

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना
(सामुदाय स्वास्थ्य एवं विकास विभाग)
हरबर्टपुर मसीह अस्पताल हरबर्टपुर, दे0दून, उत्तराखण्ड

नशा और आप : सामान्य जानकारी

नोट:- इस पठन सामग्री / मार्गदर्शिका का इस्तेमाल मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं स्वयं सेवक, शिक्षक गण एवं समाज के अन्य ऐसे व्यक्ति कर सकते हैं जो स्वयं को, अपने परिवार को और अपने समाज को जागरूक, शिक्षित, सुरक्षित व स्वस्थ बनाने के लिए लगनशील तथा समर्पित हैं।

इस सामान्य जानकारी के उपयोग से हम और आप अपने सामुदाय में छोटे-छोटे समूह के माध्यम से नशा क्या है व नशा से होने वाले दुष्परिणामों एवं इससे से कैसे बचा जा सकता हैं जैसे विषयों के उपर आपसी बातचीत और चर्चा के द्वारा व्यक्ति विशेष को जागरूक, संवेदनशील व उनको नशिले-पदार्थों को छोड़ने हेतु प्रेरित और निर्णय लेने की प्रक्रिया में मददगार बन सकते हैं।

परिचय:

आज के बदलते युग में देखा गया है कि नशीली पदार्थों का इस्तेमाल व्यापक रीति से सभी वर्गों द्वारा किया जा रहा। इसके फलस्वरूप दुष्परिणाम देखे जा सकते हैं जैसे परिवारिक झगड़े, मानसिक तनाव, विभिन्न प्रकार की शारीरिक बिमारियाँ, आपसी संबंधों में दूरीयाँ, आत्महत्या, पति-पत्नियों के रिश्ते में मनमुटाव, सामाजिक दुष्क्रम में वृद्धि, बच्चों व युवाओं में घर से अलगाव, गरीबी इत्यादि। इसलिए नशा बन्धि कार्य करना अति महत्वपूर्ण और जरूरी है जिस्से ना हि भविष्य में लेकिन वर्तमान में भी हमारा समाज नशा मुक्त हो सके।

लत (Addiction) की अवधारणा

प्र०:- नशे के परिपेक्ष में यह समझना जरूरी है कि (Addiction) या लत क्या है ?

उ०:- (Addiction) या हिन्दी में कहे तो “लत” का सामान्य अर्थ है—किसी भी वस्तु या पदार्थ के साथ गहरा गठबन्धन।

साधारण तौर से यह लत तीन वस्तुओं की होती है और इसकी शुरुआत — **झूठ और डर** के कारण से होती है।

1. **तत्व लत:-** शराब, बिड़ि, नशीली पदार्थों का सेवन
2. **व्यवहार लत :-** जुआ, ताश-पत्ते खेलना, क्लब डान्स
3. **संबन्ध :-** दोस्ती, प्रेम-प्रसंग, वैश्यावृत्ति

■ **झूठ क्या है?**

- अच्छी नींद देती है
- यौन शक्ति में बड़ौतरी मिलती है।
- गम, दर्द को भूलाने के लिए।
- दोस्तों के साथ आनन्द करने के लिए।

■ **डर क्या है?**

- समाज में बराबरी—का—स्थान खो देने का डर
- समाज में पहचान न पाने का
- समाज द्वारा निष्कासन का डर
- साथियों का दबाव

परिभाषा:— लत एक ऐसी स्थिति होती है जब कोई व्यक्ति पदार्थ जैसे—शराब, कोकीन, नीकोटीन, भोंग इत्यादि का प्रयोग करता है या ऐसी क्रियकलाप जैसे—जुआ, सैक्स (यौनकिड़ा), शॉपिंग (बजारी) में लिप्त रहता है। यह आनन्दायक हो सकता है लेकिन उसकी जरूरत/चाहात में इतनी अधिक निरन्तरता बढ़ती है कि व्यक्ति को अपने हर दिन के कार्य व आम जिम्मेदारियों को निभाने में यह बाध्य/रूकावट का काम करती है उदहारण के लिए उनका कार्य, संबंध, स्वास्थ्य, परिवारिक जिम्मेदारियों इत्यादि में कमी। जिन लोगो ने नशे की लत को अपने जीवन में विकसित किया है उन्हें पता ही नहीं चलता की उनका व्यवहार नियन्त्रण—स—बहार है और उनका यह व्यवहार स्वयं और दूसरों के लिए समस्या पैदा कर रहा है।

यह लत किसी भी कारण से पड़ सकती है चाहे वह किसी बात की मजबूरी हो या फिर खुद के मस्तिष्क के चुनाव से लिया गया हो।

लत की चिकित्सीय दृष्टिकोण (medical view of addiction)

प्र०:— क्यों ऐलकोहल (शराब पीना) की लत को बिमारी माना जाता है?

उ०:— इसके कई वजह हैं लेकिन नीचे दिये बिन्दू अहम हैं:—

1. कहते हैं कि सामान्य होने के लिए पिते हैं।
2. कहते हैं कि यह अनियन्त्रित :— इसको नियन्त्रण नहीं किया जा सकता।
3. कहते हैं कि लाइलाज:— इसका कोई ईलाज नहीं।
4. कहते हैं कि जानलेवा है:— अत्यधिक नशा की मात्रा दिमाग और हृदय को कभी भी चोक कर सकता है। नशे की मात्रा कब अत्यधिक हो जाये इसकर पता लगाना नामुमकिन है।
5. कहते हैं कियह बढ़ने वाली बिमारी है :— शुरुआती दौर में थोड़ा —दोस्तों के साथ एक बोटल जिसमें (परिवारिक विरोध होता है) लेकिन धीरे—धीरे इच्छा बढ़ती ही जाती है— थोड़ा पीना होता लेकिन हर दिन पीना है और जिसमें मात्रा बढ़ती ही जाती है।
6. कहते हैं कि यह वंशानुगत है:—क्योंकि यह हमारे व्यक्तित्व से जुड़ा है , जैसे माता—पिता का स्वाभाव बच्चों में आता है । व्यक्ति का व्यक्तित्व का निर्माण भी घर परिवार से होता है।

प्र०:— हमारा व्यक्तित्व क्या है और कैसे बनता है ?

उ०:— व्यक्तित्व के चार हिस्से होते हैं:—

1. **व्यक्त :** परिस्थिति के साथ एवं दूसरों के साथ हमारा सामन्जस होना, अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करना या महसूस करना जो हमारे विचार और व्यवहार को बनाती है।
2. **शौक :** परिवार से पैदा होते हैं जैसे संगीत का शौक । यह परिवेश—वातावरण में रहकर भी उत्पन्न होती है जैसे लोगो को देख कर, लोगो के संगति में रहकर, जरूरत के कारण

3. **कौशल** : परिवार और कक्षा/परिक्षण द्वारा विकसित होता है जिसमें पैसा का उपयोग होता है और अक्सर घर से बहार रहकर सिखा जाता है।
4. **महत्व** : बचपन में लालन पोषण के द्वारा विकसित किया जाता है। शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक एवं सामाजिक जरूरतों की पूर्ति होना। घर-परिवार के माहोल में जब एक बच्चे को यह पॉच बाते मिल पाये – **प्यार , सुरक्षा , अनुशासन, सहभागिता और स्वीकारिता** ।

महत्वपूर्ण बात :- सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होना अति अनिवार्य है यदि इनमें से किसी में कमी होने से व्यक्ति के भविष्य का जीवन डामाडोल रहता है और साथ ही वह सामाजिक तालमेल बनाने में मुश्किल होती है।

सम्पूर्ण व्यक्तित्व के चिन्ह हैं—

1. शारीर स्वस्थ रहने के लिए।
2. मस्तिष्क शांति में रहने के लिए।
3. भावना स्थिर होने के लिए।
4. सामाजिक जीवन सुसंगत में रहने के लिए।
5. अध्यात्मिक जीवन जीवित / सचेत रहने के लिए।

एक बच्चे में सम्पूर्ण व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए जो माता-पिता को करने के लिए बहुत जरूरी है वह यह है कि माता-पिता समझलें कि एक बच्चा क्या चाहता है।

कुछ खास विषय जो हरएक बच्चा चाहता है कि उसे अपने माता-पिता से मिले

1. उसे सुना जाये।
2. उसे स्पर्श कि जाये।
3. उसे चुना जाये।
4. उसकी प्रशंसा की जायें
5. उसे सुरक्षा दी जायें
6. उसे मूल्य/ अहमियत दी जाये।
7. उसे सहभागिता/शामिल किया जाये।

प्र0:- लत (नशे) के प्रकार ?

1. **शॉत** कर देने वाला नशा – व्यक्ति को सुस्त और बेहोश करते हैं उदाहरण एलकोहल (शराब)
2. **उतेजना** देने वाला नशा – उदाहरण के लिए कॉफी, तम्बाकू , गुटका, बीड़ी , सीग्रेट, पान—मसाले इत्यादि।
3. **भ्रम** कर देने वाला नशा – उदाहरण के लिए भॉग (कैनाबिस), कोकेन, हेरोइन, एल0एस0डी0, ऐसी दवाईयाँ जो नॉरकौटिक के अर्न्तगत आती है, इनको प्राप्त करना या उपयोग करना कानूनी अपराध है।

प्र0:- लत कैसे प्रभावित करता है?

उ0:- यह व्यक्ति के सोच और भावना को प्रभावित करता है। इसी को अन्य तरिके से समझाये तो यह व्यक्ति के **सोच और भावना** को अलग कर देता है। उदहारण के लिए जब व्यक्ति अत्यधिक शराब का

सेवन कर लेता है तो वे अपना होश खो देता हैं उसको यह नहीं मालूम चलता है कि वह क्या महसूस कर रह हैं और उसका व्यवहार किय तरह का उत्पन हो रहा है।

नशे की लत हमारे व्यक्तित्व को निम्न तरिके से प्रभावित करती है:-

1. जो हमारे कानों ने नशे के बारे में सुना है।
2. जो हमारे आँखों ने नशे के बारे में देखा है।
3. जो हमारे दिमाग ने नशे के बारे में पड़ा है।
4. जो हमारे हृदय ने नशे के बारे में समझा है।

नशा हमारे शरीर, दीमाग, सामाजिक और आत्मिक जीवन में प्रभाव डालता है।

- यह दिमाग के रसायन को नकारावत्तम तरिके से प्रभावित करता (मनुष्य में दिमागी रसायन शरीर और अन्दरूनि अंगों को सन्तुलित कार्य करने में मदद करती है साथ ही यह हमारे हारमोनस को नियमित तौर से कार्य करने में सहायक होती है) जब इसमें कमी हो जाती है तो व्यक्ति अस्थिरता और समस्या जैसे मानसिक रोग, थाईरॉइड, मिर्गी, इत्यादि जैसे रोगों का सामना करना पड़ता है।
- नशा लीवर, गुर्दा, आंत, हृदय रोग, ब्लड प्रैशर, तंत्रिकाये, पैनक्रियास (अग्नयाशय) को प्रभावित करता है। यह कामेच्छा को कमजोर और नुकसान कर देता है। शारीरिक कंपनता,
- समाजिक तौर से व्यक्ति को तुच्छ, घृणित नजर से देखा जाता है, बेइज्जत-बदनामी का होना, जेल जाना, लोगो की मार व मखौल का शिकार, अविश्वास, सम्बन्ध खराब होना, रोजगार में समस्या, घरेलू हिंसा, पैसो की गैरउपयोगिता इत्यादि।
- भावनात्मक तौर से उदासिनता, घबरहाट, आत्महत्या के ख्याल आना, बेचैनी, बेवजह गुस्सा का आना, शरीर का टुटने का एहसास, कोई उर्जा न होना।
- आत्मिक जीवन मरा हुआ सा होना।

नशे से रोकथाम (कार्यकर्त्ताओं की भूमिका)

➤ परिवार की भूमिका को समझना:

- माता की भूमिका: लालन पालन, पोषण, रोज दिन की जरूरत, बच्चो कि लिए प्रेरणा
- पिता की भूमिका: अनुशासन, सुरक्षा, प्रावधान की आपूर्ति, परिवारिक मूल्य को देना, बच्चो कि लिए प्रेरणा का स्रोत (role model)

➤ नशे की लत के दैनिक दिनचर्या को समझना:

- किस प्रकार की नशा का सेवन है
- कितनी मात्रा में और अवधि में नशा लेते है
- प्रभाव: बिना नशा के और नशा के बाद (शारीरिक और भावनात्मक प्रभाव)
- लोग उसके बारे में क्या कहते है?
- व्यक्ति अपने इस नशे के इस स्थिति के बारे में क्या कहता / सोचता है (व्यक्ति का नजरिया) ?

➤ परिवर्तन की भूमिका को समझना?

- विषय के उपर जानकारी व ज्ञान

- नशे की लत के होने का और छोड़ने का अनुभव
- अध्यात्मिकता— नजरिया को जानना
- तीन आधार जिन पर सहायता या समर्थन दिया जा सकता है?
 - यह व्यक्तिगत जिम्मेदारी पर निर्भर करता है।
 - परिवार और सामाज की भागीदारी पर निर्भर करता है।
 - अध्यात्मिकता की भूमिका

इसके अलावा निम्न तरिको से भी नशा करने वालो की सहायता कर सकते है:-

- ज्ञान और समझ —जागरूकता कार्यक्रम के द्वारा
- नशा मुक्ति केन्द्र में भरती होकर
- De-addiction कार्यक्रम से जुड़कर— OST कार्यक्रम
- परामर्श और सहायता केन्द्र जाकर
- किसी नजदीक के अस्पताल में जाकर मनोचिकित्सक की सहायता द्वारा
- सामुदाय सपोर्ट समूह (support group) में जुड़कर और बातचीत के द्वारा

इस लघु पुस्तिका का दस्तावेजीकरण निजात संस्था —नशा मुक्ति केन्द्र, देहरादून द्वारा समय—समय पर आयोजित कार्यशालाओ पर De-Addiction पर दिये गये व्याख्यानो पर आधारित है। यह शिफा मानसिक स्वास्थ्य परियोजना द्वारा संग्रह किया गया है।

“ तुम्हारी आँखे विचित्र वस्तुएं देखेगी, और तुम्हारा दिल उल्टी—सीधी बाते बकता रहेगा।”

नीतिवचन—23:33