



मेरे सपने हैं अपने  
उनको पाने का हौसला है बुलंद  
उनमे नशीली चीजों  
के लिए नहीं है जगह



- ▶ अगर आप अपने मित्र से सामने बैठकर बात करना रोख नहीं मानते तो उसे चिट्ठी लिखें या ई-मेल भेज दें। अंततः याद रखें कि मित्र से बातचीत करना फलदायक है। कई बार बातचीत के बाद ही स्थिति की गंभीरता व्यक्ति के अन्दर तक पहुंचेगी, महसूस होगी।
- ▶ नशे के सेवन या शराब पीने की आवृत्ति से मुक्ति के लिए आपके मित्र को अतिरिक्त मदद की जरूरत पड़ेगी। आप उसकी मदद करें, डॉक्टर की सलाह लें, फिर उसे कार्यान्वित भी करें।

(Reference [www.freevibe.com](http://www.freevibe.com))

## नशे के सेवन को त्यागने के लिए क्या करना चाहिए?

नशे की लत से बाहर निकलने के लिए जरूरी है कि आप यह स्वीकार करें की समस्या है और आपको मदद चाहिए। अपने अनिभाबक, डॉक्टर, नर्स, शिक्षक, काउन्सलर या कोई भी बड़ा जिस पर आपको भरोसा हो, उससे बातचीत करें। वैसे यह आसान तो नहीं है पर आप नशा करना छोड़ सकते हैं। इस मुद्दे पर बातचीत करते हुए आप शर्मिन्दा न हों। सभी को जीवन के किसी मोड़ पर मदद चाहिए। किसी से मदद मांगकर आप सबसे अच्छा काम करेंगे।

## आपको कोई नशे के लिए आमंत्रित करे तो 'ना' कहना सीखें।

1. **बेवकूफी में मुझे आमंत्रित नहीं कर दें।**
  - ▶ मुझे पता है शराब अच्छी चीज नहीं। यह मेरे लिए नहीं है।
  - ▶ आप इसे न लें। यह आपके लिए बुरा है।
  - ▶ आपको पता है नशे का सेवन बुरा है। मेरे लिए यह नहीं है।
2. **नहीं शुक्रियां करें और उत्पन्न बचपन।**
  - ▶ नहीं शुक्रियां! यह नशे की गोली है और तुम्हें यह पता नहीं इससे क्या होगा।
  - ▶ नहीं शुक्रियां! यह कानून के खिलाफ है।
  - ▶ नहीं शुक्रियां! मेरे अनिभाबक मुझे इसकी इजाजत नहीं देंगे।
  - ▶ नहीं शुक्रियां! पीना और गाड़ी चलाना कानून के खिलाफ है।
3. **नहीं शुक्रियां करें और असाध्य उपचार बचाए।**
  - ▶ नहीं शुक्रियां! अगर मैंने इसे लिया तो मैं बीमार पड़ सकता हूं। हाथपद भर ही जाऊं।
  - ▶ नहीं शुक्रियां! अगर मैंने ऐसा किया तो मुझे हुफ्तों भर घर में बंद रहना पड़ेगा।
  - ▶ नहीं शुक्रियां! मेरा ड्राइविंग लाइसेंस छिन जाएगा।

#### 4. कुछ अन्य सुझाव दें।

- ▶ "नशा नहीं चलो कहीं और चलो..."
- ▶ \_मेरे घर चलकर फिल्म देखें।
- ▶ \_मेरे घर चलकर साथ पढ़ाई करें।
- ▶ \_बाजार चलो।
- ▶ \_चलो क्रिकेट खेलें।

#### 5. अपनी बात मनवाएं

- ▶ भई, मैं तो .....जा रहा हूँ। आप आना चाहते तो साथ आ जाओ।
- ▶ भई, यह अच्छे विचार नहीं, मैं तो घर जा रहा हूँ।
- ▶ बिल्कुल नहीं। मुझे तो अन्य काम करने हैं जैसे मैं तो (स्कूल/घर/दोस्तों के घर) जा रहा हूँ।

अगर आप मना करना सीख गए और अपनी बात मनवा पाए तो यह एक खास गुण है उन लोगों का जोकि लीडर होते हैं।

**क्या आप जब चाहे 'नहीं' सुक्रिया कह सकते हैं?**

अगर आपको नशा सेवन के लिए दिया जा रहा हो तो कोई निर्णय लेना ही पड़ेगा। ना कहना सीखें और अपने दोस्तों और अभिभावकों पर हरो आजमाएं। इस विषय में ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करें ताकि सही समझकर निर्णय ले सकें।



## 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  
calson@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.vescal.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  
rtrnortheast1@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, Aizawl, Mizoram  
Tel: 0389-349320, 0389-349321  
Fax No: 0389-340923  
rtrnortheast3@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