



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

नशे की आदत को समझना वैब आरटीकल

नशे की आदत को समझना टेलीफोन संदेश

नशे की आदत क्या है?

नशे की आदत ऐसी आदत या व्यवहार है जिसको रोकना कठिन है और जो कि अधिक से अधिक एक व्यक्ति के जीवन में दखल देता है। एक व्यक्ति किसी चीज पर निर्भर हो सकता है, जैसे कि शराब या कोई नशा या किसी क्रिया पर जैसे कि जूआ।

इस के लिए कोई एक कारण नहीं है कि क्यों कोई शराब या दूसरे नशों का गलत प्रयोग करता है या क्यों कोई मजबूरी की हद तक जुआ खेलता है। हम में से बहुत से लोग जीवन की समस्याओं से निपटने के लिए किसी जुए का विकास कर लेते हैं। कुछ समय के लिए उस चीज का प्रयोग या जुआ हमारे दर्द को छुपा सकता है और हमारे डर को दूर कर सकता है। लेकिन धीरे धीरे यही हल समस्या बन जाता है - एक ऐसी समस्या जिस से रिश्ते व परिवार बरबाद हो जाते हैं।

क्या नशे की आदत की पहचान करना आसान है?

किसी को अडिक्शन की समस्या होने के लिए जरूरी नहीं है कि वो समस्या के प्रत्यक्ष चिन्ह दिखाएँ।

किसी नशे या गतिविधि पर एक दम जाने बिना निर्भर हो जाना आसान है। हो सकता है कि नशे की आदत वाले किसी व्यक्ति के साथ या पास में रहने वाले लोगों को भी उस व्यक्ति की समस्या के बारे में कुछ समय के लिए ना पता हो।

नशे की आदत के चिन्ह व लक्षण क्या हैं ?

बहुत सारे लोग बिना किसी समस्या का सामना किए बिना शराब पीते हैं , दूसरे नशों का प्रयोग करते हैं और जुआ खेलते हैं। लेकिन कुछ ये महसूस करते हैं कि र-ते में कहीं उन्होंने उस रेखा को पार कर लिया है और सही निर्णय लेने की क्षमता को खो दिया है।

नशे की आदत के चिन्ह समस्या व व्यक्ति पर निर्भर करते हैं और कई तरह के हो सकते हैं। नशे का प्रयोग या गतिविधि समस्या तब बनती है जब:

- वो शारीरिक व मानसिक सेहत पर असर डाले
- उस में कानून को तोड़ना शामिल हो (अगर वो व्यक्ति शराब पी कर गाड़ी चला रहा है, या अवैध नशों का इ-तेमाल कर रहा है या उसके पास ये हैं)
- वो माली स्थिरता के लिए खतरा हो
- रिश्तों व मित्रों को नुकसान पहुँचाए
- काम में दखल दे

परिवार के सदस्यों पर किस तरह से असर पड़ता है ?

परिवार के सदस्य आम तौर पर नशे की आदत से संबंधित समस्याओं का सामना करने के लिए तरीके सीख लेते हैं। हो सकता है वो :

- कम बातचीत करें
- समस्या के बारे में बात करने या अपने एहसासों को व्यक्त करने से परहेज करें
- समाज से नशे की आदत को छुपाएँ
- नशे की आदत वाले व्यक्ति की छोड़ी गई जिम्मेदारियों को अपने ऊपर ले लें
- निराश, गुस्से, खफा, अकेला, डरा हुआ और शर्मिन्दा महसूस करें

क्या इलाज मदद करेगा?

हाँ। नशे की आदत भी दूसरी सेहत संबंधी समस्याओं जैसी ही है। इलाज से पहले इस की पहचान होने की जरूरत है। लेकिन इसका इलाज संभव है।

लोग सोचते हैं कि वह अपने आप ही किसी नशे का प्रयोग करना या जुआ खेलना छोड़ सकेंगे। हालाँकि कुछ लोग ऐसा कर सकते हैं ये हमेशा आसान नहीं होता। इलाज के प्रोग्राम व सपोर्ट ग्रुप इस निर्भरता को कम या खत्म करने में मदद कर सकते हैं।

इलाज की तरफ पहला कदम लेने के लिए हिम्मत चाहिए लेकिन ये अकेले करने की जरूरत नहीं है।

मदद लेना कब जरूरी है ?

मदद लेने के लिए कभी भी बहुत जल्दी या बहुत देर नहीं होती।

शायद आपको ये पक्का पता ना हो कि आपका या किसी और का किसी चीज का इर-तेमाल या जुआ समर-या खड़ी कर रहा है। या फिर शायद आपको पता है कि समर-या है लेकिन आप ये नहीं जानते कि मदद के लिए कहाँ जाएँ।

अगर आप किसी और के बारे में चिंतित हैं तो उस व्यक्ति को मदद लेने के लिए उत्साहित करें। अगर आप अपने बारे में चिंतित हैं तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने से शुरुवात करें जिस पर आपको भरोसा हो और जिस की आप इज्जत करते हों, जैसे कि :

- डाक्टर या नर्स
- इम्प्लोई असिस्टेंस प्रोग्राम काउंसलर (EAP) या काम पर मौजूद डाक्टर या नर्स
- कम्युनिटी में मौजूद काउंसलर या थेरेपिस्ट
- समाज सेवक
- रूहानी नेता

इलाज में क्या होता है ?

हर सेवा कुछ अलग होती है। यह कुछ चीजें हैं जो वो करती हैं :

- इस बात की जाँच पड़ताल कि नशे की आदत किस तरह से उस व्यक्ति के जीवन पर असर डालती है
- व्यक्ति के साथ इलाज के प्रोग्राम की रूपरेखा बनाना, और इलाज के बाद क्या होगा, और फिर उस व्यक्ति के समाज में वापिस जाने पर उस के साथ काम करते रहना
- उस व्यक्ति को दूरी सेवाओं के साथ जोड़ना
- निर्भरता से संबंधित खतरों के बारे में सिखाना
- एक सेहतमंद, संतुलित जीवन जीने के लिए तरीके सिखाना

- एक पर एक सहारे व अगवाई का प्रबंध करना व व्यक्ति को सैलफ-हैल्प या प्रस्पर सपोर्ट ग्रुपों जैसे कि अलकोहोलिक ऐनौनमिस, के साथ जोड़ना
- परिवार के लिए सहारा व जानकारी पेश करना ।

आपको अकेले परेशान होने की जरूरत नहीं है! मदद उपलब्ध है।

मदद या और जानकारी कहाँ से लें:

मकलौहलिन अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ इन्फरमेशन सेंटर
1 800 463 6273
टोरोन्टो में 416 595 6111

अपने पब्लिक हैलथ युनिट को – अपनी र-थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

अपने स्थानीय कमियूनिटी इन्फरमेशन सेंटर – अपनी र-थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

अपनी स्थानिक सैटलमैट सेवाएँ ।

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

वीट यु नीड टु नो अबाउट अडिक्शन
से ढाला गया
कापीराइट © 2002 कूनेडा पोर-ट विद सेंटर फार अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ
से ढाला गया

UNDERSTANDING ADDICTION WEB ARTICLE - HINDI