

आपको पता होगा कि अधिकांश लोग नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। इसलिए आप भी ऐसा नहीं करें तो अच्छा होगा।

स्वयं आप तय करें कि नशे का सेवन करने और उसके परिणामों को भुगतना क्या आपके भविष्य की योजनाओं में शामिल है।



युवा लोग नशा कैसे करते हैं?

- ▶ युवा लोग अक्सर अपने दोस्तों के दबाव में आकर पहली बार नशा करते हैं। अक्सर, पहली बार दोस्तों के बार-बार कहने या चुनौती देने से ऐसा होता है। 'सच और हिम्मत' जैसे खेल, कार्टों और चुनौतियों की वजह से ये युवा पहली बार नशा करते हैं।
- ▶ कई बार आपके मित्र जोकि आपको नशा करने की चुनौती देते हैं, खुद भी नशे के आदी होते हैं। वे चाहते हैं कि आप भी इसके आदी हो जाएं ताकि आप नशा खरीदें और उनके शौक को भी पूरा करें।

क्या कभी-कभी नशे के सेवन से भी इसकी लत लग सकती है?

- कोई भी व्यक्ति एक सुबह जागकर यह नहीं कहता कि आज मैं नशे का खादी हो जाऊंगा। इसका खादी होना एक प्रक्रिया है कोई घटना नहीं।
- हर किसी को नशे की शुरुआत कभी-कभी इसकी सेवन से होती है। जितनी बार आप इसका सेवन करेंगे उतनी बार और तेरे की इच्छा होगी या और तरह के नशे को सेवन की चाहत होगी।
- किसी को यह पता नहीं है कि कितनी बार इसका सेवन के बाद आपकी इसकी लत लग जाती है।
- हमें बस इतना ही पता है कि आप जितना नशे का सेवन करेंगे उतना ही खसके खादी होंगे।

मान्यताएं

मलत.....

- कभी-कभी मौज-मस्ती के लिए सेवन किया जाए तो नुकसानदेह नहीं होता है।

सच्चाई यह है कि

- जितने भी गैरकानूनी नशे हैं सब खतरनाक हैं और उनके सेवन से लोगों को इसकी लत लगती है। गैरकानूनी नशे के सेवन का कोई सुरक्षित तरीका नहीं है।

मलत.....

- सिर्फ कमजोर व्यक्ति ही नशे के खादी होते हैं।



सच्चाई यह है कि

- › नशे के आदी व्यक्ति का व्यक्तित्व कमजोर हो जाता है। कोई भी इसलिए नशा नहीं करता कि वह इसका आदी हो जाए।

गलत

- › नशा करनेवाला शिर्फ स्वयं को ही नुकसान पहुंचाता है, औरों को नहीं।

सच्चाई यह है कि...

- › नशे का सेवन करने वाले व्यक्ति का परिवार तकलीफ से गुजरता है क्योंकि यह देखता है कि किस तरह उनका प्रिय व्यक्ति खुद को नष्ट कर रहा है।
- › नशे के आदी व्यक्ति के मालिक पर गलत असर पड़ता है क्योंकि उससे उनके मातहत के कार्य की गुणवत्ता पर बुरा असर पड़ता है। उसके कान की गति धीमी हो जाती है, उसके साथ दुर्घटनाएं अधिक घटित होती हैं। उसके स्वास्थ्य पर खर्चें बढ़ जाते हैं और उनकी छुट्टियां भी ज्यादा होती हैं।
- › इससे करदाता का भी नुकसान होता है। सरकार इन नशा करने वालों और बेघने वालों की धरूपकड़ के लिए जो कानून-व्यवस्था बनाती है व नशा-मुक्ति केन्द्र खोलती है वह सब करदाताओं के पैसे से ही होता है।

क्या नशे का आदी होना समस्या है?

नशे के सेवन की वजह से हमें जो शारीरिक और मानसिक नुकसान होता है वह तो एक जलम बात है, इससे—

- › काफी पैसे खर्च होते हैं। कमी-कमी हम अपने नशे की लत की वजह से जुर्म भी कर बैठते हैं क्योंकि हमें इसके लिए काफी पैसे चाहिए होते हैं।
- › हमारे जीवन पर, हमारी पसंद और भविष्य पर हमारा नियंत्रण कम हो जाता है।
- › संगमता: हम असुरक्षित यौन संबंधों के लिए हां कह बैठते हैं जिससे अनचाहे गर्भावधान, यौन संबंधी संक्रमित बीमारियां और एचआईवी/एड्स होने की संभावना रहती है।
- › कई बार हम इस गैरकानूनी कार्य को करते हुए सज़ा भी पा जाते हैं।

मैं क्या करूँ अगर मेरा कोई मित्र नशा करता हो?

आप अपने दोस्त को प्रभावित करने की अपनी क्षमता को कभी कमतर न आंके और

उसे विस्तार से समझाएं कि किस तरह नशा करना लत में तबदील हो रहा है। अपने मित्र से जितनी जल्दी हो सके बात करें ताकि कुछ काफी बुरा न घटित हो जाए।



अपने किसी मित्र से उसके नशे की आदत पर बातचीत करना आसान काम नहीं है। पर आपके दोस्त को इसकी जरूरत है। कभी-कभी दोस्त के सामने उसी नशे की आदत और उसके बुरे प्रभाव का जिक्र करना ही उसे खतरे की घंटी से आगाह करना है। नशे या शराब के आदी व्यक्ति के लिए यह रव्यीकार करना आसान नहीं कि वह इसका आदी है। अभूमन ऐसे लोगों से बात करने पर वे अपने मस्तिष्क में नशा करने के बहाने देते हैं और अपना बचाव करते हैं।

- इस विषय पर लची बात करें जब आपका मित्र नशे में ना हो।
- अपने मित्र से कहें कि आपके लिए उनका क्या महत्व है और आप उनके लिए कितने विशिष्ट हैं।
- आप उसी उदाहरण देकर बताएं कि किस तरह उसके नशे या शराब पीने की आदत से आपको या अन्य लोगों को समस्या हुई।
- आप उसी बताएं कि उसके लिए आप क्या कर सकते हैं, जैसे उनकी मदद कर सकते हैं।
- अगर आपको अकेले अपने मित्र से ये बातें करना पराजित नहीं हो तो आप अपने कुछ और मित्रों को साथ लाकर बातचीत करें, पर ख्याल रहे आप सब उदास न टूट न पड़े।
- आप अपने मित्र से बात करने से पहले किसी वयस्क को नरोसे में लें। ऐसे कई लोग होंगे जोकि आपको उससे बातचीत करने का बेहतरीन तरीका सुझा देंगे। जैसे परिवार के नरोसेनाद सदस्य, शिक्षक, कोच, स्कूल काउंसलर, या छात्रों को मदद करनेवाले प्राकेशनल, पारिवारिक डाक्टर, स्कूल नर्स या धर्म गुरु।