|  |  |
| --- | --- |
| **Alcohol and drug | एल्कोहल और मादक-पदार्थ** | |
|  |  |
| Victoria has a highly specialised, diverse, and world renowned alcohol and drug treatment sector.  There are over 100 alcohol and other drug treatment service providers, including non-government organisations, community health services, and hospitals across metropolitan, regional, and rural Victoria.  Victoria's alcohol and drug treatment services provide access to a range of different treatment options, including counselling, withdrawal, residential rehabilitation, day programs, outreach, support groups, online and self-directed help, and a range of community-based services, including opioid replacement therapy.  There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs.  "About 40,000 Victorians per year access our drug and alcohol treatment support system. The best way to find out about the system is to call a service called DirectLine, or get in touch through the internet. The other way to access the system is to go through your GP, or other health services that you might be involved with and they can make a referral and hook you up to the right source of support and assistance.  "The first thing to say about if anyone has got a problem with drug and alcohol is that they should feel comfortable to talk to their doctor about that because if we don't know, we can't help. There's nothing to be ashamed of and people will listen to you and support you in a way that you're comfortable with."  "They will focus on the goals from your perspective and it can be supportive in a way that appeal to your resources and really gives you an extra person to just work things out with and just explore what's going on for you. Any type of person can have a drug and alcohol issue. It could be an older person that's living alone that's in fact depressed and actually drinking excessively. It could be a high functioning executive, or a lawyer, or someone having drug problems."  "Some people need a lot of support, a lot of care.  Some people need residential programs to go to to have time out. Other people are able to do, undertake that withdrawal, do that detox at home with the support of family and loved ones. There are also services we provide  where people can be supported in their own homes."  "My best advice would be to accept and own the problem, and realise that you need to get help, but also that there's plenty of help out there.  Starting at your local doctor's, is a good starting place.  Otherwise, the community health centres I would recommend, and certainly perhaps investigating online for any relevant services and information as to where you might go for assistance would be the way to go I would think. The earlier you can make a step towards accessing help, the better it will be and the more chance you've got of making a quicker recovery.  For assistance contact DirectLine on 1800-888-236.  For more information visit:  betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug | विक्टोरिया में एक अतिविशिष्ट, विविधतापूर्ण, और विश्व-प्रसिद्ध एल्कोहल तथा मादक-पदार्थ उपचार क्षेत्र मौजूद है।  यहाँ 100 से भी ज़्यादा एल्कोहलऔर अन्य मादक-पदार्थ उपचार सेवा प्रदाता हैं, जिनमें गैर-सरकारी संगठन, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ, और अस्पताल, पूरे महानगरीय, क्षेत्रीय, और ग्रामीण विक्टोरिया में फैले हुए हैं।  विक्टोरिया की एल्कोहल और मादक-पदार्थ उपचार सेवाएँ अनेकानेक विभिन्न प्रकार के उपचार विकल्प उपलब्ध कराती हैं, जिनमें परामर्श, पदार्थ का सेवन छोड़ना, आवासीय पुनर्वास, दिन के कार्यक्रम, आगे पहुँचना, समर्थन समूह, ऑनलाइन और स्व-निर्देशित सहायता, और ओपियॉइड प्रतिस्थापन चिकित्सा सहित अनेकानेक समुदाय-आधारित सेवाएँ शामिल हैं।  साँस्कृतिक और आयु-विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विशेष रूप से अवरचित अनेकानेक सेवाएँ भी मौजूद हैं।  "प्रति वर्ष लगभग 40,000 विक्टोरियावासी हमारी मादक-पदार्थ और एल्कोहल उपचार समर्थन प्रणाली का उपयोग करते हैं। इस प्रणाली के बारे में जानने का सबसे अच्छा तरीका डायरेक्टलाइन नाम की सेवा को कॉल करना है, या इंटरनेट के माध्यम से संपर्क करना है। प्रणाली का उपयोग करने का दूसरा तरीका अपने जीपी, या आप जिन अन्य स्वास्थ्य सेवाओं में शामिल हों, उनके माध्यम से जाना है और वे आपको एक रेफरल दे सकते हैं तथा समर्थन और सहायता के सही  स्रोत से जोड़ सकते हैं।  "अगर किसी को मादक-पदार्थ और एल्कोहल की समस्या है, तो इस बारे में कही जाने वाली सबसे पहली बात यह है कि उन्हें अपने डॉक्टर के साथ इसके बारे में बात करने में सहज महसूस करना चाहिए, क्योंकि अगर हम जान नहीं पाएँगे, तो हम मदद नहीं कर सकेंगे। शर्मिंदा होने वाली कोई भी बात नहीं है और लोग आपकी बात सुनेंगे और इस तरह से आपको समर्थन देंगे जिससे आप सहज महसूस कर सकें।”  वे आपके परिप्रेक्ष्य से लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करेंगे और  यह आपके संसाधनों के अनुरूप हो सकता है और वास्तव में आपको एक अतिरिक्त व्यक्ति उपलब्ध करा सकता है जिसके साथ आप अपने मुद्दे सुलझा सकते हैं और आपके साथ क्या हो रहा है, इसके बारे में पता लगा सकते हैं। किसी भी प्रकार का व्यक्ति मादक-पदार्थ और एल्कोहल के मामले से ग्रस्त हो सकता है। वह अकेले रहने वाला बड़ी उम्र का एक व्यक्ति हो सकता है, जो वास्तव में अवसाद से ग्रस्त हो और इसलिए अत्यधिक एल्कोहल का सेवन करता हो। वह एक उच्च कार्यकारी कर्मचारी हो सकता है, या एक वकील, या नशीली दवाओं की समस्याओं वाला कोई व्यक्ति।”  “कुछ लोगों को बहुत ज़्यादा समर्थन, बहुत ज़्यादा देखभाल की ज़रूरत होती है। कुछ लोगों को आवासीय कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है, जहाँ जाकर वे समय व्यतीत कर सकते हैं। कुछ अन्य लोग मादक-पदार्थ छोड़ने के लक्षणों का सामना कर सकते हैं, घर पर परिवार और प्रियजनों के समर्थन से विषहरण कर सकते हैं। हम ऐसी सेवाएँ भी प्रदान करते हैं, जिनमें लोगों को उनके घरों में ही समर्थन दिया जा सकता है।”  “मेरी सबसे अच्छी सलाह यह होगी कि समस्या को स्वीकार किया जाए और इसकी जिम्मेदारी ली जाए, और आप यह पता लगाएँ कि आपको सहायता प्राप्त करने की आवश्यकता है, लेकिन यह भी जानने की ज़रूरत है कि बहुत सारी सहायता भी उपलब्ध है। अपने स्थानीय डॉक्टर से शुरू करना चाहिए, कि एक अच्छा प्रारंभिक स्थान होता है। अन्यथा मैं सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों का सुझाव दूँगा, और किन्हीं भी प्रासंगिक सेवाओं और सूचना के लिए निश्चित रूप से शायद ऑनलाइन जाँच करने का सुझाव दूँगा जहाँ आप सहायता प्राप्त करने के लिए जा सकते हैं। मुझे लगता है कि काम करने के लिए यही रास्ता होगा। जितनी जल्दी आप सहायता लेने की ओर कदम उठा सकते हैं, यह उतना ही बेहतर होगा और आपके पास जल्दी स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करने का अधिक अवसर होगा। सहायता के लिए डायरेक्टलाइन से 1-800-888-236 पर संपर्क करें।  और अधिक जानकारी के लिए देखें:  betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug |