

## नशे और शराब Drugs & Alcohol

नशों और अधिक शराब का उपयोग सब लोगों को दोनों शारीरिक और मानसिक हानि पहुँचाता है। हालाँकि आपके लिए नशों के साथ इसका सम्बन्ध और भी खतरनाक होता है और खासकर के तब जब आप साइकोसिस का एक दौरा अनुभव कर चुके हों।

नशे के साथ जुड़े हुए कुछ आपके लिए और खतरे ये हैं :

Some of the additional risks you are faced with in using street drugs include:

- फिर विमार होने (Relapse) का खतरा ज़्यादा होता है।
- रोग के पश्चात आने वाली समस्याएँ (secondary problems) (जैसे कि उदासी depression या घबराहट, याददाशत में कुछ गड़बड़ memory problems भी हो सकती है।)
- ठीक होने में ज़्यादा समय लग सकता है।
- निरंतर रहने वाले साइकोसिस के लक्षणों का ज़्यादा होना।

कुछ नशे जो आप ले रहे हैं दवाईयों के साथ लेने पर बहुत बुरा असर कर सकते हैं। जब कि शराब कुछ दवाईयों के साथ थोड़ी मात्रा में ठीक है फिर

भी कुछ दवाईयों हैं जिनके साथ शराब विल्कुल ठीक नहीं। अपने ई पी आई मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) या क्लीनिकियन (EPI Clinician) से यह बात करें कि आपकी दवाई के साथ शराब ठीक है या नहीं।

लोग नशों का अलग-अलग कारणों से इस्तेमाल करते हैं। खास कारण यह है कि नशों से उनको उनके मनचाहे प्रभावों का अहसास होता है।

कुछ आम महसूस किए जाने वाले अनुभव यह हैं :

Some of the more desired effects people report include:

- 'हाई' महसूस करना Feeling "high"
- आराम और शांति की भावनाएँ महसूस करना Feelings of relaxation or calmness
- बोरियत से छुटकारा पाना Avoiding boredom
- उत्तेजित महसूस करना Experiencing a "thrill"
- तनाव से दूर भागना Escaping from feelings of stress

ऐसे कौनसे प्रभाव हैं जो आप नशा करने के बाद महसूस करते हैं ?

ज़्यादा तर लोगों ने यह भी बताया है कि उनको नशे के इस्तेमाल करने से बुरे प्रभावों का भी सामना करना पड़ा है। यह बुरे प्रभाव एकदम भी महसूस हो सकते हैं या फिर लम्बे समय उप्रान्त।

**कुछ आम बुरे नतीजे जो एकदम महसूस किए जा सकते हैं वो ये हैं :**  
**Some of the more immediate negative effects people report include:**

- नशों के प्रभाव अंदाजे से बाहर हो सकते हैं। इनसे कभी घबराहट, वहम और उदासी पैदा हो सकती है।
- हालाँकि शुरू में नशे लेते ही एक राहत की भावना का अहसास होता है पर उसके बाद थकावट और उदासी हो सकती है।
- साइकोसिस के लक्षण बिगड़ जाते हैं। मनोभ्रम और विप्लव विचार ज़्यादा आते हैं (more hallucinations or feeling of disorganization)
- सेहत और सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

- पैसे का भी अधिक खर्चा होता है।

लम्बे समय के खतरे भी हो सकते हैं जिन में निम्नलिखित शामिल हैं :

The more common long-term risks include:

- साएक्रोसिस रोग का दोबारा(relapse) होना।
- नशे या शराब की लत पड़ जाना या फिर इन पर निर्भर होने लगना।
- परिवार और दोस्तों के साथ परेशानी आना।
- साएक्रोसिस से ठीक होने में अधिक समय लगना।
- सेहत पर बुरे असर पड़ना।
- रोग के पश्चात्त आनी वाली तकलीफें होना।
- अपनी ज़िन्दगी के मकसदों पर ध्यान न देना।
- पैसों की परेशानी आना।

आप के अनुसार नशे के इस्तेमाल से एकदम और लम्बे समय में आने वाले कौन से बुरे असर हो सकते हैं ?

आपको इन बुरे असरों में और मनचाहे प्रभावों desired effects में क्या और कितना अन्तर महसूस होता है?

क्या आपको यह नशे घटाने से कोई फायदा होता दिखता है?

**Can you see any advantages to reducing your current drug use?**

अगर आप यह फैसला करें कि आप नशे घटाना चाहते हैं या फिर यह करने की कोशिश करना चाहते हैं तो यह याद रखें कि नशे घटाना सिर्फ इच्छाशक्ति की बात ही नहीं है मगर यह लक्ष्य बनाने की बात है और फिर उन लक्ष्यों को पाने की कोशिश है।

जब आप नशे का इस्तेमाल कम करते हैं तो आपको उस नशे से न मिलने वाले मनचाहे प्रभाव में कमी महसूस होगी और यह भी मन में आएगा कि आप उस नशे का इस्तेमाल दुबारा शुरू कर दें।

काफी लोगों को यह महसूस होता है कि उन्हें यह तलब किसी भावना के कारण लगती है जैसे कि तनाव, बोरियत या उदासी। यह अहसास उन्हें तब भी हो सकता है जब वह किसी पार्टी में जाएँ और वहाँ नशों का इस्तेमाल हो रहा हो या फिर उनके दोस्त नशे करते हों।

यह माना जाता है कि यह तलब जिन जज्बातों और हालातों से छिड़ती है उनका पहले से अनुमान लगाने और उन से निपटने का तरीका ढूँढने से

आप उन स्थितियों में नशे न करने का अवसर बढ़ाते हैं।

आपके नशे घटाने का एक और समाधान यह भी है कि जिन स्थितियों से आपको लगता कि आपको नशे लेने की ज़्यादा ज़रूरत पड़ती है उन अवसरों को कम किया जाए। जैसे कि अगर आपको लगता है कि जब आप के पास खाली वक्त होता है और आप बोर होते हैं तो आप नशे करते हैं तो आप इस समय में कुछ और करने की कोशिश करें।

अगर आप अपने नशे या तो कम कर चुके हैं या बिल्कुल ही बंद कर चुके हैं फिर भी हो सकता है कि आप नशों का इस्तेमाल एकदम बढ़ा दें। ऐसा हो सकता है और पहले भी बहुत बार हो चुका है।

ऐसा लम्बे अरसे का बदलाव होने में समय लगता है और यह जानने में भी कि आप को ऐसा करने के लिए किसने उकसाया है। अगर आपको साएक्रोसिस का रिलैप्स हो तो देखें कि क्या हुआ है और आप ऐसे हालात में क्या करेंगे।

12/7/2004