

چرس اور ذہنی صحت

# Cannabis and Mental Health



کاروان حیات  
Karwan-e-Hayat  
Institute for Mental Health Care

## **Karwan-e-Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Center**

Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital,  
Keamari, Karachi.

## **Korangi Community Psychiatric Center**

Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society,  
Sector 31-F, Korangi.

## **Jami Outpatient Clinic**

101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near  
Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.

**24 Hour Helpline  
(021) 111 534 111**

  
[facebook.com/keh.org.pk](https://facebook.com/keh.org.pk)

  
[@kehayat](https://twitter.com/kehayat)

  
[www.keh.org.pk](https://www.keh.org.pk)

  
[info@keh.org.pk](mailto:info@keh.org.pk)

## اس کتا بچے کے متعلق

چرس استعمال کرنے والے بہت سے لوگ اسے ایسا ہی بے ضرر شے سمجھتے ہیں جو پرسکون رہنے میں مدد دیتی ہے، ایک ایسی نشہ آور شے جو شراب اور سگریٹ کے برعکس جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اچھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کے برعکس حالیہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ ایسے افراد جو جینیاتی طور پر خطرے سے دوچار ہوں ان میں یہ کسی نفسیاتی بیماری کا اہم سبب بن سکتی ہے۔

یہ کتا بچہ چرس کے استعمال کے اثرات اور ذہنی صحت پر ہونے والی تحقیق کے بارے میں ہے اور ہر اس شخص کے لیے ہے جو اس مسئلے کے بارے میں فکر مند ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ لوگوں کو اس کتا بچے سے چرس استعمال کرنے یا نہ کرنے کے بارے میں سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

## چرس کیا ہے؟

Cannabis Sativa اور Cannabis indica ٹیبل نامی پودوں کے ایک خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جو صدیوں سے دنیا بھر میں جنگلی پودے کے طور پر اگ رہا ہے۔ دونوں پودے کئی مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس پودے کا عرق کتھی یا کالے رنگ کی کشش کی طرح ہوتی ہے جسے بھگ، گانجا، حبشیش وغیرہ کہتے ہیں۔ جبکہ اس کے سوکھے ہوئے پتے گراس، ماری جوانا، ویڈ (weed) وغیرہ کہلاتے ہیں۔

اسکنک (Skunk) چرس کی وہ نسبتاً طاقتور قسم ہے جو اس ذہن پر اثرات ڈالنے والے طاقتور مادوں کے لئے خاص طور پر اگائی جاتی ہے۔ اس کو یہ نام اس تیز چھبنے والی بو کی وجہ سے دیا گیا ہے جو یہ اگنے کے دوران خارج کرتی ہے چرس کی اور بھی سیکٹروں وغیرہ دیگر اقسام موجود ہیں جن کو مختلف ناموں سے جانا جاتا ہے۔ عام چرس نشے کی شدت کے حساب سے بہت سی اقسام میں پائی جاتی ہے اس لیے یہ کہنا مشکل ہے کہ کسی خاص موقع پر کون سی قسم استعمال کی جا رہی ہے۔

چرس پینے سے اس کے نصف سے زائد نفسیاتی اثرات پیدا کرنے والے افزا خون میں جذب ہو جاتے ہیں۔ یہ مرکبات پورے جسم کی چربی لیسوں میں جمع ہو جاتے ہیں اس لئے پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہونے میں انھیں بہت وقت لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چرس کی شناخت اس کے استعمال کے چھین دن بعد بھی کی جا سکتی ہے۔

## یہ کس طرح کام کرتی ہے اور چرس کی کیمیائی ساخت کیا ہوتی ہے؟

چرس کے پودے میں اوسطاً ساٹھ مرکبات اور چار سو کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ چار مرکزی مرکبات کے نام ڈیلٹا ٹرانس ٹیٹراہائیڈرو کینا بیئول (ڈیلٹا ٹرانس ٹیٹراہائیڈرو کینا بیئول)، کینا بیئول، ڈیلٹا اینڈرو کینا بیئول اور کینا بیئول ہیں۔ کینا بیئول (سی بی ڈی) کے علاوہ یہ مرکبات ذہن پر اثر انداز ہونے والے ہیں جن میں سے سب سے طاقتور ڈیلٹا ٹرانس ٹیٹراہائیڈرو کینا بیئول ہے۔ پودے کی طاقتور ترین اقسام میں

تھوڑا سا کینا بیئول (سی بی ڈی) جبکہ ڈیلٹا ٹرانس ٹیٹراہائیڈرو کینا بیئول بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

جب چرس پی جاتی ہے تو اس کے مرکبات تیزی سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور براہ راست دماغ اور جسم کے دیگر اعضا میں پہنچ جاتے ہیں، بنیادی طور پر ڈیلٹا ٹرانس ٹیٹراہائیڈرو کینا بیئول (Cannabinoid Receptors) سے ملنے سے نشہ آور یا نمار کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ دماغ کے خلیات میں ریسیپٹر ایک ایسی جگہ ہے جہاں مخصوص مادے کچھ عرصے کے لیے رک یا جڑ جاتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اس کا اثر اس خلیے اور اس سے پیدا ہونے والے سگنل پر ہوتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ دماغ خود قدرتی طور پر چرس کی طرح کے مادے پیدا کرتا ہے جنہیں اینڈو کینا بیئو ایڈز (Endocannabinoids) کہا جاتا ہے۔ ایسے زیادہ تر ریسیپٹر ز دماغ کے اس حصے میں پائے جاتے ہیں جو لذت، یادداشت، خیالات، توجہ، حیات اور وقت کے ادراک کو متاثر کرتا ہے۔ چرس کے مرکبات آنکھوں، کانوں، جلد اور معدے کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔

## چرس کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟

### خوشگوار

نمار۔ سکون، خوشی، خواب آور کیفیت، رنگ مزید خوبصورت اور موسیقی زیادہ پر لطف لگتی ہے۔

### ناخوشگوار

بقرب یاد میں سے ایک چرس استعمال کرنے والوں پر ناخوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جن میں اپنے ہوش و احواس میں ندرہنا، ٹہنی آوازیں سنائی دینا دینا یا چیزیں نظر آنا، گھبراہٹ اور بلاوجہ شکوک و شبہات ہونا شامل ہیں۔ موڈ اور حالات کی مناسبت سے ایک نئی شخص پر خوشگوار یا ناخوشگوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ یہ احساسات عام طور پر وقتی ہوتے ہیں، تاہم جیسا کہ یہ نشہ آور شے کئی ہفتوں تک جسمانی نظام میں رہ سکتی ہے اس کے اثرات استعمال کرنے والوں کی توقع کے برعکس زیادہ عرصے تک بھی موجود رہ سکتے ہیں۔ زیادہ عرصے چرس استعمال کرنے سے ڈپریشن بھی ہو سکتا ہے اور جوش و جذبے میں کمی ہو سکتی ہے۔

## تعلیم اور سیکھنے کی صلاحیت

یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ چرس کسی شخص میں توجہ، معلومات کو ذہن میں ترتیب دینے اور ان کے استعمال کی استطاعت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ یہ اثرات استعمال کے کئی ہفتوں بعد تک برقرار رہتے ہیں جو طلبا میں مخصوص مسائل کا سبب بنتے ہیں نیوزی لینڈ میں ۱۳۶۵ طلبا پر ایک تحقیق کی گئی جن کا پچیس سال تک معائنہ کیا جاتا رہا۔ اس سے پتہ چلا کہ بلوغت میں چرس کے استعمال اور اسکول میں خراب کارکردگی کا آپس میں تعلق تھا تاہم دونوں کے درمیان کوئی براہ راست تعلق نہیں تھا۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے چرس کا استعمال ایک ایسی طرز زندگی کی طرف لے جاتا ہے جو اسکول کی پڑھائی میں معاون ثابت نہیں ہوتی۔

چرس کے استعمال اور بعد میں ہونے والے ذہنی صحت کے مسائل میں واضح تعلق پایا جاتا ہے۔ اور یہ کہ نو جوان لوگوں میں چرس کے استعمال کے حوالے سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

### ڈپریشن

آسٹریلیا میں چودہ سے پندرہ سال کے سولہ سو اسکول جانے والے بچوں پر سات سال تک تحقیق کی گئی جس سے پتہ چلا کہ وہ بچے جو باقاعدگی سے چرس کا استعمال کرتے ہیں ان میں ڈپریشن کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس وہ بچے جو پہلے ہی ڈپریشن میں مبتلا ہوں ان میں چرس کا استعمال کا خطرہ دوسروں سے زیادہ نہیں۔ تاہم نو جوان افراد جو روزانہ چرس کا استعمال کرتے ہیں ان کے ڈپریشن اور سنگرائی میں مبتلا ہونے کے امکانات پانچ گنا زیادہ ہیں۔

### شیزوفرینیا

لوگوں کی ایک بڑی تعداد ہر کئی سالوں تک تین اہم تحقیقات کی گئیں جن سے پتہ چلا کہ چرس کا استعمال کرنے والی افراد میں شیزوفرینیا ہونے کے امکانات دوسرے لوگوں سے زیادہ ہیں۔ اگر آپ پندرہ سال کی عمر سے پہلے اس کا استعمال شروع کر دیں تو چھبیس سال کی عمر تک پہنچنے تک آپ میں سائیکوس ہونے کے امکانات چار گنا زیادہ ہونگے۔ ایسا لگتا ہے کہ کوئی شخص چرس کی جتنی زیادہ مقدار استعمال کرے گا اتنا ہی اس میں یہ علامات پیدا ہونے کے امکان زیادہ ہوگا۔

نو عمر افراد کو چرس کے استعمال سے نقصان پہنچنے کا خصوصاً زیادہ احتمال کیوں ہوتا ہے؟ کوئی یقینی طور پر نہیں جانتا تاہم اس کا تعلق دماغی نشوونما سے ہو سکتا ہے۔ نوعمری میں بھی میں سانس کی عمر تک دماغ کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے اور نیورل پروڈنگ کا غیر معمولی عمل جاری ہوتا ہے۔ یہ بالکل اسی طرح جیسے برقی سرکٹوں کے ایک پیچیدہ ہجوم کو ترتیب دیا جائے تاکہ وہ زیادہ موثر طریقے سے کام کر سکیں۔ ایسا کوئی بھی تجربہ یا مادہ جو اس عمل کو متاثر کرے طویل مدتی نفسیاتی اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔

یورپ اور یو کے میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وہ افراد جن کے خاندان میں دماغی بیماریاں رہی ہوں اور جن کو جینیاتی طور پر ان مسائل کا زیادہ احتمال ہو اگر وہ چرس کا استعمال کریں تو ان میں شیزوفرینیا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

کیا Cannabis psychosis (چرس سے ہونے والا سائیکوسس) واقعی میں کوئی بیماری ہے؟

ڈنمارک میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ چرس کے استعمال سے واقعی میں سائیکوسس ہو سکتا ہے۔ یہ ایک مختصر مدت کی سائیکوسس کی بیماری ہوتی ہے جو چرس کے استعمال سے شروع ہو جاتی ہے

لوگوں کے کام پر بھی چرس کے اسی طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ چرس سے صحت پر کوئی مخصوص خطرات مرتب ہوتے ہیں تاہم چرس استعمال کرنے والے افراد میں اس بات کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے کہ وہ بغیر اجازت کے کام چھوڑ کر چلے جائیں، کام کے اوقات میں ذاتی کام کرتے رہیں یا محض خیالی پلاؤ پکاتے رہیں۔ چرس استعمال کرنے والے خود اس بات کا اظہار کرتے ہیں کہ اس کا استعمال ان کی پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

کچھ اقسام کے کام زیادہ محنت یا توجہ کے متقاضی ہوتے ہیں، پائلٹوں پر چرس کے استعمال کے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے کی جانے والی تحقیق سے پتہ چلا کہ انھوں نے چرس کے استعمال کے بعد اہم اور معمولی دونوں طرح کی غلطیاں زیادہ کیں بہ نسبت اس وقت کے جب انھوں نے چرس کا استعمال نہیں کیا تھا۔ یہ تجربہ اصل فلائٹ کے بجائے فلائٹ سیمولیٹر میں کیا گیا۔ بدترین اثرات ابتدائی چار گھنٹوں میں ہے اور چوبیس گھنٹے برقرار ہے حتیٰ کہ اس وقت بھی جب پائلٹوں کو اپنے نشے میں ہونے کا اندازہ یہ تھا۔ اس تحقیق کا نتیجہ یہ نکلا، "اس شہادت کے پیش نظر ہم میں سے بیشتر افراد ایسے پائلٹ کے ساتھ سفر کرنا پسند نہیں کریں گے۔ جس نے پچھلے ایک دو دن کے دوران چرس پی ہو"۔

### ڈرائیونگ

نیوزی لینڈ میں محققین کو معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو باقاعدگی سے چرس پیتے تھے اور ڈرائیونگ سے قبل چرس کا استعمال کر چکے تھے ان میں کار کے حادثے میں زخمی ہونے کے امکانات زیادہ تھے۔ فرانس میں ہوتے والی ایک حالیہ تحقیق میں ایسے دس ہزار ڈرائیوروں کا جائزہ لیا گیا جو کار کے جان لیوا حادثات میں ملوث تھے۔ شراب نوشی کے اثرات کا اثر نکلنے کے بعد بھی اس بات کا دو گنا امکان تھا کہ چرس کے عادی افراد کار کا جان لیوا حادثہ کرنے والوں میں شامل ہوں بہ نسبت اس کے کہ وہ اس حادثے کا بغیر اپنی کسی غلطی کے شکار ہوئے ہوتے ہوں۔ پس ہم میں سے زیادہ تر لوگ شاید کسی ایسے ڈرائیور کی گاڑی میں نہیں بیٹھنا چاہیں گے جس نے پچھلے ایک دو دن میں چرس کا استعمال کیا ہو۔

### ذہنی صحت کے مسائل

اس بات کے قوی شواہد موجود ہیں کہ ایسے افراد جو ذہنی بیماریوں مثلاً ڈپریشن اور سائیکوسس میں مبتلا ہوں ان میں چرس کے حالیہ تاحضی میں استعمال کا امکان اور لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ چرس کے باقاعدہ استعمال سے سائیکوسس یا شیزوفرینیا کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔ تاہم کے چرس ڈپریشن اور شیزوفرینیا کا سبب بن سکتا ہے یا ان مسائل کا شکار افراد اس کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں؟

پچھلے چند سالوں میں ہونے والی تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ جینیاتی طور پر متاثرہ افراد میں

تاہم اگر اس کا استعمال روک دیا جائے تو بہت جلدی ختم بھی ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ بیماری بہت کم ہوتی ہے، پورے ڈنمارک میں ایک سال میں اس کے صرف سو نئے کیسز نظر آتے ہیں۔  
تاہم تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا کہ:

• تین چوتھائی تعداد اگلے ایک سال میں کسی اور قسم کی سائیکوس کی بیماری کا شکار ہو گئی۔

• تقریباً آدھے لوگ تین سال بعد بھی کسی نہ کسی قسم کے سائیکوس کا شکار تھے۔

اس سے یہ بھی لگتا ہے کہ وہ لوگ جن میں Cannabis Psychosis کی تشخیص ہوئی تھی دراصل کسی طویل مدتی سائیکوس مثلاً شیذوفرینیا کی ابتدائی علامات ظاہر کر رہے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہی گروپ ہو جس کو چرس کے استعمال سے بالخصوص سائیکوس شروع ہو جانے کا خطرہ ہو اس لیے اسے مستقبل میں چرس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

## کیا چرس کی عادت پڑ جاتی ہے؟

چرس میں نشے کی عادی بنانے والی اشیاء کی کچھ خصوصیات پائی جاتی ہیں مثلاً:

• ٹولرنس (Tolerance)۔ یعنی دہی سرور حاصل کرنے کے لیے کچھ وقت کے بعد زیادہ مقدار میں چرس استعمال کرنے کی ضرورت پڑنے لگتا۔

• ترک نشے کی علامات۔ یہ زیادہ مقدار میں چرس استعمال کرنے والے افراد میں پائی گئی ہیں مثلاً

1- شدید طلب

2- بھوک میں کمی

3- نیند کی خرابی

4- وزن میں کمی

5- جارحیت اور / یا غصہ

6- چڑچڑاہٹ

7- بے چینی

8- عجیب و غریب خواب

ترک نشے کی علامات اسی پیمانے کی تکلیف کا باعث بنتی ہیں جو تباہ کو چھوڑنے سے ہوتی ہے۔

باقاعدہ طور پر لمبے عرصے کے لیے استعمال کرنے والوں میں نظر آنے والے اثرات:

• ہر چار میں سے تین افراد کو شدید طلب محسوس ہوتی ہے۔

• آدھی تعداد چڑچڑاہٹ ہو جاتی ہے۔

• ہر دس میں سے سات افراد چرس سے بچنے کے لیے تباہ کو کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔

چڑچڑاہٹ، گھبراہٹ اور نیند کے مسائل عام طور پر آخری استعمال کے دس گھنٹوں بعد ظاہر ہوتے ہیں اور

ایدہ پھنے بعد اپنے عرف پر پہنچتے ہیں۔

## اضطراری استعمال

استعمال کرنے والا فرد یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے چرس ہر حال میں استعمال کرنی ہے اور وہ اپنی زندگی کا بیشتر حصہ اس کی تلاش، خرید اور استعمال میں صرف کر دیتا ہے۔ وہ اس عمل کو روک نہیں سکتے چاہے ان کی زندگی کے اہم معاملات (خاندان، اسکول، کام) بھی متاثر ہو رہے ہوں۔ اگر آپ روزانہ چرس کا استعمال کریں تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

## اسکلنک (SKunk) اور دیگر زیادہ طاقتور اقسام

روایتی ہربل چرس میں ایک سے پندرہ فیصد تک سب سے اہم سائیکو ایکٹیو جزو ڈیلتا 9-ٹریٹھیلوکانوئیل (THC) شامل ہوتا ہے۔ کچھ نئی اقسام بشمول اسکلنک میں یہ جزو بیس فی صد ہوتا ہے اس لیے روایتی ہربل چرس کی نسبت یہ تین گنا زیادہ طاقتور ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تیزی سے کام کرتی ہے اور گہرے سکون اور حد سے زیادہ خوشی کے احساس کے ساتھ ہیلو سیٹیشن (Hallucinations) پیدا کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ گھبراہٹ، پریشانی، الٹیاں اور کھانا کھانے کی شدید خواہش بھی ہوتی ہے کچھ افراد اس کو ایکسٹری یا ایل ایس ڈی کے متبادل کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

گوکہ اب تک کم تحقیق کی گئی ہے لیکن اس بات کا امکان ہے کہ چرس کی یہ زیادہ طاقتور اقسام ذہنی بیماریوں پیدا کرنے کے لیے زیادہ بڑا خطرہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ایک اہم زیر تکیمل ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ چرس کی طاقتور اقسام استعمال کرنے والوں میں توجہ اور یادداشت کے مسائل ہوتے ہیں۔

## چرس کے استعمال سے ہونے والے مسائل

بہت سارے، بلکہ شاید زیادہ تر چرس استعمال کرنے والے افراد اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ مسئلہ بن جاتی ہے۔ ایک امریکی تنظیم

[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org) اس مسئلے کو اس طرح بیان کرتی ہے۔

"اگر چرس ہماری زندگی اور سوچ کو کنٹرول کرتی ہو اور ہماری خواہشات کا مرکز ماری وانا لچرس کی ایک قسم) کا حصول، اس کا استعمال اور اس کے نشے سے سرور حاصل کرنا ہو تو دیگر تمام چیزوں میں ہماری دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔"

اس ویب سائٹ میں درج ذیل سوالنامہ بھی شامل تھا جس کا اطلاق شراب کے استعمال پر بھی ہو سکتا ہے: اگر ان سوالات میں سے کسی کے لیے بھی آپ کا جواب "ہاں" میں ہو تو ہو سکتا ہے آپ کی چرس استعمال کرنے عادت آپ کے لیے مسئلہ بن چکی ہو۔

1- کیا چرس استعمال کرنے میں اصرار کو اب مزہ آنا ختم ہو گیا ہے؟

2- کیا آپ کبھی اکیلے میں سرور کی حالت میں آئے ہیں؟

3- کیا آپ کے دوست آپ کے ماری وانا کے بغیر زندگی کا تصور کرنا مشکل ہے؟

4- کیا آپ کے دوست آپ کے ماری وانا استعمال کرنے کے فیصلے سے متفق ہیں؟

5- کیا آپ اپنے مسائل کا سامنا کرنے سے بچنے کے لیے ماری وانا پیتے ہیں؟

6- کیا آپ اپنے جذبات پر قابو پانے کے لیے پوٹ اسموکنگ کرتے ہیں؟

7- کیا ماری وانا کے استعمال کی وجہ سے آپ اپنی ایک محدود دنیا میں رہ رہے ہیں؟

8- کیا آپ کبھی ڈوپ اسموکنگ کرنے یا اس کو چھوڑنے کا وعدہ پورا کرنے میں ناکام ہوئے ہیں؟

9- کیا ماری وانا کی وجہ سے تادداشت، توجہ یا چیزوں میں دلچسپی کی کمی جیسے مسائل پیدا ہوئے ہیں؟

10- جب آپ کا چرس کا ذخیرہ ختم ہوتا ہے تو کیا آپ یہ سوچ کر مضطرب یا پریشان ہو جاتے ہیں کہ مزید

ذخیرہ کیسے حاصل کیا جائے؟

11- کیا آپ ماری وانا کے استعمال کو ذہنی میں رکھتے ہوئے اپنی زندگی کی منصوبہ بندی کرتے ہیں؟

12- کیا آپ کے دوستوں یا رشتے داروں نے اس بات کی شکایت کی ہے کہ پوٹ اسموکنگ کی وجہ سے

ان سے کے تعلقات خراب ہو رہے ہیں؟

چرس کے استعمال میں کمی کیسے کی جائے؟

برطانیہ کے ہوم آفس نے حال میں ایک ایسی گائیڈ شائع کی جس میں ایسی بہت سی باتیں ہیں جن پر عمل کر

کے آپ کامیابی سے چرس کا استعمال ترک کر سکتے ہیں مثلاً:

• ان وجوہات کی فہرست بنائیں جن کی بنیاد پر آپ چرس چھوڑنا چاہتے ہیں۔

• منصوبہ بندی کریں کہ آپ یہ تبدیلی کیسے لائیں گے۔

• یہ سوچیں کہ آپ ترک نشہ کی علامات کا کس طرح سامنا کریں گے۔

• ایک متبادل منصوبہ تیار کریں کہ آپ کا پہلا پلان ناکام رہا تو آپ کیا کریں گے۔

[www.homeoffice.gov.uk/ke-stop.pdf](http://www.homeoffice.gov.uk/ke-stop.pdf)

اگر آپ نے چرس چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو یہ سگریٹ چھوڑنے سے زیادہ مشکل نہیں ہوگا۔

اگر آپ خود سے بغیر کسی اور کی مدد کے چرس چھوڑنا نہیں تو فرینک ویب سائٹ پر دے گئے خود کیجیے

لیف لائنس پر عمل کیجیے۔ [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

بہت سے لوگ خود سے چرس کو چھوڑ پائیں گے تاہم اگر آپ اس میں کامیاب نہ ہوں تو کسی ماہر نفسیات

سے رابطہ کرے