Phoenix Futures
Ending dependency, transforming lives

'ਫੀਨਿਕਸ ਫਿਊਚਰਸ' (Phoenix Futures) ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਯੂ.ਕੇ. ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਮੁੱਖ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਬਸਤੀਆਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਹਾਲੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਹਾਲੀ ਕੇਂਦਰ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਹਾਲੀ ਕੇਂਦਰ
- ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਹਾਲੀ ਕੇਂਦਰ
- ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਢਾਂਚੇਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਬਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸੰਭਾਲ ਰਾਹੀ ਇਲਾਜ (Conservation therapy)
- ਮਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਰੱਗਾਂ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਨੇਮਪੂਰਵਕ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
- ਉੰਨੇ ਹੀ ਅਸਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਦੂਜੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਕਰਨਾ
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣਾ
- ਸਵੇਰੇ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣਾ

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨੀਂਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ "ਦੌਰੇ" ਪੈਣਾ।
- ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਆਕਰਮਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਵੀ ਹੋਣਾ
- ਮੂਡ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ: ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਹਸਮੁੱਖ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬਦਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਜਾਂ ਘੜਮੱਸ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ੌਕਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ
- ਬੇਕਾਬੂ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਾਰਨ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਝੰਜਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ
- ਸਰੀਰ ਤੇ, ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸਧਾਰਨ ਧੱਬੇ, ਫੁੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ
- ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਾਗ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਬੂ ਆਉਣਾ
- ਉਚਾਰਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੀ ਹਾਲਤ।

ਸਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਹਾਲੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈੱਡ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ 0845 600 7227 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ intake@phoenix-futures.org.uk ਪਤੇ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਭੇਜੋ ਤਾਂਕਿ ਦਾਖਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

Phoenix Futures ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਰਵਾ:

Phoenix Futures
3rd Floor, ASRA House
1 Long Lane
London
SE1 4PG

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7234 9740
ਫੈਕਸ: 020 7234 9770
ਈ-ਮੇਲ: info@phoenix-futures.org.uk