



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## ਆਦਤ ਪੈਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੈਬ ਆਰਟੀਕਲ

### ਆਦਤ ਪੈਣ ਕੀ ਹੈ ?

ਆਦਤ ਪੈਣਾ (ਅਡਿਕਸ਼ਨ) ਇਕ ਆਦਤ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ (ਡਰੱਗ), ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਰਕਤ ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਆ ਆਦਿ।

ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜੁਆ ਖੇਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣ ਲਈ ਲੱਤ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜੁਏ ਦੀ ਆਦਤ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾ ਦੇਵੇ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਡਰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ ਪਰ ਇਹ ਹੱਲ ਹੀ ਦਰਅਸਲ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਐਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਅਕਸਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਇਕ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਸੌਖੀ ਹੀ ਹੈ ?

ਇਕ ਆਦਤ ਪੈਣਾ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਦਮ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ (ਡਰੱਗ) ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਦਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਣੂ ਨਾਂ ਹੋਣ।

### ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੁਆ ਖੇਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਾਂ ਕਿਤੇ ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਉਹ ਇਕ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਜਬ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਨ।

ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ (ਡਰੱਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਹਿਲਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹ:

- ◆ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ◆ ਕਾਨੂੰਨ ਭੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਵੇ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਵਰਤੇ)
- ◆ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ
- ◆ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ
- ◆ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ

## ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਹੋਸ ਕਦਾ ਹੈ ਉਹ:

- ◆ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਘੱਟਾ ਦੇਣ
- ◆ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ
- ◆ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਜੋ ਪਈ ਹੋਈ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੁਪਾਣ
- ◆ ਆਦਤ ਪਈ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਉਕਾਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਾਂਭ ਲੈਣ
- ◆ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਗੁੱਸੇ, ਰੋਸਹੀਣ, ਇਕੱਲੇ, ਭੈਭੀਤ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

## ਕੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ?

ਹਾਂ । ਆਦਤ ਪੈਣਾ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਇੰਜ ਹੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ (ਡਰੱਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਲਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਨਾਂ ਸੁਖਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਮੂਥਨ ਗਰੁੱਪ ਇਸ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਜਾਂ ਮਿਟਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਉਠਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਕਰੋ ।

## ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਦੋਂ ਹੈ ?

ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜੂਆ ਹੈ । ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਤਰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੇ:

- ◆ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ
- ◆ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ
- ◆ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ
- ◆ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਮਾ
- ◆ ਇਕ ਆਤਮਿਕ ਆਗੂ

## ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਹਰ ਸੇਵਾ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ :

- ◆ ਆਦਤ ਪੈਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਛਾਣ-ਬੀਨ
- ◆ ਇਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਨਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪ੍ਰੰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸਦਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੁਰ-ਪਤਾ
- ◆ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਠ-ਜੋੜ
- ◆ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ◆ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ◆ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਮਿਲ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਸਮਰਥਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਗੱਠ ਜੋੜ ਕਰਵਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਅਨੌਨਿਮਸ (ਏ ਏ )
- ◆ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਝੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

ਮੈਕਲਾਕਲਿਨ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

1-800-463-6273

ਟਾਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ: 416-595-6111

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਓ ਆਰ ਜੀ (www.settlement.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਓਕੈਸੀ . ਓ ਆਰ ਜੀ (www.ocasi.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ .ਐਨ ਈ ਟੀ (www.camh.net)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . 211ਟਾਰਾਂਟੋ.ਸੀ ਏ (www.211Toronto.ca)

