

272 जिलों में
नशा मुक्त भारत अभियान
15 अगस्त, 2020 – 31 मार्च 2021
सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय
भारत सरकार



सिंहावलोकन- यह नशा मुक्त भारत अभियान के आउटरीच कार्यकलापों में स्वयंसेवी कार्यकर्ताओं के प्रयोग के लिए तैयार की गई नमूना पटकथा है, विचार-विमर्श का विषय है “मादक पदार्थों के दुरुपयोग के संकेत और लक्षण”। यह मुख्य वार्तालाप बिंदुओं के लिए दिशा-निर्देश का कार्य करने के लिए बनाया गया है।

स्थान पर पहुंचने के बाद समूह/समुदाय को संबोधित करें।

- ✓ **परिचय:** “मेरा नाम _____ है। मैं नशा मुक्त भारत अभियान के लिए स्वयंसेवी कार्यकर्ता के रूप में कार्य कर रहा हूँ, मैं आज आप लोगों के साथ ड्रग्स दुरुपयोग के संकेत और लक्षण विषय पर बातचीत करूंगा।”

• **बातचीत शुरू करने की युक्तियां**

यदि आप लक्षित समूह के साथ पहली बार वार्तालाप कर रहे हैं तो बातचीत शुरू करना महत्वपूर्ण है। इससे तालमेल बैठाने में मदद मिलेगी।

आप उन्हें स्वयं का परिचय देने को कह सकते हैं, यह केवल छोटे समूह में कामयाब होता है, अन्यथा यह समय लगने वाली प्रक्रिया है। यदि समूह बड़ा है तो आप निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं :-

i. **“क्या कोई स्वयं का परिचय देना चाहेगा?”**

यदि कोई भी आगे नहीं आता है, तो आप प्रश्न पूछना प्रारंभ करें।

ii. **“यहां सब फिल्म देखते हैं? आप किस प्रकार की फिल्म देखना पसंद करते हैं?”**

आप अपने अनुभव के आधार पर ड्रग्स दुरुपयोग से संबंधित गाने, फिल्म, वर्तमान विषय जिनका संदर्भ हेतु उपयोग किया जा सकता है, के आधार पर अपने प्रश्न बना सकते हैं।

श्रोताओं से आपको कुछ उत्तर मिल सकते हैं, यदि नहीं तो आप विशिष्ट प्रश्न पूछें (फिल्म को उदाहरण बनाते हुए)

iii. "किसी ने कबीर सिंह देखी है क्या? यह बॉक्स ऑफिस हिट थी? यदि आपने देखी है तो हाथ उठाएं?"

ये बातचीत आरंभ करने का अच्छा तरीका है, आप "उड़ता पंजाब", "देवदास" जैसी फिल्म के और उदाहरण दे सकते हैं जहां ड्रग्स दुरुपयोग को दिखाया गया है और उनसे पूछें कि इन फिल्म में एक समान क्या है।

आप फिल्म के किरदारों में सह-संबंध बना कर प्रश्न पूछें :-

- i. आपने उन्हें अधिकतर किन ड्रग्स का प्रयोग करते हुए देखा है?
- ii. आप क्या सोचते हैं कि वो इनका प्रयोग क्यों करते हैं?
- iii. इन सभी किरदारों में आपको कोई समानताएं नजर आईं? आप उन्हें बता सकते हैं?

✓ अब आप "संकेत और लक्षण" शीर्षक पर विचार-विमर्श करें।

"तो इस विचार-विमर्श में हमने पाया कि अधिकतर व्यक्ति स्वयं को अच्छा महसूस करने के लिए ड्रग्स लेते हैं क्योंकि यह उन्हें बनावटी सुरक्षा देता है। यह साथियों के दबाव के कारण हो सकता है, जब उन्होंने अपने दोस्तों को ऐसा करते देखा तो इसे आजमाया और लेना शुरू कर दिया। तो मूल रूप से ड्रग्स हमारे दिमाग के कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं, जिससे कुछ समय के लिए घटनाओं अथवा मामलों को भूलना आसान हो जाता है जो आगे चलकर हानिकारक होता है।"

प्रश्न- "तो, आपके अनुसार ड्रग्स लेना क्यों बुरा है?"

आप समूह से कुछ जवाब मांग कर सकते हैं परंतु यह आडंबरपूर्ण प्रश्न है।

"इससे होने वाले शारीरिक और व्यावहारिक बदलावों के कारण यह आगे चलकर व्यक्ति का महत्वपूर्ण भाग बन जाते हैं। यदि वे ड्रग्स का प्रयोग जारी रखते हैं तो इससे उनके ठीक-से कार्य करने में बाधा आएगी, जिसके दीर्घकालिक प्रभाव होंगे और यदि इसे बिना इलाज या बिना ध्यान दिए रखा गया तो इससे स्थायी हानि हो सकती है।"

संकेत और लक्षण

"ड्रग की विविधता और इसके अनूठे प्रभावों के कारण संकेत भिन्न होते हैं, लेकिन ड्रग का इस्तेमाल करने वालों में कुछ सामान्य लक्षण हैं जो पहचानकर्ता के रूप में कार्य कर सकते हैं ताकि उन्हें सहायता प्रदान की जा सके।"

आप समूह से पूछ सकते हैं कि क्या वे ड्रग्स के उपयोग के किसी भी लक्षण के बारे में जानते हैं।

इन लक्षणों को वर्गीकृत किया गया है और श्रोताओं को समझाने के लिए उदाहरण दिए गए हैं।

1. अस्पष्ट भाषण, आवेगी व्यवहार, शारीरिक समन्वय की कमी।

उदाहरण- "एक्सवाइ नए साल की पूर्व संध्या पर अपने दोस्तों के साथ पीने के लिए बाहर गए थे, उसके दोस्तों ने उसे और अधिक पीने के लिए प्रोत्साहित किया, जब घर जाने का समय हुआ, तो वह सीधे खड़े नहीं हो पा रहे थे और नीचे गिरते रहे, उन्होंने कैब चालक पर चिल्लाना शुरू कर दिया। लेकिन कोई भी एक शब्द नहीं समझ पा रहा था, इसलिए उसके दोस्तों ने उसे शांत करने की कोशिश की और उसे घर पहुंचाने में मदद की।"

प्रश्न: अगर किसी राहगीर ने इस घटना को देखा, तो वह कैसे विश्लेषण करेगा कि कोई नशे में है?

दर्शकों के साथ बातचीत करें।

2. व्यक्तित्व में परिवर्तन, दोस्तों और परिवार से अलग होना, सामान्य अलगाव, क्रोध में वृद्धि / चिड़चिड़ापन, कमजोर शारीरिक स्वास्थ्य, स्वच्छता की खराब समझ, स्कूल / कार्यालय जैसी महत्वपूर्ण घटनाओं को भूल जाना, सुस्ती, झटके, सिरदर्द, एकाग्रता की कमी, रक्तिम आंखें।

उदाहरण के लिए "वाईजेड कोकीन की आदी है, यह मस्तिष्क के तंत्र को सक्रिय करते हैं। जिससे अच्छा तो लगता है परंतु यह खुशी और ऊर्जा की बनावटी भावना है। उसका परिवार चिंतित रहता है क्योंकि उसने भोजन ठीक से खाना बंद कर दिया है और उसकी नींद का पैटर्न भी बदल गया है, परंतु इस एपिसोडिक उंचाई के बाद वह बेहद थकान महसूस करती है।"

"उसकी मां ने कहा कि वह लगातार अधिक जेब खर्च के लिए पूछती है, एक दिन उसे चोरी करते हुए देखा गया था और जब उससे पूछा गया, तो वह अत्यंत गुस्सा हो गई। उसके दोस्त चिंतित हैं क्योंकि वह स्कूल में नियमित रूप से नहीं आ रही है। और उसे अजनबियों से बात करते देखा गया है। उसका प्रदर्शन भी काफी कम हो गया है क्योंकि ड्रग्स के कारण ठीक से ध्यान केंद्रित करना मुश्किल है।"

"उन दिनों जब उसे ड्रग्स खरीदने के लिए पैसे नहीं मिलते हैं, तो उसका शरीर अनियंत्रित रूप से हिलना शुरू कर देता है।"

प्रश्न- यहाँ "नशे के लक्षण के रूप में किसे रखा जा सकता है?"

"उपयोगकर्ताओं द्वारा एक समान पैटर्न का उपयोग किया जाता है जिसकी निश्चित पहचान हाथों और पैरों में सुई के निशान और बेकाबू हाथ-पैर होंगे।

उदाहरण के लिए, हॉल्यूकिनोजेन्स व्यक्ति, लोगों को चीजों को अलग तरह से दिखाते हैं, वे उन चीजों का अनुभव कर रहे होंगे, जिनका एक सादा व्यक्ति नहीं कर सकता; उन्हें मनोवैज्ञानिक संकट और मिजाज से पीड़ित बनाता है।"

इससे हम अनुमान लगा सकते हैं कि ये सभी लत के लक्षण हैं, कभी-कभी यह बहुत छोटे हो सकते हैं क्योंकि बहती हुई नाक और कफ मतलब आम सर्दी भी हो सकता है, इसलिए इन संकेतों से हम एक कमजोर व्यक्ति की पहचान कर सकते हैं।

अब आप समूह से पूछ सकते हैं कि क्या उन्हें सत्र के बारे में कोई संदेह या सवाल है।

सत्र का समापन- आप यह कहकर सत्र का समापन कर सकते हैं कि "नशीली दवाओं की लत की पहचान करने के लिए बहुत सारे संकेत हैं, मुझे उम्मीद है कि इस सत्र ने आपको उनमें से कुछ को समझने में मदद की, इस तरह के उत्साही समूह होने के लिए धन्यवाद।"

कार्यकर्ता यह भी उल्लेख कर सकता है, "यदि आप नशीले पदार्थों के लक्षणों के आधार पर किसी की पहचान करते हैं, तो कृपया उनसे बात करें ताकि उन्हें आवश्यक सहायता प्रदान की जा सके।"

मादक द्रव्य और उनके प्रकार

इसके बाद, सदस्यों से पूछें कि क्या वे कुछ पत्रों की पहचान कर सकते हैं, जिनसे लगता है कि वे नशीली दवाओं के उपयोग से जुड़े हैं। यह उनके सामाजिक इंटरैक्शन, फिल्म या टीवी शो, गाने आदि पर आधारित हो सकता है। यदि समुदाय से कुछ प्रतिक्रियाएं प्राप्त होती हैं, तो आप निम्नलिखित प्रश्नों के जवाब मांगकर बातचीत पर आगे बढ़ सकते हैं:

- वे किस प्रकार की ड्रग्स का सेवन कर रहे हैं?
- किस प्रकार आप इन पत्रों को देख कर ड्रग्स के उपयोग से संबंधित संकेत कर सकते हैं?
- आप के अनुसार, ड्रग्स के हानिकारक प्रभाव क्या हैं?

(जबकि प्रतिभागी अपने विचार साझा करते हैं, सुनिश्चित करें कि आप उन्हें सुनते हैं और उनके किसी भी विचार की अवहेलना नहीं करते हैं क्योंकि वे व्यक्तिगत अनुभवों से कठिन बातें साझा कर रहे होंगे)

विषय का परिचय (समय: 15-20 मिनट)

(नोट: इस चर्चा को शुरू करने से पहले, अगर विभिन्न प्रकार के ड्रग्स की तस्वीरों को स्क्रीन पर कहीं दिखाया जा सकता है या फ्लैशकार्ड के रूप में ले जाया जा सकता है, तो प्रतिभागियों के लिए संक्षेप में समझना आसान होगा। हालांकि यह वैकल्पिक है। यह अत्यधिक अनुशंसित है।)

इस सत्र के दौरान, समुदाय के सदस्यों को संक्षेप में समझाएं कि हम विभिन्न प्रकार की ड्रग्स और इसके प्रभावों के बारे में बात करेंगे।

➤ प्रतिभागियों को "ड्रग्स" शब्द का परिचय दें।

ड्रग्स वह पदार्थ है जो शारीरिक और / या मनोवैज्ञानिक दोनों रूप से मानव शरीर के कामकाज में परिवर्तन का कारण बनता है। इससे भलाई की झूठी भावना पैदा हो सकती है। आप प्रतिभागियों से पूछ सकते हैं कि क्या उन्होंने किसी विशिष्ट स्थान पर ड्रग्स का सेवन करने वाले लोगों को देखा है या उनके पास साझा करने के लिए कोई उदाहरण है।

★ भांग

मारिजुआना, हशीश / हैश और भांग जैसे भांग के विभिन्न रूपों को समुदाय को बताया जा सकता है-स्थानीय रूप से कहे जाने वाले नामों का इस्तेमाल बेहतर समझ के लिए किया जा सकता है। सेवन का तरीका- स्मोकड या खाया जा सकता है। यह भारत में सबसे अधिक खपत वाली दवा है। इसे दुनिया के कई हिस्सों में अवैध माना जाता है।

आप यह भी पूछ सकते हैं कि क्या भारत में भांग वैध है? इसके अलावा, अगर उन्होंने कभी अपने घरों, स्कूलों, आम सार्वजनिक स्थानों आदि के पास पौधे को उगते देखा है? आप लोगों से मित्रों की कहानियों या किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में कुछ टिप्पणियों को साझा करने के लिए कह सकते हैं जिन्होंने इसका सेवन किया है। प्रतिभागियों को सुनने के बाद, भांग के दुष्प्रभाव पर चर्चा करें

- ❖ मुंह में सूखापन होना
- ❖ भूख न लगना
- ❖ अल्पकालिक स्मृति में विकार
- ❖ समन्वय की हानि

★ अवसादक

अवसादक वे पदार्थ होते हैं जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की गतिविधि को धीमा कर देते हैं, जिससे व्यक्ति की सतर्कता कम हो जाती है और श्वास तथा हृदय गति जैसे कार्य भी धीमे हो जाते हैं। भारत के अधिकांश हिस्सों में शराब सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप से उपलब्ध है। बीयर, व्हिस्की, वाइन, वोदका, रम, ब्रांडी, स्थानीय रूप से बनाई गई शराब, और चावल बीयर आदि जैसे उदाहरण उनके साथ साझा किए जा सकते हैं।

(शराब की लत और इसके हानिकारक प्रभाव को इंगित करने के लिए लोकप्रिय फिल्म का एक उदाहरण अवसादक के उपयोग की व्याख्या के लिए लिया जा सकता है)

शराब के प्रभाव

- ❖ अस्पष्ट उच्चारण और भावनात्मक नियंत्रण की कमी।
- ❖ हिंसक कार्यों में वृद्धि।
- ❖ अधिक खुराक बेहोशी या मौत का कारण बन सकती है।
- ❖ दीर्घकालिक प्रभावों में स्मृति हानि, स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई, समस्या को हल करने में कठिनाई, खराब एकाग्रता और लत शामिल हैं।

★ इनहेलेंट

प्रतिभागियों से पूछें: क्या आपने किसी को व्हाइटनर, पेंट, तरल पदार्थ, पेट्रोल की गंध या ऐसे बच्चों को देखा है जो फेविकोल की गंध पसंद करते हैं? इनहेलेंट रसायन होते हैं जो एक बार साँस लेने पर मूड-परिवर्तनकारी प्रभाव पैदा कर सकते हैं। उदाहरणों में स्प्रे पेंट, पेंट थिनर, करेक्शन फ्लुइड, नेल पॉलिश रिमूवर, पेट्रोल और ग्लू शामिल हैं। संक्षेप में बताएं कि यह बच्चों द्वारा उपयोग की जाने वाली सबसे आम विधि है। अब आप इनहेलेंट के दुष्प्रभावों के बारे में चर्चा कर सकते हैं:

- ❖ सिरदर्द, मतली, उल्टी
- ❖ मोटर समन्वय की हानि
- ❖ साँस लेने में समस्या

- ❖ समन्वय की हानि
- ❖ मूड स्विंग्स
- ❖ सूँघने से घुटन और हार्ट फेलियर और तत्काल मृत्यु हो सकती है

(नोट: यदि समूह में अधिक बच्चे हैं, तो बुरे प्रभावों को समझाने और जोर देने की कोशिश करें और कैसे आदतन उपयोग समस्या का कारण हो सकता है। उनके लिए यह क्यों संभव है? - आसानी से उपलब्ध, सस्ती, कोई आपराधिक दंड नहीं।)

★ स्टिमूलेंट

(समुदाय को यह समझाने से पहले कि स्टिमूलेंट क्या हैं, उनसे पूछें कि क्या उनके बीच ऐसे लोग हैं जिन्हें निश्चित समय पर चाय या कॉफी पीने की आदत हो सकती है या कहें वे दिन भर में हर तीन घंटे में चाय या काफी पीने के आदी हैं, फिर उन्हें समझाएं कि जो हमारे शरीर में कैफीन के लिए उपयोग किया जाता है और यदि वे इसे प्राप्त नहीं करते हैं, तो वे असुविधा या थकान का अनुभव करते हैं। प्रतिभागियों को समझाएं कि कैफीन एक हल्की स्टिमूलेंट दवा है और इस प्रकार इससे कोई बड़ा नुकसान नहीं होता है।)

ये आमतौर पर कैफीन, निकोटीन, और कोकीन (क्रैक) के रूप में उपयोग किया जाता है। यह एक सफेद पाउडर के रूप में पाया जाता है।

विधि: उन्हें तरल रूप में निगला या इंजेक्ट किया जाता है या कुचला और सूँघा जाता है। यह सीधे हमारे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

अगला, समुदाय के सदस्यों के साथ **स्टिमूलेंट के प्रभावों** पर चर्चा करें:

- ❖ बदलता मिजाज, उच्च तापमान, अनियमित दिल की धड़कन से पीड़ित, चिंता में वृद्धि।
- ❖ शारीरिक लक्षणों में छाती में दर्द, मतली, धुंधली दृष्टि, बुखार और मांसपेशियों में संकुचन शामिल हैं
- ❖ अनिद्रा और वजन घटाने का अनुभव भी व्यक्ति को होता है।

★ ओपियोइड

“ हेरोइन ओपियोइड खपत का सबसे लोकप्रिय रूप है। यह एक सफेद पाउडर है जिसका स्वाद कड़वा होता है। यह अफीम खसखस के पौधे से बनाया गया है। यह आमतौर पर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में रिसेप्टर्स को बांधता / सुन्न करता है जो दर्द की भावना का कारण बनता है। यह पहले एक संवेदनाहारी के रूप में उपयोग किया जाता था, लेकिन अब इसका उपयोग अवैध है।

विधि: इसे सूँघा या पानी में मिलाया जा सकता है और त्वचा में इंजेक्ट किया जा सकता है; इसे एक टिन की पन्नी के रूप में अच्छी तरह से गरम कर पिया जाता है। ”

ओपियोइड के प्रभाव

- ❖ भ्रम और अलगाव की भावना
- ❖ बेचैनी
- ❖ कामेच्छा में कमी
- ❖ घातक ओवरडोज के कारण सांस घुटना या बंद होना

- ❖ मिचली और उल्टी
- ❖ दूषित सीरिज से दिल का संक्रमण, मांसपेशियों में संक्रमण और फेफड़ों के संक्रमण हो सकता है

★ हॉलिसिनोजेन्स

(प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे जानते हैं कि हॉलिसिनोजेन्स क्या हैं या अगर किसी को पता है क्या उन्होंने इसका अनुभव किया है? यदि दर्शकों से बहुत अधिक प्रतिक्रिया नहीं मिली है, तो ड्रग्स की व्याख्या करें क्योंकि यह बेहतर तरीके से समझने में मदद करेगा।)

यह ड्रग विकृत धारणा / वास्तविकता को बदल देती है। मतिभ्रम के प्रभाव के तहत, लोगों के अपने संवेदी अंगों की धारणा प्रभावित होती है। दो उदाहरण एलएसडी और इक्स्टेसी हैं। चूंकि इस दवा का कोई औषधीय उपयोग नहीं है, इसलिए इसे एक ऐसी दवा माना जाता है, जिसका उपयोग गोलियों या तरल के रूप में किया जा सकता है। यह आपको हिंसक, आत्मघाती या खुद को नुकसान पहुंचाने की संभावना बना सकती है

प्रभाव:

- ❖ तीव्र भावनात्मक बदलाव
- ❖ उपयोगकर्ता अपने परिवेश से अलग हो जाते हैं
- ❖ स्थान और समय के परिवर्तन की भावना आ जाती है
- ❖ स्पष्ट रूप से सोचना मुश्किल हो जाता है
- ❖ पैनिक अटैक और चिंता
- ❖ भ्रम
- ❖ व्यामोह

विचार-विमर्श का अंत: फीडबैक और अनुभव साझा करना (समय: 8-10 मिनट)

(आप दर्शकों से पूछकर सत्र का समापन कर सकते हैं, ड्रग्स लेने का सबसे आम प्रभाव क्या था: अलगाव, लघु कालिक आराम लेकिन हानिकारक साइड इफेक्ट्स की भावना, यह मानव शरीर और आसपास के लोगों को कैसे नुकसान पहुंचा सकता है, दर्शकों के साथ बातचीत और उनके विचारों को समझें)

पूरे सत्र को सारांशित करें और महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करें जैसे कि आम ड्रग और उनके प्रभाव, और सभी प्रतिभागियों, समुदाय के लिए समय निकालने और एक अच्छा दर्शक होने के लिए धन्यवाद। यदि अगले सत्र के बारे में कुछ विवरणों पर चर्चा की जानी है, तो आप इसके लिए स्थान और समय भी तय कर सकते हैं।

(टिप: आप सत्र के बारे में प्रतिक्रिया देने के लिए समुदाय के कुछ सदस्यों से पूछ सकते हैं)

मादक द्रव्य से संबंधित मिथक और तथ्य

संसाधन व्यक्ति: सभी को नमस्कार। आज हम मादक द्रव्यों के सेवन और मिथकों और इससे जुड़े तथ्यों के बारे में बात करेंगे। हम अक्सर ड्रग्स से जुड़ी बहुत सी बातें सुनते हैं, लेकिन क्या आपने

सोचा है कि वास्तव में यह जानकारी कितनी सच है? ड्रग्स के बारे में कई गलत धारणाएं हैं, और आज हम समझेंगे कि ड्रग्स और नशीली दवाओं के दुरुपयोग से संबंधित वास्तविक तथ्य क्या हैं। लेकिन पहले यह समझते हैं कि मिथक क्या है।

एक मिथक व्यापक रूप से आयोजित लेकिन गलत धारणा या विचार है। उदाहरण के लिए - यह व्यापक रूप से माना जाता था कि पृथ्वी सपाट थी, लेकिन धीरे-धीरे विद्वानों ने यह साबित कर दिया कि पृथ्वी वास्तव में गोलाकार है।

- उपस्थित और सभी से पूछें कि क्या उन्होंने एक मिथक और तथ्य के बीच अंतर को समझा है।
- आगे बढ़ें

आरपी: हम अब मिथकों का भंडाफोड़ करने का प्रयास करेंगे और फिर अध्ययन करेंगे कि वास्तव में ड्रग्स मानव मस्तिष्क और उसके कामकाज को कैसे प्रभावित करते हैं।

मिथक: ड्रग्स रचनात्मकता को बढ़ाते हैं और उपयोगकर्ता को अधिक कल्पनाशील बनाते हैं।

तथ्य: यह वास्तव में परिवेश के प्रति उपयोगकर्ता की धारणा को बदलता है और संवेदी उत्तेजनाओं के एकीकरण को बदल देता है। यह उपयोगकर्ता के कारण और प्रभाव की सराहना करने और "सचेत अनुभव के घटकों को व्यवस्थित, वर्गीकृत और अलग करने" की क्षमता को भी कम करता है।

मिथक: ड्रग्स किसी की सोच को तेज करता है और अधिक से अधिक एकाग्रता की ओर ले जाता है।

तथ्य: ड्रग्स सुस्ती को प्रेरित करते हैं और शरीर और मस्तिष्क के सामान्य कामकाज पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

मिथक: यह अक्सर कहा जाता है कि एक बार जब आप आदी हो जाते हैं, तो आपके लिए कोई उम्मीद नहीं है।

तथ्य: सच्चाई यह है कि उपचार और दवा की मदद से, कोई व्यक्ति खुद को ड्रग्स से दूर कर सकता है और मादक द्रव्यों के सेवन से उबर सकता है।

मिथक: आपने कई लोगों को यह कहते हुए सुना होगा कि वे कुछ पीने के बाद भी अच्छी तरह से ड्राइव कर सकते हैं।

* यहाँ, आप रुक सकते हैं और श्रोताओं को पूछ सकते हैं कि क्या उनके मित्र या परिचित भी यही बात कहते हैं। यह पूरे अभ्यास को इंटरैक्टिव बनाता है और दर्शकों से अधिक ध्यान सुनिश्चित करता है। अब तथ्य बताने के लिए आगे बढ़ें *

तथ्य: आपको यह समझना चाहिए कि शराब का वह प्रभाव जल्द ही लोगों को महसूस होने लगता है। यह आपके भाषण, स्मृति, ध्यान, समन्वय और संतुलन को प्रभावित करते हुए हल्की हानि के साथ शुरू होता है। इसलिए, नशे की हालत में गाड़ी चलाना बहुत खतरनाक है।

मिथक: बहुत से लोग कहते हैं कि मारिजुआना नशे की लत नहीं है।

तथ्य: सच्चाई यह है कि, अध्ययनों से पता चला है कि 11 में से 1 व्यक्ति जो मारिजुआना का उपयोग करता है, वह आदी हो सकता है।

मिथक: किसी का मानना हो सकता है कि ड्रग्स पर निर्भरता इच्छा शक्ति की विफलता है या किसी के चरित्र की ताकत है।

तथ्य: तथ्य यह है कि ड्रग्स की लत एक मस्तिष्क विकार है। हर प्रकार की नशीली दवाओं के दुरुपयोग के कारण मस्तिष्क के कार्य करने का अलग-अलग तंत्र होता है। नशीली दवाओं के व्यसनी के अस्तित्व में ड्रग्स सबसे शक्तिशाली प्रेरक बन जाते हैं। वह ड्रग्स के लिए कुछ भी कर सकता है।

मिथक: यह व्यापक रूप से कहा गया है कि नशा एक स्वैच्छिक व्यवहार है।

तथ्य: तथ्य यह है कि एक व्यक्ति स्वैच्छिक दवा उपयोगकर्ता से एक अनिवार्य ड्रग्स उपयोगकर्ता बन जाता है। क्यों? क्योंकि समय के साथ, ड्रग्स के निरंतर उपयोग से आपके मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में परिवर्तन होता है - कई बार विषैले तरीकों से, अन्यथा सूक्ष्मतर तरीकों से, लेकिन वस्तुतः हमेशा ऐसे तरीकों से होता है जिसके परिणामस्वरूप मजबूरी और यहां तक कि ड्रग्स का बेकाबू उपयोग भी होता है।

मिथक: जो लोग ड्रग्स का उपयोग करते हैं वे बदल नहीं सकते हैं। यह एक निराशाजनक स्थिति है।

तथ्य: तथ्य यह है कि परिवर्तन हमेशा सही उपचार और निरंतर समर्थन के साथ संभव है, बशर्ते व्यक्ति मदद लेने के लिए तैयार हो।

मिथक: नशीली दवाओं की लत को ठीक नहीं किया जा सकता है।

तथ्य: किसी भी पदार्थ की लत एक पुरानी मस्तिष्क की बीमारी है जिसे काउंसलिंग और कभी-कभी दवा के साथ प्रबंधित किया जा सकता है, लेकिन रिलैप्स हमेशा संभव है। खुद की देखभाल करने, सक्षम चिकित्सकों और प्रियजनों के साथ रहने से आपको लंबे समय तक संयम बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

मिथक: कई लोग मानते हैं कि अधिकांश नशेड़ी अपनी पहली ड्रग्स एक पेडलर या एक पुशर से प्राप्त करते हैं।

तथ्य: लेकिन कठोर वास्तविकता यह है कि अधिकांश नशेड़ी घर पर दोस्त या किसी कार्यक्रम में अपनी दवा प्राप्त करते हैं।

मिथक: मादक द्रव्य उपयोगकर्ताओं को पर्याप्त सजा नहीं मिलती है।

तथ्य: मादक द्रव्य के उपयोग के संभावित छोटे और दीर्घकालिक परिणामों में रुग्णता, हास्यबोध, सामाजिक अलगाव और कलंक शामिल हैं। मादक द्रव्य पर निर्भर लोग समाज में सबसे अधिक कमजोर हैं और उन्हें उचित उपचार और देखभाल मिलनी चाहिए।

मिथक: हमने अक्सर युवाओं से सुना है कि शराब पीना खतरनाक नहीं है।

तथ्य: लेकिन तथ्य यह है कि शराब कॉलेज के छात्रों के बीच, शराब से संबंधित अनजाने में लगी चोटों, साथ ही हमलों, यौन हमलों या डेट रैप, और खराब शैक्षणिक प्रदर्शन से होने वाली मौतों में योगदान देती है।

मिथक: मादक द्रव्यों का सेवन एक समस्या है जो केवल समाज के निम्न-आय वाले समूहों में मौजूद है।

तथ्य: मादक द्रव्यों के सेवन और लत सामाजिक मुद्दे हैं। शहरों से लेकर उपनगरों व ग्रामीण क्षेत्रों तक कोई भी मादक द्रव्यों के हानिकारक प्रभावों से अछूता नहीं रहा है।

मिथक: नशा करने वाले आमतौर पर बेघर, बेरोजगार या मूल रूप से हारे हुए होते हैं।

तथ्य: कठोर वास्तविकता यह है कि कोई भी ड्रग्स का आदी हो सकता है, जिसमें डॉक्टर, वकील और शिक्षक जैसे सबसे योग्य लोग भी शामिल हैं।

सरकार की पहल

परिचय:

आप उपस्थित लोगों से शुरू कर सकते हैं जो सामान्य रूप से मादक द्रव्यों के सेवन पर निर्भर हैं। ऐसे प्रश्न पूछे जा सकते हैं:

"क्या कोई मुझे बता सकता है कि ऐसी कौन सी सेवाएँ हैं जो उन लोगों के लिए उपलब्ध हैं जो अपनी ड्रग्स निर्भरता से छुटकारा पाना चाहते हैं?"

आपको नशा मुक्ति केंद्र आदि जैसे उत्तर प्राप्त हो सकते हैं।

"क्या आप अपने क्षेत्र में ऐसी किसी सेवा / सुविधा के बारे में जानते हैं?"

आपको प्रतिक्रिया नहीं मिल सकती क्योंकि बहुत से लोग अपने समुदाय में मौजूद ऐसी किसी संस्था के बारे में नहीं जानते होंगे।

"मैं नशीली दवाओं के दुरुपयोग से निपटने के लिए सरकार द्वारा की गई विभिन्न पहलों के बारे में आज आपसे बात करूंगा और आपको यह भी बताऊंगा कि वे कौन से विकल्प हैं जिनसे वे नशा मुक्त हो सकते हैं।"

पहल 1: आईआरसीए

परिचय: नशा मुक्ति केंद्र, जिन्हें आईआरसीए के रूप में भी जाना जाता है, ऐसे संस्थान जो लोगों को मादक द्रव्यों के सेवन से लड़ने में मदद करते हैं। लेकिन यहां चिकित्सा उपचार से भी अधिक प्रदान

किया जाता है। आइए हम देखें कि यदि हम वहां प्रवेश लेते हैं तो वे सभी क्या सेवाएं क्या प्रदान करते हैं।

सेवाएं:

- इनका लक्ष्य व्यसनी व्यक्ति को पूरी तरह से ठीक करना है ताकि उनका सामाजिक- आर्थिक पुनर्वास हो सके अर्थात् यह सुनिश्चित करना कि उन्हें समाज द्वारा एक सदस्य के रूप में स्वीकार किया जाता है और उन्हें उनके साथ संलग्न 'नशा' के टैग के बिना रोजगार के अवसर दिए जाते हैं। यह उसे ड्रग के खिलाफ लड़ाई लड़ने और गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करेगा
- वे निवारक शिक्षा प्रदान करते हैं और अपने पड़ोस में लक्षित समूहों (कमजोर और जोखिम वाले समूहों) के बीच जागरूकता पैदा करते हैं
- उनका उद्देश्य यह भी है कि व्यसनी कुल संयम को प्राप्त करने में सक्षम हो। नशा करने वालों को हर समय ड्रग्स का उपयोग करने की इच्छा को दूर करने में मदद मिलती है, तब भी जब वह उन परिस्थितियों में होता है, जो कभी लुभाती थीं। इससे उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है
- प्रदान की जाने वाली डिटोक्सीफिकेशन सेवाएँ सुरक्षित हैं और निकासी लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करती हैं

पहल 2: आउटरीच और ड्रॉप-इन सेंटर (ओडीआईसी)

ओडीआईसी विशेष रूप से उन युवाओं के लिए हैं जो मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं, परंतु वे उन ड्रग्स पर निर्भर नहीं हैं।

यहां आप दो शब्दों के बीच के अंतर के बारे में बात कर सकते हैं: ड्रग्स का उपयोग और ड्रग्स पर निर्भरता

ओडीआईसी न केवल वर्तमान उपयोगकर्ताओं को शांत होने में मदद करते हैं, बल्कि समुदाय में मौजूद युवाओं को भी मादक द्रव्य का उपयोग करने से रोकते हैं। केंद्र सभी सेवाओं के लिए एक हब के रूप में कार्य करता है, जो मादक द्रव्य उपयोगकर्ता अपनी सुविधा के अनुसार उपयोग कर सकते हैं। मनोरंजक गतिविधि, समूह चिकित्सा, व्यक्तिगत परामर्श, परिवार परामर्श आदि जैसी गतिविधियाँ उन्हें एक गैर-खतरे और देखभाल वाले वातावरण में व्यस्त रखती हैं।

अब हम ओडीआईसी में प्रदान की जाने वाली सेवाओं के बारे में बात करते हैं:

- ओडीआईसी के डॉक्टर, नर्स या काउंसलर द्वारा मादक द्रव्य उपयोगकर्ताओं का आकलन और निदान
- डॉक्टरों के साथ परामर्श और उनके मूल्यांकन के अनुसार उपचार और देखभाल सेवाओं से जुड़ाव
- व्यक्तिगत, समूह और परिवार परामर्श
 - नशे की लत से उबरने के लिए विशिष्ट मनोसामाजिक हस्तक्षेप और उपयोग का विरोध करने की क्षमता
 - शीघ्र ठीक होने के लिए कला, संगीत, नृत्य और योग / जीवन कौशल कार्यक्रम

- ठीक होने के बाद उपयोगकर्ताओं की आर्थिक सहायता के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण हेतु संपर्क
- परिवार परामर्श सहित देखभाल का पालन करें

पहल 3: समुदाय आधारित सहकर्मी हस्तक्षेप (सीपीएलआई)

परिचय: एक समुदाय के रूप में, नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ लड़ाई में हमारी भी भूमिका है। सीपीएलआई एक ऐसी पहल है, जहां हम ऐसे युवा लोगों के लिए आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से एक सुरक्षित वातावरण बनाने का लक्ष्य रखते हैं जो मादक द्रव्य के उपयोग के प्रति संवेदनशील हैं और उन लोगों के लिए भी जो इसे प्रयोग करना शुरू कर चुके हैं। इसका उद्देश्य युवा लोगों के बीच पदार्थ के उपयोग को रोकना और कम करना है। सहकर्मी के हस्तक्षेप के माध्यम से हमारा उद्देश्य 10 से 18 वर्ष की आयु के कमजोर बच्चों और शुरुआती किशोरों तक पहुंचना है जो गैर-उपयोगकर्ता हैं।

ठीक है, आप सोच सकते हैं कि युवा स्वयंसेवक इस मुद्दे को कैसे संबोधित कर सकते हैं?

सक्रिय भागीदारी, हमारे द्वारा प्रदान किए गए प्रशिक्षण के साथ, उन्हें परिवर्तन एजेंट बनने में मदद करती है जो मादक द्रव्य के उपयोग की रोकथाम पर जानकारी को प्रसारित कर सकते हैं। सीपीएलआई युवाओं को एक-दूसरे से सीखने और खुद का समर्थन करने के लिए एक मंच देता है। प्रत्येक व्यक्ति 'दूसरे के रक्षक' बन जाता है, जो अच्छे रोल मॉडल प्रदान करता है जो कि स्वास्थ्य की तलाश करने वाले व्यवहार, सहकर्मी दबाव, अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और वांछित सकारात्मक व्यवहार को बनाए रखने के लिए एक कदम-दर-चरण प्रक्रिया प्रदान करता है।

सेवाएं:

- इसके कारण होने वाली बीमारियों के खिलाफ पदार्थ की जानकारी और शिक्षा का प्रसार
- कमजोर बच्चों और किशोरों के बीच समुदाय में आउटरीच गतिविधियाँ
- जीवन कौशल शिक्षा सत्र
- सेवा केंद्रों के लिए रेफरल और लिंकेज
- अनुवर्ती और समर्थन सहित मनोसामाजिक उपचार प्रदान करना
- परिवार परामर्श सहित अनुवर्ती देखभाल
- सूचना को एकीकृत और प्रसारित करने के लिए अन्य गतिविधियों में खेल और अन्य मनोरंजक गतिविधियाँ शामिल हैं जिन्हें बढ़ावा दिया जाता है और युवा लोगों को प्रगति के अवसरों के रूप में उपयोग किया जाता है।

समापन

सरकार की पहलों के बारे में सत्र के अंत में आप अपने क्षेत्र में मौजूद आईआरसीए, ओडीआईसी और सीपीएलआई के बारे में सदस्यों को सूचित कर सकते हैं जहां ड्रग्स उपयोगकर्ता और गैर-उपयोगकर्ता अपनी सेवाओं के लिए पहुंच सकते हैं।

" आपके जिले/क्षेत्र में, _____ निकटतम आईआरसीए, ओडीआईसी और सीपीएलआई हैं "

इसके अलावा, आप उपयोगकर्ताओं / कमजोर लोगों के शारीरिक और साथ ही व्यवहार संबंधी संकेतों और लक्षणों से उपस्थित लोगों की पहचान कर सकते हैं और उन्हें ऑन-स्पॉट परामर्श और मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

बोलते समय ध्यान देने योग्य बातें।

- i. व्यसन से प्रभावित व्यक्ति के बारे में बात करने के लिए अपमानजनक शब्दों का उपयोग न करें, वे भी मनुष्य हैं और उन्हें गरिमा और मूल्य के साथ चित्रित किया जाना चाहिए।
- ii. समूहों से बात करते समय, ड्रग्स के उपयोग को सकारात्मक, मज़ेदार प्रकाश में चित्रित नहीं किया जाना चाहिए, ताकि उनकी जिज्ञासा को रोका जा सके।
- iii. लक्ष्य समूह को संबोधित करते समय व्यक्तिगत पक्षपात से बचें।
- iv. जहाँ आवश्यकता हो, आप विराम ले सकते हैं / दे सकते हैं।

फील्ड नोट