# 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 for harm 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 over time 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 नशीली दवाइयों के सेवन का ऐसा पैटर्न है जिससे व्यक्ति के जीवन में समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। ये समस्याएं:

- वाहन चलाते समय, औजार से काम करते या बच्चों की निगरानी करते समय दूसरों को नुकसान होने के खतरे में डालती हैं
- परिवार या दोस्तों के साथ समस्याएं खड़ी कर सकती हैं
- कानून के साथ या काम पर या स्कूल में परेशानी खड़ी कर सकती हैं

**सब्स्टैंस डिपेंडेंस** अल्कोहल या नशीली दवाइयों की जरूरत है। व्यक्ति अपने जीवन में समस्याएं खड़ी होने के बावजूद शराब पीना या नशा करना जारी रखता है। कुछ समय के बाद एक व्यक्ति को उतना ही प्रभाव प्राप्त करने के लिए पहले से अधिक शराब (अल्कोहल) या नशीली 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 नशे की दवा उसके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। व्यक्ति जब नशे का सेवन कम कर देता है या बंद कर देता है तो वह शारीरिक या भावनात्मक संताप अनुभव करता है। इसे निवर्तन या अपनयन (विदड्रावल) कहा जाता है।

## पदार्थ जिनका प्रायः व्यसन लगता है

अल्कोहल ऐसा नशा है जिसकी लत सबसे ज्यादा लगती है। नशे का व्ययसनी व्यक्ति कानूनी या गैरकानूनी नशीले पदार्थों का सेवन कर सकते हैं। सबसे ज्यादा दुर्व्यसन लगाने वाले पदार्थ हैं:

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

- Street or club drugs, such as marijuana, bath salts, cocaine or crack, or other inhalants such as glue, gas or paint.
- Prescription or over the counter medicines
- Muscle relaxants and medicines for anxiety or sleep
- Anabolic steroids

## Signs of Substance Abuse or Dependency

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

- ❑ I get high or intoxicated on a regular basis.
- ❑ I lie about use, especially about how much or often I drink or use drugs.
- ❑ I become defensive or angry when confronted about my use.
- ❑ I avoid my family and friends.
- ❑ I prefer the company of other drinkers or users.
- ❑ I am less involved in activities that I used to enjoy.
- ❑ I talk a lot about alcohol or drugs.
- ❑ I pressure others to drink or use.
- ❑ I have been in trouble with the law.
- ❑ I take risks, such as driving when high or drunk, or take sexual risks.
- ❑ I perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- ❑ I feel depressed, hopeless, or suicidal.

- स्ट्रीट या क्लब दवाएंए जैसे कि मारिजुआनाए स्नान लवणए कोकीन या क्रैकए या सांस के द्वारा लिए जाने वाले अन्य पदार्थ (इन्हेलेंट्स) जैसे कि गोंदए गैसए या रंग।
- डॉक्टर द्वार निर्धारित या काउंटर से मिलने वाली दवाएं
- मांसपेशियों को ढीला करने वाली और घबराहट या नींद के लिए दवाएं
- उपपाचन संबंधी (एनाबोलिक) स्टेरॉयड

## 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:

- ❑ मैं नियमित रूप से मदोन्मत्त हो जाता हूं या मुझे नशा हो जाता है।
- ❑ मैं सेवन की बाबत, खासतौर से इस बाबत झूठ बोलता हूं कि कितनी बार और कितनी मात्रा मैं सेवन करता हूं।
- ❑ मेरे द्वारा सेवन के बारे में जवाबःतलब करने पर बचावी रवैया अपना लेता हूं और गुस्सा हो जाता हूं।
- ❑ मैं अपने परिवार और मित्रों से दूर रहने की कोशिश करता हूं।
- ❑ मैं अन्य शराबियों–नशाखोर की संगत पसंद करता हूं।
- ❑ मैं जिन कामों में रुचि लेता था अब उनमें मेरा मन नहीं लगता।
- ❑ मैं शराब या नशीली दवाइयों के बारे में काफी चर्चा करता हूं।
- ❑ मैं दूसरों पर शराब या नशीले पदार्थों के सेवन के लिए दबाव डालता हूं।
- ❑ मैं कानूनी समस्या में फंसता रहा हूँ।
- ❑ मैं नशे की हालत में या मत्त होकर वाहन चलाने या और यौन जोखिम उठाने जैसे खतरे मोल लेता हूं।
- ❑ मैं काम पर या स्कूल जाने से पहले काम या स्कूल के समय के दौरान नशा करने की वजह से अच्छी तरह काम या पढ़ाई नहीं कर पाता।
- ❑ मैं उदास, निराश और आत्मघाती महसूस करता/करती हूँ।

## Hotlines

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

| Organization | Website | Phone Number |
|---|---|---|
| Alcoholics Anonymous | www.aa.org | 1-877-515-1255 |
| Al-Anon / Alateen | | 1-888-425-2666 |
| Ohio Tobacco Quitline | | 1-800-784-8669 |
| Cocaine Hotline | www.ca.org | 1-800-347-8998 |
| Marijuana Anonymous | www.marijuana-anonymous.org | 1-800-766-6779 |
| Narcotics Anonymous | www.na.org | 1-818-773-9999 |
| Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) | www.findtreatment.samhsa.gov | 1-800-662-4357 |

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## हॉट लाइनें:

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

| संगठन | वेबसाइट | फोन नंबरr |
|---|---|---|
| एल्कोहालिक्स एनॅानिमस | www.aa.org | 1-877-515-1255 |
| एल–एनॅन/एलटीन | | 1-888-425-2666 |
| ओहायो टोबेकक्विटलाइन | | 1-800-784-8669 |
| कोकेन हॅाट लाइन | www.ca.org | 1-800-347-8998 |
| मारीजुआना एनॅानिमस | www.marijuana-anonymous.org | 1-800-766-6779 |
| नार्कोटिक्स एनॅानिमस | www.na.org | 1-818-773-9999 |
| पदार्थ दुर्व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का प्रशासन (एस.ए.एम.एच.एस.ए) | www.findtreatment.samhsa.gov | 1-800-662-4357 |

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.