

الکوحل کے استعمال کی روک تھام:

الکوحل کے استعمال کی روک تھام کے لیے 5 ترکیبیں

ثقافتی طور پر، الکوحل والے مشروبات کو مضر صحت نہیں سمجھا جاتا اور سماجی طور پر ان کا استعمال قابل قبول ہوتا ہے۔ درحقیقت، شراب پینے کے لئے اکثر معاشرتی دباؤ ہوتا ہے، جو "تفریح" اور "عدم روک تھام" کے خیال سے جڑا ہوا ہے۔

نقل مکانی ملک کی تبدیلی، حوالہ جات اور پیاروں کو کھونے، دستاویزات کے لئے بیوروکریسی، اور نئے قواعد اور عادات کو اپنانے کے چیلنجوں کی وجہ سے منشیات کے استعمال کرنا کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔



#1

آپ اکیلے نہیں ہیں...آپ اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں...

خوفزدہ نہ ہونا اہم ہے اور ایسے دوستوں یا پیاروں سے
بات کرنے کی ہمت جتائیں جو ایسے حالات کا سامنا
کر چکے ہیں اور آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔



#2

شراب نوشی کی خواہش کو تحریک دینے والے محرکات کی شناخت کرنا اور ان سے بچیں



ایسے بیرونی اور اندرونی عوامل ہوتے ہیں جو الکوحل کی خواہش جگا سکتے ہیں، جیسا کہ شراب خانے کو دیکھنا یا مخصوص خوشبوئیں۔ دوسروں کے لیے یہ خیالات یا زندگی یا ہجرت کے سفر سے جڑا ہو سکتا ہے۔ ان عوامل کو پہچاننا اور ان سے نمٹنے کی حکمت عملیاں بنانا اہم ہے، جیسا کہ ایسی جگہوں یا لوگوں سے بچنا جو شراب نوشی کی تحریک دیتے ہوں۔ ان سوالات کا جواب دینے سے شراب کے جال میں پھنسنے سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

#3

ایسے لوگوں میں گھرے رہنا جو آپ کے لیے مددگار ہیں

ایک ضروری چیز صحیح لوگوں کے ساتھ ہونا ہے۔ آپ کے ارد گرد لوگوں کو آپ کا حمایتی ہونا چاہیے: ایسے لوگوں سے دور ہونے سے نہ ڈریں جو آپ کو شراب نوشی پر اکساتے ہیں (وہ جو کہتے ہیں کہ "صرف ایک گلاس اور، کچھ نہیں ہو گا")۔ اس مرحلے پر ضروری ہے کہ، آپ کے پاس ایسے دوست اور رشتہ دار ہوں جو آپ پر منصف نہ بن کر آپ کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کر سکتے ہیں۔



#4

خود کو ایک نئے مشغلے کی طرف راغب کرنا



ایک نیا مشغلہ ڈھونڈنا اہم ہے، ایک تعمیری سرگرمی جو الکوحل کی طرف آپ کی مسلسل توجہ کو بھٹکا دے۔ یہ آپ کے اپنے ذوق یا رجحان کے مطابق کوئی بھی مشغلہ ہو سکتا ہے۔ کچھ فنکارانہ، ایک کھیل، مراقبہ، ایک ساز بجانا یا سیدھا سادہ ایک کتاب پڑھنا یا باہر چلنا۔ جب آپ کو الکوحل کی طلب محسوس ہو تو اپنے لیے وقف کردہ ایک کام کرنا۔

#5

اگر آپ کی حکمت عملیاں کام نہیں کرتیں تو

تکلیف کی علامات کو پہچاننا اور بہتر محسوس کرنے کے لئے حکمت عملی تلاش کرنا ضروری ہے۔ لیکن اگر آپ نہیں کر سکتے ہیں، تو خوفزدہ نہ ہوں۔ آپ ماہرین سے مدد طلب کر سکتے ہیں۔ آپ ایک پروفیشنل، ماہر نفسیات سے مدد حاصل کر سکتے ہیں جو ایک ماہر ہے اور آپ کی رہنمائی، مشورہ اور مدد کر سکتا ہے۔



FB میسنجر، واٹس ایپ یا ٹیلیگرام پر U-Report On the Move سے رابطہ کریں!

Here4U ایک سننے والی اور سپورٹ سروس ہے جو
خاص طور پر ان لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے بنائی گئی ہے
جو ایسی مشکل صورتحال کا سامنا کر رہے ہیں۔

