પેટ્રનઃ માનનીય સુશ્રી બેરોનેસ કોરસ્ટન

GUJARATI

battle against tranquillisers

સ્થાપના 1984

સબસ્ટન્સ મિસયૂઝ મેનેજમેન્ટ ઈન જનરલ પ્રેક્ટિસ (એમ.એમ.એમ.જી.પી. SMMGP) દ્વારા ભલામણ કરાયેલ

બેન્ઝોડાયઝેપાઈન ટ્રેન્ક્વિલાઈઝરો અને ઊંઘની ગોળીઓ તેમજ તેના જેવી અસરવાળી અન્ય દવાઓને કારણે થતું નુક્સાન ઓછું કરવું

ફોન 0117 9663629 અથવા 0117 9412020 અથવા વેબસાઈટ જુઓ www.bataid.org

અધ્યક્ષઃ પ્રોફેસર બ્રાયન પિકરિંગ

યુકેમાં નોંધાયેલ ચેરિટી નંબરઃ 1056508

'બૅટ'નું ધ્યેય આ છેઃ

- જે લોકોને બેન્ઝોડાયઝેપાઈન વગેરેની લત લાગી ગઈ હોય અને તેમાંથી છૂટવા માગતાં હોય તેમને તે બને તેટલી આસાનીથી છોડી શકાય તે માટે મદદ કરવી અને તે છોડ્યા પછી તેમના જીવનમાં જરૂરી ફેરફારો કરવામાં મદદ કરવી.
- જે લોકોને બેન્ઝોડાયેઝેપાઈનની લતની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડ્યો હોય, અંગતપણે કે વ્યવસાયિક રીતે તેમને આ દવાની અસરોને કારણે ઊભી થતી તક્લીફો સમજવા માટે તેમજ તેમાંથી છૂટકારો મેળવ્યા પછીની તકલીફો વિશે તેમને શિક્ષણ આપવું અને માહિતી પૂરી પાડવી.
- આ દવાઓ લખી આપવામાં, તેમજ આ દવાઓ લેતાં હોય/તે છોડી રહ્યાં હોય તે ગ્રાહકોને સંભાળ અને ટેકો આપવામાં સેવાઓ ઉપર પ્રભાવ પાડવો.

સહાય જૂથો

આ જૂથો અનૌપચારિક રીતે મળે છે. તેમાં જવા માટે ડોક્ટર તરફથી ભલામણ મેળવવાની જરૂર નથી.

જે લોકો બેન્ઝોડાયઝેપાઈન વગેરે દવાઓ લેતાં હોય તેમને તે કેટલા પ્રમાણમાં લેવી અથવા તો આ ટ્રેન્ક્વિલાઈઝર દવાઓ લેવાનું બંધ કરવાનો વિચાર કરવામાં મદદ કરવા માટે એકબીજાને ટેકો આપવાના નેક ઈરાદાથી આ જૂથો મળે છે.

જે કોઈને પણ મદદ જોઈતી હોય તેઓ આમાં ખુશીથી જોડાઈ શકે છે. તમામ વિગતો તદ્દન ખાનગી રાખવાની ખાતરી આપવામાં આવે છે.

ટેલિફોન હેલ્પલાઈન

ફોન કરો 0117 966 3629 અથવા 0117 9412020

વાતચીત તદ્દન ખાનગી રાખવામાં આવશે

ઘરે મુલાકાતો

અમે તમને ઘરે મળવા આવીને, તમારી સાથે રૂબરૂમાં એકાંતમાં અથવા તમારાં કુટુંબીજનો અને/અથવા મિત્રો સાથે વાત કરી શકીએ છીએ.

વધારે માહિતી માટે

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 અથવા (0117) 9412020

ટ્રેન્ક્વિલાઈઝરો અને ઊંઘની ગોળીઓ

- **એન.એચ.એસ. ઉપર લખી આપવામાં આવતી દવાઓ (જે તમારા જીપી તમને એન.એચ.એસ.ના પ્રિસ્ક્રિપ્શન ઉપર આપી શકે છે):**

રસાયણિક/સામાન્ય નામ	બ્રાન્ડનું નામ
ક્લોરડાઈઝેપોક્સાઈડ	લિબ્રિયમ
ક્લોનાઝેપામ	રિવોટ્રિલ
ડાયઝેપામ	વેલિયમ
લોપ્રાઝોલેમ	ડોરમોનોક્ટ
લોરાઝેપામ	એટિવેન
લોરમેટાઝેપામ	
નાઈટ્રાઝેપામ	
ઓક્સાઝેપામ	
ટેમાઝેપામ	
ઝોલપીડેમ	સ્ટિલનોક્ટ
ઝોપીક્લોન	ઝિમોવેન
ઝાલેપ્લોન	સોનાટા

- **પ્રાઈવેટ પ્રિસ્ક્રિપ્શન (પોતાના ખર્ચે લેવા) ઉપર હવેથી મળી શકતી દવાઓ**

રસાયણિક/સામાન્ય નામ	બ્રાન્ડનું નામ
આલ્પ્રાઝોલેમ	ઝાનેક્સ
બ્રોમાઝેપામ	લેક્સોટેન
ક્લોબેઝામ	ફ્રિસિયમ
ક્લોરોઝેપાટી	ટ્રાન્ક્સીન
ફ્લૂનિટ્રાઝેપામ	રોઈપ્નોલ
ફ્લૂરાઝેપામ	ડાલમેન

છેલ્લામાં છેલ્લી સલાહ શું છે?

1988થી, 'કમિટિ ઓન સેફ્ટી ઓફ મેડિસિન્સ' (દવાઓની સલામતી ઉપરની સમિતિ)એ ભલામણ કરેલી છે કે અત્યંત ગંભીર અને અસમર્થ બનાવી દે તેટલા પ્રમાણમાં વ્યાધિ - ચિંતાની બીમારી હોય તેવા સંજોગોમાં જ બેન્ઝોડાયઝેપાઈન લખી આપવામાં આવવી જોઈએ. તે સ્વીકારે છે કે બેન્ઝોડાયઝેપાઈન*ની શરીરને આદત પડી જાય છે અને લાંબા સમય સુધી તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી તકલીફો ઊભી થઈ શકે છે.

(* 'બ્રિટિશ નેશનલ ફોર્મ્યુલરી'ની ભલામણ છે કે ઝોપીડેમ, ઝોપીક્લોન અને ઝાલેપ્લોનની અસરો પણ બેન્ઝોડાયઝેપાઈન જેવી જ હોવાથી આ દવાઓને પણ તેની જેમ જ ગણવામાં આવવી જોઈએ).

આ કેવી તકલીફો હોય છે?

ઘણાં લોકોને તેઓ પોતે બીમાર હોવાનું લાગે છે, જ્યારે હકીકતમાં તેઓ આ દવા છોડવાને કારણે થતાં ચિહ્નોથી પીડાતાં હોય છે.

હું એકસરખો ડોઝ લઈ રહી/રહ્યો છું, તો પછી મને તે છોડવાનાં ચિહ્નો કેવી રીતે થઈ શકે?

તમારું શરીર તે ગોળીઓની અસરથી એટલું ઝડપથી ટેવાઈ જાય છે કે જો તમે તેનો ડોઝ વધાર્યા ન કરો, તો તે છોડવાને લીધે જે અસરો થાય તેવી અસરોથી તમે પીડાવા લાગશો.

તે અસરો વિશે હું શું કરી શકું છું?

જો તમે તમારી ગોળીઓનું પ્રમાણ ઘટાવાનું કે પછી તે સાવ જ બંધ કરવાનું નક્કી કરો તો તે તમે એકદમ ધીમે ધીમે કરો તે અગત્યનું છે. આ સહેલું નથી, અને એટલા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે સહાય જૂથો અને ટેલિફોન પર મદદ પ્રદાન કરી રહ્યાં છીએ.

આ સહાય જૂથ કેવું હોય છે?

અમારાં જૂથો મળતાવડાં અને ઘણાં આવકારદાયક હોય છે. જો તમે તેમાં આવવાનું વિચારતાં હો, તો અમને ફોન કરીને તમારે પૂછવા હોય તે બધા જ પ્રશ્નો પૂછી શકો છો. ઘણાં બધાં લોકો શરૂઆતમાં આવે ત્યારે ગભરાતાં હોય છે, અને તેઓ પોતે તૈયાર હશે તે પહેલાંથી જ તેમની ગોળીઓ લેવાનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું તેમના પર દબાણ મૂકવામાં આવશે એવો તેમને ડર હોય છે. અમારું માનવું છે કે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જાતે પોતાના માટેનો નિર્ણય લેવાનો હોય છે - તમે ગમે તે નિર્ણય લેશો અમે તમારી મદદ કરીશું. મોટા ભાગનાં જૂથો એવાં લોકો દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે કે જેમણે પોતે આ ગોળીઓ લેવાનું બંધ કરેલું છે અને તેમ કરવામાં કેટલો ડર લાગે છે તે લાગણી સમજતાં હોય છે.

મારા ડોક્ટર કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?

બેન્ઝોડાયઝેપાઈનની શારીરિક અસરો ઘણી બધી હોવાથી, તમને ચિંતા કરાવે તેવાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય તો તેની તમારા ડોક્ટર પાસે તમારે તપાસ કરાવવાની કદાચ જરૂર પડશે. બેન્ઝોડાયઝેપાઈન દ્વારા ઊભી થતી તકલીફોથી હવે ડોક્ટરો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં વાકેફ છે અને તેઓ ખુશીથી તમારી મદદ કરશે.

મને 'બેટ' સપોર્ટ ગ્રુપો ક્યાં મળશે?

દર બુધવારે સાંજે 6.00થી 7.30 સુધી આ સરનામે એક સપોર્ટ ગ્રુપ મળે છે:

Bristol Mind
35, Old Market Street
Bristol
(બ્રોડમીડ અને બસ સ્ટોપથી 5 મિનિટ ચાલવાનું અંતર)

આ તેમજ અન્ય જૂથો વિશેની માહિતી માટે સંપર્ક કરો:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 અથવા (0117) 9412020

બેન્ઝોડાયઝેપાઈન ટ્રેન્કિવલાઈઝરો અને ઊંઘની ગોળીઓને કારણે થઈ શકે તેવી કેટલી સૌથી સાધારણ અસરો નીચે મુજબ છે.

- ડર લાગવો
- વારંવાર અચાનક ગભરામણ થવી (પેનિક અટેક)
- એગ્રોફોબિયા અને ક્લોસ્ટ્રોફોબિયા
- ડિપ્રેશન (ઉદાસીનતા)
- ઊંઘ ન આવવી
- ગુસ્સો અને ચિંતાની લાગણીઓ
- ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકવું
- અવાસ્તવિક્તા/સામાન્યપણાની લગાણીઓ
- આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
- દુખાવા અને દર્દ (સ્નાયુઓમાં તનાવ)
- પેટ અને આંતરડાની તકલીફો - ઝાડા અને કબજિયાત
- ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ
- ચક્કર આવવા જેવું લાગવું
- જડબાંમાં દુખાવો
- દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ આવવી
- ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો
- થાક લાગવો
- ઘણાં લોકોને નવાઈ લાગે છે કે તેઓ પહેલાં ખુશ હતાં અને બધે બહાર હરતાં ફરતાં હતાં તેના બદલે હવે કેમ વધારે પડતી ચિંતા કરે છે અને પોતાની જાત પરનો વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે.