Substance Abuse or Dependence

Substance abuse is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools, or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

Substance dependence is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

पदार्थ का दुर्व्यसन या उस पर आश्रितता (सब्स्टैंस एब्यूज या डिपेंडेंस)

सब्स्टैंस एव्यूज अल्कोहल या नषीली दवाइयों के सेवन का ऐसा पैटर्न है जिससे व्यक्ति के जीवन में समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। ये समस्याएं:

- दूसरों को खतरे में डाल सकती हैं, जैसे वाहन चलाते समय, औजार से काम करते या बच्चों की निगरानी करते समय।
- परिवार या दोस्तों के साथ समस्याएं खड़ी कर सकती हैं
- कानून के साथ या काम पर या स्कूल में परेषानी खड़ी कर सकती हैं

सब्स्टैंस डिपेंडेंस अल्कोहल या नषीली दवाइयों की जरूरत है। व्यक्ति अपने जीवन में समस्याएं खड़ी होने के बावजूद षराब पीना या नषा करना जारी रखता है। उतने ही प्रभाव के लिए व्यक्ति को प्रायः पहले से ज्यादा अल्कोहल या नषीली दवा की जरूरत पड़ती है। जैसे–जैसे यह पराश्रय बढ़ता जाता है व्यक्ति परिवार और दोस्तों से दूर होता जाता है। काम या स्कूल में कार्यनिष्पादन गिरता जाता है और् स्वास्थ्य खराब होता जाता है। ऐसा व्यक्ति यह महसूस नहीं कर पाता कि अल्कोहल या नषे की दवा उसके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। व्यक्ति जब नषे का सेवन कम कर देता है या बंद कर देता है तो वह षारीरिक या भावनात्मक संताप अनुभव करता है। इसे निवर्तन या अपनयन (विदड्रावल) कहा जाता है।

पदार्थ जिनका प्रायः व्यसन लगता है

अल्कोहल ऐसा नषा है जिसकी लत सबसे ज्यादा लगती है। नषे का व्ययसनी व्यक्ति कानूनी या गैरकानूनी नषीले पदार्थों का सेवन कर सकते हैं। सबसे ज्यादा दुर्व्यसन लगाने वाले पदार्थ हैंः

- अल्कोहल, जैसे बीयर, वाइन और लिकर
- सिगरेट और् खाने के तंबाकू् में पाया जाने वाला निकोटिन

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglyerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricedin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

Signs of Substance Abuse or Dependency

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- गांजा, भांग, चरस या हषीष और कोकेन या क्रैक
- एलएसडी, मेस्केलीन और पीसीपी–जैसे व्यामोहक
- सेकोनाल, फिओरिनॅाल और टुइनॅाल–जैसी नींद लाने वाली दवाइयां
- कोडीन, आक्सीकोंटिन, वाइकोडिन या हैरोइन–जैसी स्वापक दवाइयां
- डेग्ज़ाड्राइन और बैन्ज़ेड्राइन जैसे एम्फेटामाइन
- वेलियम, जेनैक्स और एटिवान–जैसी षामक दवाइयां
- जीएचबी और एमडीएमए (इक्सटैसी)–जैसी क्लब ड्रग्स
- ग्लू, गैस, पेंट, और नाइट्रोग्लीसरीन–जैसे नसवार (सूंघने के पदार्थ)
- उपचयी स्टीरॉइडज़
- ऐंबिएन, डाल्मेन और नेंबुटाल–जैसी नींद की दवाइयां
- पेषीय षिथिल कारक, नींद लाने वाली अन्य दवाइयां जैसे रिटालिन, कोरिसेडिन, एचबीपी, कफ सिरप, और् बिना नुस्खे के बिकने वाली और भी बहुत–सी दवाइयां।

पदार्थ का दुर्व्यसन या उस पर आश्रितता के लक्षण

अगर आपको अपने अंदर इनमें से कोई भी लक्षण दिखता है तो अपने डॉक्टर नर्स–या मनोवैज्ञानिक सलाहकार से बात करें:

- आप नियमित रूप से मदोन्मत्त हो जाते हैं या आपको नषा हो जाता है।
- अल्कोहल या नषे की दवा से तकलीफ के बावजूद आप उसका सेवन करते हैं।
- आप नषे का सेवन बंद करने या उसमें कटौती करने का अपना वादा निभा नहीं पाते।
- आप सेवन की बाबत, खासतौर से इस बाबत झूठ बोलते हैं कि कितनी बार और कितनी मात्रा में सेवन करते हैं।
- उसके बारे में जवाब तलब करने पर बचावी रवैया अपना लेते हैं और् गुस्सा हो जाते हैं।

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- आप अपने परिवार और् मित्रों से दूर हो जाते हैं
- आप अन्य षराबियों–नषाखोर की संगत पसंद करते हैं।
- आप जिन कामों में रुचि लेते थे अब उनमें आपका मन नहीं लगता।
- आप षराब या नषीली दवाइयों के बारे में काफी चर्चा करते हैं।
- आपको लगता है कि आप को आनंद लेने के लिए पीते या नषा करते रहना जरूरी है।
- आप दूसरों पर शराब या नषीले पदार्थों के सेवन के लिए दबाव डालते हैं।
- आप षराब या नषे की दवाइयां छिपा कर रखते हैं या नजर बचा कर मंगाते हैं।
- आप कानून तोड़ कर मुसीबत में पड़ते हैं।
- आप नषे की हालत में या मत्त होकर वाहन चलाने या और यौन जोखिम उठाने जैसे खतरे मोल लेते हैं।
- आप काम पर या स्कूल जाने से पहले काम या स्कूल के समय के दौरान नषा करने की वजह से अच्छी तरह काम या पढ़ाई नहीं कर पाते।
- आप नषे की लत के कारण काम पर या स्कूल नहीं जा पाते।
- आप ब्लैक आउट– यानी ऐसी समयावधि के षिकार होते हैं जिसके दौरान की कोई बात आपको याद नहीं रहती।
- आपका मिजाज बदलता रहता है।
- आप अवसाद, निराषा या आत्मघाती अनुभूतियों से ग्रस्त रहते हैं।

Hotlines

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

हॉट लाइनें:

अल्कोहल या नषे की दवाइयों के व्यसनी व्यक्तियों और उनके परिवार के सदस्यों और मित्रों के लिए चौबीसों घंटे मदद उपलब्ध है:

एल्कोहालिक्स एनॅानिमस	(614) 253-8501
एल–एनॅन/एल टीन	(614) 253-2701 1-888-425-2666
होप हॅाटलाइन	(614) 228-4673
ओहायो टोबेको क्विटलाइन	1-800-784-8669
कोकेन हॅाट लाइन	(614) 443-2653
नार्कोटिक्स एनॅानिमस	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.