



नशीले पदार्थों का उपयोग और दुरुपयोग

प्रश्न 1. नशीले पदार्थ का दुरुपयोग क्या है?

उत्तर: नशीले पदार्थों का दुरुपयोग तब होता है जब कोई व्यक्ति किसी पदार्थ का बार-बार गलत या हानिकारक उपयोग करता है। इसमें ड्रग्स, अल्कोहल, और अन्य प्रतिबंधित पदार्थ या अवैध पदार्थ शामिल हो सकते हैं। साथ ही कुछ ऐसे पदार्थ भी हैं जिन्हें नशीली दवाओं की श्रेणी में भी नहीं रखा गया है, जैसे: सुधार द्रव, गोंद और पेट्रोल। दुरुपयोग तब भी हो सकता है जब पदार्थ का उपयोग अनुशंसित तरीके से नहीं किया जा रहा हो या निर्धारित खुराक से अधिक मात्रा में लिया जा रहा हो। यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याएँ पैदा कर सकता है उपयोगकर्ता और अन्य लोगों के लिए



प्रश्न 2. पदार्थ के उपयोग, गलत प्रयोग और दुरुपयोग में क्या अंतर है?

उत्तर: पदार्थ के उपयोग को बेहतर तरीके से समझने के लिए, हमें तीन ऐसे शब्दों को जानना जरूरी है, जिन्हें अक्सर एक जैसा समझ लिया जाता है, लेकिन उनके अर्थ एक-दूसरे से काफी अलग होते हैं।

उदाहरण:

- **पदार्थ का उपयोग:** डॉक्टर के निर्देश के अनुसार दवा का सही उपयोग।
उदाहरण: डॉक्टर की सलाह से खाँसी की दवा दिन में दो बार लेना।
- **पदार्थ का गलत प्रयोग:** डॉक्टर के निर्देश से अधिक मात्रा या अनियमित तरीके से दवा लेना।
उदाहरण: जल्दी ठीक होने के लिए दिन में चार बार दवा लेना।
- **पदार्थ का दुरुपयोग:** जानबूझकर किसी पदार्थ को बिना जरूरत और मंशा से लेना।
उदाहरण: नशे के लिए खाँसी की दवा का उपयोग करना।

प्रश्न 3. नशीले पदार्थ के सेवन से क्या प्रभाव होते हैं?

उत्तर: नशीले पदार्थों का सेवन लोगों को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है। इसके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक परिणाम हो सकते हैं, जो कई समस्याएँ पैदा करते हैं।

1. स्वास्थ्य समस्याएँ :

- नींद न आना, भूख में बदलाव, साँस की समस्या।
- चिंता, अवसाद, आत्महत्या के विचार।
- रक्तस्राव, खराब स्वच्छता, मितली, और शरीर में दर्द।
- बोलने में कठिनाई और आँखों की कमजोरी।

2. संक्रमण का खतरा:

- सुई या सीरिंज साझा करने से एचआईवी/एड्स, हेपेटाइटिस बी, और अन्य संक्रमणों का जोखिम बढ़ जाता है।

3. शिक्षा में समस्या:

- किशोरों में स्कूल से अनुपस्थिति बढ़ जाती है।
- आत्मविश्वास, एकाग्रता, और प्रेरणा में कमी होती है, जिससे प्रदर्शन खराब होता है।



4. जोखिम भरा व्यवहार:

- चोरी करना, ड्रग्स खरीदने के लिए हिंसा करना।
- नशे की हालत में गाड़ी चलाना।
- खतरनाक और गैरकानूनी गतिविधियों में लिप्त होना।

5. रिश्तों में समस्याएँ:

- नशे के कारण व्यवहार में बदलाव आता है, जिससे परिवार, दोस्तों, और रिश्तेदारों के साथ संबंध बिगड़ सकते हैं।

6. अपराधी व्यवहार:

- चोरी, झूठ बोलना, और अवैध दवाएँ खरीदना।
- अपराध में संलिप्तता बढ़ सकती है।

संक्षेप में, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग न केवल व्यक्ति बल्कि उनके आसपास के समाज पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डालता है।

प्रश्न 4. नशे की लत क्या है?

उत्तर: नशीले पदार्थों की लत एक ऐसी बीमारी है जो व्यक्ति के मस्तिष्क और व्यवहार को प्रभावित करती है। यह दवाओं या मादक पदार्थों के उपयोग को नियंत्रित करने की क्षमता को कम कर देती है। यदि कोई व्यक्ति नशे का आदी हो जाता है, तो वह इस आदत को छोड़ने में असमर्थ हो सकता है, चाहे इससे मानसिक और शारीरिक नुकसान हो रहा हो।

प्रश्न 5. क्या एक बार किसी पदार्थ का सेवन करने से लत लग सकती है?

उत्तर: हाँ, किसी पदार्थ का एक बार सेवन करने से भी लत लग सकती है। नशीली दवाओं का प्रयोग हमारी रोक-टोक की क्षमता को कम करता है और मन को आनंद चाहने वाले व्यवहार के प्रति अधिक संवेदनशील बना देता है। इसीलिए, लत व्यसन से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि कभी भी किसी भी अवैध या गैर-निर्धारित दवा का सेवन न करें।



प्रश्न 6. क्या शराब पीने या धूम्रपान करने की कोई कानूनी उम्र है?

उत्तर: हाँ, भारत में शराब पीने और धूम्रपान करने की कानूनी उम्र निर्धारित है।

- शराब पीने की कानूनी उम्र: यह अलग-अलग राज्यों में भिन्न होती है और 18 से 25 वर्ष के बीच निर्धारित है।
- धूम्रपान की कानूनी उम्र: भारत में धूम्रपान की कानूनी उम्र 18 वर्ष है। 18 वर्ष से कम उम्र के लोगों को सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद बेचना प्रतिबंधित है।

प्रश्न 7. दोस्त धूम्रपान के लिए मजबूर करते हैं, तो क्या करें?

उत्तर: यदि दोस्त आपको मजबूर करें तो इन तरीकों का उपयोग करें:

1. विनम्रता से इनकार करें।
2. सही कारण बताएँ।
3. "नहीं" कहते समय दृढ़ रहें।
4. दोस्त की बात अनसुनी करें।
5. उस स्थान से चले जाएँ।

प्रश्न 8. मैं धूम्रपान नहीं करता, लेकिन मेरा दोस्त करता है। क्या यह मुझे प्रभावित कर सकता है?

उत्तर: हाँ, अगर आपका दोस्त आपके पास धूम्रपान करता है, तो यह आपको प्रभावित कर सकता है। इसे पैसिव धूम्रपान कहते हैं, जो काफी हानिकारक है।

पैसिव धूम्रपान तब होता है जब आप दूसरे व्यक्ति द्वारा छोड़े गए धुएँ (सेकंड हैंड स्मोक) को साँस के जरिए ग्रहण करते हैं।

- यह फेफड़ों और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है।
- आप उन स्थानों से दूर रहकर पैसिव धूम्रपान से बच सकते हैं, जहाँ लोग धूम्रपान करते हैं।
- भारत में सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान प्रतिबंधित है।

प्रश्न 9. क्या एनर्जी ड्रिंक स्टैमिना बढ़ा सकते हैं और परीक्षा के तनाव में मदद कर सकते हैं?
उत्तर: नहीं, एनर्जी ड्रिंक्स न तो स्टैमिना बढ़ाते हैं और न ही तनाव कम करने में मदद करते हैं। किशोरों और युवा वयस्कों के बीच कई एनर्जी ड्रिंक्स लोकप्रिय हैं। शोध से पता चलता है कि एनर्जी ड्रिंक्स के स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव हो सकते हैं। विशेष रूप से बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में एनर्जी ड्रिंक्स अस्थायी रूप से ऊर्जा बढ़ा सकते हैं क्योंकि उनमें कैफीन और शुगर की अधिक मात्रा होती है। लेकिन इसका अधिक सेवन गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जैसे:

- घबराहट
- चिड़चिड़ापन
- अनिद्रा
- तेज धड़कन
- उच्च रक्तचाप
- शुगर की अधिक मात्रा वजन बढ़ाने और मधुमेह जैसी समस्याओं का कारण बन सकती है।

तनाव कम करने के लिए प्राकृतिक तरीकों का सहारा लें, जैसे: अच्छी नींद लेना, स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम और ध्यान।

एनर्जी ड्रिंक परीक्षा के लिए
लाभदायक नहीं है



प्रश्न 10. हम अपने आप को नशीले पदार्थों की लत से कैसे बचा सकते हैं?

उत्तर: "ड्रग्स को ना" कहने के लिए रचनात्मक और समालोचनात्मक सोच जैसे जीवन कौशलों का उपयोग करें।

- तनाव एक ऐसा कारण है जो किशोरों को नशीले पदार्थों के सेवन के प्रति असुरक्षित बनाता है।
- तनाव और भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए:
 - किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें।
 - अपने शौक में समय बिताएँ।
 - डायरी लिखें।
 - संगीत सुनें।

सकारात्मक गतिविधियों और सही जीवनशैली को अपनाकर नशीले पदार्थों के खतरे से बचा जा सकता है।



यदि नशीले पदार्थों का सेवन हानिकारक है, तो सरकार इन उत्पादों पर प्रतिबंध क्यों नहीं लगाती?

सरकार आपको नशीले पदार्थों के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करती है। यह आपके ऊपर है कि आप गंभीरता से सोचें और एक सूझबूझ भरा निर्णय लें।



प्रश्न 11. कोई नशे की लत से कैसे छुटकारा पाता है?

उत्तर: ऐसे कई संगठन हैं जो नशामुक्ति के लिए पेशेवर उपचार प्रदान करते हैं। ये उपचार और विधियाँ व्यक्ति को नशे की लत के दुष्चक्र से बाहर आने में मदद करती हैं। नशे की लत से छुटकारा पाने के लिए, व्यक्ति का समर्थन और सहायता प्राप्त करने के लिए तैयार और इच्छुक होना बहुत महत्वपूर्ण है। प्रियजनों का समर्थन भी नशे की लत से जूझ रहे व्यक्ति को ठीक होने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रश्न 12. क्या नशामुक्ति के लिए कोई केंद्र हैं?

उत्तर: हाँ, सरकार और गैर-सरकारी संगठन नशामुक्ति के लिए केंद्र संचालित करते हैं, जहाँ उपयुक्त उपचार और देखभाल प्रदान की जाती है। नशामुक्ति केंद्रों की सूची महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की आधिकारिक वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है। इसके अलावा, मार्गदर्शन के लिए एक राष्ट्रीय टोल-फ्री नशामुक्ति हेल्पलाइन नंबर 1800110031, 14446 भी प्रदान किया गया है।



 /modicarefoundation.org  /officialmodicarefoundation

 modicarefoundation 