

किशोर नशे के प्रति आकर्षित क्यों होते हैं

- ▶ साथियों का दबाव/प्रेरणा
- ▶ स्कूल में पढ़ाई और अन्य गतिविधियों में अच्छा न कर पाना / प्रदर्शन का दबाव
- ▶ परिवार में नशे का इतिहास / परिवार की अस्थिरता
- ▶ परिवार, दोस्तों और स्कूल से समर्थन की कमी
- ▶ मादक पदार्थों को “बड़े होने” या मस्ती करने के तरीके रूप में देखना
- ▶ लोकप्रियता या समूह में शामिल होने की इच्छा
- ▶ जिज्ञासा और प्रयोग
- ▶ मादक पदार्थों के प्रभाव और खतरों के बारे में जानकारी की कमी
- ▶ मीडिया के द्वारा नशे को बढ़ावा देना
- ▶ मादक पदार्थों की आसान उपलब्धता



अपने आप को या अपने प्रियजनों को हर प्रकार के नशे से मुक्त करें। रोकथाम और उपचार के लिए सहायता प्राप्त करें।

यहां कुछ लोगों और संसाधनों की सूची है जिनसे आप मदद ले सकते हैं:



इस विषय में अगर मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर / आशा / ए.एन.एम से भी बात कर सकते हैं।

आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम _____

फ़ोन नंबर _____

क्लिनिक खुलने का समय _____

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टॉल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश

हर प्रकार के नशे से मुक्ति, लाए जीवन में खुशहाली और समृद्धि



मादक पदार्थों का सेवन

सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, शराब अथवा ड्रग्स, आदि जैसे नशीले पदार्थों का अत्यधिक मात्रा में सेवन करना स्वयं और अपने प्रियजनों/परिवार के लिए नुकसानदायक है। किशोरावस्था में स्वयं को नशे के खतरों से दूर रखें। यह महत्वपूर्ण समय है जब युवा अपने भविष्य की दिशा निर्धारित करते हैं और जीवन की जिम्मेदारियों को समझते हैं।

मादक पदार्थों के प्रकार

किशोरों द्वारा आमतौर पर तंबाकू, शराब, मारिजुआना (गांजा), अफीम, सॉल्वेंट्स (जैसे पेट्रोल और गोंद), एरोसोल इन्हेलेंट्स, खांसी की दवाएं (जैसे कोरेक्स, फेन्सेडिल), कैफीन, कोकीन, और एक्स्टसी जैसी चीजों का दुरुपयोग किया जाता है। इनके इस्तेमाल के चरणों को समझना महत्वपूर्ण है।

- **प्रयोगात्मक उपयोगकर्ता:** जिज्ञासा या साथियों के दबाव के कारण नशा करने वाले
- **अवसरवादी उपयोगकर्ता:** विशेष अवसरों या सामाजिक समारोहों में नशे का इस्तेमाल करने वाले
- **आदतन उपयोगकर्ता:** नशे पर निर्भर हो जाने वाले और इसे अनियंत्रित रूप से इस्तेमाल करने वाले

साथियों का दबाव / पीयर प्रेशर

किशोरआवस्था में साथियों का दबाव उन्हें ड्रग्स और शराब का इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित कर सकता है। यह एहसास दिला सकता है कि सभी इसे कर रहे हैं, जिससे आपको भी इस तरह का दबाव महसूस हो सकता है।



नशे से दूर रहने के उपाय



सीमाएं रखें:
अपने मूल्यों और निर्णयों को स्पष्ट रखें।



समर्थन लें:
माता-पिता, शिक्षकों या परामर्शदाताओं से बात करें।



योजना बनाएं:
“ना” कहने के लिए रणनीति तैयार रखें।



लक्ष्य पर ध्यान दें:
भविष्य की आकांक्षाओं पर केंद्रित रहें।

खतरों को समझें:
मादक पदार्थों के हानिकारक प्रभाव जानें।



रचनात्मक रहें:
ऐसी रुचियों में व्यस्त रहें जो नशे से दूर रखें।



जानकारी रखें:
विश्वसनीय स्रोतों से मादक पदार्थों के दुष्प्रभावों की जानकारी प्राप्त करें।



मादक पदार्थों के दुष्प्रभाव के लक्षण और संकेत

- मादक पदार्थों पर शारीरिक निर्भरता।
- स्कूल में रुचि की कमी।
- व्यवहार में बदलाव (परिवार और दोस्तों से दूर होना)।
- बार-बार मूड बदलना (अधिक चिड़चिड़ापन या गुस्सा)।
- मानसिक/शारीरिक नियंत्रण की कमी।
- शरीर के अंगों में असामान्य तालमेल।
- वजन बढ़ना, अस्पष्ट बोली, कंपन या दौरे।
- दुर्घटनाएं/चोट/आत्महत्या की संभावना बढ़ना।



मादक पदार्थों के सेवन के नकारात्मक प्रभाव

मादक पदार्थों का सेवन शारीरिक और मानसिक निर्भरता को बढ़ाता है।



लंबे समय तक सेवन से भावनात्मक नियंत्रण खो सकता है, जिससे गुस्सा, निराशा, अवसाद, या चिंता हो सकती है।

परिवार में समस्याएं पैदा हो सकती हैं, जो विश्वास और रिश्तों को नष्ट करती हैं।



आर्थिक समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे नौकरी की हानि और वित्तीय अस्थिरता।



गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे बीमारियों और संक्रमण का खतरा।

