میں خوف محسوس نہ کریں۔ آخر کار یہ آپ کی پسند اور انتخاب کا معاملہ ہے۔

کوئی ساتھی تلاش کریں

اگر آپ کا کوئی رفیق کار یا دوست شراب نوشی کم کرنے کے بارے میں سوچ رہا ہے تو اس کے ساتھ کیوں نہیں ہو لیتے؟

خود کو اس کا انعام دیں

شراب نوشی میں کمی لانا مشکل ہوتا ہے، اس لیے اپنی خاطر تواضع کسی عمدہ چیز سے کریں۔ آپ اس کے مستحق ہیں

اگر شراب نوشی کم کرنے کا اثر نہ ہو

تو ایسے دیگر طریقے ہیں جنہیں آزمایا جا سکتا ہے، مثلاً شراب نوشی کی ڈائری اور بہت سی شکلوں میں مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 28 دیکھیں۔

## صحت - افزائش نسل

الکحل ہر شخص کے ہارمونوں کو متاثر کرتی ہے۔ اس کے بعض عام اثرات کو ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے۔

### مانع حمل طریقے

افزائش نسل سے ہارمونوں کا گہرا تعلق ہے۔

مانع حمل گولی دوران خون میں الکحل کے جذب ہونے کے عمل میں تاخیر کا سبب بن سکتی ہیں، اس لیے آپ پر تیزی سے نشہ نہیں طاری ہوگا۔ تاہم، الکحل کا زیادہ مقدار میں استعمال گولی کے مانع حملی اثرات میں مداخلت کر سکتا ہے۔

### حیض

#### شدید طلب

حیض سے پہلے آپ کے کھانے اور پینے کی خواہش میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ شراب کی شدید طلب ایک عام سی بات ہے۔

اسے مسئلہ بنانے کی ضرورت نہیں ہے، اگرچہ یہ یاد رکھنے کی بات ہے کہ شراب حیض سے پہلے کے تشنچ کی کیفیت میں خرابی پیدا کر سکتی ہے مثلاً جسم سے رطوبت کا خارج نہ ہونا، بے کیفی اور متلون مزاج اور چڑچڑا پن۔ کیوں نہ آپ ان علامات پر قابو پانے کا کوئی متبادل طریقہ استعمال کریں مثلاً ہلکی پھلکی ورزش یا جسم کو آرام پہنچانے کے طریقے۔

### الکحل کا انجذاب

جس شرح سے الکحل جسم میں جذب ہوتی ہے حیض کے دوران اس میں سستی آسکتی ہے، جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ شراب کی مقدار پر قابو پانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ یہ صورت حال تمام عورتوں کے ساتھ نہیں ہوتی، لیکن مہینے کے اس حصے میں اس طرف خاص توجہ دی جانی چاہیے۔

## اینٹھن

حیض کے دوران پابندی سے شراب نوشی کی کثرت اینٹھن اور سر درد کا سبب بن سکتی ہے، لیکن زیادہ کارگر دوائیں اس میں مدد کے لیے فوری طور پر دستیاب ہوتی ہیں۔ بعض حالات میں، مسلسل شراب نوشی کی کثرت آپ کے حیض کے معمول میں مخل ہو سکتی ہے، یعنی کہ ہو سکتا ہے آپ کو حیض بالکل نہ ہو، حیض میں بے ضابطگی آجائے یا خون معمول سے زیادہ دنوں تک جاری رہے۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ اگر کثرت شراب نوشی کی وجہ سے آپ کا حیض رک جائے تو بھی آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

## زرخیزی

اگر آپ حاملہ ہونے کا منصوبہ بنا رہی ہیں تو یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ کثرت شراب نوشی کو بانجھ پن کا سبب سمجھا جاتا ہے۔ ایک حالیہ ترین تحقیق میں یہ پتہ لگایا گیا ہے کہ الکحل کی مختصر سی مقدار بھی آپ کے استقرار حمل پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

## انقطاع حیض

حیض کے بند ہونے سے عام تکلیفوں میں اضافہ ہوتا ہے مثلاً حیض کی موقوفی کی وجہ کر اچانک حرارت کا احساس، پسینہ آنا، ٹھیک سے نیند نہ آنا، وزن بڑھنا اور متلون مزاج کی کیفیت۔

شراب ان میں سے کسی بھی حالت کو بہتر کرنے میں مدد گار نہیں ہے۔

اپنی علامات کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں، وہ HRT (Hormone Replacement Therapy) کی سفارش کر سکتی / کر سکتا ہے جو بہت سی انقطاع حیض کے دور سے گزرنے والی عورتوں کو بہتر محسوس کرنے اور ہونے میں مدد دیتا ہے۔ بہت سی خواتین غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتی ہیں کہ یہ تبدیلی کی شروعات زندگی کی کشش کا اختتام ہے۔ یاد رکھیں - زندگی 50 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے!

## شراب اور عمر رسیدگی کا عمل

مسلسل کثرت شراب نوشی عمر رسیدگی کی علامات میں اضافہ کرتا ہے اور اس کی نتیجے میں رگوں میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہی اور آنکھوں میں خون جیسی سرخی آ جاتی ہے۔ حد سے زیادہ شراب نوشی آپ کے چہرے کی رنگت کو تباہ کر سکتی ہے اور آپ کے کولہوں پر کئی انچ موٹاپا چڑھ جاتا ہے۔ سفارش شدہ حدود کے اندر رہنے کے بارے میں غور کریں۔ صحت مند غیر حاملہ عورتوں کے لیے دن میں 2 سے 3 یونٹ شراب کی سفارش کی جاتی ہے اس طرح کہ ہفتے میں کم از کم 1 سے 2 دن ایسے ہوں جس میں شراب بالکل نہ پی جائے۔

## صحت - حمل

اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، یا پہلے ہی حاملہ ہو چکی ہیں تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ شراب کی مقدار کو کم کریں اور چیف میڈیکل آفیسر کے سفارش شدہ ہدایت پر عمل کریں۔

فی الحال اس ہدایت میں یہ کہا گیا ہے کہ حمل کے دوران شراب نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کسی خاص موقع پر شراب نوشی - جو کم از کم 1 سے 2 یونٹ ہو سکتی ہے - وہ پورے حمل کی مدت میں ایک یا دو بار لینے سے آپ کے پیٹ میں پلتے ہوئے بچے کو متاثر نہیں کرنا چاہیے، لیکن مجموعی طور پر، شراب سے پرہیز ہی کیا جانا چاہیے۔

اس بارے میں اگر آپ چاہیں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے مزید بات کر سکتی ہیں۔

بعض عورتیں اپنے حمل کے دوران شراب نوشی روک دینے کا ہی انتخاب کرتی ہیں۔ جب کہ بعض دوسرے ہیں کہ جس طرح ان کا جسم حالت حمل سے مانوس ہو جاتا ہے تو انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ انہیں شراب کم پینی چاہیے۔

**لیکن بیشتر عورتیں شراب پیتی ہیں۔ جب آپ حاملہ ہوں تو کیا یہ بات واقعی اہمیت رکھتی ہے؟**

جی ہاں۔ شراب آپ کے پیٹ میں پلنے والے بچے پر خراب اثر ڈال سکتی ہے۔ پیدا ہونے والے بچے کا وزن کمترین ولادت کی وزن سے کم ہوتا ہے۔ اور شدید ترین حالات میں ہو سکتا ہے بچہ آموزشی معذوری میں مبتلا ہو جائے جسے فوئٹل الکحل اسپیکٹرم ڈس آرڈر (Foetal Alcohol Spectrum Disorder) کہتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا کہ کسی خاص موقع پر کم مقدار میں شراب لینا ٹھیک ہے، اگرچہ آپ کو الکحل کے کم تناسب والی شراب اور وہ بھی کم مقدار میں استعمال کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ یاد رکھیں، خانہ ساز پیمانے پبوں میں خریدی جانے والے پیمانوں سے ہمیشہ بڑے ہوتے ہیں۔

## ولادت کے بعد

حمل کے بعد بھی اپنے شراب کے استعمال کے بارے میں غور کرنا بہتر ہے۔

## چھاتی سے دودھ پلانا

چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران، آپ نے جو کچھ کھائی ہے یا پی ہے آپ کا بچہ اس کا بیشتر حصہ اپنی خوراک بنا لے گا۔ اس میں شراب بھی شامل ہے۔ اگر آپ سمجھتی ہوں کہ آپ کو شراب پینی ہی ہے تو کم سے کم مقدار پر خود کو رکھنے کی کوشش کریں۔

## تناؤ

یہ ایک بہت مصروف زندگی ہے، اور شراب اس پر قابو پانے کا ایک معقول ذریعہ لگ سکتی ہے۔ ایسا یہ کبھی کبھی ہی کرتی ہے۔ الکحل اضمحلال پیدا کرتی ہے، اس لیے اس کا امکان زیادہ ہے کہ یہ آپ کی حالت میں اور خرابی لائے۔

اگر آپ کر سکتی ہوں تو اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں سے مدد حاصل کریں، اور کسی بھی طرح کے مسائل کو بتانے کے لیے اپنے جی پی، مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر (تربیت یافتہ نرس جو ضرورت مند مریضوں کی گھر جا کر مدد کرتی ہے) کے پاس جانے میں خوف نہ محسوس کریں۔ انہیں کچھ اندازہ نہیں ہو پائے گا۔

## اپنا خیال رکھیں

یہی وقت ہے جب آپ کو خود اپنی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کر سکیں تو ہفتے میں کم سے کم ایک بار اپنے ساتھی یا دوستوں سے ملنے جلنے کی کوشش کریں۔

## بعد ولادت ملاقات

ضبط تولید پر بات چیت کرنے کا یہ ایک اچھا موقع ہے۔ اگر آپ مانع حمل گولیوں کے استعمال کا فیصلہ کرتی ہیں تو یہ دریافت کریں کہ شراب کیسے اس کی تاثیر کو متاثر کر سکتی ہے۔

## شراب اور صحت

شراب عورتوں کو ان کی پوری بالغانہ زندگی میں متاثر کرتی ہے۔ آپ جتنی زیادہ شراب پیتی ہیں اتنا ہی آپ خود کو خطرے سے زیادہ قریب کرتی جاتی ہیں۔ یہاں پر ایسے بعض حقائق دیے جا رہے ہیں جن پر آپ شاید غور کرنا چاہیں گی۔ آپ جتنا زیادہ جانیں گی، اتنا ہی بہتر موقع آپ کو ایسے فیصلے کرنے کے لیے ملے گا جو آپ کے لیے صحیح ثابت ہوں۔

## سرطان

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ سرطان کے تمام اسباب میں سے 3% کے لیے صرف شراب ذمہ دار ہے۔

## چھاتی کا سرطان

بہت سی تحقیقات سے شراب اور چھاتی کے سرطان کے درمیان ربط کا اشارہ ملا ہے۔ شراب کے استعمال اور ان بیماریوں کے بڑھنے کے درمیان حقیقی رشتے کا پتہ لگانے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ جب تک کہ مزید معلومات حاصل ہوں، شراب کو متاثر کرنے والے ایک عنصر کی حیثیت دی جا سکتی ہے۔

## سرطان کی دیگر شکلیں

کثرت شراب نوشی کو سرطان جگر سے منسوب کیا جاتا ہے، اور اس کا تعلق غالباً معدے، قولان (بڑی آنت کانچلا بڑا حصہ) اور مقعد کے سرطانوں سے بھی ہے۔

اندازہ یہ لگایا گیا ہے کہ سر اور گردن کے 25% اور 50% سرطان شراب نوشی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ سرطان کی ان شکلوں میں تمباکو نوشی کا بھی ہاتھ ہوتا ہے، اس لیے جو لوگ سگریٹ اور شراب پیتے ہیں ان کے جسم کے ان حصوں میں سرطان ہونے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

## دل کی بیماری

حالیہ ترین تحقیق سے یہ اشارہ ملا ہے کہ یومیہ ایک یونٹ شراب پینے والے لوگوں کو کثرت سے شراب نوشی کرنے والوں یا شراب بالکل نہ پینے والوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک، مزمن امراض قلب اور اچانک اکلیلی شریانوں کی خرابی کی وجہ سے ہونے والی موت کا خطرہ کم رہتا ہے۔

اس کا اطلاق صرف ان لوگوں پر ہوتا ہے جنہیں پہلے ہی عارضہ قلب کا خطرہ لاحق ہے: 40 سال سے زیادہ عمر کے مرد اور انقطاع حیض کو پار کر جانی والی عورتیں۔

یاد رکھیں، ایک / دو یونٹ سے زیادہ شراب پینے سے اضافی تحفظ نہیں حاصل ہوتا، اور اس سے صحت کے دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

## جگر

شراب کا کثرت سے استعمال جگر کی بیماری کے بڑے اسباب میں سے ایک سبب ہے، اگرچہ دیگر اسباب بھی پائے جاتے ہیں۔ جگر الکحل کو توڑنے کا کام کرتا ہے۔ اگر جگر کو الکحل کی بہت زیادہ مقدار سے ٹمٹنا پڑے تو اس سے دیگر افعال سنگین طور پر متاثر ہوتے ہیں اور جسم کے دیگر اہم اعضاء میں خرابی آ سکتی ہے۔

عورتوں کو جگر کی خرابی کا بھی بڑی حد تک خطرہ لاحق رہتا ہے اور مردوں کے مقابلے میں کم ہی عرصے میں ان میں کثرت شراب نوشی کی وجہ سے خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

## موٹاپا

شراب سے کوئی تغذیاتی فائدہ نہیں پہنچتا۔ اس میں کیلوریوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس پر غور کرنا بہتر ہوگا کہ کیا وزن بڑھنے کا یہ ایک بڑا سبب ہو سکتی ہے۔

## دماغی صحت

دماغی صحت اور شراب کے درمیان پیچیدہ تعلق ہے۔ تحقیق سے اندازہ ہوا ہے کہ کثرت شراب نوشی بے چینی اور افسردگی کا سبب بن سکتی ہے، یا کسی اندرونی نفسیاتی عدم توازن سے تعلق رکھنے والے پیش موافقت عارضہ پیدا کر سکتی ہے۔

شراب کا استعمال تجویز کردہ دواؤں کی تاثیر میں مداخلت کر سکتا ہے یا اسے کم کر سکتا ہے۔

## دوسرے شخص کی شراب نوشی پر قابو پانا

کیا کسی دوسرے شخص کی شراب نوشی سے آپ کو تشویش ہے؟

بہت سی عورتیں ان خاندانوں کے ساتھ رہتی ہیں جن میں کوئی فرد کثرت سے شراب نوشی کرتا ہے۔

شراب نوشی کا عادی کوئی شخص پورے خاندان کے لیے تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ خاندان کا کوئی دوسرا فرد، ساتھی / شریک حیات، خاندان کا کوئی عمر رسیدہ شخص یا کوئی بچہ / کم عمر شخص ہو سکتا ہے۔ ان کے رویے سے اکثر آپ کو غصہ، خوف، الجھن، احساس جرم اور مسئلے کو حل کرنے میں ناکامی کا احساس ہو سکتا ہے۔

کیا آپ کے ساتھ ایسا ہو رہا ہے؟

بعض اوقات بلا نوش شخص اپنی شراب نوشی کا الزام دوسرے کے سر ڈالتا ہے۔ اس کی طرف سے فکر مند نہ ہوں۔ آپ کسی دوسرے بالغ شخص کے رویے کے ذمے دار نہیں ہو سکتے بلکہ وہ خود ذمہ دار ہے۔

### بعض مشورے

شرابی شخص کی حمایت اور معذرت پیش کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ بلکہ اس مسئلے کا سامنا کیا جانا چاہیے۔

کسی عادی شرابی کو یہ بتانا کہ آپ کو اس کا شراب پینا کیسا لگتا ہے، بہترین وقت وہ ہے جب وہ ہوش اور سنجیدگی کی حالت میں ہو۔ اگر وہ شخص نشے میں ہے تو آپ کی بات کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔ اس موضوع کو ایسے وقت میں چھیڑیں اور اس کی کوشش بھی کریں جب آپ پرسکون، پر اعتماد محسوس کریں اور بہت زیادہ جذباتی کیفیت میں نہ ہوں۔ اگر آپ واقعی غصے اور تکلیف کی کیفیت میں ہوں گے تو آپ وہ نہیں کہہ سکیں گے جو کہنا چاہتے ہیں یا آپ ایسی باتیں کہہ جائیں گے جن پر آپ کو بعد میں افسوس کرنا پڑے۔ آپ کو اس پر غور کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ ہوش کی حالت میں عادی شرابی پر آپ کی بات کا کیا رد عمل ہوگا، اس لے اگر وہ تشدد پر اترنے لگے تو آپ کو اس کے بارے میں سب سے پہلے کسی دوسرے شخص یا کسی مشاورتی ایجنسی سے بات کرنی چاہیے کہ اس مسئلے پر کیسے قابو پایا جائے۔ آپ کی حفاظت بہت ضروری ہے۔

اس موضوع کو نہ چھیڑیں کہ وہ شخص کتنی مقدار یا کتنی بار شراب پیتا ہے۔ بلکہ اس پر زور دیں کہ اس کی شراب نوشی کا مسئلہ خود اسے اور دوسروں کو کیسے متاثر کر رہا ہے۔ کیا اس نے خود کو کبھی زخمی کیا؟ کیا اس نے آپ پر یا کسی دوسرے پر کوئی تشدد کیا۔ کیا آپ، بحیثیت خاندان کے فرد کے، اس کی شرابی نوشی کی وجہ سے مالی مسائل کا سامنا کر رہے ہیں؟ کیا اپنی شراب نوشی کی عادت کی وجہ سے اس نے کام کا ناغہ کیا ہے؟

اس کے لیے شراب نہ خریدیں، اور عادی شرابی کے ساتھ آپ شراب نہ پئیں۔ اس سے اس کا رویہ تو معمول پر آجاتا ہے لیکن خود آپ اسی مسئلے میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس میں وہ تھا۔

شراب نوشی کے مسئلے میں مبتلا بیشتر افراد اپنی مشکلات پر قابو پا سکتے ہیں۔ حوصلہ افزائی اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں اس عادت سے نکلنے کے لیے مدد پیش کرنے پر غور کریں۔ بشرطیکہ یہ آپ کو درست معلوم ہو تو انہیں صرف تعاون ہی پیش کریں۔

آپ کے لیے بھی مدد اور تعاون دستیاب ہے۔ اہم ترین بات یہ ہے کہ خود اپنی دیکھ بھال کریں۔

اگر آپ خود کو الگ تھلگ ہو گیا محسوس کریں تو کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کر سکتے ہوں یا اپنی شراب نوشی سے متعلق مشورے کی قریب ترین ایجنسی سے رابطہ کریں۔ وہاں کے لوگ آپ کی مدد کرنے کے معاملے میں تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ اگر مسئلہ کن عادی شرابی مدد کے لیے نہیں بھی آتا ہے، تو بھی وہ آپ سے ملیں گے۔ مزید تفصیلات کے لیے **صفحہ 29** دیکھیں۔

## تشدد

اگر شراب نوشی کے مسئلے میں مبتلا شخص آپ سے تشدد کا برتاؤ کرتا ہے تو آپ کو مدد طلب کرنی چاہیے۔ آپ کی مدد کرنے والے لوگ دستیاب ہے۔ مزید تفصیلات کے لیے **صفحہ 29** دیکھیں۔

یاد رکھیں، عادی شرابی اس کا ذمہ دار ہے کہ وہ کتنی شراب پیتا ہے اور کیا کرتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ بھی اسی کی ذمہ داری ہے کہ آپ کی مدد اور تعاون سے وہ اپنا رویہ بدلے۔

## بچے اور نوجوان افراد

شراب کا بیجا استعمال نوجوان افراد کو شدید طور پر متاثر کرتا ہے۔ یہ ان کی صحت اور حفاظت کے لیے خطرہ بنتا ہے، اور اس کے نتیجے میں انہیں پولیس سے الجھنا پڑ سکتا ہے۔ نوجوان افراد کو سڑک حادثوں، ان چاہے حمل یا جنسی طور پر لگنے والی بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ شراب کا تجربہ کر رہا ہو اور اس سے آپ فکر مند ہیں تو مدد اور مشورہ دستیاب ہے - مزید تفصیلات کے لیے **صفحہ 29** دیکھیں۔

یاد رکھیں، آپ تنہا نہیں ہیں۔ مدد طلب کرنا ایک فطری بات ہے اور ذمہ داری کی دلیل ہے۔

وہ کام جو آپ خود کر سکتے ہیں

بات چیت کرنے سے اعتماد بڑھتا ہے اور اعتماد اپنے بچے سے بات کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کا بچہ یہ نہ محسوس کرے کہ آپ اس کے لیے فیصلے صادر کر رہے ہیں بلکہ یہ کہ آپ اس کی فلاح و بہبود کی طرف سے فکر مند ہیں۔

بات چیت کے ذریعے آپ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو شراب کے بارے میں واقعی کتنا علم ہے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کے بچے یہ جانیں کہ شراب پیتے وقت خود اپنا خیال کیسے رکھیں۔

## اگر بچے نشے کی حالت میں گھر آئیں تو کیا کریں؟

والدین کے اپنے گھریلو معاملات کو سلجھانے کے اپنے طریقے ہوتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل باتوں پر غور کر سکتے ہیں:

اہم ترین بات یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ کا بچہ جسمانی طور پر ٹھیک ٹھاک ہے۔ اپنے بچے کی اس وقت تک نگرانی کریں اور اس کو اسی حالت میں رہنے دیں جب تک کہ وہ ٹھیک ہو کر اٹھ نہ جائے۔ اس بارے میں مزید مشورے کے لیے **صفحہ 08** دیکھیں۔

شور و غل مچانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اگلے دن اپنے بچے سے بات کرنا بہتر ہوگا، جب تک آپ پرسکون ہوچکے ہوں گے اور وہ ٹھیک ہو چکا ہوگا۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم دیکھیں  
"شراب - وہ باتیں جو تمام والدین کو جاننی چاہیے" [www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)

## بچوں اور نوجوان افراد کو نقصان کا خطرہ

شراب نہ صرف اس کے پینے والے کو نقصان پہنچاتی ہے بلکہ شرابی کی بچے بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

بہت سے بچوں اور نوجوان افراد کے لیے، ان کے والدین کی کثرت شراب نوشی قابل ذکر حد تک نقصان پہنچاتی ہے۔ اکثر، بڑھنے کی عمر میں، وہ جسمانی تشدد ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں اور جذباتی اور جسمانی لاپرواہی کے تجربے سے گزرتے ہیں۔

بہت سے بچوں اور نوجوان افراد کو نہ صرف اپنی زندگیوں کے لیے ذمہ دار بننا پڑے گا، بلکہ شراب نوشی کرنے والے دیگر حقیقی بھائی بہنوں یا شراب نوش والدین کے بہبود کے لیے بھی۔

مجموعی طور پر، غیر مسئلہ کن شراب نوشوں کے مقابلے میں عادی شرابیوں کے بچے شدید تر سطح کے رویہ جاتی مسائل، اسکول سے متعلق مسائل اور جذباتی الجھنوں کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ جن لوگوں کے والدین عادی شرابی ہوتے ہیں وہ کم عمری میں ہی شراب پینا اور نشیلی دوائیں استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور اس کا زیادہ امکان بھی رہتا ہے کہ وہ زیادہ خطرناک اور مسئلہ کن انداز میں شراب کا استعمال کریں۔  
یہ خرابی خاص طور پر کم عمر افراد میں عام طور پر پائی گئی ہے۔

مدد دستیاب ہے۔ خواہ مدد خود شرابی شخص، بچے یا کسی دوسرے شخص سے طلب کی گئی ہو، مدد طلب کرنا ایک ذمہ دارانہ کام ہے جسے کیا جانا چاہیے۔ عادی شرابی افراد کے بچوں کو عملی، جذباتی اور سماجی مدد اور بحرانی کیفیت میں بھی مدد اور تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے۔

مزید تفصیلات کے لیے براہ کرم صفحہ 29 دیکھیں۔

## مدد حاصل کرنا

شراب سے متعلق آپ کا جو کچھ بھی مسئلہ یا سروکار ہو، آپ کو اس سے آگاہ ہونا چاہیے کہ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

مدد حاصل کرنا فطری، ذمہ دارانہ کام ہے جو کیا جانا چاہیے۔ یہ مشکل ہے، لیکن اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل تنظیموں میں شامل افراد آپ کے مسئلے کو حل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے علاقے میں الکحل ایجنسیز سے متعلق تفصیلات کے لیے الکحل فوکس اسکاٹ لینڈ سے 0141 572 6700 پر رابطہ کریں۔

شراب سے متعلق ویب پتے:

[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)

[www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

[www.downyourdrink.org.uk](http://www.downyourdrink.org.uk)

[www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)

[www.howsyourdrink.org.uk](http://www.howsyourdrink.org.uk)

[www.scottishwomensaid.co.uk](http://www.scottishwomensaid.co.uk)

[www.infoscotland.com/womenandalcohol](http://www.infoscotland.com/womenandalcohol)

[www.handbag.com](http://www.handbag.com)

[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

[www.bpas.org](http://www.bpas.org)

کیا آپ خود اپنی یا کسی دوسرے شخص کی شراب نوشی سے فکر مند ہیں؟  
تو راز دارانہ مشورے کے لیے  
0800 917 8282 پر ڈرنک لائن (Drinkline) کو فون کریں۔ یا دیکھیں  
[www.infoscotland.com/womenandalcohol](http://www.infoscotland.com/womenandalcohol)

اس دستاویز کو اصل متن کا درست ترجمہ تصور کیا جاتا ہے۔

(Urdu)