

## भाग- २८

### यस भागमा

मादक पदार्थ र अरू लागू औषधीहरू ... .. .	४३६
किन मानिसहरू मद्य र लागू औषधीको उपयोग गर्छन् ? ...	४३६
कुनबेला उपयोग दुरुपयोग बन्न जान्छ ? ... .. .	४३६
किन मानिसहरू लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोग गर्छन् ? ... .. .	४३७
मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट हुने समस्याहरू ... .. .	४३८
सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू ... .. .	४३८
लागू औषधी र मादक पदार्थबाट उत्पन्न समस्याहरू ... .. .	४३९
मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट कसरी छुटकारा पाउने ... .. .	४४०
अम्मल छोड्ने ... .. .	४४०
मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट कसरी मुक्त हुने ? ... .. .	४४२
सुर्तिजन्य पदार्थबाट हुने समस्याहरू ... .. .	४४३
धुम्रपानबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरू ... .. .	४४३
धुम्रपान महिलाहरूका लागि अभै खराव हुन्छ ... .. .	४४३
मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतमा परेका व्यक्तिसँग रहनु पर्दा ... .. .	४४४
लागू औषधी र मादक पदार्थबाट बच्ने .. .. .	४४५

## मादक पदार्थ र लागू औषधी



प्रत्येक दिन धेरै प्रकारका औषधीहरू प्रयोग हुन्छन् । केही ठाउँहरूमा बनाइएका (पारेका) पेय पदार्थ त्यहाँको परम्परामा पवित्र (चोखो) मानिन्छ । जाँडरक्सी जस्ता पेय पदार्थ खानासँगै सामान्य ढंगबाट खाइन्छ । रक्सीलाई सामाजिक जमघट (events) र चाँडबाडको आवश्यक चिजको रूपमा लिइन्छ । धेरै लागू औषधीहरू औषधोपचारमा प्रयोग गरिन्छन् ।

► धेरै मानिसहरूलाई मादक पदार्थहरू हानीकारक औषधीहरू हुन् भन्ने कुरा थाहा छैन ।

नोक्सान पुऱ्याउने केही औषधीहरू यस प्रकार छन् :

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मद्य : वियर, रक्सी जाँड, निगार, छ्याड</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• कोकिन, हिरोइन, अफिम मेथाएम्फिटामिन</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• पान, सुर्ती, जर्दा</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सरेस (गम), इन्धन, द्रविक (Solvents)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• निन्द्रा भगाउने र मोटोपन घटाउने औषधीहरू</li> <li>• दुखाइ कम गर्ने, निन्द्रा लगाउने र आराम दिलाउने औषधीहरू</li> </ul>		

यस अध्यायमा हामी यस्ता औषधीले ल्याउने स्वास्थ्य समस्याहरू, महिलाहरूमा यिनको असर (प्रभाव) र यिनको प्रयोगलाई रोक्ने उपायहरू विशेषगरी धेरै प्रयोग हुने रक्सी र सुर्तीका विषयमा कुराकानी गर्नेछौं ।

## मादक पदार्थ र अरू लागू औषधीहरू

### किन मानिसहरू मादक र लागू औषधीको उपयोग गर्छन् ?

प्रायगरी मानिसहरू सामाजिक दबावका कारण मादक र लागू औषधीको उपयोग गर्न सुरु गर्छन् । लोग्ने मानिसहरू, युवकहरू आफ्नो पौरुषत्व देखाउनु पर्ने दबावका कारण मादक पदार्थ पिउन अथवा साधारण लागू औषधीको प्रयोग सुरु गर्छन् । उनीहरूले जति बढी पियो अथवा साधारण लागू औषधीको प्रयोग गर्‍यो उति बढी पौरुषत्व प्राप्त हुने विश्वास लिएका हुन सक्छन् । केही व्यक्तिहरू रक्सी वा औषधिले उनीहरूलाई दिने मादकतका लागि पनि ती पदार्थहरूको सेवन गर्दछन् ।

धेरै महिलाहरू र युवतीहरूले पनि मद्यपान र लागू औषधीको उपयोग गर्नका निमित्त सामाजिक दबावको सामना गर्नुपरिरहेको छ । उनीहरूले आफूलाई पूर्ण बयस्क र आधुनिक भएको ठान्न सक्छन् । अथवा यसो गरेमा उनीहरूलाई अरूहरूले सजिलै स्वीकार्दछन् भन्ने सोच्न सक्छन् ।



कुनै-कुनै विज्ञापन, संगीत र सिनेमाहरूले युवालाई मादकपदार्थ र लागू औषधी सेवन गर्न उत्साहित बनाउँछन् ।

► यदि लागू औषधीको प्रयोगले तपाईंको जीवनमा नै परिवर्तन ल्याएको छ भने त्यसलाई रोक्ने वा कम गर्ने समय आइसकेको छ । तपाईं, तपाईंको परिवार र मित्रहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउनु अगाडि नै यसलाई रोक्नु बेस हुन्छ ।

मादक पदार्थ तथा (लागू) औषधी बनाउने कम्पनीहरूले पनि सामाजिक दबावको उपयोग गर्छन् । मादकपदार्थ र लागू औषधीको उपयोगलाई तडक-भडक देखाउने विज्ञापनहरू विशेषगरी युवाहरूले मानिसहरूलाई ती पदार्थहरू किन्न उत्साहित बनाउँछ । त्यसमाथि पनि यी कम्पनीहरू र मादक पदार्थ बेच्ने ठाउँहरूले यी पदार्थहरू किन्न सजिलो र रमाइलो पनि हुन्छ भनेर देखाइदिनाले मानिसले ती पदार्थ किन्ने अफ्न बढी रहन गर्दछन् । यस प्रकारको दबाव बढी हानिकारक हुन्छ किनभने यी कुराहरूले आफूलाई कसरी प्रभाव परिरहेका छन् भनेर मानिसहरूले थाहै पाउदैनन् ।

### कुन बेला उपयोग दुरुपयोग बन्न जान्छ ?

जुनसुकै कारणले सुरु गरेको भए पनि त्यही बेलादेखि मादकपदार्थ र लागू औषधीको सजिलै दुरुपयोग भयो भन्न सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ दुरुपयोग गरेको तब मान्नुपर्छ जब उसले आफूले सधैं लिने गरेको मात्रा भन्दा बढी र ती पदार्थहरू लिइसकेपछिको आफ्नो व्यवहारमाथिको नियन्त्रण गुमाउँछ ।

यहाँ लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ दुरुपयोग गर्ने मानिसहरूमा देखिने केही लक्षणहरू दिइएका छन् :

- दिन अथवा रात बिताउनका लागि लागू औषधी वा मादक पदार्थलाई आवश्यक ठान्दछन् । तिनीहरूले नियमित समय वा स्थान जस्तै बिहान वा एकलै भएको अवस्थामा तिनको प्रयोग गर्दछन् । आफूले अथवा अरूले कति मात्रा लिन्छन् भन्ने कुरा ढाँट्छन् वा लुकाउँछन् ।
- लागू औषधी र मादकपदार्थमा प्रशस्त खर्च गर्ने हुनाले पैसाको समस्या हुन्छ । कोहीकोहीले लागू औषधी र मादकपदार्थ किन्ने पैसाका लागि अपराध पनि गर्छन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थको बढी सेवनगरी उत्सवहरूमा भाँडभैलो मच्चाउँछन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थ सेवन गरिरहेको बेला आफ्नो व्यवहारप्रति लज्जित हुन्छन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थको सेवनका कारण पहिले जस्तो राम्ररी काम गर्दैनन् वा काममा कम जान्छन् ।
- हिंसात्मक हुन थाल्दछन् । आफ्नी श्रीमती, बालबच्चा र साथीहरूप्रति हिंसात्मक हुन थाल्दछन् ।

## किन मानिसहरू लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोग गर्छन् ?

धेरै मानिसहरू आफ्ना जीवनका समस्याहरूबाट उम्कनका निम्ति भनेर लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोगमा फस्छन् । सबै प्रकारका मानिसहरू यसो गर्छन् तर जसका आमा-बाबुहरूले मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरुपयोग गरेका हुन्छन् तिनीहरूले त्यस्तै ढंगबाट आफ्ना समस्याहरूको समाधान गर्न कोशिस गर्ने बढी सम्भावना हुन्छ । यसो हुनुको कारण लागू औषधी वा मादक पदार्थ प्रयोग गर्ने कमजोरी बाबु-आमाबाट छोराछोरीमा सर्न सक्ने भएकाले हो । आफ्ना बाबु-आमाहरूले समस्याहरूबाट उम्कन लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ सेवन गरेको देखेर उनीहरूले पनि त्यही व्यवहार सिक्छन् ।



मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरुपयोग त्यस्ता मानिसहरूमा पनि बढी देखिन्छ जो आफ्नो दुःखी जीवनमा कुनै पनि प्रकारको फेरवदल ल्याउन सकिने आशा राख्दैनन् । आफ्नो बासस्थानबाट विस्थापित भएका मानिसहरू वा गम्भीर समस्याहरू जस्तै जागिर खोसिएका अथवा कमाई खाने बाटो मासिएका, परिवारको सदस्य गुमाएका, आफ्नो श्रीमान्द्वारा त्यागिएका मानिसहरूबाट पनि लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोग हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।

धेरैजसो महिलाहरूले लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोग तब गर्न थाल्दछन् जब उनीहरूलाई जीवनमाथि आफ्नो नियन्त्रण नभएको वा आफ्नो जीवन परिवर्तन गर्नका निमित्त आफूसँग चाहिएजति इच्छा र शक्ति नभएको अनुभव गर्दछन् । उनीहरू पूर्णरूपले आफ्ना श्रीमान् अथवा परिवारका पुरुष सदस्यमाथि निर्भर रहेको अथवा उनीहरू दयामा बाँच्नु परेको अनुभव गर्न सक्छन् । यदि समुदायमा महिलाको स्वर कमजोर (तल) छ भने उनले आफ्नो महत्व बुझ्छन् । (मूल्य चिन्छन्) ।

दुर्भाग्यवस भनौं लागू औषधी र मादक पदार्थले यी समस्याहरूलाई अझ बढाउँछ र मानिसले आफ्नो जीवन सपार्न अझै नसक्ने हुन्छ । लागू पदार्थ र मादक पदार्थको दुरुपयोगमा लागेका मानिसहरू आफ्ना अवस्थामा सुधार ल्याउने कोशिस गर्नुकोसट्टा आफ्ना समस्याहरू विर्सने कोशिसमा समय, पैसा र स्वास्थ्य स्वाहा पारिरहेका छन् ।

### निर्भरता र लत

जब मानिसले लागू औषधी र मादकपदार्थको दुरुपयोग गर्न थाल्दछन् तब उसको शरीर र दिमाग (मन) दुवैले ती कुराको माग गर्न थाल्दछन् । दिमागले माग गरेको अवस्थालाई **निर्भरता (dependence)** भनिन्छ र जब शरीरले ती कुराहरू माग गर्न थाल्छ र नपाएको खण्डमा उनी विरामी पर्छिन् तब त्यस अवस्थालाई **शारीरिक लत (addiction)** भनिन्छ ।

मादक पदार्थ र केही लागू औषधीहरूले मानिसमा लत बसाउन सक्छन् । जब कुनै मानिसलाई लत लाग्छ (बस्छ) तब उनको शरीरले बढी असरका लागी बढी भन्दा बढी ती चिजहरूको माग गर्दछन् । मादक पदार्थको शारीरिक लतलाई कसरी जित्ने भनेर जान्नका लागि पेज ४४१ मा हेर्नुहोस् ।

## मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट हुने समस्याहरू



लागू औषधी र मादक पदार्थले  
स्थायीरूपले तपाईंको  
स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ ।

- सुती, खैनी जस्ता मुखमा  
राखिने लागू पदार्थले पनि  
चुरोटले ल्याउने जति  
सबै स्वास्थ्य समस्या  
ल्याउँछन् ।

### सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू

लामो समयसम्म लागू औषधी र मादक पदार्थको उपयोग गर्ने  
मानिसहरू अरूहरू भन्दा सजिलै विरामी पर्छन् र सिक्किस्त पनि भइहाल्छन् ।  
तिनीहरूलाई तल देखिएका कुराहरू हुन सक्छन् ।

- पोषणतत्वको कमीले धेरै विरामी हुने ।
- क्यान्सर र मुटु, कलेजो, पेट, छाला, फोक्सो अनि मूत्रप्रणालीका समस्याहरू  
देखापर्छन् जसमध्ये केहीले स्थायी नोक्सानी पुऱ्याउँछन् ।
- दिमागमा नोक्सानी र मुर्छा पर्ने ।
- एचआइभी संक्रमण छ भने विमार तुरुन्तै बनाउने ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या जस्तै अचम्मका चिजहरू देख्ने वा सुन्ने, (दृष्टि  
भ्रम हुने) अरू मानिसलाई शंका गर्ने, पूर्व स्मृतिहरू देख्ने र  
गम्भीर चिन्ता र उदास हुने ।
- एकै पटकमा धेरै मात्राको प्रयोगद्वारा मृत्यु हुने ।

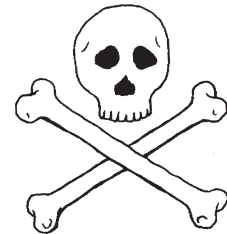
यी बाहेक दुर्घटनामा परी चोटपटक लाग्ने वा मृत्यु हुने हुनसक्छ  
(धेरै समयमा परिवारका सदस्यहरूलाई पनि) किनभने लागू औषधी वा  
मादकपदार्थ खाएको अवस्थामा उनीहरूले आफ्नो शरीरमा नियन्त्रण राख्न  
सक्दैनन् । उनीहरूले गलत निर्णय लिन्छन् अथवा अनावश्यक जोखिम  
उठाउँछन् । यदि उनीहरूले असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्छन् । लागू औषधी लिन  
सुई साभा हुन्छ वा लागू औषधीका लागि यौनव्यापार गर्छन् भने उनीहरूलाई  
कमलपित्त, एचआइभी र यौन प्रसारित संक्रमणहरू हुन सक्छन् ।

**चवाइने लागू औषधीहरू :** मुखमा राखिने सुती, खैनी र पानले मानिसका  
दाँत र गिँजा बिगार्ने मुख (भिन्न) सुनिने, मुख र घाँटीको क्यान्सर र शरीरका  
अन्य भागहरूमा हानी पुऱ्याउँछन् । खयर (khat) ले पेटमा समस्या र कब्जियत  
गराउँछ । यस्ता प्रकारका वस्तुहरूले शरीरलाई तिनमाथि निर्भर बनाउन सक्छन् ।

**गम र द्रावकहरूको वास्ना सुँघ्ने (glues and solvents) :** धेरै गरिब  
मानिसहरू, सडकमा बस्ने बालबालिकाहरू (खाते) आफ्नो भोक मेटाउन गम र  
द्रावकहरू सुँघ्ने गर्दन् । यी वस्तुहरूको पनि लत लाग्छ र यिनले  
सोच्ने, सम्झने, देख्ने कुराहरूमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या ल्याउँछन् ।  
यसबाहेक यसको लत भएका मानिसको हिंसात्मक व्यवहार हुने, निर्णय  
गर्ने र शरीरको नियन्त्रण गर्ने क्षमता कम भएर जाने, वजन घट्ने  
कुनै-कुनै अवस्थामा हृदयाघात र मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

तल दिइएका अवस्थामा लागू औषधी र मादक पदार्थ प्रयोग गर्नु **खतरापूर्ण** हुन्छ ।

- गाडी कुदाइरहेको, मेसिन चलाइरहेको वा खतरनाक औजार चलाइरहेको अवस्थामा ।
- गर्भवती भएको अथवा बच्चालाई स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा
- साना बालबच्चाको हेरचाह गरिरहेको अवस्थामा
- यदि औषधीहरू खाइरहेको भए विशेष गरी दुखाइ कम गर्ने, निन्द्रा लगाउने, छारे रोगको  
औषधि वा मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा खाने औषधीहरू ।
- कलेजो वा मृगौलाको रोगीले



लागू औषधी (drug) वा औषधीहरू (Medicine)  
रक्सीका साथ खानु खतरापूर्ण हुन्छ ।

## लागूऔषधी र मादक पदार्थबाट उत्पन्न समस्याहरू

महिलाहरूका निम्ति लागू औषधी र मादक पदार्थ बढी हानिकारक हुनसक्छन् । लागू पदार्थ र मादकपदार्थको दुरुपयोग गर्ने मानिसले भोग्ने सबै समस्याबाहेक महिलाले विशेष प्रकारका थप समस्याहरूको पनि सामना गर्नुपर्छ :

- ठूलो मात्रामा पादकपदार्थ वा प्रशस्त लागूऔषधीको प्रयोग गर्ने महिलाहरूलाई कलेजोको रोगले समाउने सम्भावना पुरुषहरूलाईभन्दा बढी महिलालाई हुन्छ ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा धेरै महिला तथा किशोरीहरूले आफूले नचाहेको अवस्थामा यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने स्थितिको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ । फलस्वरूप उनीहरूलाई एचआइभी वा यौनप्रसारित संक्रमणहरू हुनुका साथै आफूले नचाहेको गर्भ पनि रहनसक्छ ।
- गर्भवती भएको अवस्थामा प्रयोग गरिएको खण्डमा लागू औषधी वा मादक पदार्थले गर्दा अपाङ्ग (Birth defects) अथवा मानसिक कमजोरी भएको (mental disabilities) बच्चा जन्मन सक्छ । जस्तै;
  - मुटु, हड्डी यौनाङ्ग, टाउको र अनुहार
  - जन्मदाको वजन कम ।
  - ढिलो बढ्ने (शारीरिक) ।
  - सिकाइमा कमजोरी ।

बच्चा जन्मदै लागू औषधीमा निर्भर हुन सक्छ । उसलाई पनि बयस्कहरूलाई जस्तै लागू पदार्थ छोडेपछि हुने असरहरू (withdrawal) को लक्षणले सताउन सक्छ, (पेज ४४१) हेर्नुहोस् ।



▶ रक्सी पिउने, चुरोट पिउने वा लागू औषधि खाने महिलाको बच्चाले उनीसँग ती वस्तु खाइरहेको हुन्छ ।

महिलालाई बढी लजालु हुन्छन् । धेरै समुदायहरूमा पुरुषहरूभन्दा महिलाहरूलाई सार्वजनिक व्यवहारमाथि बढी कडा नियन्त्रण गरिन्छ । प्रायगरी पुरुषहरूलाई मादक पदार्थ वा लागू औषधी लिने छुट हुन्छ तर महिलाहरूलाई त्यस्तो छुट हुँदैन । यदि मादक पदार्थ वा लागू औषधीका कारण महिलाले आफूमाथि नियन्त्रण राख्न सकिनन् भने उनले धेरैजनासँग यौन सम्पर्क नराखेकै भए पनि उनलाई चरित्रहीन (वाइफाले) भन्ने आरोप लगाइन्छ । सार्वजनिक ठाउँमा लाज हुने डरले महिलाहरूले एकैपल्टमा धेरै मात्रामा लागू औषधी वा मादकपदार्थ लिनुको साटो नियमित रूपमा लामो समयसम्म यस्ता वस्तुहरू लिने बढी सम्भावना हुन्छ । यस प्रकारको खाइले उनलाई आफ्नो व्यवहारमाथि नियन्त्रण राख्न गाह्रो हुँदैन । यस प्रकारले उनले आफ्नो दुरुपयोगलाई गोप्य राख्न सकिन्छन् र लामो समयसम्म उपचारबाट भाग्न सकिन्छन् । उनको यो व्यवहारले गर्दा लागू औषधी र मादक पदार्थले अभूत बढी नोक्सानी पुऱ्याउँछ ।

## घरभित्रको दुरुपयोग र हिंसा

लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोगले हिंसात्मक अवस्थालाई विशेषगरी घरभित्र अभूतै बढाउँछ । मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरुपयोग गर्ने श्रीमान् भएकी महिलाले धेरै अवस्थाहरूमा कुटपिटको सामना गर्नुपर्छ । कुनै कुनैबेला त्यो मृत्यु पनि हुन सक्छ । थप सूचनाका लागि 'हिंसा' नामक अध्याय हेर्नुहोस् ।

## मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट कसरी छुटकारा पाउने ?

### मा

दक पदार्थ र लागू औषधीमाथिको निर्भरता अथवा त्यसको लत छुट्याउन गाह्रो जस्तो देखिएपनि वास्तवमा त्यो छुट्याउन सकिन्छ । यसका दुई खुट्किलाहरू छन् । यसको अम्मलबाट मुक्ति पाउने पहिलो कुरा छाड्नु हो भने मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट सधैंका लागि टाढा रहन सक्नु दोस्रो कुरा हो ।

### अम्मल छोड्ने

यदि तपाईंको पिउने अथवा लागू औषधी लिने समस्या छ र त्यसलाई छोड्न चाहनु हुन्छ भने :

१. आफ्नो निमित्त यो समस्या हो भन्ने स्वीकार गर्नुहोस् ।

२. आजैदेखि केही गर्ने निर्णय गर्नुहोस् ।



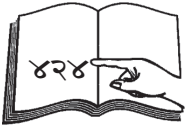
आज मैले तीन गिलास लिएँ  
ओहो ४ गिलास पो होकि ?  
सायद म चाँहिदो भन्दा बढी  
पिइरहेकी छु कि कसो ?



म भोलिदेखि  
यति धेरै जाँड पिउन  
छोड्छु ।

भोलिको कुरा के ?  
आजैदेखि छोड्नुहोस्

► अम्मल छोड्ने काम प्रायगरी अरूको सहयोग र भरथेगबाट सजिलो हुन्छ ।



सहयोगी समूहको थालनी

३. छाडिहाल्नुहोस् । अथवा कम गर्दै लैजानु होस् र छाडिहाल्नुहोस् । धेरै मानिसहरूले पिउने र लागू औषधी लिने काम एकैचोटि रोक्न सक्छन् । यसका लागि उनीहरूको इच्छा शक्ति र विश्वास नै काफी हुन्छ, अरूहरूका निमित्त भने भू.पू. कुलती संघ जस्ता संस्थाहरूको सहयोग चाहिन्छ । यस्ता संस्थाहरूले पिउने आदत (अम्मल) भएका मानिसहरूलाई मद्दत पुऱ्याउँछ । धेरै देशहरूमा यस्ता संस्थाहरू खोलिएका छन् । तपाईंके क्षेत्रमा पनि त्यस्ता उपचार कार्यक्रमहरू खोलिएका हुनसक्छन् । धेरै महिलाहरू महिला सदस्यहरूमात्र भएको समूह रुचाउँछन् । यदि तपाईंका क्षेत्रमा त्यस्ता समूह छैनन् भने भन् मानिसहरूलाई मादक पदार्थ अथवा लागू औषधीको अम्मलबाट छुटकारा दिलाउन सफल भएको कुनै व्यक्तिलाई राखेर आफ्नो समूहको सुरुवात गर्नुहोस् ।

४. यदि तपाईंले फेरि मादक पदार्थ अथवा लागू औषधी लिन सुरु गर्नुभयो भने आफैलाई दोष नदिनुहोस् । बरु फेरि त्यो अम्मल छोड्ने कोशिस गर्नुहोस् ।

### भू.पू. कुलती संघ

भू.पू. कुलती संघको सदस्य हुनलाई केवल पिउन छोड्ने दृढताको मात्र आवश्यकता पर्दछ । यस संघको सदस्यका नाताले तपाईंलाई आफ्ना अनुभव, बल (शक्ति) र आशावारे विचार आदान-प्रदान नियमित रूपले अरू सदस्यहरूसँग भेटघाट गर्नुपर्छ । तपाईंहरूमाभू एकजना प्रायोजक (sponsor) पनि हुन्छन् जसले पहिले नै पिउने लत छोडिसकेका हुन्छन् र उनले तपाईंलाई व्यक्तिगत सहायता दिने र बाटो देखाउन सक्छन् ।

यसले शुल्क लिदैन । यसले कुनै प्रकारको धार्मिक वा राजनीतिक समूहसँग सम्बन्ध, सम्बन्ध वा विरोध गर्दैन । यसको मुख्य उद्देश्य अझै पिउने बानीका कारण दुःख पाइरहेका मानिसहरूसम्म आफ्नो सन्देश पुऱ्याउनु नै हो ।

यस्ता कुलती संघहरू जस्तै लागू औषध वा मादक पदार्थ छाड्न चाहने परिवारका सदस्यहरूका पनि अन्य संघहरू पनि छन् ।

## शारीरिक लत र मादक वा लागू पदार्थ छाडेपछि हुने असरहरू

जब शारीरिक लत भइसकेको व्यक्तिले मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतलाई त्याग्दछ तब उसले मादक वा लागू पदार्थ छाडेपछि हुने असरहरूको सामना गर्नुपर्छ। यस अवस्थामा उसले शरीरले लागू औषधीवेग र नै चल्ने बानी बसाउनुपर्छ।

मादक पदार्थ (रक्सी) को लत र पिउन छोडेपछि हुने असरका लक्षण हट्न तीन दिन लाग्छ। धेरै मानिसहरू यी तीन समस्याविनै सजिलै पार गर्छन् तर केही मानिसहरूमा गम्भीर किसिमका लक्षणहरू हुने हुनाले त्यस्तो बेलामा हेरविचार गर्ने र आवश्यक पर्दा सहयोग गर्ने एकजना साथीको आवश्यकता पर्दछ।

► केही जडीबुटीको चिया पिउनाले लागू औषधी वा मादक पदार्थले शरीरमा पारेको विषको असर धुनमा कलेजोलाई मद्दत पुऱ्याउँछन्। स्थानीय धामी-भाँकीले यस्ता उपयोगी जडीबुटीबारे बताउन सक्छन्।

## प्रयोग गर्न छोडेपछि हुनसक्ने सुरुका चिह्नहरू

- साधारण कम्पन (काम्ने)
- अत्तालिनै चिड्चिडा स्वभाव
- पसिना आउने
- खानमा र सुत्नमा गड्बडी
- सम्पूर्ण शरीर दुख्ने
- रिंगटा लाग्ने, बान्ता हुने र भुँडी दुख्ने

यदि कुनै मानिसमा रक्सीको लत छ भने रक्सीको कमीले गर्दा मुर्छा पर्न सक्छ। यी लक्षणहरू आफै हराउन पनि सक्छन्। अथवा अभ बलिया भएर देखापर्न पनि सक्छन्। यदि पछिल्लो कुरा भयो भने ती महिलाले तुरुन्तै स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ। यदि स्वास्थ्य सेवा धेरै टाढा भए उनलाई १० देखि २० मिली ग्रामसम्म डाइजिपाम मुखबाट दिनुपर्छ। यसले उनलाई मुर्छा पर्नबाट जोगाउँछ। यदि ती लक्षणहरूमा सुधार आएन भने एक घन्टापछि फेरि १० मिली ग्राम डाइजिपाम दिनुपर्छ। यदि तपाईं उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लगिरहनु भएको छ भने बाटोमा ४-५ घन्टाको अन्तर त्यो मात्रा दिइरहन सक्नुहुन्छ।

तल दिइएका कुराहरू आकस्मिकताका लक्षणहरू हुन्। यस्ता लक्षण देखिएका मानिसलाई तुरुन्त औषधी उपचार गराउनुपर्छ।

- मानसिक द्विविधा (mental confusion)
- अचम्मका दृश्यहरू देख्ने वा कुराहरू सुन्ने
- चाँडो गतिमा मुटु धड्किने (heartbeat)
- छारे रोग/मुर्छा पर्ने (seizure)



► मल्टी भिटामिन, भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स लिनुहोस् जसमा फोलिक एसिड हुन्छ।

## तपाईंले पिउन छोडेपछि

सकेसम्म चाँडो प्रशस्त प्रोटीन भिटामिन भएका र नुनिलो खानेकुराहरू खान थाल्नुहोस्। (पेज १६६ हेर्नुहोस्) यी खानेकुराले शरीरलाई आफै ठीक हुन मद्दत पुऱ्याउँछन्। कलेजो, तोफु, खमीर (Yeast), नपिनेको गहुँको दानाको रोटी, गोडागुडी, र हरियो रंगको तरकारीमा माथि भनेका कुराहरू पाइन्छन्। यदि तपाईंलाई खान मन लाग्दैन भने भिटामिनले मद्दत पुऱ्याउन सक्छ।





व्यक्तिगत रूपमा समाधान गर्ने प्रयास

- यदि तपाईं पिउने र लागू पदार्थको दुरुपयोगबाट मुक्त रहन कोशिस गरिरहनु भएको छ भने ती चिजहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता आइपर्नसक्ने ठाँउहरूबाट टाढै रहनुहोस् । अरूसँग मिलेर रक्सी र लागू औषधीविनाका सामाजिक जमघटहरू आयोजना गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ।



सम्बन्धहरूमा मद्दत पुऱ्याउँने

### मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त कसरी हुने ?

जब कसैले शारीरिक लतबाट मुक्ति पाउँछ तब फेरि समस्याहरू उत्पन्न हुनबाट जोगिनका निमित्त सदाका निमित्त मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त रहन सिक्नु महत्वपूर्ण हुन जान्छ । यसको सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको जीवनको सामना गर्न असल सिपहरू सिक्नु नै हो । यो काम त्यति सजिलो छैन र यसले धेरै समय लाग्छ ।

मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरुपयोग गरिसकेकी महिलाले धेरैसम्म आफूलाई शक्तिहीन (कमजोर) भएको र लज्जाको अनुभव गर्दछिन् । आफ्नो जीवन सुधार्न आफूमा परिवर्तन ल्याउन सक्ने क्षमता छ भनेर जान्नु पहिलो महत्वपूर्ण कुरा हो । यसका निमित्त साना-साना परिवर्तन प्रति विश्वास दिलाउन सक्नु एउटा उपाय हुन सक्छ ।

महिलाहरूमा सामना गर्न सक्ने सिप विकासमा मद्दत पुऱ्याउने केही विचारहरू (उपायहरू) तल दिइएका छन् ।

- आफूसँग नजिक रहने मानिसहरूको एउटा सहयोगी संयन्त्र वा संगठन तयार गर्नुहोस् र आवश्यक परेकोबेला तिनको सहयोग लिनुहोस् । अरूसँग साथै काम गर्ने र कुराकानी गर्ने वातावरणमा समस्याका विषयमा सोचन समाधानको सुरुवात गर्न सजिलो हुन्छ ।
- एक पटकमा एउटा मात्र समस्याको समाधान गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । यसो गर्दा समस्या समाधान नै गर्न नसकिने गरी विशाल देखिदैन ।
- आफूले विश्वास गर्ने साथी वा सहयोगीलाई आफ्ना चिन्ताका साथै के हुँदा तपाईं उदास हुनुहुन्छ वा के गर्दा तपाईंलाई रिस उठ्छ बताउनुहोस् । यसो गर्दा तपाईंले तपाईंलाई किन त्यस्तो हुन्छ र के गर्दा त्यसमा सुधार आउँछ भनेर बुझ्दै जानुहुने छ ।
- अरू मानिसहरूसँग मिलेर आफ्नो समुदायको सुधारका लागि योजनाबद्ध काममा लाग्नुहोस् । यसले तपाईं परिवर्तनका लागि काम गर्न सक्नुहुन्छ भनेर आफ्नै र अरूहरूका अगाडि पनि प्रमाणित हुनुका साथै आफ्नै परिवर्तनमा पनि मद्दत पुग्न सक्छ ।
- मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त रहन कोशिस गरिरहेका अरू मानिसहरूसँग नियमित भेटघाटको आयोजना गर्नुहोस् ।



## धुम्रपानबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

चुरोट खाने मानिसहरूलाई चुरोटमा भएको निकोटिन भन्ने तत्वको लत बस्दछ। चुरोटको अभावमा उनीहरू अस्थिर र विरामी हुन जान्छन्। निकोटिन ज्यादै नै लागू औषधी भएकाले चुरोटको लत छुटाउन ज्यादै कठिन हुन्छ।

स्वास्तीमानिसहरूभन्दा लोग्ने मानिसहरूले नै बढी चुरोट पिउने हुनाले मूल रूपमा यो पुरुषहरूको स्वास्थ्य समस्या हो तर हाल आएर महिलाहरूको बिग्रदो स्वास्थ्यको प्रमुख कारण धुम्रपान बन्दै गइरहेको छ। गरिब मुलुकहरूमा समस्याको एउटा प्रमुख स्वास्थ्यको प्रमुख कारण पनि धुम्रपान बन्दै गइरहेको छ। यसका कारणहरू मध्ये एउटा हो, यसले व्यक्तिहरूमा भएको तनाव कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ। धनी देशहरूमा मानिसहरूले दिनप्रतिदिन धुम्रपान छोड्दै गएकोले सुर्ती कम्पनीहरूले गरीब राष्ट्रहरूमा चुरोट बेच्न विशेष जोड दिनु पनि यसको एउटा कारण हो।

धुम्रमानले महिला र पुरुष दुवैमा हुने असरहरू

- फोक्सो (शवास प्रशवास) का गम्भीर रोगहरू जस्तै क्रोनिक ब्रोङ्काइटिस र emphysema।
- कडा ठन्डी र खोकी
- फोक्सो, मुख, काँटी, गला र मूत्रथैलीको क्यान्सर
- हृदयाघात र उच्चरक्तचाप।

यी समस्याहरूमध्ये केहीको मृत्यु हुनसक्छ, वास्तवमा ४ मध्ये १ जना धुम्रपान अम्मलीको धुम्रमानजन्य स्वास्थ्य समस्याबाट मृत्यु हुन्छ।

चुरोट खाने आमाबाबुका  
सन्तानलाई चुरोट नखाने  
आमाबाबुका सन्तानलाई भन्दा  
बढी फोक्सोको संक्रमण तथा  
फोक्सो र शवास प्रशवाससम्बन्धी  
अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूले  
सताउँछ।



## धुम्रपान महिलाहरूका लागि अझै खराब हुन्छ

माथि भनिएका समस्याहरू बाहेक धुम्रपान अम्मली महिलालाई निम्न समस्याहरू हुन्छन् :

- गर्भ रहने समस्या (बाँभोपन),
  - गर्भ तुहिने, बच्चा साँढे सानो वा सयभन्दा अगाडि जन्मने,
  - गर्भनिरोधक चक्की खाँदा समस्या उत्पन्न हुने,
  - समयभन्दा पहिले नै महिनावारी बन्द हुने,
  - अघवैशे उमेर वा वृद्ध भएपछि हाड कमजोर हुने र सजिलै भाँचिने,
  - पाठेघर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने,
- गर्भवती महिलाले आफ्नो गर्भमा रहेको शिशुको सुरक्षाका निमित्त धुम्रपान गर्ने मानिसहरूबाट टाढै रहनु वेश हुन्छ।

## सुर्तिजन्य पदार्थबाट हुने समस्याहरू

► अरूले गरेको धुम्रपानको धुँवाले नजिकैको व्यक्तिलाई पनि रोगको कारण बन्छ।

## मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतमा परेका व्यक्तिसँग रहनु पर्दा

- सुई औषधि लिने यौनजोडि भएका महिलाहरू एचआइभी र हेपाटाइटिसको जोखिममा हुन्छन् ।

धेरै ठाउँहरूमा प्रायगरी महिलाहरूले लागू औषधी वा मादक पदार्थको लतमा लागेका आफ्नो श्रीमान् वा कुनै नातेदारको हेरचाहर गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता समस्या भएका मानिसहरूसँग जीवन बिताउन ज्यादै कठिन हुन्छ । अभि विशेषगरी छोड्न चाहँदैन भने त यो प्रायः असम्भव नै हुन्छ । तपाईंले आफैलाई र आफ्नो परिवारलाई मद्दत पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । यदि :

- आफैलाई दोष दिनुहुन्न अरू मानिसको मादक पदार्थ वा लागू औषधीको आदत छुटाउनलाई सधैं सहयोग गर्न सम्भव हुँदैन ।
- आफूलाई प्रशन्न राख्नका लागि अम्मली व्यक्तिले तपाईंकाबारेमा राखेका विचारहरू माथि भर पर्नु हुन्छ ।
- आफू र आफ्नो परिवारका निमित्त कुनै न कुनै प्रकारको सहयोगी समूह खोज्नुपर्छ । कुनै-कुनै अवस्थामा यस्तो समस्याको सामना गर्ने यो एउटा मात्र उपाय हुन सक्छ ।



मैले भिड जम्मा गर्न सकिने रहेछ भन्ने थाहा पाएँ । मेरा वरिपरि जम्मा भएका मानिसहरूले गर्दा म अगाडि बढ्न सकेँ । मैले कहिल्यै पनि आफूलाई नेता ठानिनँ तर जहिले पनि यस समस्याका विषयमा छलफल (कुराकानी) गर्न मानिसहरू जम्मा गर्न सकेँ ।



अमेरिका निवासी बोनीले आफूले आफ्नो श्रीमान्को पिउने बानीका विरुद्ध गरेको संघर्षका बारेमा कुराकानी गरिन् । अहिले उनी Al Anon सँग काम गर्छिन् ।

- मादक पदार्थ वा लागू औषधीको समस्या भएको व्यक्तिको सहयोगी भू.पू. कुलती संघ (AL Anon) एउटा संस्था हो जसले लतमा परेका परिवारहरूलाई भर र सहयोग दिन्छ ।



आपसी सरसहयोग र कुराकानी

मादक पदार्थ वा लागू औषधीको समस्या भएका मानिसहरूलाई कसरी सघाउने :

- आफूसँग समस्या छ भनेर स्वीकार्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् । यदि उसलाई लत लागेको छैन भने कम मात्रामा प्रयोग गराउन वा पूरै छोडाउन यति नै काफी हुन्छ ।
- ऊ नमातेको र औषधी नलागेको बेलामा यी चिजहरूको उपयोग छोड्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- उसलाई दोष दिने कोशिस नगर्नुहोस् ।
- लागू औषधी र मदिरा उपयोग गर्न दवाव पर्ने अवस्थाहरूबाट जोगिनमा उसलाई सहयोग गर्नुहोस् । यसको अर्थ साथीहरू नै भए पनि यही समस्याबाट पीडित मानिसहरूबाट अलग राख्नु हो । जीवनका समस्याहरूको अरू नै तरिकाबाट समाधान (सामना) गर्न राम्रो मानसिक स्वास्थ्य कायम गर्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् ।
- लत छोड्ने योजना बनाउन र त्यस योजनाको पालना गर्नमा उसलाई मद्दत गर्नुहोस् ।

**ला**गू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोगलाई सफलतापूर्वक रोक्नका निमित्त तपाईंले ती बस्तुहरूको उपयोगमा मद्दत पुऱ्याउने सामाजिक शक्तिहरूलाई चिन्न आवश्यक हुन्छ ।

अरू मानिसहरूसँगको भेटघाटलाई बढाएर सामुयीक जीवनमा मादक पदार्थ र लागू औषधीको प्रयोगले किन महत्वपूर्ण स्थान ओगट्दैछ भनेर छलफल चलाउनुहोस् । कसरी समस्याको सुरुवात भयो ? के कारणले गर्दा मानिसहरू यसको मात्रा बढाउदै जान्छन् ? के महिलाहरू अथवा पुरुषहरूलाई यी वस्तुहरूको लत छोड्नमा बाधा पुऱ्याउने केही नयाँ प्रकारका दवावहरू छन् ? कसरी आफ्नो समुदायमा मादक पदार्थ र लागू औषधीको महत्वलाई घटाउन सकिन्छ ?

## लागू औषधी र मादक पदार्थबाट बच्ने

मेक्सीकोको चियापासका पुरुष र महिलाहरूको एउटा समूहले मदिरा निषेधलाई प्रजातन्त्र र सामाजिक न्यायका लागि चलाइरहेको आफ्नो आन्दोलनको एउटा अंग बनाए । उनीहरूले अधिक मात्रामा रक्सी पिउने मानिसहरूले अरूहरूमाथि आफ्नो कुरा जवर्जस्ती लाइन खोज्छन् भन्ने कुरा चालपाए । उनिहरूले बढी मदिराको सेवनगरी अरूलाई दुःख दिने मानिसहरूलाई चेतावनी दिनुका साथै मातेको पुरुषले आफ्ना श्रीमतीलाई दुर्व्यवहार गरेको अवस्थामा हस्तक्षेप नै गरे । मदिराले समुदायमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै असर पाऱ्यो । भाँकीहरूले पवित्रताको प्रकृति स्वरूप उनीहरूको उपचार पद्धतिमा रक्सी पिउँछन् । त्यो समूहले यस्ता विधिहरूमा रक्सीरहित पेय पदार्थको प्रयोग गराएर पिउने चलनका विरुद्धको लडाइका लागि एउटा नयाँ उपायको खोज गरे ।

### मादक पदार्थ र लागू औषधीको प्रतिरोध गर्न युवाहरूलाई सहयोग गर्ने

मादक पदार्थ र लागू औषधीको लत परेका प्रौढ मानिसहरूले प्रायगरी युवा अवस्थामै सिकेका हुन्छन् । विशेषगरी लागू औषधी र मादक पदार्थ रमाइलो गर्ने र समस्याबाट पन्छिने सजिलो उपाय लाग्नसक्छ । युवाहरू आफ्ना अग्रजहरू, साथीहरू र विज्ञापनहरू जस्ताको दवावबाट सजिलै प्रभावित हुन्छन् ।

लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरुपयोगको रोक्ने एउटा असल उपाय हो । युवाहरूलाई खराब दवावहरूको प्रतिकार गर्न सिकाउनु । धेरै समुदायहरूमा काम लागेका केही उपायहरू यहाँ दिइएका छन् ।

- आफ्नो समुदायमा रहेका विद्यालयहरूलाई लागू औषधी र मादक पदार्थहरूको उपयोगबाट उत्पन्न समस्याहरूबारे युवाहरूलाई जानकारी गराउन प्रोत्साहित गर्ने ।
- मादक पदार्थ र लागू औषधी व्यापारिहरूलाई बेच युवाहरूबीच कठिनाइ उत्पन्न गराउनुहोस् ।
- चुरोट र मदिरालाई आकर्षक र आधुनिक देखाउने विज्ञापनहरूलाई हटाउन संगठित हुनुहोस् ।
- असल नायक बन्नु होस् । यदि तपाईं प्रशस्त मदिरा र लागू औषधीको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंका सन्तानले त्यो कुरा सिक्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।
- आफ्नै छोराछोरीलाई पनि लागू औषधी र मादक पदार्थबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूबारे ज्ञान दिनुहोस् । उनीहरूले आफ्ना साथीहरूलाई प्रभाव पार्न सक्छन् ।
- युवाहरूलाई लागू पदार्थ र मदिरा बेगर नै रमाइलो गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।
- आफ्नो छोराछोरीलाई लागू औषधी र मादक पदार्थको प्रतिकार गर्ने सिप र आत्मशक्ति विकास गर्न मद्दत गर्नुहुन्छ ।

लागू औषधी विरुद्ध अभियान चाल्ने नायकको खोजी गर्नुहोस् । आफूले मन पराएको व्यक्तित्वले दिइएको सन्देश राम्ररी बुझ्ने सम्भावना हुन्छ ।

