



किशोर और नशा के प्रभाव

साइको एजुकेशनल रिसर्च सेंटर
राजनागांव (छ.ग.)

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के मुताबिक लगभग 30% भारतीय शराब का सेवन करते हैं। जिनमें से लगभग 13% प्रतिदिन शराब पीने वाले हैं और इनमें से 50% बुरी तरह शराब खोरी लत के शिकार हैं युवाओं में नशा सिर्फ सिगरेट व शराब तक सीमित नहीं रहा बल्कि वर्तमान में कोकीन, हेरोईन, गांजा, चरस, नशीली दवाइयों आदि का नशा भी युवाओं को तेजी से अपनी गिरफ्त में ले रहा है। भांग का नशा करने वालों की संख्या भी भारत में बहुत अधिक है। देश में लगभग 90 से 95 लाख लोग भांग का रोज सेवन करते हैं एक सर्वे रिपोर्ट के मुताबिक देश के 70 फीसदी युवा नशे का आदी हैं आजकल महिलाएं भी नशे के पदार्थ में रुचि ले रही हैं। महिला स्मोकिंग के मामले में भारत दुनिया में दूसरे नम्बर पर है यह एक फैशन के रूप में आरंभ होता है फिर धीरे-धीरे आदत में शुमार होता चला जाता है। आजकल शराब पीकर गाड़ी चलाते हुए एक्सीडेंट करना आम बात हो गई है। पत्नि के साथ घरेलू हिंसा, महिलाओं के साथ यौन हिंसा, चोरी, आत्महत्या आदि अनेक अपराधों के पीछे नशा एक बहुत बड़ी वजह है।

" नशा जो करता है इंसान, बन जाता वो हैवान
न रहती इज्जत उसकी, न रहता धर्म ईमान"

" भारत सरकार के द्वारा कई नशा मुक्ति केन्द्र की स्थापना की गई, इसके अतिरिक्त वे अवैध रूप से नशीली पदार्थ की तस्करी करने वाले लोगों को या नशीले पदार्थ की तस्करी करने वाले लोगों को या नशीले पदार्थ बेचने वाले लोगों के खिलाफ मुकदमा भी चलाती है इस तरह नशे से युवाओं को मुक्त करने के लिए कई सारी संस्थान कार्य कर रही हैं लेकिन यह केवल इन संस्थानों की जिम्मेदारी नहीं है बल्कि युवाओं के माता-पिता और खुद युवाओं को भी जिम्मेदार होने की जरूरत है आज सरकार और बहुत सारी ऐसी संस्था है जो युवा पीढ़ियों को नशा मुक्त करवाने के लिए कई प्रकार के प्रोग्राम आयोजित करती है। लेकिन उनके

साथ युवा पीढ़ी को भी समझने कि जरूरत है कि वह अपने लक्ष्यों और अच्छे बुरे विचारों को पहचान भलीभांती कर सकते हैं। इसलिए जोशिली पदार्थ को अपना लक्षण न बनाये।

D. युवा नशे का उपयोग क्यों कर रहा है -

1. आधुनिक बनने की इच्छा में
2. प्रतिस्पर्धा में उच्च स्थान लाने में
3. स्वास्थ्य लाभ लेने में
4. दुश्मनी निकालने के लिए
5. कठिन परिस्थिति से कुछ क्षण के लिए छूटकारा पाने के लिए
6. मौज मस्ती करने के लिए
7. स्टेटस बढ़ाने के लिए
8. अपने आप को जोशीला दिखाने के लिए
9. अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए

B. नशा करने वाले व्यक्तियों का व्यवितत्व/नशा न मिलने पर शरीर के लक्षण -

1. घबराहट
2. गुस्सा आना
3. मुड बदल जाना
4. तनाव
5. याददादा कमजोर
6. कनफयूज रहना
7. नींद न आना
8. ऐठन लगना
9. भूख लगना
10. घड़कन का बढ़ना
11. उल्टी लगना
12. पसीना

C. नशे का कारण -

1. फैशन
2. गलत संगत
3. घर का तनाव भरा माहौल
4. कार्यों में विफलता
5. काम धंधा सही प्रकारसे न चल पाना
6. बेरोजगारी
7. भविष्य की चिंता
8. संबंधों में धोखा मिलना

D. नशा के पीछे मुख्य कारण -

1. नौज मस्ती / मजे के लिए
2. कार्यो का दबाव या परफार्मेंस
3. स्टेटस सिम्बॉल के लिए

D. नशा करने वाले व्यक्ति का व्यवितत्व -

1. सहनशक्ति का कम होना
2. हौसला खो देना
3. सही गलत की पहचान करने में अक्षम
4. सेल्फ स्ट्रिम कम होना
5. निर्णय लेने की क्षमता कम होना
6. परिस्थिति का सामना न कर पाना
7. सपोर्ट सिस्टम न बना पाना
8. जोखिम भरा काम करना
9. झगड़ा करने वाला
10. धील और सेसपेंस वाला काम करना
11. अपराधी व्यक्तित्व
12. किसी की सुनना नहीं / गुस्सा करने वाला
13. झूठ बोलना
14. कुंठा को झेल न पाना
15. नीचा न दिखाना (परिवार या दोस्तो के बीचकोई उसे नीचा न दिखाए)
16. दिखावटी पन
17. अकेलापन
18. परेशान रहना
19. जिद्दी होना
20. अनुशासन हिनता
21. अपनी उम्र से बड़े उम्र की होने का नकलकरना
22. भविष्य कि चिंता में चिंतित रहना

F नशे का दुष्प्रभाव -

1. नशे से पीड़ित व्यक्ति परिवार के साथ समाज पर बोझ
2. नशे से पीड़ित व्यक्ति को समाज सम्मान की दृष्टि से नहीं देखते और उसकी क्रियाशीलता सुनने को सुनने हो जाती है
3. नशे से जन और धन दोनों ही हानि होती है
4. केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का फेल होना
5. हृदय गति का रुक जाना
6. किडनी पर प्रभाव
7. दिमाग थकना

G नशे से नुकसान

1. घर टूट जाना
2. जिंदगी खराब होना
3. गरीबी बढ़ जाती है
4. घरेलू हिंसा

H नशा करने की आदत को छुड़वाना

1. दृढ़ संकल्प होना
2. नशे से दूरी बनाना
3. परिवार व दोस्तों की मदद लेना
4. विकल्प ढूँढना
5. घरेलू घरेलू दवाओं का उपयोग (अदरक को छोटे टुकड़ों को काटने के बाद उसमें नींबू काली मिर्च नमक मिलाकर सूखने रखो जो वह सूख जाए तो एक बोतल में रख कर अपने पास रख लो वह जब तलब लगे तो साओ 15 दिन में अंतर देखने लगेगा)

1. नशे से दूर रहने के उपाये

1. युवा अपने आप को तनाव से दूर रखे
2. शरीर की ऊर्जा को सकारात्मक कार्यों में इस्तेमाल करें
3. खेल खेलना
4. शिक्षा
5. घर का वातावरण शांत रखे
6. बच्चे कि संगत अच्छी रहे
7. माता-पिता को बच्चे के साथ खुल कर बात करनी चाहिए
8. माता-पिता बच्चो को अच्छे और बुरे का सही ओवलोकन करना सिखाए
9. बच्चो को भावनात्मक ठहराव की ओर ध्यान देना
10. बच्चे को सम्मान देना
11. बच्चों में सपोर्ट सिस्टम का विकास करना
12. अपने को पहचानना सिखाये
13. तकलिफों को दूर करना सिखाना

संपर्क करे

डॉ. श्रुति खरे

98, सृष्टि कालोनी

साइको एजुकेशनल रिसर्च सेंटर राजनांदगांव (छ.ग.)

मौ. नं. 9406329982