



अच्छा लगता है अपनों के साथ समय  
बिताना उनकी भावनाओं को समझना  
उन्हें नशामुक्त जीवन  
की राह दिखाना



यह मेरा फैसला



1. बच्चों के साथ अच्छा वक्त गुजारें चाहे वह कम ही हो।
  - › बच्चों को प्रभावित करने के लिए आप उनके साथ स्वयं ज्यादा से ज्यादा बातचीत करें।
  - › बच्चों को सुनें - बच्चा जब बोले तो उसे टोकें नहीं। ध्यान से सुनें और बात खत्म होने का इंतजार करें और तब उसे अपने विचारों से अवगत कराएं।
  - › बच्चों की भावनाओं को समझें और उनकी इज्जत करें। बच्चों के शौक को बढ़ावा दें, खेलकूद, संगीत वगैरह बढ़ाए ताकि वह व्यस्त रहे पर हमेशा जीतने का दबाव न बनाएं।

## 2. अच्छा उदाहरण बनें

- › आप अपने बच्चों के आदर्श हैं : अगर आप नशीले पदार्थों या शराब का सेवन करेंगे तो बच्चे आपकी नकल करेंगे।
- › बच्चे जीवन में व्यवस्था चाहते हैं : जब अभिभावक एक आदर्श प्रस्तुत करते हैं और अन्याय नहीं करते तो बच्चे भी अधिक जिम्मेदारी से पेश आते हैं।

**आप क्या कर सकते हैं:  
रोकथाम के लिए कदम**

## 3. बच्चों के दोस्तों के साथ सहाय्य बनाना चाहिए।

- › अपने बच्चों को दूसरों के सामने नीचा न दिखाएं, खासकर उनके दोस्तों के सामने कभी बुरा मला न कटें।
- › बच्चों के दोस्तों और उनके परिवारों के बारे में जानकारी रखें।
- › बच्चों के दोस्तों को अपने घर में आमंत्रित करें और उनसे जान पहचान करें।
- › बच्चे कहां जाते हैं और किन के साथ हैं, हमेशा पता रखें।



#### 4. बच्चों को 'ना' कहना सिखाएं

आपका बच्चा कैसे 'ना' कहे इसके लिए कुछ मुखे।

- ▶ "नहीं शुक्रिया, मैं नशे के बगैर ही ठीक हूँ," कह सकता है।
- ▶ वहां से चला जाए।
- ▶ बातचीत का विषय बदल दें।
- ▶ कोई और गतिविधि का सुझाव दे सकते हैं।
- ▶ नशा करना अच्छी बात नहीं, इससे बुरा हो सकता है – ऐसा भी कह सकते हैं।
- ▶ हंसा कर टाल दें।

### अगर बुरा हो जाए तो....

अगर दुर्भाग्य से आपका बच्चा नशा करता है तो कहा इलाज करवाएं और नशामुक्ति कराएं?

बहुत सारे सरकारी अस्पतालों में नशा मुक्ति केन्द्र है, जहां इनका इलाज हो सकता है। कई गैर सरकारी संस्थाएं भी हैं जोकि सरकार के सहयोग से नशा-मुक्ति केन्द्र चलाती हैं। संबंधित नशा-मुक्ति केन्द्र के लिए मददवार हेल्पलाइन सूची देखें। कई निजी डॉक्टर और क्लिनिक भी हैं जोकि नशा-मुक्ति कार्यक्रम चलाते हैं। पहले डॉक्टर से मिलें। वे आपको व्यावहारिक सलाह दे पाएंगे।

## Helplines

### **Society for Promotion of Youth and Masses**

SPYM Centre, 111/9,  
Opp. Sector B-4, Vasant Kunj, New Delhi-110070  
Tel:(011) 2689 3872, Fax: (011) 2689 6229  
spym@vsnl.com  
www.spym.org

### **Calcutta Samaritans**

48-Ripon St., Calcutta-16  
Tel.033-2295920, 0332299731, Fax 033-2178097  
rrtceast2@nisd.gov.in  
calsam@satyam.net.in

### **Vivekananda Education Society**

13/3, Kalicharan Dutta Road, Calcutta-61  
Tel: 033-24680365, 033-24573163, 033-4681550  
Fax: 033-24680364  
east1@nisd.gov.in  
www.vescol.org

### **Muktangan Mitra**

Krishna Patrakar Nagar  
Pune 411053, Maharashtra  
Tel: 020-25659407, Fax: 020-25659407  
Email: muktangan@vsnl.net  
www.muktangan.org

### **T T Ranganathan Clinical Research Foundation**

17, IV Main Rd., Indira Nagar, Chennai -20  
Tel : 044-4912948, 044-4918461, Fax: 044-8117150  
ttcrf@md2.vsnl.net.in

### **Galaxy Club**

Singjamei Mathak Chongtham Leikai,  
Imphal West District,  
P.O.-Imphal, Manipur,  
Pin-795001  
Tel :0385-2227574, 0385- 2445486  
Fax :0385-2445486/2222936  
rrtceartheast1@nisd.gov.in

### **Kripa Foundation**

D Block, Near Catholic Publication Centre,  
Kohima-797001, Nagaland  
Tel:0370-225199, Fax: 0370242224  
E\_mail: kripaid@rediffmail.com

### **Mizoram Social Defense & Rehabilitation Board**

Chellian, Alzawl, Mizoram  
Tel: 0389-349320, 0389-349321  
Fax No: 0389-340923  
rrtceartheast3@nisd.gov.in

Childline 1098

[www.unodc.org/india/index.html](http://www.unodc.org/india/index.html)



Ministry of  
Social Justice  
& Empowerment



UNITED NATIONS  
Office on Drugs and Crime