

## தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் பற்றி விளங்கிக் கொள்ளல்

இணையத்தள கட்டுரை

### தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் என்றால் என்ன?

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் என்பது கைவிடக் கஷ்டமான, ஒருவருடைய வாழ்க்கையை மேலும் மேலும் இடையூறு செய்யும் ஒரு பழக்கம் அல்லது நடத்தை ஆகும். சிலர் மதுபானம், வேறு போதைப்பொருட்கள் போன்ற பதார்த்தங்களிலோ அல்லது சூதாட்டம் போன்ற செயல்களிலோ தங்கியிருக்கக்கூடும்.

எதற்காக ஒருவர் மதுபானத்தை அல்லது போதைப்பொருட்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்கின்றார், எதற்காக ஒருவர் கட்டாயமாக சூதாடுகின்றார் என்பதற்கு தனி ஒரு காரணம் இருக்க முடியாது. எம்மில் பலர், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிப்பதற்காக தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாகின்றனர். எமக்கு ஏற்பட்டுள்ள மனவலி, போதைப்பொருட்களைப் பாவிப்பதாலோ அல்லது சூதாடுவதாலோ சிறிது காலத்திற்கு மறைக்கப்படலாம். அத்துடன், ஏற்பட்ட பயத்தை அகற்றலாம். ஆயினும் நாம் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு தேர்ந்தெடுக்கும் தீர்வே பிரச்சினையாக இறுதியில் மாறிவிடுகின்றது. அந்தப் பிரச்சினை அநேகமாக உறவுமுறைகளையும் குடும்பங்களையும் அழித்து விடுகின்றது.

### தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் இலகுவில் அடையாளம் கண்டு கொள்ளக் கூடியதா?

ஒருவர் தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதற்கு, பிரச்சினையின் வெளிப்படையான அடையாளம் எதனையும் காண்பிக்கத் தேவையில்லை. உடனடியாக உணர்ந்து கொள்வதற்கு முன்னரே ஒருவர் ஒரு போதைப்பொருளுக்கோ அல்லது நடவடிக்கைக்கோ இலகுவாக அடிமையாகி விடலாம். தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையான ஒருவருடன் வசிப்பவர்களுக்கோ அல்லது நெருங்கிய பழகுவவர்களுக்கோ சில காலத்திற்கு அவருக்குள்ள பிரச்சினைகள் தெரியாமல் இருக்கவும் கூடும்.

### தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளமையின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் யாவை?

பலர் எதுவித பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தாமலேயே மதுபானம், போதைப்பொருட்கள் பாவிப்பார்கள் அல்லது சூதாடுவார்கள். ஆயினும் சிலர் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் 'எல்லையைக் கடந்து சென்று' விட்டதையும், நியாயமான முடிவுகளை எடுக்கும் திறனை இழந்து விட்டதையும் கண்டறிவார்கள்.

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளதற்கான அறிகுறிகள், குறித்த நபரைப் பொறுத்தும் பிரச்சினைகளைப் பொறுத்தும் பெரிதும் வேறுபடும். போதை மருந்தொன்றைப் பாவித்தல் அல்லது ஒரு நடவடிக்கை பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு பிரச்சினையாகிவிடும்.

- உளநலத்தையும், உடல் நலத்தையும் பாதிக்கும் போது

- சட்டத்தை மீறல் சம்பந்தப்படும்போது (ஒருவர் மதுபோதையில் வாகனம் செலுத்தும் போது அல்லது சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்ட போதைப்பொருட்களைப் பாவிக்கும் போது, அல்லது வைத்திருக்கும் போது)
- பொருளாதார நிலைப்பாட்டை அச்சுறுத்தும் போது
- உறவுகளையும் நண்பர்களையும் துன்புறுத்தும் போது
- செய்யும் தொழிலுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் போது

## எவ்வாறு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அடிமைப்படுதலுடன் தொடர்புள்ள பிரச்சினைகளை சமாளித்துக் கொள்வதற்குரிய வழிகளை வழக்கமாக அறிந்து கொள்வார்கள். அவர்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யக்கூடும்:

- தகவல் பரிமாற்றத்தைக் குறைத்தல்.
- பிரச்சினையைப் பற்றிப் பேசுவதையோ, தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதையோ தவிர்த்தல்.
- தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளதை சமூகத்திலிருந்து மறைத்தல்.
- தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டவர் செய்யத் தவறிய அவரது பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- விரக்தி, கோபம், எதிர்ப்பு, தனிமை, பயம், வெட்கம் என்ற உணர்வுகளுக்குட்படுதல்.

## சிகிச்சை உதவக் கூடுமா?

ஆம். தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமைப்படுதல், வேறெந்த ஆரோக்கியப் பிரச்சினையையும் போன்றதே. சிகிச்சை அளிக்கப்படுமுன் அது கண்டறியப்பட வேண்டும். ஆயினும் அது சிகிச்சை அளிக்கப்படக் கூடியதே.

தாங்களாகவே போதைப்பொருள் பாவிப்பதையோ, சூதாடுவதையோ நிறுத்த முடியும் என மக்கள் எண்ணுகின்றனர். சிலரால் அவ்வாறு செய்ய முடியுமாயினும், அது எப்போதும் இலகுவானதல்ல. சிகிச்சைத் திட்டங்களும், ஆதரவுக் குழுக்களும் இவற்றில் தங்கியிருப்பதனைக் குறைக்கவோ அல்லது அகற்றவோ உதவமுடியும்.

உதவி பெறலின் முதற்படியை எடுப்பதற்குத் தெரியும் தேவை. ஆயினும் தனித்து அதைச் செய்ய வேண்டியதில்லை.

## எப்பொழுது உதவி பெறுவது அவசியமாகின்றது?

உதவி பெறுவதற்கு மிகவும் முந்திவிட்டோமோ அல்லது மிகவும் பிந்திவிட்டோமோ என ஒருபோதும் எண்ண வேண்டியதில்லை.

உங்களினதோ அல்லது வேறு ஒருவரினதோ போதைப்பொருள் பாவிப்போ அல்லது சூதாடும் செயலோ, பிரச்சினையை ஏற்படுத்துகின்றதா என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமில்லாமல் இருக்கக்கூடும். அல்லது ஒருவேளை அப்பிரச்சினை இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியலாம். ஆயினும் உதவி பெறுவதற்கு எங்கே போக வேண்டும் என்பது தெரியாமல் இருக்கலாம்.

வேறுயாரையாவது குறித்து உங்களுக்கு கவலை ஏற்பட்டால், அவரை அதற்குரிய உதவி பெறுவதற்கு ஊக்குவியுங்கள். உங்களைப் பற்றி அச்சம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் நீங்கள் மதித்து நம்பிக்கை வைத்துள்ள, கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒருவருடன் பேசுவதன் மூலம் ஆரம்பிக்கவும்.

- ஒரு வைத்தியர் அல்லது தாதி

- ஊழியர் உதவித் திட்ட ஆலோசகர் அல்லது வேலையிடத்தில் இருக்கும் வைத்தியர் அல்லது தாதி
- சமூகத்தில் உள்ள ஒரு ஆலோசகர் அல்லது ஒரு நோய் நீக்குனர்
- சமூக சேவகர்
- ஒரு ஆன்மீகத் தலைவர்

## சிகிச்சையின்போது என்ன நடைபெறுகின்றது?

ஒவ்வோர் சேவையும் வெவ்வேறுவிதமாக இயங்குகின்றது. அவர்கள் செய்வதில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் எவ்வாறு சம்பந்தப்பட்டவரின் வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றது என்பதை மேலும் ஆராய்தல்
- சம்பந்தப்பட்டவரோடு கலந்தாலோசித்து சிகிச்சை முறையையும், அதன்பின் என்ன நடைபெறும் என்பதையும் திட்டமிட்டு, பிறகு அவர் சமூகத்தில் உள்ளபோது தொடர்ந்தும் கண்காணித்தல்
- சம்பந்தப்பட்டவரை வேறு சேவைகளுடன் இணைத்தல்.
- இத்தீயபழக்கங்களில் தங்கியிருத்தலில் உள்ள ஆபத்துக்களையிட்டு அறிவுறுத்தல்.
- ஆரோக்கியமாகவும், நிதானமாகவும் வாழும் திறன்களைக் கற்றுக் கொடுத்தல்.
- ஒருவருக்கு ஒருவர் என்ற முறையில் ஆதரவும் வழிகாட்டலும் வழங்கி, சம்பந்தப்பட்டவரை, சுயஉதவி அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குள் அமைக்கப்படும் மதுபாவனைக்கு எதிரான ஆலோசனை நிறுவனம் Alcoholic Anonymous (AA) போன்ற குழுக்களுடன் தொடர்புபடுத்துதல்.
- சம்பந்தப்பட்டவரின் குடும்பத்திற்கு ஆலோசனையும் உதவியும் வழங்குதல்.

நீங்கள் தனியனாகக் கஷ்டப்படத் தேவையில்லை. உதவி காத்திருக்கின்றது.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது மேலதிக தகவல்களுக்கோ அழையுங்கள்:

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான மக்லாக்லின் தகவல் நிலையம்:  
**McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre**  
 1-800-463-6273  
 ரொறொன்ரோவில் 416-595-6111

உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொது ஆரோக்கிய நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதியில் உள்ள சமூக தகவல் நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதி குடியமர்வுச் சேவை நிலையங்கள்:

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)  
[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

‘தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியன யாவை’ என்னும் நூலைத் தழுவியது.

பதிப்புரிமை © 2002 தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான நிலையத்துடன் கனடா தபாற் பகுதி