

جب ہر وقت اچھا وقت گزارنا بن جاتا ہے:

آخری عمر میں بھنگ اور شراب کو سمجھنا



بھنگ اور شراب کیا ہیں؟

- بھنگ اور شراب دونوں کینیڈا میں قانونی ادویات ہیں۔
- بھنگ کئی طبی اور غیر طبی وجوہات کی بنا پر استعمال ہوتی ہے۔ ۱
- بھنگ تمباکو نوشی یا خوراک کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔
- ہم بزرگوں پر بھنگ کے اثرات کے بارے میں بہت کم جانتے ہیں کیونکہ یہ حال ہی میں قانونی طور پر جائز قرار پائی ہے۔ ۲
- شراب ایک نشہ ہے ، اور یہ نہ صرف اسے استعمال کرنے والے کے لیے بلکہ اپنے اردگرد کے لوگوں کے لیے بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ ۳

پریشان کن استعمال کیا ہے؟

- شراب اور بھنگ کے استعمال کی خرابی میں جبری استعمال ، کتنا استعمال کیا جاتا ہے اس پر کنٹرول نا ہونا اور منفی نتائج کے باوجود مسلسل استعمال شامل ہیں۔ ۴

شراب اور بھنگ کے استعمال کے لیے کیا ہدایات ہیں؟

- تمام خطرات سے بچنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ دونوں میں سے کسی کا بھی استعمال نہ کریں ۵
- حدود مقرر کریں اور اس پر قائم رہیں ۶
- اپنی عمر ، وزن اور صحت کو مد نظر رکھیں ۶



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے
وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل
تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے
خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ
کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

Ontario Addiction Treatment Centres

(نشے کے علاج کا مراکز برائے اونٹاریو)

www.oatc.ca 1-877-937-2282

وسائل

نشہ: ایک معلوماتی ہدایت نامہ، مرکز برائے نشہ اور دماغی صحت

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

کیا آپ جانتی / جانتے ہیں: شراب، مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

حوالہ جات

1. باگ، این۔ اے، اڈولا، سی۔ بی۔، سوٹائل، جے۔ ای۔، وانڈرے، آر۔، ہینز، اے۔ جے۔ اور ہون ملر، ایم او (2017)۔ بھنگ کے استعمال کا طریقہ کار اور مقاصد: کم عمری، درمیانی عمر، اور بوڑھے طبی بھنگ کی ڈسپنری کے مریضوں کا موازنہ۔ نشہ آور رویے، 72، 14-20
2. بان، بی۔ ایچ، شرمن، ایس، مورو، پی ایم، مارٹنز، ایس ایس، روٹن برگ، جے اینڈ پالامر، جے جے (2017)۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں بھنگ کے پرانے صارفین کے درمیان آبادیاتی رجحانات، 13-2006۔ نشہ (3)، 516-525
3. نٹ، ڈی جے، کنگ، ایل اے اور فلپس، ایل ڈی (2010)۔ برطانیہ میں منشیات کے نقصانات: ایک کثیر المعیار فیصلے کا تجزیہ۔ لینسیٹ، 376 (9752)، 1558-1565
4. پیری، ایم (2010)۔ نشہ: ایک معلوماتی ہدایت نامہ: نشے میں مبتلا افراد اور ان کے گھرانوں کے لیے ایک ہدایت نامہ۔ ٹورانٹو، اونٹاریو: نشے اور ذہنی صحت کا مرکز
5. ہٹ، پی، بیرینس، ڈی، گلکسمین، ایل، پیراڈیس، سی اور اسٹاک ویل، ٹی (2011)۔ کینیڈا میں شراب اور صحت: کم خطرے والے پینے کے شواہد اور ہدایات کا خلاصہ۔ اونٹاریو، کینیڈا کا مرکز برائے مواد کا غلط استعمال
6. فشر، بی، رسل، سی، سیبیونی، پی، وان ڈین برینک، ڈبلیو، لی فول، بی، ہال، ڈبلیو ایٹ ال۔ (2017)۔ کم خطرے والے بھنگ کے استعمال کے رہنما اصول: شواہد اور سفارشات کی ایک جامع تازہ معلومات۔ امریکن جرنل آف پبلک ہیلتھ، 107 (8)، 1 ای - 12 ای