

रक्सी संग संम्बन्धित नोकसानीहरु

ALCOHOL RELATED HARM

Nepali

रक्सी संग संम्बन्धित नोकसानीहरु

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Contents

प्रश्नहरू

के म रक्सी पिउन रोक्नुं?

को खतरामा छ?

सुरक्षित रक्सी सेवन

मद्दत कहाँबाट लिने?

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी
लाईन

रक्सी र लागूऔषध जानकारी सेवा

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन
गर्नुहोला(GP)

“पृथ्वीमा
अर्थपूर्ण जीवन
बनाउने कुनै
पनि मादक
पदार्थ छैन”

साराह काने

अष्ट्रेलियामा कहिलेकाँही सामाजिक महत्सोवहरुमा रक्सी सेवन संलग्न भएको पाईन्छ। यद्पी, रक्सी पिउनाले स्वास्थ्य र सामाजिक समस्याहरु श्रृजना गर्दछ।

के म रक्सी पिउन रोक्नुं?

रक्सी पिउने व्यक्तीगत रोजाई हो। यदि तपाईंले रक्सी रोक्नु भएमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य र जिन्दगी सुधार्न सक्नुहुनेछ। नपिऊनाले तपाईंलाई निम्न कुराहरु हुन सक्नेछ:

राम्रो शारिरीक स्वास्थ्य

- तपाईं बिरामी पर्ने कम अवसर हुन्छ। यस संग सम्बन्धित केहि बिमारीहरुमा क्यान्सर, मधुमेह वा कलेजो सम्बन्धी रोग पर्दछन्।
- तपाईंलाई आफ्नो शरिरको तौल व्यवस्थित गर्न सजिलो हुनेछ।
- तपाईंले रक्सी संग सम्बन्धित मस्तिष्कमा पर्ने चोटबाट मुक्त हुनुहुनेछ।

राम्रो मानिसक स्वास्थ्य

- तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरु हुनसक्ने अवसर कम हुनेछ।
- तपाईंले आत्मघात र आत्महत्याको जोखिम कम गर्नुहुनेछ।
- तपाईंको औषधीले राम्रो संग काम गर्नेछ।

राम्रो सम्बन्ध

- कहिलेकाँही रक्सीको कारण सम्बन्ध बिच्छेद हुन्छ।
 - रक्सी लिएर समय बर्बाद गर्नुको सट्टा तपाईंको आफ्नो परिवार संग समय बिताउनुहोला। यसले तपाईंको सम्बन्धमा सुधार ल्याउनेछ।
- तपाईंले आफ्नो पुराना साथीहरु संगको सम्बन्धमा सिमा निर्धारण गर्नुहोला। यो गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ किनकी तपाईंको साथीले तपाईंको रक्सी नपिउने निर्णय अस्वीकार गर्न सक्दछ। उनिहरुले तपाईंलाई रक्सी छाडेकोमा आत्मग्लानीको महसुस गराईदिन सक्दछन्।

राम्रो जिवनसैली

- तपाईंको अन्य मानिसहरु संग मतभेद र दुरुपयोगिता कम हुन सक्दछ।
- तपाईंले रक्सी लिएर सावारी साधन चलाउन र नोकरी खतरामा पार्नबाट बच्न सक्नुहुनेछ।

को खतरामा छ?

जो कोहि पनि खतरामा हुन सक्दछन्। यद्यपी, केहि मानिसहरु अन्य व्यक्तीहरु भन्दा बढी खतरामा हुन सक्दछ। यसमा पर्नेहरुमा:

- युवा पुरुष
- मानसिक बिमारी भएको व्यक्ती
- LGBTI समुदायका मानिसहरु
- ईण्डिजिनियस अष्ट्रेलियाबासीहरु

मानिसहरु रक्सीको आदतमा किन फस्दछन् त्यसको बारेमा थुप्रै कारणहरु छन्।

साथीहरुको करबल र दावाबले रक्सी पिउनमा ठूलो भूमिका खेल्दछ। युवाहरु मात्रै यस्ता साथीभाईहरुको दवावमा पर्दछन् भन्ने छैन। बयस्कहरु पनि सामाजिक अवस्थाहरुमा पिउनको लागि दवाव परेको महसुस गर्दछन्।

याद गर्नुहोस्, तपाईंको समुदायको एक व्यक्ती बन्न तपाईंले एक स्वास्थ्य उपायहरु पाउनुहुनेछ।

सुरक्षित रूपमा पिउने

त्यहाँ कुनै “सुरक्षित रक्सी पिउने” भन्ने छैन। अष्ट्रेलियामा हामी मानिसहरुलाई दुई साधारण मापदण्ड भन्दा बढी पिउन सुझाव दिदैनौं। अष्ट्रेलियामा सम्पूर्ण रक्सी पसलहरुमा बेच्ने रक्सीहरुमा रक्सीको मात्र उल्लेख गर्नु पर्दछ। एउटा साधारण मापदण्डको पिउने भनेको:

- २७५ मि.ली. मध्यम खालका बियर
- १०० मि.ली. वाईन
- ३० मि.ली. कडा खालका रक्सीहरु

मद्दत कहाँबाट लिने?

यदि तपाईंको आफ्नो वा कसैको बानिबेहोरामा चिन्ता लागेमा तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला। तपाईंको डाक्टरले परामर्श दिनेछ र पेशेवारको मा सिफारिस गरिदिनेछ।

हरेक व्यक्तीको फरक फरक उपचार प्रकृया हुनेछ। तपाईंको व्यक्तीगत अवस्था र आवश्यकता अनूकूल उपचारले काम गर्दछ। तपाईंको उपचारमा औषधी र परामर्श संलग्न हुन सक्दछ। यसमा टेवा समुह संगको भेटघाट र विशेष कार्यक्रमहरु पर्दछन्।



Help!

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत ।

www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी लाईन
1300 794 991

रक्सी र लागूऔषध जानकारी सेवा
(02) 9361 8000

रक्सी र लागूऔषधजानकारी सेवा ग्रामिण ईलाका
1800 422 599

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य
(02) 9912 3850



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) १३१ ४५०

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दाको लागि निःशुल्क।

उपयोगी वेबसाईटहरू

अल्कोहलिक एनामोनस अष्ट्रेलिया
www.aa.org.au

परिवार लागू औषध टेवा
www.adf.org.au

स्मार्ट रिकभरी
www.smartrecoveryaustralia.com.au

नेशनल ड्रग एण्ड अल्कोहल एजेन्सी
www.nada.org.au

अल्कोहल सेल्फ-टेष्ट
www.medindia.net/patients/calculators/alcohol-self-screening-test.asp

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्यपत्र साना एल्भरसन द्वारा समीक्षा गरिएको हो। २०१५

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



