

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

مختلف منشیات کے مختلف اثرات ہوتے ہیں، اور کچھ منشیات میں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مقدار لینے کے اثرات کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ افیم نما مرکبات کا زیادہ استعمال دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ اسٹیمولنٹس کی زیادہ مقدار (اوورمپنگ) کی وجہ سے مختلف علامات پیدا ہو سکتی ہیں جو کچھ وقت تک رہتی ہیں، بشمول دل کی تیز دھڑکن، تحریک، سینے میں درد اور بے چینی۔ یہ ورک شیٹ آپ کو منشیات کے استعمال کے طریقوں میں تبدیلیوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتی ہے جو آپ کے زیادہ مقدار لینے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

یہ ورک شیٹ رضاکارانہ ہے۔ آپ ایسے سوالات کو کبھی بھی چھوڑ سکتے ہیں جن کا آپ جواب نہیں دینا چاہتے۔ براہ کرم ذاتی طور پر شناخت کرنے والی کوئی معلومات فراہم نہ کریں، جیسے کہ آپ کا نام، تاریخ پیدائش یا پتہ۔ یہ ورک شیٹ راز دارانہ ہے؛ آپ کی فراہم کردہ کوئی بھی معلومات منشیات کے استعمال کے بارے میں تعزیری کارروائیوں کا نتیجہ نہیں بنے گی۔ آپ کی معلومات کو محفوظ طریقے سے اسٹور کیا جانا چاہیے (یا تو آپ کی طرف سے جب آپ اپنے سیشن کے بعد اس ورک شیٹ کو اپنے ساتھ لے جاتے ہیں یا کیس مینیجر کی جانب سے اگر وہ آپ کے لیے ورک شیٹ رکھتے ہیں)۔ منشیات کے استعمال کے بارے میں ایسی معلومات فراہم نہ کریں جو آپ کی رہائش یا آپ کو موصول ہونے والی خدمات کو متاثر کر سکتی ہے۔

منشیات کے استعمال کے طریقے

آپ عام طور پر کون سی منشیات (نسخہ یا نسخہ کے بغیر) استعمال کرتے ہیں؟ (ان تمام کو منتخب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے)

ہیروئن یا فینٹینائل کریک یا کوکین کرسٹل میتھ گولیاں (افیم نما) گولیاں (بینزودیازپائنز) الکحل دیگر: _____

آپ یہ منشیات کیسے استعمال کرتے ہیں؟ (ان تمام کو منتخب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے)

سونگھنا یا نتھنوں سے اندر لینا اسموک انجیکشن نگلنا دیگر: _____

ان میں سے کتنی منشیات آپ عام طور پر ایک ہی وقت میں استعمال کرتے ہیں (مثال کے طور پر، ایک تھیلی، 2 گرام یا یہ مختلف ہوتی ہیں)؟

درج ذیل سیکشنز آپ کو زیادہ مقدار کے اپنے خطرے کا اندازہ لگانے اور ان طریقوں کے بارے میں سوچنے میں مدد کر سکتے ہیں جن سے آپ اپنے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

ڈرگ ٹیسٹنگ سٹریپس

کیا آپ اپنی دوائیوں کو جانچنے کے لیے فینٹینائل یا زانلازین ٹیسٹ سٹریپس استعمال کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

اگر ہاں:

- آپ اپنی منشیات کی جانچ کے لیے کتنی بار ٹیسٹ سٹریپس استعمال کرتے ہیں؟ _____
- آپ کون سی منشیات ٹیسٹ کرتے ہیں؟ _____
- اگر آپ کی منشیات کا ٹیسٹ مثبت آئے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ _____

- اگر آپ کی منشیات کا ٹیسٹ منفی آئے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ _____

منشیات کو ملانا

کیا آپ عام طور پر ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ منشیات استعمال کرتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں
اگر نہیں تو افیم نما مرکبات کے زیادہ استعمال کے حوالے سے قوت برداشت اور دوا پر جائیں۔
اگر ہاں:

- کس قسم کی منشیات؟ (ان تمام کو منتخب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے)۔
□ اسٹیمولنٹس □ ڈپریسنٹس □ اینٹی سائیکوٹکس □ بیلوسینوجینز
- آپ یہ منشیات کس ترتیب میں لیتے ہیں؟

• کیا آپ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ منشیات استعمال کرنے سے گریز کر سکتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں

اگر آپ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ منشیات استعمال کرنے سے گریز نہیں کر سکتے تو کیا آپ:

- ہر منشیات کا کم استعمال کر سکتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں
- یہ دیکھنے کے لیے انتظار کر سکتے ہیں کہ دوسری منشیات استعمال کرنے سے قبل میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟
□ ہاں □ نہیں

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

کیا آپ نے کبھی منشیات کا استعمال چھوڑا ہے، چاہے ایک یا دو دن کے لیے؟ □ ہاں □ نہیں
اگر ہاں، جب آپ وقفے کے بعد دوائیں استعمال کرتے ہیں، تو کیا آپ:

- اپنی برداشت کم ہونے کی صورت میں اپنی معمول سے کم مقدار استعمال کر سکتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں
- زیادہ آہستہ استعمال کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، کم سونگھنا، آہستہ انجیکشن لگانا یا اپنے شاٹ میں
زیادہ پانی ڈالنا)؟ □ ہاں □ نہیں

اگر آپ اس وقت افیون نما مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے عارضے کے لیے دوا (medication for opioid use disorder, MOUD) استعمال کر رہے ہیں، جیسے میتھادون یا بوپرنورفائن (bupe)؟ □ ہاں □ نہیں

اگر ہاں، تو کیا آپ کے پاس موجود نسخہ آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ تک کے لیے کافی ہے؟

□ ہاں □ نہیں

اگر نہیں، تو کیا آپ اپنے افیم نما کے استعمال کا نظم کرنے میں مدد کے لیے MOUD کے بارے میں مزید جاننے میں
دلچسپی رکھتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں

نالوکسون

اگر آپ کے پاس نالوکسون کٹ نہیں ہے یا اگر آپ نے اپنی استعمال کر لی یا کھو دی ہے تو آپ اسے کہاں سے حاصل کر
سکتے ہیں؟ اگر آپ کو اس بارے میں ٹھیک سے معلوم نہیں ہے تو آپ کی مدد کرنے والے عملے کے ساتھ اپنے آپشنز پر بات
کریں۔

اگر آپ کو استعمال کی ضرورت ہو تو آپ نالوکسون کٹس کہاں رکھ سکتے ہیں؟

نالوکسون کٹ پاس رکھنے سے آپ کو کیا چیز روک سکتی ہے؟

کیا آپ منشیات کا استعمال کرتے وقت اپنی نالوکسون کٹ کو اپنی نظر میں رکھتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں

کیا آپ کے پاس ایسے لوگ ہیں جن کے پاس اپنی نالوکسون کٹ ہے؟ □ ہاں □ نہیں □ کچھ کہا نہیں جا سکتا

کیا آپ کے پاس ایسے لوگ ہیں جو نالوکسون کا استعمال جانتے ہیں؟ □ ہاں □ نہیں □ کچھ کہا نہیں جا سکتا

کیا آپ کے آس پاس ایسے لوگ ہیں جو جانتے ہیں کہ آپ اپنا نالوکسون کہاں رکھتے ہیں؟ ہاں نہیں کچھ کہا نہیں جا سکتا
کیا نالوکسون اس سیٹنگ میں آسانی سے قابل رسائی ہے جہاں آپ عام طور پر منشیات استعمال کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

سیٹنگ

آپ عام طور پر منشیات کہاں استعمال کرتے ہیں؟

کیا اس سیٹنگ میں دروازہ ہے جہاں آپ عام طور پر منشیات استعمال کرتے ہیں؟ ہاں نہیں
اگر ہاں، تو کیا دروازہ لاک ہوتا ہے؟ ہاں نہیں

کیا کوئی آپ کو اس سیٹنگ میں دیکھ سکے گا؟ ہاں نہیں

اگر آپ اس سیٹنگ میں ضرورت سے زیادہ خوراک لیتے ہیں تو کیا کوئی آپ کو چیک کر سکے گا یا آپ تک پہنچ سکے گا؟
 ہاں نہیں

کیا آپ کو سیٹنگ میں استعمال کرتے وقت جلدی کرنی پڑتی ہے؟ ہاں نہیں

کیا کوئی جرائم سے پاک جگہ ہے جہاں آپ اپنی منشیات تیار کر سکتے ہیں؟ ہاں نہیں
اگر ہاں، کیا علاقہ اچھی طرح سے روشن ہے؟ ہاں نہیں

آپ اس سیٹنگ کو محفوظ تر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں جہاں آپ عام طور پر منشیات استعمال کرتے ہیں؟

وہ لوگ جو مدد کر سکتے ہیں

کیا آپ اکیلے یا دوسرے لوگوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں؟
 اکیلے ایک دوسرے شخص کے ساتھ گروپ میں کبھی اکیلے، کبھی دوسروں کے ساتھ

کیا آپ کے پاس موبائل فون ہے؟ ہاں نہیں کبھی کبھار
اگر ہاں یا کبھی کبھار، کیا آپ اپنے فون پر تین سے پانچ منٹ کے لیے ٹائمر یا الارم لگا سکتے ہیں تاکہ کوئی قریبی
شخص آپ کو چیک کر سکے کہ آیا آپ ٹائمر یا الارم بند کرنے سے قاصر ہیں؟
 ہاں نہیں

اگر یا جب آپ اکیلے استعمال کرتے ہیں، تو کیا کوئی آس پاس ہوتا ہے جو آپ کو چیک کر سکے؟ ہاں نہیں
اگر ہاں، تو کیا میں اس شخص سے کہہ سکتا ہوں کہ وہ مجھے چیک کرے اگر وہ تین سے پانچ منٹ میں آپ کی
جانب سے کچھ نہیں سنتا؟ ہاں نہیں
اگر نہیں، آپ کسی کو کال یا ٹیکسٹ کر سکتے ہیں جو مدد بھیجے گا اگر وہ تین سے پانچ منٹ میں آپ کی جانب سے
کچھ نہیں سنتا؟ ہاں نہیں
اگر نہیں تو کیا آپ "Never Use Alone" (کبھی اکیلے مت استعمال کریں) کی ہاٹ لائن 877-696-1966 پر کال کر
سکتے ہیں؟ ہاں نہیں

اگر یا جب آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں:

- کیا ایک وقت میں ایک شخص استعمال کر سکتا ہے (باری باری استعمال) تاکہ زیادہ مقدار لینے کی صورت میں اس پر نظر رکھی جا سکے؟ ہاں نہیں

- اگر آپ میں سے کسی نے زیادہ مقدار لے لی ہے تو کیا آپ استعمال کے لیے اپنے پاس نالوکسون تیار رکھ سکتے ہیں؟ ہاں نہیں
 - کیا آپ نے اس بارے میں بات کی ہے کہ اگر آپ میں سے کوئی زیادہ خوراک لے تو ایک دوسرے کو کیسے محفوظ رکھیں؟ ہاں نہیں
- اگر نہیں، تو آپ یہ بات چیت کیسے شروع کر سکتے ہیں؟ اپنا حفاظتی منصوبہ شیئر کر کے
- ان سے ان کے حفاظتی منصوبوں کے بارے میں پوچھ کر انہیں بتا کر کہ میں اپنا نالوکسون کہاں رکھتا ہوں
- دیگر: _____

مجموعی صحت

کیا آپ کوئی ایسے طبی عوارض درپیش ہیں جو آپ کے سانس لینے کے عمل کو متاثر کرتے ہیں؟ دمہ کروئک ایسٹریکٹیو پلمونری ڈیزیز (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) برونکائٹس تنفسی کا وائرس الرجی دیگر: _____

کیا آپ ان طبی عوارض کے لیے تجویز کردہ ادویات لے رہے ہیں؟ ہاں نہیں

اگر ہاں، کیا دوائیں آپ کی علامات کو کنٹرول کر رہی ہیں؟ ہاں نہیں

اگر ہاں، تو کیا آپ کے پاس اگلی اپوائنٹمنٹ تک کے لیے کافی دوائیں ہیں؟ ہاں نہیں

اگر نہیں تو کیا آپ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فالو اپ اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کر سکتے ہیں ہاں نہیں

اگر نہیں تو کیا آپ ری فل یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ فالو اپ اپوائنٹمنٹ لے سکتے ہیں؟ ہاں نہیں

کیا آپ ان میں سے کوئی مادہ اسموک کرتے ہیں؟ تمباکو بھنگ K2 کریک دیگر: _____

کیا آپ ان مادوں کی اسموکنگ کو چھوڑنے یا کم کرنے کے آپشنز کے بارے میں جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ ہاں نہیں

کیا آپ اپنے تمباکو کے استعمال کو کم کرنے کے لیے نیکوٹین پیچ یا گم استعمال کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ ہاں نہیں

میرا زیادہ مقدار لینے کی صورت میں حفاظتی منصوبہ

وجوہات کہ میں کیوں زیادہ مقدار نہیں لینا چاہتا:

خطرات جو میں ممکنہ طور پر مول لوں گا:

خطرات جو میں ممکنہ طور پر نہیں مول لوں گا:

میرے زیادہ مقدار لینے کے خطرے کو کم کرنے کی حکمت عملیاں:

اگر میں اکیلا استعمال کرتا ہوں تو میں اپنے آپ کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں:

اگر میں دوسرے لوگوں کے ساتھ استعمال کرتا ہوں تو میں اپنے آپ کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں:

وہ چیزیں جو میرے لیے زیادہ محفوظ طریقے سے استعمال کرنا مشکل بناتی ہیں:

میں اپنی صحت کو بہتر بنانے اور زیادہ مقدار اور دیگر نقصانات کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے وسائل تک رسائی حاصل کر سکتا ہوں (مثال کے طور پر، سرنج سروس پروگرام، زیادہ مقدار سے بچاؤ کے مراکز اور منشیات کی جانچ کی سائنٹس):

وہ اقدامات جو میں اپنی صحت کو بہتر بنانے اور اپنے خطرات کو کم کرنے کے لیے اٹھا سکتا ہوں: