

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਲਈ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸ਼ਬਦ

- ਕੋਡੀਨ: ਕਪਤਾਨ ਕੋਡੀ, ਸਕੁਲਬੁਆਏ, ਲਿਟਲ ਸੀ
- ਫੈਟਾਨੀਲ: f3nt, ਪਾਚੇ, ਡਾਂਸ ਫੀਵਰ, ਮਰਡਰ 8, ਟੈਗੋ ਐਂਡ ਕੈਸ, TNT
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਡੋਨ: ਫਲੱਫ, ਟੈਬਸ, ਵਾਈਕਸ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ
- ਮੈਥਾਡੋਨ: ਗੌਡਸ ਡਰੱਗ, ਮਿਸ ਐਮਾ, ਵ੍ਹਾਈਟ ਸਟੱਫ, ਮੰਕੀ, ਲਿਕਵਿਡ ਹੈਂਡਕੱਫਸ
- ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ: ਏਰਕਸ, 30's, ਬਲੂਜ਼, ਬਲੂਬੇਰੀਜ਼



ਆਉ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਓਪੀਐਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ

ਫੈਟਾਨਿਲ ਮੋਰਫਿਨ ਨਾਲੋਂ 50 ਤੋਂ 100 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Washington State (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ) ਵਿੱਚ ਓਪਿਓਈਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਫੈਟਾਨਿਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

DCYF ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਪਟ ਰਹੇ ਹੋ।

DCYF ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਲਿੰਗ, ਧਰਮ, ਦੀਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਉਮਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-723-4831 'ਤੇ DCYF Constituent Relations (DCYF ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸਬੰਧ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ communications@dcyf.wa.gov.

DCYF ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।





ਕਿਵੇਂ DCYF ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਲੋਕਸੋਨ (ਨਾਰਕੋਨ®) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਤਾਲੇ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਤਰਜੀਹੀ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਸਮੇਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਥੀ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁਕੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਨ।



ਆਉ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਓਪਿਓਇਡ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਈਏ।

ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਗਿਫਤਾਰੀ ਜਾਂ ਕੈਦ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਸੁਸਾਈਡ ਐਂਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਲਈ (<https://988lifeline.org>).
- 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ।
- 1-800-662-ਮਦਦ (4357) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ।
- 1-866-789-1511 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ Washington ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ (www.warecoveryhelpline.org)।
- ਜਾਓ www.StopOverdose.org 'ਤੇ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ।