

سکون بخش اور خواب آور ادویات

• NHS GP کا (جو آپ کو ادویات (جو آپ کو ادویات) کے لئے NHS GP کی

پریسکریپشن پر دے سکتا ہے)

برائڈ
نیمیکل / عام نام

Librium	Chlordiazepoxide
Rivotril	Clonazepam
Valium	Diazepam
Dormonoc	Loprazolam
Ativan	Lorazepam
	Lormetazepam
	Nitrazepam
	Oxazepam
	Temazepam
Stilnoct	Zolpidem
Zimovane	Zopiclone
Sonata	Zaleplon

• ادویات جو کہ اب صرف پرائیویٹ پریسکریپشن پر دستیاب ہیں

برائڈ
نیمیکل / عام نام

Xanax	Alprazolam
Lexotan	Bromazepam
Frisium	Clobazam
Tranxene	Clorazepate
Rohypnol	Flunitrazepam
Dalman	Flurazepam

BAT کے مقاصد:

• بیڈوڈازپائن وغیرہ کے عادی لوگ جو اس سے چھٹکارہ چاہتے ہیں ان کی مدد
پہنچانی بھی سہلی سے ہو سکے۔ اور ان کی زندگی میں اس چھٹکارے کے بعد

ضروری تبدیلیاں لانے میں مدد کرنا

• ایسے افراد جو بیڈوڈازپائن کے عادت میں مبتلا ہو سکتے ہیں ان کی تربیت اور
انہیں خود پیا پیشرہ ورانہ طور پر اس دوا کے اثرات اور اس سے چھٹکارے میں

تکلیف سے آگاہ کرنا

• سرورسز جو کہ ان لوگوں کی مدد کرتی ہیں جو یا تو یہ دوا استعمال کرتے ہیں یا اس
سے چھٹکارہ چاہتے ہیں۔ ان سرورسز کے دوا تجویز، انتظام اور مدد کے طریقہ کار

پر اثر انداز ہونا۔

سپورٹ گروہیں

یہ گروہیں غلاف معمول ملتے ہیں۔ اس کیلئے کسی ڈاکٹر سے مشورہ کی ضرورت نہیں
ہوتی۔

یہ گروہیں باہمی مدد کے جذبے کے تحت ملتے ہیں تاکہ کسی بھی ایسے فرد کی مدد
کی جا سکے جو بیڈوڈازپائن وغیرہ کے لیول کے بارے میں توجہ پاتا ہوا یا پھر سکون

بخش ادویات کو چھوڑنا چاہتا ہو۔

کوئی بھی شخص جو اس میٹنگ میں آنا چاہے تو اس کا خیر مقدم کیا جائے گا۔ تمام
باتوں کے صفحہ راز میں رکھنے کی ضمانت دی جاتی ہے۔

ٹیلیفون ہیلپ لائن

0117 966 3629 یا 0117 9412020 پر پوری رازداری کے ساتھ فون
کیجئے

ہوم ورث

ہم ہوم ورث بھی میا کرتے۔ یہ یا تو ایکے میں یا پھر آپ کی ٹیلی اور دوستوں کے
ساتھ ہو سکتے ہیں۔

مزید معلومات کیلئے:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 یا (0117) 9412020

سہ پرست: عزت مآب پروٹس کورسٹن

URDU

bat

battle against tranquillisers

سکون بخش ادویات کے خلاف جنگ

قائم شدہ 1984

Substance Misuse Management
(SMMGP) in General Practice

کا تجویز کردہ

بیڈوڈازپائن سکون بخش، خواب آور اور اس سے ملنے والے اثرات والی ادویات
کے ضرر کو کم کرنے کیلئے

یا 0117 9663629

پر فون کیجئے
0117 9412020

یا ویب سائٹ www.bataid.org سے رجوع کریں

صدر: پروفیسر برائن پکینگٹ

UK میں رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ نمبر 1056508

ساتھ St Monicas ٹرسٹ کی سپورٹ کے ساتھ

بینیڈو انزوپان اور خواب آور ادویات سے پیدا ہونے والے کچھ عام

اثرات:

- خوف محسوس کرنا
- الجھن
- کھلے مقامات یا تنگ جگہوں پر جانے سے ڈر
- اداسی
- بے خوابی
- غصہ اور پریشانی
- کسی چیز پر توجہ نہ پانے پانا
- چیزوں کی حقیقت یا انفرادیت کھو دینا
- اعتماد کی کمی
- تکلیف اور درد (بعضوں کا کچھاؤ)
- ہیٹ اور انزویوں کے مسائل -
- قبض اور اسہال
- ہلکی سرخی
- بے خودی
- جڑوں کا درد
- نظر کا دھملانا
- نزلے کی کیفیت
- تھکاوٹ
- ہمت سے لوگ حیران ہوتے ہیں کہ وہ خوش مزاج سے پریشان کن اور بے

اعتماد کیوں ہو گئے

وہ لوگ چارے ہیں جو خود ان دواؤں کو چھوڑ چکے ہیں اور بخوبی جانتے ہیں کہ یہ کام کتنا مشکل ہو سکتا ہے۔

میرا ڈاکٹر کس طرح مدد کر سکتا ہے؟

کیونکہ بینیڈو انزوپان کے ہمت سے جمانی اثرات میں اس لئے آپ ڈاکٹر سے ان علامات کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں جو آپ کو فکر مند کرتی ہیں۔ ڈاکٹر بینیڈو انزوپان کے مسائل سے پوری طرح واقف ہیں اور وہ بخوبی آپ کی مدد کریں گے۔

میں BAT سہورٹ گروپ کو کہاں تلاش کروں؟

ایک سہورٹ گروپ پر بدھ کی شام 7.30 - 6.00 بجے

Bristol Mind
35, Old Market Street
Bristol

پرموڈ ہوتا ہے۔ (Broadmead) اور بس سے 5 منٹ پہلے)

اس گروپ اور اس کے علاوہ دوسرے گروپوں کے بارے میں جاننے کیلئے رابطہ کیجئے:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 or (0117) 9412020

سب سے نیا مشورہ کیا ہے؟
1988 سے کمپنی آن سینٹی آف میڈیسن کی تجویز کے مطابق بینیڈو انزوپان کو صرف

شہید ترین پریشانی کی صورت میں ہی جب کسی معذوری کا خطرہ ہو تو تجویز کیا جا سکتا ہے۔ کمپنی نے اس بات کا بھی اعتراف کیا کہ بینیڈو انزوپان ایک نشہ کی طرح ہے اور اس کا بے عرصے تک استعمال ہمت سی مشکلات پیدا کر سکتا ہے۔
برٹش نیشنل فورملری کے مطابق زالیپون، زہ پیکلون اور زلیپیدیم کو بھی بینیڈو انزوپان کی طرح سمجھا جائے)

یہ مسائل کیا ہیں؟

ہمت سے لوگ اپنے آپ کو بچار محسوس کرتے ہیں جبکہ دراصل یہ چھٹکارے کی علامات ہیں۔

چھٹکارے کی علامات کچھوں میں متواتر دوا استعمال کر رہا ہوں؟

آپ کا جسم اتنی تیزی سے دوا کا عادی ہو جاتا ہے کہ اگر آپ مقدار کو متواتر بڑھاتے نارہیں تو آپ چھٹکارے کے اثرات کا شکار ہو سکتے ہیں

میں ان اثرات کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگر آپ دوا کی مقدار میں کمی یا پھر اسے مستقل چھوڑنا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ یہ کام ہمت آہستہ رفتار میں کریں یہ اتنا آسان نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم آپ کیلئے سہورٹ گروپوں اور فون پر مدد فراہم کر رہے ہیں۔

سہورٹ گروپوں میں کیا ہوتا ہے؟

ہمارے سہورٹ گروپوں دوستانہ ہیں۔ اگر آپ آنا چاہتے ہیں تو آپ ہمیں فون کر کے تمام سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ ہمت سے لوگ شروع میں زور ہوتے ہیں اور ڈر محسوس کرتے ہیں کہ انہیں ان کے تیار ہونے سے پہلے مقدار میں کمی کا کما جائے گا۔ ہمارا نظریہ ہے کہ ہر شخص کو خود ہی فیصلہ کرنا ہوتا ہے۔ ہم آپ کے ہر فیصلے میں مدد کریں گے۔ ہمت سے گروپوں