



## अपने बच्चों से नशे के बारे में बातचीत करें

आपका अपने बच्चों से नशे और शराब के बाबत में बातचीत करना जरूरी है क्योंकि महत्वपूर्ण यह नहीं है कि वह नशे का आदी है या नहीं, महत्वपूर्ण यह है कि वह कभी भी इसका आदी हो सकता है।

### मान्यता

प्रभावित मान्यता है कि जब मेरा बच्चा नशा करेगा, मुझे खुद ब खुद पता चल जाएगा।

### पर सच्चाई यह है कि

आज बाजार में कई तरह के सस्ते गरीबे पदार्थ उपलब्ध हैं। इन युवाओं को इन पदार्थों की खरीददारी के लिए घर से पैसे चुराने या आपसे मागने की जरूरत नहीं है। नशे की लत के लक्षण उनके शरीर में तुरंत नजर नहीं आते। संभव है कि आपको बच्चे के स्वभाव में चिह्नचिह्नापन महसूस हो। या वह कम सोने लगे। पर नशा करने से स्वास्थ्य पर जो विपरीत और बुरा असर पड़ता है वह तुरंत पता नहीं चलता है। अमूमन अनिच्छावक ही अतिम व्यक्ति होते हैं, जिन्हें अपने बच्चे की इस गलत आदत का पता चलता है। तब तक समस्या बढ चुकी होती है।

- ▶ दोस्तों का दबाव, मित्रों के बीच मान्य होने की चाहत, लोकप्रिय होने की तनन्ना और मित्रों को प्रभावित कर अपना कायल बनाने की इच्छा।
- ▶ तनाव मुक्ति : तनाव से मुक्त होने के लिए, शान्तचित्त रहने के लिए, और एकाकीपन को दूर करने के लिए।
- ▶ समस्याओं को मुलाने या हल करने के लिए : समस्याएं आर्थिक, सामाजिक या सेक्स संबंधित हो सकती हैं।

बच्चे नशा क्यों करते हैं?

- ▶ मज़े के लिए, स्फूर्ति के लिए, अमोद-प्रमोद के लिए : ताकि अच्छा महसूस करें, खुश होने के लिए, और जब बीरियत हो तो स्फूर्ति और शक्ति पाने के लिए।
- ▶ अपनी छवि बनाने के लिए : नशा करना अपने लिए और दूसरों के सामने अपनी छवि बनाने का माध्यम है।
- ▶ खतरा मोल लेना और विद्रोह करना : नशे का बुरा प्रभाव और इसका गैरकानूनी होना कुछ लोगों को इस तरह आकर्षित करता है।
- ▶ उत्सुकतापन : कुछ बच्चे जिज्ञासापन प्रयोग करने के लिए नशा करते हैं।
- ▶ शारीरिक लाभ : वे इससे दुबले होते हैं और मांसपेशियाँ कमरती हैं।
- ▶ इसकी उपलब्धता : आमतौर पर यह स्कूल या समाज में सस्ते में उपलब्ध है।
- ▶ इसके आदी हो जाने के बाद नशे के लिए तबय होती है और बच्चा इस पर निर्भर हो जाता है।

**अगर आपको शक है कि आपका बच्चा नशे का आदी है तो आप उसके इन लक्षणों पर गौर करें—**

उसके स्वभाव या अंदाज में बदलाव, अस्वभाविक गुराह, सोने की आदतों में बदलाव, शौक में बदलाव और अन्य रुचियाँ बढ़ती उम्र में सामान्य बात है। कुछ खास बातें जिन पर आप गौर करें वे हैं—

- ▶ उसके दोस्तों का अचानक बदलाव हो जाना।
- ▶ स्कूल के कार्यों में विपरीत अंश, स्कूल न जाना, या पढ़ाई के स्तर में गिरावट होना।
- ▶ पैसों का हिसाब न रख पाना।
- ▶ सिगरेट या रसायन के गंधों को छुपाने के लिए खुशबू, कानरे का डिऑडरेंट, परफ्यूम वगैरह ज्यादा इस्तेमाल करने लगने।
- ▶ दोस्तों के साथ बातचीत में खास बदलाव, खासकर स्वरयमन "कोड" भाषा में बातचीत की जाने लगे तो।
- ▶ कपड़ों के पसंद में बदलाव खासकर ऐसे कपड़ों के लिए आकर्षण बढ़े जिन पर नशीले पदार्थों के उपयोग की तारीफ लिखी हो।
- ▶ जैसे उधार मांगने की आदत बढ़ जाए।
- ▶ नशे में उपयोग आने वाले माइगो, सोलिंग कागजों, माफिश वगैरह का उनके आसपास पाया जाना।
- ▶ माध्यमिक या माध्य प्रीशनर के उपयोग का बढ़ना।
- ▶ पर्सियों के बगैर दवाईयों का खरीदना, खासकर नारकोटिक्स या अवसाद की दवाईयों।



## अगर आपको लगता है आपका बच्चा नशा करता है तब आप क्या करें?

**पहला :**

▶ हड़बड़ाए नहीं।

**दूसरा :**

- ▶ आपका बच्चा जब तक नशे की हालत में है, उसे कुछ नहीं कहें। नशा खत्म होने तक इंतजार करें।
- ▶ शांत रहें और बगैर उससे लड़े पूरी परिस्थितियों पर बातचीत करें। बगैर किसी निर्णय पर पहुंचे बच्चे की बात ध्यान से सुनें। उनकी बातों से अगर आप विचिंत हैं तो बगैर गुस्सा किए या रोए आप उन्हें ईमानदारी से यह बताएं।
- ▶ आप उन्हें समझाएं कि क्यों आप उनके लिए विचिंत हैं और आपको कैसा महसूस हो रहा है। उसे कुछ नियम कायदे तय कर बताएं और उसे भी उन नियमों का पालन करने को कहें।
- ▶ आप रूढ़ रहें, प्यार से पर लगातार यह बताएं कि नशा करना आपको पसंद नहीं और इसे कोई भी पसंद नहीं करता।

## क्या करें— क्या नहीं करें।

- बच्चे का पूरी तरह साथ दे पर नशे की आदत पर अवल न करने दे। यह जरूरी है। चाहे कोई भी परिस्थिति हो आप कमज़ोर न पड़ें।
- अगर आपका बच्चा नशे का आदी है तो स्थितियों पर आप अकेले काबू पाने की कोशिश न करें। अक्सर अभिभावक बात बाहर न जाए इसलिए अकेले इस समस्या से जूझते रहते हैं। उन्हें डॉक्टरों की सलाह और मदद जरूर लेनी चाहिए। यह शारीरिक बीमारी है।
- अपना और अपने परिवार के अन्य सदस्यों का भी ख्याल रखें—उन्हें भी आपकी जरूरत है।
- अपने बच्चे को अपनी हरकतों और कार्यों की जिम्मेदारी लेने दें।
- खुद पर दोबारा ध्यान न करें और स्कूल, दोस्तों व रिश्तेदारों के बीच बच्चे के बापदा झूठ न बोलें।
- बच्चे को नशे की आदत को परोख या प्रत्यक्ष रूप से बढ़ावा न दें। आप उनके बिल चुका कर, पैसे देकर उनकी मदद न करें।
- आपको जो बताया जाए सनी बातों पर यकीन न करें। अपने बच्चे के बर्ताव, लक्षणों और आदतों के प्रति सजग रहें।
- किसी डॉक्टर की मदद लें और उनके बताए नियमों का ख्याल रखें।

