

शराब और ड्रग्स



शराब और ड्रग्स कब बन जाते हैं एक समस्या?

कई लोग शराब और ड्रग्स का उपयोग शौकिया मन बहलाने या मस्ती-मजे के लिए करते हैं। वो ध्यान रखते हैं कि ऐसा करने से उनके मानसिक स्वास्थ्य को कोई नुकसान नहीं हो रहा या उस पर गलत प्रभाव नहीं पड़ रहा। जब शराब और ड्रग्स का इस्तेमाल अधिक मात्रा में किया जाता है या लोग उसे अपनी जिंदगी की

परेशानियों और तनाव को दूर करने का साधन मान लेते हैं, तब इसका बुरा असर पड़ता है। उनके रोजमर्रा के कामों में अड़चनें आने लगती हैं और उनका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है। इस से उनके जीवन में एक ऐसा दुष्चक्र बनता है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को खराब करता है।



जीवन की परेशानियां

लम्बे समय तक प्रैक्टिकल असर - पैसे का अभाव, रिश्तों पर असर, शिक्षा और नौकरी पर असर



तनाव, चिंता, गुस्सा



लम्बे समय तक हानिकारक भावनात्मक असर - नशा उतरते समय तकलीफ, चिंता, अपराध बोध, लो-मूड, स्वयं की आलोचना



थोड़े समय के लिए दुःखद विचारों और भावनाओं से छुटकारा



नशीले पदार्थों का सेवन

अधिक उपयोग और दुरुपयोग के संकेत चिन्ह क्या है?



शराब और ड्रग्स कब समस्या का कारण बनते हैं यह कह पाना आसान नहीं है। हर व्यक्ति पर इनका असर अलग होता है। यहां कुछ सवाल दिए गए हैं। इन सवालों के जवाब दीजिए और देखिए आपके शराब और ड्रग्स के सेवन की मात्रा कहीं चिंता का कारण तो नहीं।

- आप जितनी शराब पीते हैं या ड्रग्स लेते हैं, क्या आप उस से संतुष्ट हैं?
- शराब या ड्रग्स लेने से संबंधित सभी निर्णय क्या आप स्वयं लेते हैं?
- क्या आप तनाव से मुक्त होने के लिए शराब या ड्रग्स लेते हैं?
- क्या समय के साथ आपके शराब और ड्रग्स के सेवन की मात्रा बढ़ती जा रही है?
- क्या आपकी जिंदगी में शराब और ड्रग्स का स्थान दूसरी महत्वपूर्ण चीजों से ऊपर है (जैसे कि शिक्षा, नौकरी, रिश्ते-नाते)?



कहां है हद?

यह हद तो आप ही तय कर सकते हैं। अगर आप अपने शराब और ड्रग्स लेने की मात्रा में बदलाव लाना चाहते हैं तो यह कुछ टिप्स आपकी मदद करेंगे।

नज़र रखें

आप कितनी शराब पीते हैं या ड्रग्स लेते हैं इसका रिकॉर्ड रखने के लिए एक डायरी या ट्रैकिंग ऐप का इस्तेमाल करें।

गुण-दोष

एक लिस्ट बनाएं, उसमें शराब और ड्रग्स लेने से संबंधित अच्छी और बुरी बातें सच-सच लिखें। साथ ही साथ अगर आप इन्हें लेने की मात्रा कम करेंगे या पूरी तरह लेना बंद कर देंगे तब क्या-क्या अच्छा या बुरा हो सकता है, यह भी लिखें।

लक्ष्य निर्धारित करें

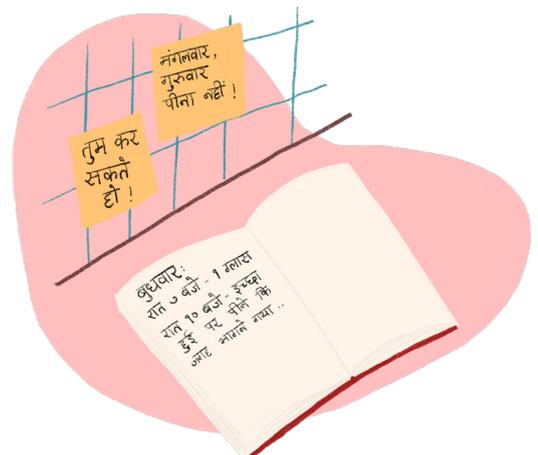
एक मकसद को ध्यान में रखकर आगे बढ़ें। हर दिन और हर हफ्ते के लिए छोटे-छोटे ध्येय बनाएं। किसी-किसी दिन 'ड्राई डे' भी मनाएं, जब आप शराब या ड्रग्स को हाथ भी नहीं लगाएंगे।

स्वस्थ विकल्प खोजें

उन कामों की लिस्ट बनाएं जिनको करने से आप रिलैक्स होते हैं, आपको अच्छा लगता है, सफलता का बोध होता है या जिन से आपका ध्यान बंटता है। जब भी शराब या ड्रग्स लेने की तीव्र इच्छा हो, उस समय इस लिस्ट में से ऐसा कुछ करें जो आपको बहुत पसंद है।

सहायता लें

करीबी दोस्तों और परिवारजनों को बताएं कि आप शराब और ड्रग्स कम करने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसा करने से वो आपको समझ पाएंगे और आपकी मदद कर सकेंगे। मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन मुक्ति केंद्रों की सेवाओं से भी आपको अच्छी सलाह और इलाज से संबंधित जानकारी मिल सकती है।



मुझे चिंता है कि मेरे दोस्त/परिवारजन को शराब या ड्रग्स की आदत है। मैं उनकी सहायता कैसे करूं?



मुझे तुम्हारी चिंता है, मैं इसमें तुम्हारी मदद कैसे कर सकती हूँ?



अपने नज़दीकी व्यक्ति को शराब या हानिकारक ड्रग्स के जाल में फंसते देख कर आपको तकलीफ हो सकती है। यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि जब तक वह व्यक्ति खुद इनका इस्तेमाल बंद न करना चाहे तब तक आप उनकी ज़्यादा मदद नहीं कर सकते। यह निर्णय उन्हें स्वयं लेना होगा। कुछ ऐसी बातें हैं जिन्हें कर के आप उनकी थोड़ी बहुत सहायता कर सकते हैं:

उन्हें बताएं कि आपको उनकी चिंता है

जहां तक हो सके यह बात उन्हें सीधे और सच्चे तरीके से बताएं। वो जिस जगह पर महफूज़ महसूस करते हैं वहां समय देख कर अपनी बात कहें ताकि वो इसे आसानी से सह सकें।

उन्हें मदद मांगने के लिए प्रेरित करें

उनकी हिम्मत बढ़ाएं। उनके साथ मिलकर स्थानीय सहायता केंद्रों/ सेवाओं को खोजें। वो यदि चाहें तो इन जगहों पर उनके साथ जाएं।

उनसे पूछें कि आप उनकी मदद कैसे कर सकते हैं

आप को अगर यह मालूम है कि वो इस वक़्त अपनी शराब और ड्रग्स की आदत पर क़ाबू पाने की कोशिश कर रहे हैं तब उन से पूछिए कि आप उनकी मदद किस तरह कर सकते हैं। आपको क्या-क्या नहीं करना चाहिए यह भी उन से खुल कर पूछ लीजिए ताकि आप कुछ ऐसा न कर बैठें जिस से उन्हें हानि होगी।

साथ मिलकर अच्छा समय बिताएं

साथ मिलकर ऐसा कोई काम करें जिसे करना आप दोनों को पसंद हो। हंसी-खुशी एक-दूसरे से मन की बातें कहते हुए समय बिताएं।