منشیات کی زیادہ مقدار لینے کے خطرے کی تشخیص کو مکمل کرنا اور شرکاء کے ساتھ حفاظتی منصوبہ بندی کی ورک شیٹ

زیادہ مقدار لینے کے خطرے کی تشخیص اور حفاظتی منصوبہ بندی کی ورک شیٹ

مقصد

ورک شیٹ کا مقصد اسے کیس مینیجرز، نقصان کو کم کرنے والے ماہرین، نشہ آور مادے کے استعمال کے مشیروں اور منشیات کا استعمال کرنے والے شرکاء کے ساتھ دیگر عملہ کی جانب سے مشغولیت کے ٹُول کے طور پر استعمال کرنا ہے۔ اس سے شرکاء کو ان کے منشیات کے استعمال کے رویے کی خود وضاحت کرنے، ان کی زیادہ مقدار کے خطرے کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لینے، حفاظتی اقدامات کی تصدیق کرنے میں جس میں وہ پہلے سے مشغول ہیں اور اضافی طریقوں پر غور کرنے میں مدد ملتی ہے جن سے وہ زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ ورک شیٹ عملے کو شرکاء کے ساتھ اپنے پیشہ ورانہ تعلقات کو گہرا کرنے، مثبت اہداف کے تعین کے عمل میں مشغول ہونے اور ضرورت کے مطابق حوالہ جات پیش کرنے کی بھی سہولت دیتی ہے۔

ورک شیٹ رضاکارانہ ہے۔ شرکاء ایسے سوالات کو کبھی بھی چھوڑ سکتے ہیں جن کا وہ جواب نہیں دینا چاہتے۔ شرکاء کو ذاتی طور پر شناخت کرنے والی کوئی معلومات فراہم نہیں کرنی چاہیے، جیسے کہ ان کا نام، تاریخ پیدائش یا پتہ۔ ورک شیٹ راز دارانہ ہے؛ شرکاء کی فراہم کردہ کوئی بھی معلومات منشیات کے استعمال کے بارے میں تعزیری کارروائیوں کا نتیجہ نہیں بنے گی۔ شرکاء کی معلومات کو محفوظ طریقے سے اسٹور کیا جانا چاہیے، یا تو شرکاء یا کیس مینیجرز کی جانب سے۔ شرکاء سے منشیات کے استعمال کے بارے میں ایسی معلومات فراہم کرنے کے لیے نہیں کہا جانا چاہیے جو ان کی رہائش یا انہیں موصول ہونے والی خدمات کو متاثر کر سکتی ہیں۔

عمل درآمد کا طریقہ

ورک شیٹ کا مقصد ایک لازمی سرگرمی کے طور پر استعمال کرنا **نہیں** ہے۔ مثالی طور پر، ورک شیٹ کو ان شرکاء کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے جن کے ساتھ اعتماد یا تعلق موجود ہو۔ شرکاء کو یہ بتانا یقینی بنائیں کہ وہ ورک شیٹ پر جو کچھ لکھتے ہیں وہ خفیہ ہے اور اس کے نتیجے میں ان کے منشیات کے استعمال کے بارے میں کوئی تعزیری کارروائی نہیں ہوگی۔ ورک شیٹ کو کسی بھی شریک فرد کے ساتھ استعمال **نہ** کریں جب منشیات کے استعمال کے بارے میں بات چیت کے نتیجے میں رہائش یا خدمات ختم ہو جائیں گی۔

اگرچہ ورک شیٹ کے کچھ حصے افیون آمیز مواد پر فوکس کرتے ہیں لیکن اس کا استعمال کسی بھی منشیات سے متعلق زیادہ مقدار لینے، اوورمپنگ اور دیگر منفی ردعمل کے خطرے کی جانچ کرنے اور اسے کم کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔
حفاظتی منصوبے اس وقت سب سے زیادہ موثر ہوتے ہیں جب ان کا وقتاً فوقتاً دوبارہ جائزہ لیا جاتا ہے اور ان پر نظر ثانی کی جاتی ہے، یا تو باقاعدہ ٹائم لائن کے لحاظ سے یا شریک فرد کے حالات بدلتے ہی۔

آپ کو کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے

آپ کو کیا کرنا چاہیے	آپ کو کیا نہیں کرنا چاہیے
• **نقصان میں کمی کے فریم ورک استعمال:** اپنی رائے کو اپنے تک رکھیں۔ شرکاء سے ان کی صورتحال کو سمجھنے کے لیے معلومات حاصل کریں، ان کے پاس کون سے آپشنز ہیں اور وہ اپنے صحت کے خطرات کو کم کرنے کے لیے کیا فیصلے کر سکتے ہیں۔ مثبت تبدیلیاں لانے کے لیے شرکاء کی کشادگی کا اثباتی اقرار کریں جو ان کے زیادہ مقدار میں لینے کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔ شرکاء کو اپنی موجودہ صورتحال یا ماحول کے لحاظ سے اپنے حفاظتی منصوبے کو ایڈجسٹ کرنا پڑ سکتا ہے۔ • **رازداری قائم کرنا:** کسی نجی کمرے یا الگ تھلگ جگہ میں شرکاء سے بات کریں۔ مکمل شدہ ورک شیٹ کو شرکت کنندہ کے خفیہ چارٹ میں رکھیں تاکہ اسے مستقبل کے مشاورتی اجلاسوں میں ریفر کیا جا سکے۔ سہولت کار شرکاء کو ورک شیٹ کی ایک کاپی ان کے اپنے حوالے کے لیے پیش کر سکتے ہیں لیکن انہیں تجویز کرنی چاہیے کہ اسے محفوظ، نجی جگہ پر رکھا جائے۔	• **شرکاء کو بتانا کہ کیا کرنا ہے:** شرکاء سے پوچھیں کہ کیا وہ خیالات کو برین اسٹارم کرنے یا آپشنز جاننے کے بارے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ شرکاء کو ہدایت دینے یا لیکچر دینے سے گریز کریں۔ لوگ اپنی زندگی کے بارے میں بہتر جانتے ہیں۔ • **ہر چیز کے کامل ہونے کی توقع رکھنا:** شرکاء کے ساتھ جاری بات چیت سے ان کی زیادہ مقدار کے استعمال کے خطرے کو کم کرنے یا منشیات کے استعمال کے طریقوں میں تبدیلیوں کو نافذ کرنے سے متعلق چیلنجوں اور کامیابیوں کو پہچاننے اور ان پر تبادلہ خیال کرنے میں مدد ملے گی۔ زیادہ مقدار کے استعمال کے انفرادی حفاظتی منصوبے کو کامیابی کے جذبے کے بطور سمجھیں۔ لوگ اپنے حفاظتی منصوبے میں ہر وقت ہر چیز کے پابند نہیں ہو سکتے۔ یہاں تک کہ اگر کوئی شریک فرد اپنے آپ میں مایوسی کا اظہار کرتا ہے تو یقینی بنائیں کہ وہ جانتے ہیں کہ آپ ان سے مایوس نہیں ہیں۔

ورک شیٹ کے سیکشنز

ورک شیٹ میں ایسے سیکشنز ہیں جو مختلف زمروں کا احاطہ کرتے ہیں جو زیادہ مقدار لینے کے خطرے میں حصہ ڈالتے ہیں۔ ہر سیکشن میں منشیات کے استعمال کے طریقوں کے بارے میں سوالات شامل ہیں جس کے بعد ایک ایسا علاقہ ہے جہاں شرکاء اپنی زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کرنے کے لیے حکمت عملی لکھ سکتے ہیں۔ ورک شیٹ کو مکمل کرنے سے پہلے، سیکشنز کا خلاصہ بیان کرنا اور شرکاء کے ساتھ ان کے لیے سب سے اہم حصوں کو ترجیح دینے کے لیے کام کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ورک شیٹ بہت لمبی ہے یا ایسے سیکشنز ہیں جو شریک فرد پر لاگو نہیں ہوتے ہیں تو کچھ سیکشنز کو چھوڑنا ٹھیک ہے۔

منشیات کے استعمال کے طریقے

یہ سیکشن اس بات کا جائزہ لیتا ہے کہ شرکاء کون سی منشیات استعمال کرتے ہیں اور وہ انہیں کیسے استعمال کرتے ہیں اور زیادہ مقدار کے ممکنہ خطرات کا تعین کرنے میں مدد کرتا ہے اور یہ کہ شرکاء ان کو کم کرنے کے لیے کیا اقدامات کر سکتے ہیں۔ باقی سیکشنز کو کسی ترتیب سے مکمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور قابل اطلاق ہونے یا شرکاء کی ترجیحات کی بنیاد پر مکمل کیے جا سکتے ہیں۔

ڈرگ ٹیسٹنگ سٹرپس

یہ سیکشن شرکاء کے ساتھ بات چیت میں رہنمائی کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ کس طرح ڈرگ ٹیسٹنگ سٹرپس ان کے زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اقدامات کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ عملے کے ارکان وضاحت کر سکتے ہیں کہ فینٹینائل اور زائلازین ٹیسٹ سٹرپس کب اور کیسے استعمال کی جانی چاہئیں۔ اگر شرکاء جاننا چاہتے ہیں کہ ٹیسٹ سٹرپس کہاں سے حاصل کی جائیں تو عملے کے ارکان انہیں سرنج سروس پروگرام (syringe service program, SSP)، افیم نما مرکب کی زیادہ مقدار کی روک تھام کا مرکز (overdose prevention center, OPC)، فینٹینائل ٹیسٹ سٹرپ پبلک

ایکسیس پوائنٹ، افیم نما مرکب کی زیادہ مقدار لینے سے بچاؤ کا پروگرام (opioid overdose prevention program, OOPP) یا MATTERS نیٹ ورک۔ MATTERS نیٹ ورک کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، mattersnetwork.org ملاحظہ کریں۔

عملے کے ارکان NYC میں کچھ SSPs پر پیش کردہ پوائنٹ آف کیئر ڈرگ چیکنگ سروسز پر بھی تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کریں یا drugchecking@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

منشیات کو ملانا

یہ سیکشن اس بات کا جائزہ لیتا ہے کہ آیا شرکاء ایک سے زیادہ منشیات استعمال کر رہے ہیں اور اس سے ان کے زیادہ خوراک لینے کا خطرہ کیسے بڑھ جاتا ہے۔ اس میں مختلف قسم کی منشیات (جیسے افیم نما مرکب، اسٹیمولنٹس اور سکون آور ادویات) کو ملانا اور متعدد مرکزی اعصابی نظام (central nervous system, CNS) کے لیے ڈپریسنٹس (جیسے اوپیئڈز، الکحل اور بینزوڈیازپائنز) کا استعمال شامل ہے۔ بحث کے ممکنہ نکات میں شامل ہیں:

- اسٹیمولنٹس دل کی دھڑکن کو بڑھا سکتے ہیں۔
- CNS ڈپریسنٹس سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن کی رفتار میں کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔
- متعدد CNS ڈپریسنٹس کا استعمال سانس اور نبض کی رفتار کو کم کر کے زائد مقدار لینے کے مہلک خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔
- اسٹیمولنٹس کو CNS ڈپریسنٹس کے ساتھ ملانا (مثال کے طور پر کوکین یا کرسٹل میتھ کو ہیروئن یا بینزوڈیازپائنز کے ساتھ) زیادہ مقدار میں استعمال کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، کیونکہ اسٹیمولنٹس آکسیجن کی ضرورت کو بڑھاتے ہیں، جبکہ ڈپریسنٹس جسم کی آکسیجن لینے کی صلاحیت کو کم کر دیتے ہیں۔
- الکحل کو کوکین کے ساتھ ملانے سے کوکیتھیلین پیدا ہوتی ہے جو کہ ایک سائیکو ایکٹیو میٹابولائٹ ہے جو دونوں مشیات کے اثرات کو بڑھاتا ہے اور جسم میں دل کے نقصان کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

افیم نما مرکبات کے زیادہ استعمال کے حوالے سے قوت برداشت اور دوا

یہ سیکشن عملے کے ارکان کو شرکاء کے ساتھ بات چیت کرنے کی سہولت دیتا ہے:

- برداشت اور حالات جو کم قوت برداشت کا باعث بن سکتے ہیں (جیسے نشہ آور مادہ کے استعمال کے علاج سے باہر نکلنا، ہسپتال میں داخل ہونا یا اصلاح کی سیٹنگ میں داخل ہونا)
- برداشت میں تبدیلی افیم نما کی زیادہ مقدار کے خطرے پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے
- افیم نما کے زیادہ استعمال سے متعلق عارضے (opioid use disorder, OUD) کے لیے ادویات کا ترک کرنے کی علامات کے نظم اور زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کرنے میں کردار
  - میتھاڈون اور بپرینورفن (bupe) OUD کے علاج کے لیے سب سے مؤثر دوائیں ہیں اور زیادہ مقدار کے خطرے کو کم کرنے کے لیے موثر ثابت ہوئی ہیں۔

نالوکسون

یہ سیکشن عملے کو شرکا کے ساتھ نالوکسون تک رسائی کے بارے میں بات کرنے کی سہولت دیتا ہے اور کس طرح قریب میں نالوکسون رکھنے سے زیادہ مقدار لینے کے مہلک خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی شریک رکن کے پاس نالوکسون نہیں ہے اور آپ کی تنظیم یہ فراہم کرتی ہے تو آپ شریک فرد کو ایک کٹ فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی تنظیم نالوکسون فراہم نہیں کرتی ہے تو آپ nyc.gov/naloxone پر جا کر یا **311** پر کال کر کے شرکاء کو اپنے قریب ایک OOPP تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی تنظیم نالوکسون کی تقسیم کے لیے OOPP بننے میں دلچسپی رکھتی ہے تو nyc.gov/health پر جائیں اور "overdose prevention resources" (زیادہ مقدار کی روک تھام کے وسائل) تلاش کریں یا naloxone@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

سیٹنگ

یہ سیکشن شرکاء کے زیادہ مقدار لینے کے خطرے کی جانچ اس بنیاد پر کرتا ہے کہ وہ کہاں منشیات استعمال کرتے ہیں۔ عملے کے اراکین رہنمائی کے سوالات پوچھ سکتے ہیں تاکہ شرکاء کو سیٹنگ کی حفاظت پر غور کرنے کی ترغیب دی جا سکے اور آیا زیادہ مقدار لینے کی صورت میں کوئی انہیں تلاش کر سکے گا اور مداخلت کر پائے گا۔ بحث کے ممکنہ نکات میں شامل ہیں:

- کیا سیٹنگ ممکنہ فرسٹ رسپانڈرز کے لیے قابل رسائی ہے؟
- کیا سیٹنگ میں کوئی دروازہ ہے جو بند اور لاک ہو جاتا ہے؟
  - کیا دروازہ باہر کی طرف کھلتا ہے تاکہ رسائی کی اجازت دی جا سکے اگر کوئی اندر ہو؟
- کیا سیٹنگ منشیات کے محفوظ استعمال کی اجازت دیتی ہے؟
- کیا محفوظ انجیکشن اور سگریٹ نوشی کے طریقوں کی سہولت دینے کے لیے سیٹنگ اچھی طرح سے روشن اور ہوادار ہے؟
- اگر سیٹنگ باہر ہے تو کیا یہ موسم اور دیگر عناصر سے تحفظ فراہم کرتی ہے (مثال کے طور پر، کیا اوور ہیڈ شیلٹر ہے جیسے ہائی وے اوور پاس)؟

عملے کے ارکان OPCs پر بھی بات کر سکتے ہیں، جہاں لوگ نگرانی میں استعمال کرنے کے لیے پہلے سے حاصل شدہ مشیات لا سکتے ہیں۔ محفوظ استعمال کی حکمت عملیوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں ٹیک کیئر، ٹیک چارج : ان لوگوں کے لیے حفاظتی نکات جو منشیات استعمال کرتے ہیں یا ذریعہ انجیکشن لگاتے ہیں (Take Care, Take Charge: Safety Tips for People Who Use or Inject Drugs) (on.nyc.gov/tctc-booklet پر دستیاب ہے) اور ان لوگوں کے لیے حفاظتی نکات جو اسٹیمولنٹس استعمال کرتے ہیں (Safety Tips for People Who Use Stimulants) (on.nyc.gov/stimulants-booklet پر دستیاب ہے)۔

وہ لوگ جو مدد کر سکتے ہیں

یہ سیکشن شرکاء کو یہ شناخت کرنے کی سہولت دیتا ہے کہ زیادہ مقدار لینے کی صورت میں کون مدد کر سکتا ہے۔ عملے کے ارکان شرکاء کے ساتھ دوسرے لوگوں کے ساتھ منشیات کا استعمال کرنے اور باریاں لے کر استعمال کرنے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں تاکہ کوئی زیادہ مقدار لینے کی صورت میں نالوکسون دینے کے لیے دستیاب ہو۔ ایسے شرکاء کے لیے جو دوسرے لوگوں کے ساتھ استعمال نہیں کرتے، عملہ آپشنز پر بات کر سکتا ہے جیسے "Never Use Alone" (کبھی اکیلے مت استعمال کریں) ہاٹ لائن کو 877-696-1966 پر کال کرنا اور یہ یقینی بنانا کہ سیٹنگ فرسٹ رسپانڈرز کے لیے قابل رسائی ہے۔

مجموعی صحت

یہ سیکشن دیگر صحت کیے عوارض کا احاطہ کرتا ہے جو شرکاء کے زیادہ مقدار لینے کے خطرے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ موجودہ عوارض جو سانس لینے پر اثرانداز ہوتے ہیں ان سے زیادہ مقدار لینے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے یا منشیات اسموک کرنے کی صورت میں کیفیت بدتر ہو سکتی ہے۔

میرا زیادہ مقدار لینے کی صورت میں حفاظتی منصوبہ

ورک شیٹ کا یہ سیکشن شرکاء کو قابل عمل اقدامات کی نشاندہی کرنے کی سہولت دیتا ہے جو وہ اپنے زیادہ مقدار لینے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔ اس سیکشن کو مکمل کرتے وقت، شرکاء کے لیے حقیقت پسندانہ اور عملی اقدامات پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔ شریک فرد کے ساتھ غور کرنے کے لیے یہاں کچھ سوالات ہیں:

- کیا یہ اقدامات ایسے ہیں کہ شریک فرد کرنے کے لیے تیار اور قابل ہیں؟
- اگر کوئی ایک مرحلہ مکمل نہ ہو پایا تو کیا ہوگا؟

حفاظتی منصوبے وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں اور جب بھی کسی شریک فرد کے حالات یا منشیات کے استعمال کے طرز عمل میں تبدیلی آتی ہے تو ان پر نظر ثانی کی جانی چاہیے۔

زیادہ مقدار لینے کے حوالے سے حفاظتی منصوبہ بندی کا پوسٹر

یہ پوسٹر زیادہ مقدار کے استعمال کے خطرے کے بارے میں سوچتے وقت غور کرنے کے لیے عمومی سوالات فراہم کرتا ہے۔ اسے دفتر یا کام کی جگہ پر پوسٹ کیا جا سکتا ہے جس سے یہ بتایا جا سکتا ہے کہ یہ جگہ منشیات کے استعمال کے بارے میں بات کرنے کے لیے محفوظ ہے۔ پوسٹر کو بات چیت کے نقطہ آغاز کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، جس کے بعد حفاظتی منصوبہ بندی کی ورک شیٹ متعارف کرائی جا سکتی ہے۔ یہ پوسٹر آن لائن on.nyc.gov/od-safety-plan پر دستیاب ہے اور **311** پر کال کر کے آرڈر کیا جا سکتا ہے۔

اضافی وسائل

ذیل کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- NYC میں منشیات کی جانچ کی خدمات بشمول SSPs اور OPCs کے لیے nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کریں
- نالوکسون، nyc.gov/naloxone ملاحظہ کریں
- OUD کا علاج، nyc.gov/health پر جائیں اور "opioid treatment" (افیم نما کا علاج) تلاش کریں
- اسموکنگ ترک کرنا، nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں

ذیل کو ملاحظہ کرنے کے لیے:

- نیویارک اسٹیٹ (New York State, NYS) محکمہ صحت کا زیادہ مقدار استعمال کرنے سے متعلق حفاظتی منصوبہ بندی کارڈ، health.ny.gov/publications/9895.pdf ملاحظہ کریں
- NYS آفس آف ایڈکشن سروسز اینڈ سپورٹس (NYS Office of Addiction Services and Supports) کے ٹریٹمنٹ لوکیٹر کے لیے، findaddictiontreatment.ny.gov ملاحظہ کریں

7.24 Urdu