

केटामाइन



जैसे जाना जाता है
के, केट, स्पेशल के, सुपर के



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
पाउडर के तौर पर, इसे लपेटा जाता है और
नगिल लिया जाता है (बम) या सूँघा जाता है।
तरल के तौर पर, इसे इंजेक्ट किया जा सकता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
खुश, शांत, बेचैन,
भ्रमति, सुन्न, मचिली जैसा



यह कतिने समय तक रहता है
केटामाइन का असर आमतौर पर
1 - 2 घंटे तक रहता है



यह जानना ज़रूरी है

केटामाइन टॉलरेस तेज़ी से बनती है,
जसिसे डोपिडेस का खतरा बढ़ जाता है और
कडिनी और ब्लैडर की प्रॉब्लम भी हो सकती है, और बिना टेस्टिंग के, यह
जानने का कोई तरीका नहीं है ककिसी दवा में क्या है या वह कतिनी स्ट्रॉन्ग है।

यह क्या कर सकता है

- मोटर कोऑर्डिनेशन को खराब कर सकता है
- पीठ दर्द या ऐठन पैदा कर सकता है
- (जसि के-क्रैम्प्स कहते हैं)
- कडिनी से जुड़ी समस्याएं और ब्लैडर को नुकसान पहुंचा सकता है
- चर्ता, पैनिक अटैक, नींद न आना, पैरानोइया और (हल्लुसीनेशन) मतभ्रम बढ़ा सकता है

जोखमि कैसे कम करें

- कम डोज से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- दवा लेने से पहले, दौरान और बाद में अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहें
- इसे अन्य दवाओं, वशिष रूप से अन्य 'डाउनर्स' के साथ न लें
- आपने कतिना इस्तेमाल किया है, इसका हिसाब रखें और ब्रेक लें
- ऐठन के दर्द से राहत पाने के लिए बाथ में न बैठें
- अगर सूंघ रहे हैं, तो अपनी खुद की सूंघने वाली ट्यूब का इस्तेमाल करें और दूसरों के साथ शेयर न करें
- नाक को नुकसान कम करने के लिए पाउडर को बारीक काट लें और इस्तेमाल करने के बाद नाक धो लें।
- स्टेटराइल इक्विपमेंट का इस्तेमाल करें, जो आपकी लोकल सर्विस सुरक्षा इंजेक्शन लगाने की सलाह के साथ दे सकती है।
- अगर आपको कडिनी या ब्लैडर में दर्द होने लगे तो मेडिकल मदद लें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैपल भेज सकते हैं जो रजिस्ट्रार को बना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देगा।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वजिटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

कोकीन



जैसे जाना जाता है

कोक, चार्ली, व्हाइट, क्रैक, ब्लो, स्नो



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

पाउडर के तौर पर, इसे आमतौर पर सूँघा जाता है, लेकिन इसे नगिला भी जा सकता है या इंजेक्ट भी किया जा सकता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

एनर्जेटिक, अलर्ट, भूख न लगना, गर्म, बेचैन, नींद न आना



यह कितने समय तक रहता है

आमतौर पर असर देखने में कुछ मिनट लगते हैं और यह लगभग 20 मिनट तक रहता है



जानना ज़रूरी है

बार-बार इस्तेमाल करने पर, कोकेन डोपामाइन स्टोर को कम कर देता है जिससे एंज्जायटी और पैरानोइया हो सकता है। कोकेन को शराब के साथ मलाने से शरीर में कोकेथलीन नाम का एक पदार्थ बनता है, जो इसे और ज़्यादा नुकसानदायक बनाता है।

यह क्या कर सकता है

- ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है
- यह नाक के अंदरूनी हिस्से को नुकसान पहुंचाता है
- यह चिंता और मूड स्विंग्स को बढ़ाता है
- यह मानसिक रोगों को शुरू करता है
- ओवरहीटिंग का कारण बनता है

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें
- और धीरे-धीरे लें
- दूसरी दवाओं (नशों) के साथ मिलाने से बचें
- अपनी खुद की सूंघने वाली ट्यूब का इस्तेमाल करें और दूसरों के साथ शेयर न करें
- नाक को नुकसान कम करने के लिए पाउडर को बारीक काट लें और इस्तेमाल करने के बाद नाक धो लें
- स्टेराइल इक्विपमेंट का इस्तेमाल करें,
- जिसे आपकी लोकल सर्विस से लिया जा सकता है
- दिमाग में केमिकल्स को फिर से भरने के लिए ब्रेक लें
- हाइड्रेटेड रहें और इस्तेमाल के बाद
- खाने और सोने की कोशिश करें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

शराब



इसे कहते हैं
शराब, सॉस, जूस



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
शराब को या तो बना मिलाए या सॉफ्ट ड्रिक्स
में मिलाकर पिया जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
रलैक्सड, खुले वचारों वाला, मलिनसार,
असंतुलति, धुंधली नज़र,
उल्टी आना, नींद आना



यह कितने समय तक रहता है
कई घंटों तक रह सकता है, आमतौर पर पहली बार
सेवन के 1 - 2 घंटे बाद महसूस होता है



जानना ज़रूरी है

शराब सेट्रल नर्वस सस्टिम को डप्रिरेस करती है। इसका मतलब है कि यह हार्ट रेट और सांस लेने की स्पीड को धीमा कर देती है।

यह क्या कर सकती है

- तालमेल बिगड़ता है और फ़ैसले लेने में दिक्कत होती है, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है
- गले, मुंह, लिवर और ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है
- शराब विषाक्तता का कारण
- लिवर पर असर, जिसमें फैटी लिवर, फाइब्रोसिस और सिरोसिस शामिल हैं
- इससे दिल की बीमारी, हाई ब्लड प्रेशर

और स्ट्रोक होने की संभावना बढ़ जाती है

- प्रजनन क्षमता कम होती है
- बच्चों के समय से पहले जन्म, कम वज़न और फीटल अल्कोहल सिंड्रोम का कारण बनता है
- डिप्रेशन और एंग्जायटी बढ़ जाती है

जोखिम कैसे कम करें

- पीने से पहले खाएं, ताकि शराब धीरे-धीरे एब्जॉर्ब हो
- दूसरी चीज़ों के साथ न लें, खासकर डिप्रेशन की दवाइयों के साथ
- खूब सारा पानी पिएं
- और शराब के साथ सॉफ्ट ड्रिंक्स पिएं।
- प्लान से ज़्यादा पीने से बचने के लिए, ग्रुप में पीने के बजाय, अपनी ड्रिंक्स खुद खरीदें

- शराब पीने के बाद गाड़ी न चलाएं, ओवन या हॉब का इस्तेमाल न करें या नहाएं नहीं
- अगर आप सेक्स करने का प्लान बना रहे हैं तो सहमति के बारे में सोचें और कंडोम साथ रखें
- हर हफ़्ते कम से कम 3 गैर-लगातार दिन बिना शराब के रहें
- अगर आप डिपेंडेंट हैं, तो अचानक से इसे बंद न करें क्योंकि ऐसा करने से जानलेवा दौरे पड़ सकते हैं



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

MDMA



जैसे जाना जाता है
मौली, एक्स्टसी, ई



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
पाउडर के तौर पर, इसे लपेटा जाता है और नगिला जाता है (बॉम्ब कथिा जाता है) या मसूड़ों पर लगाया जाता है। यह गोली के रूप में भी आता है, जसैं नगिला जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
खुश, एनर्जेटिक, हार्ट रेट और टेम्परेचर बढ़ना, कन्फ्यूज्ड



यह कितने समय तक रहता है
असर आमतौर पर 20 – 60 मिनट (कभी-कभी ज़्यादा समय) में महसूस होता है, और 4 – 6 घंटे तक रह सकता है



जानना ज़रूरी है

एक्स्टसी अलग-अलग रंगों, आकारों और लोगो में आती है, और UK की गोलियों में बड़ों की डोज़ से तीन गुना तक डोज़ पाई गई है, बिना टेस्ट किए इसकी मात्रा या ताकत का पता नहीं चल सकता।

यह क्या कर सकता है

- शरीर का तापमान बढ़ जाता है और डांस के साथ ओवरहीटिंग होती है
- अत्यधिक प्यास लगना
- इस्तेमाल करने के बाद कई दिनों तक मूड पर असर

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें
- और धीरे-धीरे लें
- बारीक पीस लें और थोड़ी सी मात्रा में लगाएं
- अगर एक्स्टसी ले रहे हैं, तो एक चौथाई गोली से शुरू करें। और लेने से पहले कम से कम एक घंटा इंतज़ार करें
- शराब समेत दूसरी दवाओं के साथ न मिलाएं
- हाइड्रेटेड रहें, हर घंटे आधा प्वाइंट से एक प्वाइंट के बीच पानी पिएं
- ओवरहीटिंग से बचने के लिए डांस से ब्रेक लें
- अपनी खुराक तौलें
- सेशन के बीच लगभग तीन महीने का अंतर रखें ताकि आपका शरीर पूरी तरह से ठीक हो सके
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें
www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

नाइट्रेक्स ओक्सेइड



जिसे कहते हैं

हंसाने वाली गैस, गुब्बारे, नंबर



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

रंगहीन कांच को प्रेशर वाले मेटल के कनस्टर से एक गुब्बारे में छोड़ा जाता है और सूंघा जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

खुश, रलैक्स, चक्कर आना, खलिखलाना, अलग-थलग, मतभ्रम, सरिदर्द



यह कितने समय तक रहता है

इसका असर तुरंत होता है, जो 10 - 30 सेकंड में सबसे ज़्यादा होता है और तेज़ी से कम होता जाता है



जानना ज़रूरी है

कैनाबसि या शराब जैसी दवाओं के साथ इस्तेमाल करने से नींद लाने वाला असर बढ़ सकता है, जिससे ज़्यादा डोज़ लेने पर बेहोशी हो सकती है। LSD, मशरूम और केटामाइन जैसी मतभ्रम पैदा करने वाली दवाओं के साथ इस्तेमाल करने से असर और बढ़ सकता है।

यह क्या कर सकता है

- बैलेंस या तालमेल कम होना, जिससे एक्सीडेंट का खतरा बढ़ जाता है
- B12 की कमी से एनीमिया हो सकता है
- स्थायी तंत्रिका क्षति हो सकती है
- हृदय पर प्रभाव
- गले और फेफड़ों को नुकसान
- फर्टिलिटी कम होती है और प्रेग्नेंसी के दौरान इस्तेमाल करने पर अजन्मे बच्चे को नुकसान होता है

जोखिम कैसे कम करें

- सीमित जगह में इस्तेमाल न करें
- गुब्बारे में बार-बार सांस अंदर-बाहर करने से बचें, बीच-बीच हवा में सांस लें
- गिरने का खतरा कम करने के लिए बैठे रहें
- रेगुलर ब्रेक लें और एक के बाद एक
- कई गुब्बारे इस्तेमाल करने से बचें
- सेशन के बाद B12 से भरपूर खाना खाएं



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

लीन



जैसे जाना जाता है
पर्पल ड्रंक, सज़िरप, सरिप



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
लीन को प्रसिक्क्रिप्शन वाली कफ सरिप को कोडीन और प्रोमेथाज़ीन के साथ मिलाकर एक सॉफ्ट ड्रिप में बनाया जाता है, अक्सर इसमें बॉयलड स्वीट भी होती है। यह आमतौर पर बैंगनी रंग का होता है, लेकिन इसका रंग अलग-अलग हो सकता है।



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
अच्छा महसूस होना, बेहोशी, सांस और दिल की धड़कन धीमी, खुशी, मतभ्रम, अलग-थलग



यह कितने समय तक रहता है
असर 30 - 60 मिनट के अंदर शुरू होता है और 6 घंटे तक रह सकता है



जानना ज़रूरी है

लीन में कोडीन (एक ओपओइड), प्रोमेथाज़ीन (एक एंटीहिस्टामाइन), और डेक्सट्रोमेथॉर्फ़न (जो ओवर-द-काउंटर खांसी और सर्दी की दवाओं में पाया जाता है) हो सकता है।

यह क्या कर सकता है

- सांस लेने की गति खतरनाक स्तर तक धीमी हो सकती है, या पूरी तरह से रुक सकती है
- कम अवरोध
- नींद और अस्थिरता ला सकता है,
- जिससे दुर्घटना का खतरा बढ़ जाता है
- पैरासिटामोल ओवरडोज़ हो सकता है

जोखिम कैसे कम करें

- कम से शुरू करें और धीरे-धीरे लेना
- दूसरे लोगों के बनाए मिक्सचर न पिएं
- ब्रेक लें और कोशिश करें कि ज्यादा इस्तेमाल न करें ताकि डिपेंडेंसी का खतरा कम हो सके
- ओपिओइड ओवरडोज़ के लक्षण जानें
- अगर आप दूसरों के साथ इस्तेमाल कर रहे हैं, तो बारी-बारी से करें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर कोई मदद के लिए कॉल कर सके
- फर्स्ट एड दवा नेलोक्सोन साथ रखें, जो ओपिओइड के असर को उलट सकती है
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



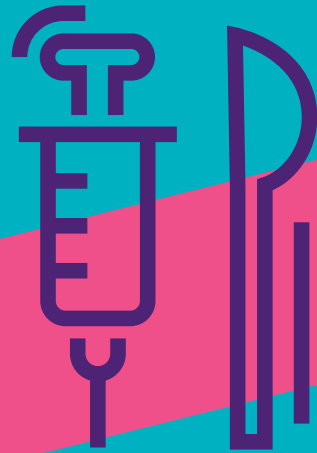
अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें
www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

हेरोइन



जैसे जाना जाता है

गयिर, स्मैक, ब्राउन, एच, जंक



इसका इस्तेमाल कैसे होता है

हेरोइन एक भूरे रंग का पाउडर या काले टार जैसा पदार्थ है जिससे आमतौर पर फोइल पर स्मोक किया जाता है ('चेज़िंग') या इंजेक्ट किया जाता है, और कम ही बार सूंघा जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

गर्मी, खुशी, नींद आना, सांस धीमी होना, जी मचिलाना, खुजली और कब्ज़



यह कितने समय तक रहता है

हेरोइन का नशा आम तौर पर 15 - 30 मिनट तक रहता है, लेकिन इसके बाद आपको घंटों तक नींद आ सकती है



जानना ज़रूरी है

हेरोइन एक ओपिओइड है, एक पेनकलिर जो ब्रेन रसिप्टर्स पर काम करता है, यह मॉर्फिन जैसी नेचुरल दवाओं और फेंटानिल और नाइट्राजेन जैसी सथिेटिक दवाओं के साथ पाया जाता है।

यह क्या कर सकता है

- सांस लेना खतरनाक लेवल तक धीमा कर सकता है, या पूरी तरह से बंद कर सकता है
- इंजेक्शन लगाने पर फोड़े, अल्सर और नसों को नुकसान जैसी चीटें लग सकती हैं
- अगर इंजेक्शन लगाने का सामान शेयर किया जाए तो खून से फैलने वाले वायरस फैल सकते हैं
- स्मोकिंग करने पर सांस की दिक्कतें बढ़ जाती हैं, जिसमें COPD भी शामिल है
- एक बार बंद करने पर शारीरिक
- निर्भरता और टोट (विथड्रॉल)
- लक्षण हो सकते हैं

जोखिम कैसे कम करें

- कम से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- दूसरी दवाओं, खासकर डिप्रेशन की दवाओं के साथ मिलाने से बचें
- अगर आप दूसरों के साथ इस्तेमाल कर रहे हैं, तो बारी-बारी से करें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर कोई मदद के लिए कॉल कर सके
- नेलोक्सोन साथ रखें, यह एक फर्स्ट एड दवा है जो ओपिओइड के असर को उलट सकती है
- ब्रेक लें और कोशिश करें कि
- बार-बार इस्तेमाल न करें
- स्क्रिप्ट पर लेने के बारे में अपनी
- लोकल सर्विस से बात करें
- स्टेराइल इक्विपमेंट का इस्तेमाल करें,
- जो आपकी लोकल सर्विस
- सुरक्षित इंजेक्शन लगाने की सलाह के साथ दे सकती है
- अपनी खुद की स्नॉर्टिंग ट्यूब का इस्तेमाल करें और दूसरों के साथ शेयर न करें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

एम्फैटेमनि



जैसे जाना जाता है
स्पीड, एम्फैट, व्हज़ि, बली, बम



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

एम्फैटेमनि पाउडर के रूप में (आमतौर पर ऑफ़-व्हाइट, गूरे या पकि) या गोलीयों के रूप में बेची जाती है, जिन्हें नगिलकर, सूँघकर या इंजेक्शन लगाकर लिया जाता है। कुछ तरह की दवाएं डॉक्टर की सलाह पर दी जाती हैं।



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

एनर्जेटिक, हार्ट रेट बढ़ना, खुश, पुतलियाँ बड़ी होना, पैरानॉइड, चतिति, भूख न लगना, सेक्स ड्राइव बढ़ना



यह कितने समय तक रहता है

डोज़ और स्ट्रेथ के आधार पर इसका असर 3 - 6 घंटे तक रहता है



जानना ज़रूरी है

बना टेस्टिंग के यह जानना नामुमकिन है कि किसी दवा में क्या है या वह कतिनी स्ट्रॉन्ग है। एम्फैटेमनि को लैक्सेटिव, कैफीन और दूसरी दवाओं के साथ मिलाया जाता है।

यह क्या कर सकता है

- ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है
- नींद के पैटर्न और भूख में रुकावट
- दांत पीसने या 'गर्निंग' से दांतों की समस्याएं होती हैं
- व्यक्ति को ओवरहीट और ओवरडोज़ हो सकता है
- मानसिक बीमारी को ट्रिगर करना
- इंजेक्शन लगाने पर फोड़े, अल्सर और नसों को नुकसान जैसी चोटें लग सकती हैं
- अगर इंजेक्शन लगाने का सामान शेयर किया जाए तो खून से फैलने वाले वायरस फैल सकते हैं

जोखिम कैसे कम करें

- कम से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- एक चौथाई गोली से शुरू करें। ज़्यादा लेने से पहले कम से कम एक घंटा इंतज़ार करें
- दूसरे ड्रग्स के साथ मिलाने से बचें, खासकर कोकेन या MDMA जैसे स्टिमुलेंट्स जो दिल पर दबाव बढ़ाते हैं
- हाइड्रेटेड रहें और इस्तेमाल के बाद
- खाने और सोने की कोशिश करें
- स्टेराइल इन्वेक्शन का इस्तेमाल करें, जो आपकी लोकल सर्विस
- सुरक्षित इंजेक्शन लगाने की सलाह के साथ दे सकती है
- नाक को नुकसान कम करने के लिए पाउडर को बारीक काट लें और इस्तेमाल करने के बाद नाक धो लें
- अपनी खुद की स्नॉर्टिंग ट्यूब का इस्तेमाल करें
- और दूसरों के साथ शेयर न करें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

कैनबसि



जैसे जाना जाता है

वीड, डोप, ग्रास, ग्रीन, हैश, मारजुआना



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

कैनबसि कई तरह से आता है जिसमें हर्बल (पत्तयों या कलियों), रेज़िनि (ठोस गांठ) तेल और खाने की चीज़ें शामिल हैं। इसे स्मोक किया जा सकता है, सूँघा जा सकता है या खाया जा सकता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

रलैक्स्ड, बातूनी, खलिखलाता हुआ, नींद में, भूखा, मुँह सूखना, बेचैन, पैरानॉइड, चक्कर आना, जी मचिलाना



यह कितने समय तक रहता है

स्मोक करने या सूँघने पर: असर कुछ ही मिनटों में शुरू होता है और लगभग 1 घंटे तक रहता है। खाने पर: असर एक घंटे तक रहता है और 8 घंटे तक रह सकता है



जानना ज़रूरी है

कैनबसि एक हरे पौधे से आता है जिसकी पत्तियों में साइकोएक्टिव कंपाउंड डेल्टा-9 टेट्राहाइड्रोकैनबिनॉल (THC) होता है। 1 नवंबर 2018 से, UK के स्पेशलिस्ट डॉक्टर इसे मेडिकली लिख सकते हैं।

यह क्या कर सकता है

- फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है, खासकर जब तंबाकू के साथ मिलाया जाता है
- विड्रॉल सिम्पटम्स में नींद न आना, भूख कम लगना, वज़न कम होना, गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन और बेचैनी शामिल हैं
- मानसिक बीमारी को ट्रिगर करता है
- प्रेगनेंसी के दौरान इस्तेमाल करने पर अजन्मे बच्चे को खतरा

जोखिम कैसे कम करें

- कम से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- शराब समेत दूसरी दवाओं के साथ मिलाने से बचें
- खाने लायक रूप में लेते समय, याद रखें कि इसका असर दिखने में कम से कम एक घंटा लगता है
- अपने मिक्सचर में तंबाकू कम इस्तेमाल करें या इसे पूरी तरह से छोड़ दें
- धुएं को फेफड़ों में ज़्यादा देर तक न रखें, इससे असर तो नहीं बढ़ता लेकिन नुकसान हो सकता है
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

THC वेप्स



जैसे जाना जाता है

कार्ट्स, पेन्स, ब्लकिर्स, डैब पेन्स



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

डसिपोजेबल वेप पेन का इस्तेमाल करके THC (कैनेबिस में मौजूद एक्टिव इंग्रीडिएंट) वाले लक्विड के साथ स्मोक किया जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

रलैक्स्ड, बातूनी, खलिखलाता हुआ, नींद में, भूखा, मुंह सूखना, बेचैन, पैरानॉयड, चक्कर आना, जी मचिलाना



यह कितने समय तक रहता है

जब कैनेबिस को स्मोक किया जाता है या सूंघा जाता है, तो इसका असर कुछ ही मिनटों में शुरू हो जाता है और लगभग एक घंटे तक रहता है



जानना ज़रूरी है

कुछ THC वेप्स में सथिेटिक कैनाबिनीड्स (स्पाइस) और सथिेटिक ओपओइड्स (नाइटाजेन्स) जैसे दूसरे पदार्थ पाए गए हैं, जिनसे ओवरडोज़ सहति गंभीर खतरे हो सकते हैं।

यह क्या कर सकता है

- फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है, खासकर तंबाकू के साथ मिलाने पर
- नींद न आना, भूख कम लगना, वज़न कम होना, गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन और बेचैनी जैसे विथड्रॉल सिम्पटम्स होते हैं
- मानसिक बीमारी को ट्रिगर करता है
- प्रेगनेंसी के दौरान इस्तेमाल करने पर अजन्मे बच्चे को खतरा

जोखिम कैसे कम करें

- किसी भरोसेमंद सोर्स से वेप तरल खरीदें
- एक या दो पफ से शुरू करें और लंबा सांस न लें। ज़्यादा इस्तेमाल करने से पहले असर दिखने का इंतज़ार करें।
- शराब समेत दूसरी दवाओं के साथ न लें
- नेलोक्सोन साथ रखें, यह एक फर्स्ट एड दवा है जो ओपिओइड के असर को उलट सकती है
- अगर आप या आपके साथ कोई बीमार हो रहा है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें
- अगर आपको ड्रग इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो विज़िट करें



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो विज़िट करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

बेज़ोडायज़ेपाइन



जैसे जाना जाता है

बेज़ोस, वैलियिम, ज़ैनैक्स, वैलीज़, ज़ैनीज़, ब्रूलूज़, डायज़ेपाम, ब्रोमाज़ोलम



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

टैबलेट के रूप में मुंह से ली जाती है। कुछ लोग टैबलेट को कुचलकर सूंघ सकते हैं या इंजेक्ट कर सकते हैं



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है

शांत, रलैक्स, नींद में, अनकोऑर्डिनेटेड, याददाश्त और कॉन्संट्रेशन में कमी



यह कितने समय तक रहता है

टाइप के आधार पर, इसका असर लगभग 30 मिनट के बाद महसूस होता है और 1 - 4 घंटे तक रहता है



जानना ज़रूरी है

बेज़ोडायज़ेपाइन डपिरेशन की दवाएँ हैं

जो एंग्ज़ायटी और नींद न आने की समस्या के लिए दी जाती हैं, और सेंट्रल नर्वस सिस्टम को धीमा कर देती हैं। स्ट्रीट वर्शन असली लग सकते हैं लेकिन अक्सर खराब होते हैं।

यह क्या कर सकता है

- ब्लैकआउट और याददाश्त जाने का खतरा बढ़ जाता है
- ओवरडोज़ का कारण बनता है, खासकर जब इसे ओपियेट्स या अल्कोहल जैसे दूसरे डिप्रेसेंट के साथ मिलाया जाता है
- मोटर कोऑर्डिनेशन में कमी और नींद आना
- निर्भर हो जाना
- विड्रॉल सिम्पटम्स पैदा करता है जो खतरनाक हो सकते हैं

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें
- और धीरे-धीरे लें
- दूसरी दवाओं के साथ न मिलाएं
- सूंघने या इंजेक्शन लगाने के बजाय निगलने जैसे सुरक्षित तरीके चुनें
- अपनी खुद की स्नॉर्टिंग ट्यूब का इस्तेमाल करें और दूसरों के साथ शेयर न करें
- अगर आप इंजेक्शन लगवाना चाहते हैं, तो अपनी लोकल सर्विस से संपर्क करें ताकि स्टेराइल इक्विपमेंट मिल सके और इंजेक्शन लगाने की सुरक्षित सलाह मिल सके।
- अचानक से न रोके क्योंकि आपको विथड्रॉल के लक्षण महसूस हो सकते हैं, जो जानलेवा हो सकते हैं
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें
www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

क्रैक कोकेन



जैसे जाना जाता है
क्रैक, रॉक्स, कोक, स्टोन्स, वाश



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
क्रैक कोकेन, कोकेन का क्रिस्टल जैसा रूप है
जिसिं आमतौर पर कांच के पाइप से स्मोक किया जाता
है, या इंजेक्ट किया जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
एनर्जेटिक, अलर्ट, बातूनी, कॉन्फिडेंट और
मलिनसार, भूख न लगना, हार्ट रेट बढ़ना, गर्मी,
चिंता, बेचैन, नींद न आना, क्रोधी



यह कितने समय तक रहता है
क्रैक कोकेन से होने वाला नशा
आमतौर पर 5 - 10 मिनट तक रहता है



जानना ज़रूरी है

क्रैक क्रिस्टलाइज्ड कोकेन है जिसिं पानी और बेकगि सोडा से 'धोया' जाता है। बार-बार इस्तेमाल करने से डोपामाइन कम हो जाता है, जिससे एंज्जायटी और पैरानोइया होता है। शराब के साथ, यह कोकाइथलीन बनाता है, जो ज़्यादा नुकसानदायक चीज़ है।

यह क्या कर सकता है

- ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और
- हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है
- इंजेक्शन लगाने या स्मोकिंग इक्विपमेंट शेयर करने पर ब्लड बॉर्न वायरस का खतरा बढ़ जाता है
- स्मोकिंग करने पर फेफड़ों, होंठों और
- मुंह को नुकसान
- चिंता और मनोदशा में उतार-चढ़ाव में वृद्धि
- मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देने वाले कारक
- ओवरहीटिंग और ओवरडोज

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें
- और धीरे-धीरे लें
- इसे दूसरी दवाओं के साथ न मिलाएं
- इंजेक्शन लगाने के बजाय स्मोकिंग जैसे सुरक्षित तरीके चुनें
- इंजेक्शन या स्मोकिंग इक्विपमेंट शेयर करने से बचें
- स्टेराइल इक्विपमेंट लेने और सुरक्षित इंजेक्शन लगाने की सलाह पाने के लिए अपनी लोकल सर्विस से संपर्क करें
- दिमाग में केमिकल्स को फिर से भरने के लिए ब्रेक लें
- हाइड्रेटेड रहें और इस्तेमाल के बाद
- खाने और सोने की कोशिश करें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें

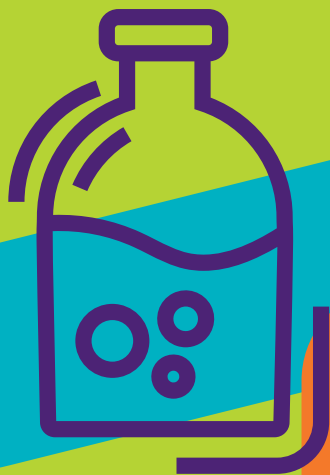


अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

जीएचबी और जीबीएस



जैसे जाना जाता है

जी, गनी, लक्विडि एक्स्टसी, गीब्स



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

यह एक साफ़, ऑयली लक्विडि होता है, जसै आमतौर पर सॉफ्ट ड्रकि में मलाकर नगिला जाता है। यह पाउडर के रूप में भी आ सकता है जसै सूँघा जाता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।



यह आपको कैसे महसूस करा सकता है

कम डोज़ में बहुत खुश और कॉन्फिडिट, लेकिन ज़्यादा डोज़ से बेहोशी, ऐंठन या अचेतावस्था हो सकती है



यह कितने समय तक रहता है

आमतौर पर 15 – 30 मिनट के अंदर महसूस होता है और 3 – 6 घंटे तक रहता है



जानना ज़रूरी है

GHB और GBL एक जैसे असर वाले ड्रिप्रेसेट हैं; शरीर GBL को GHB में बदल देता है। इनका इस्तेमाल अक्सर क्लबों में और केमसेक्स के दौरान किया जाता है, खासकर उन पुरुषों के बीच जो पुरुषों के साथ सेक्स करते हैं।

यह क्या कर सकता है

- दांतों, मुंह और पेट को नुकसान
- कामेच्छा बढ़ने और संकोच कम होने की वजह से असुरक्षित सेक्स को बढ़ावा मिलता है
- बेहोशी और ओवरडोज़ का कारण बनता है
- एक बार बंद करने पर शारीरिक
- निर्भरता और विद्राल सिम्पटम्स हो सकते हैं

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- अगर आप दोबारा डोज़ लेने जा रहे हैं, तो इसे लेने से पहले कम से कम एक घंटा इंतज़ार करें
- सिरिंज या पिपेट का इस्तेमाल करके खुद डोज़ नापें। आम डोज़ 0.5ml - 1.5ml के बीच होती है।
- रिकॉर्ड करें कि आपने डोज़ कितनी और किस समय ली है
- अपनी बोतलों पर लेबल लगाएँ या अपने ड्रिक्स के लिए एक खास गिलास इस्तेमाल करें
- हमेशा सॉफ्ट ड्रिंक के साथ मिलाएं, कभी भी सीधे बोतल से न पिएं
- अन्य दवाओं के साथ उपयोग से बचें
- अगर सेक्सुअल एक्टिविटी में शामिल हैं, तो कंडोम का इस्तेमाल करके और रेगुलर सेक्सुअल हेल्थ स्क्रीनिंग करवाकर सुरक्षित सेक्स करें। हेप C और HIV का खतरा कम करने के लिए डॉक्सी-PEP और ग्लव्स इस्तेमाल करने के बारे में सोचें।
- हाइड्रेटेड रहें, इलेक्ट्रोलाइट्स का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल के बाद खाने और सोने की कोशिश करें
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें
www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

संथिटिक कैनाबानोइड्स



जैसे जाना जाता है

स्पाइस, माम्बा, एनपीएस, ब्लैक माम्बा



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है

आमतौर पर इसे जॉइंट, पाइप, बोग या वेप में
समोक किया जाता है। इसे खाने में भी मिलाया
जा सकता है और खाया जा सकता है।



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है।

खुश, रलैक्स, भूखा, खलिखलिता हुआ,
उल्टी, थका हुआ, पैरानॉइड, बेहोश



यह कितने समय तक रहता है

इसका असर कुछ ही मिनटों में शुरू हो जाता है
और यह 1 से 6 घंटे तक हो सकता है



जानना ज़रूरी है

संथिटिक कैनाबानोइड्स इंसानों की बनाई ड्रग्स हैं जो कैनाबसि
जैसी होती हैं, इनकी ताकत और दखिने में अलग-अलग होती
है; सबसे मशहूर स्पाइस है, जो आमतौर पर छोटे, रंगीन पैक में
बिकती है।

यह क्या कर सकता है

- हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ाता है
- मानसिक बीमारी को ट्रिगर करता है
- मोटर कोऑर्डिनेशन (समन्वय) कम करता है
- धूम्रपान से फेफड़ों को नुकसान होता है
- एक बार बंद करने पर शारीरिक
- निर्भरता और विद्राल सिम्पटम्स हो सकते हैं

जोखिम कैसे कम करें

- पहले थोड़ी मात्रा से शुरू करें, माचिस की तीली के सिरे से ज़्यादा नहीं
- और इस्तेमाल करने से पहले असर होने का इंतज़ार करें
- डोज़ सावधानी से बढ़ाएँ
- और पिछली डोज़ का असर कम होने के लिए कम से कम एक घंटा दें
- सिंथेटिक कैनाबिनोइड्स को अल्कोहल सहित अन्य पदार्थों के साथ मिलाने से बचें
- धुएं को ज़्यादा देर तक अंदर न रखें, इससे असर नहीं बढ़ेगा और फेफड़ों को नुकसान हो सकता है
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

प्रेगाबालनि



जैसे जाना जाता है
प्रीगैब्स, गैब्स, लरिकिका



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
टैबलेट और कैप्सूल के रूप में मुंह से लिया जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
शांत, रलैक्स, नींद में, अनकोऑर्डिनेटेड,
कन्फ्यूज्ड, जी मचिलाना, याददाश्त में कमी



यह कितने समय तक रहता है
असर आमतौर पर 1 - 2 घंटे के बाद महसूस होता
है, और ली गई डोज़ के आधार पर 6 - 8 घंटे तक
रहता है।



जानना ज़रूरी है

प्रीगैबलनि एक दवा है जिसमें डप्रेशन कम करने वाले गुण होते हैं। इसका इस्तेमाल आम तौर पर एंग्जायटी, मरिगी और नर्व पेन को मैनेज करने के लिए किया जाता है। इसे डॉक्टर की पर्ची पर लिखा जा सकता है, लेकिन अक्सर बिना पर्ची के भी इस्तेमाल किया जाता है और इसे 'स्ट्रीट बाय' भी कहा जा सकता है।

यह क्या कर सकता है

- ओवरडोज़ का कारण बनता है, खासकर जब सेंट्रल नर्वस सिस्टम पर असर डालने वाली दूसरी दवाओं (जैसे बेंज़ोस, ओपिओइड्स और एंटीडिप्रेसेंट्स) के साथ मिलाया जाता है।
- इससे असहज और कभी-कभी खतरनाक विड्रॉल सिम्पटम होते हैं
- नींद आने, कन्फ्यूजन और मोटर कोऑर्डिनेशन में कमी के कारण एक्सीडेंट और चोटें लग सकती हैं
- कुछ हफ़्तों से ज़्यादा इस्तेमाल करने पर इसकी लत लग जाती है

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- दूसरी दवाओं, खासकर डिप्रेशन की दवाओं के साथ मिलाने से बचें। अगर दवाएं मिला रहे हैं, तो कम मात्रा में इस्तेमाल करें।
- किसी और के आस-पास इस्तेमाल करें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर कोई मदद के लिए कॉल कर सके
- नेलोक्सोन साथ रखें - हालांकि प्रीगैबलिन एक ओपिओइड नहीं है, लेकिन इसके ओपिओइड से दूषित होने का खतरा है।
- अचानक से न रोके क्योंकि आपको विड्रॉल सिम्पटम्स महसूस हो सकते हैं
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

क्रिस्टल मेथ



जैसे जाना जाता है
क्रिस्टल, मेथ, टीना, ग्लास



इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है
आमतौर पर स्मोक किया जाता है, 'स्लैमड' (इंजेक्शन के ज़रिए), सूँघा जाता है, या 'बूटी बंप' किया जाता है



यह आपको कैसा महसूस करा सकता है
खुश, अलर्ट, एनर्जेटिक, कॉन्फिडेंट, यौन इच्छा (लबिडो) में बढ़ोतरी, भूख में कमी



यह कितने समय तक रहता है
यह इस बात पर निर्भर करता है कि इसे कैसे इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन इसका असर 4 से 20 घंटे तक रह सकता है



जानना ज़रूरी है

क्रिस्टल मेथ एक स्टिमुलेंट ड्रग है जो सेंट्रल नर्वस सिस्टम को तेज़ करता है। यह आमतौर पर साफ़ या नीले-सफ़ेद क्रिस्टल के रूप में दिखता है। क्रिस्टल मेथ एक ड्रग है जिसका इस्तेमाल आमतौर पर केमसेक्स में किया जाता है।

यह क्या कर सकता है

- हृदय गति और रक्तचाप में वृद्धि
- दांत पीसने या 'गुर्निंग' और दांतों को नुकसान का कारण है
- व्यामोह और मतिभ्रम
- बढ़ी हुई लिबिडो और कम संकोच से असुरक्षित सेक्स और चोट लग सकती है
- बहुत ज़्यादा सुस्ती, थकान और चिड़चिड़ापन हो सकता है

जोखिम कैसे कम करें

- कम डोज़ से शुरू करें और धीरे-धीरे लें
- अगर आप दोबारा डोज़ लेने जा रहे हैं, तो कम से कम एक घंटा इंतज़ार करें
- एक सीमा तय करें और उस पर टिके रहने की कोशिश करें
- दूसरी दवाओं, जैसे कि दूसरी स्टीमुलेंट या डाउनर्स के साथ मिलाने से बचें
- इन्फेक्शन का खतरा कम करने के लिए इंजेक्शन या सूंघने वाले इक्विपमेंट शेयर करने से बचें
- हाइड्रेटेड रहें, इलेक्ट्रोलाइट्स का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल के बाद खाने/सोने की कोशिश करें
- अगर आप सेक्सुअल एक्टिविटी में शामिल हैं, तो रेगुलर सेक्सुअल हेल्थ स्क्रीनिंग करवाकर, कंडोम, ग्लव्स पहनकर सुरक्षित सेक्स करें या अपने लोकल सेक्सुअल हेल्थ क्लिनिक या सर्विस से PrEP, PEP या DoxyPEP और वैक्सीनेशन के ऑप्शन के बारे में बात करने के बारे में सोचें।
- अपनी दवाओं का टेस्ट करें। आप WEDINOS को सैंपल भेज सकते हैं, जो रिजल्ट को बिना नाम बताए ऑनलाइन पोस्ट कर देंगे।



अगर आप या आपके साथ कोई बीमार है, तो 999 पर कॉल करें या तुरंत मेडिकल मदद लें



अगर आपको नशे के इस्तेमाल के बारे में जानकारी, सलाह या मदद चाहिए, तो वज़िटि करें

www.inspireservice.co.uk

 **inspire**