



डॉ. ए. ए. कादरी

सर्वोपकार तज्ञ

तुमचा आमचा एकच नारा
व्यसना पासून मुक्त करू समाज सारा !

व्यसना पासून हवी आहे मुक्ती.
मना पासून सहभागी व्हा व्यसन मुक्तीत !

व्यसन मुक्ती जिथे समृद्धी नांदते तिथे !

व्यसनाधीनता

मानसिक आरोग्य केंद्र

नाशिक रोड पडेगाव औरंगाबाद.
फोन नं : २३७०४२३, २३७०७३३.

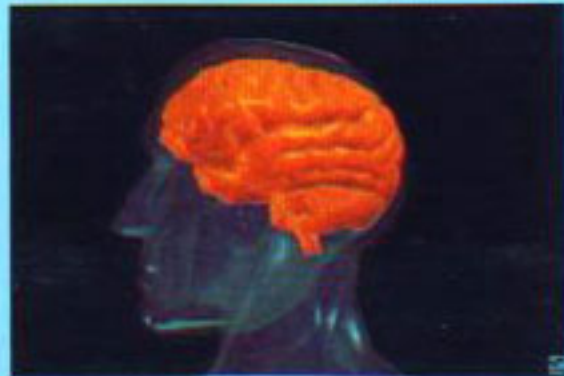


साधारण लिंहर

दारुमुळे खराब
झालेले लिंहर.



दारुमुळे मेंदुवर
परिणाम होतो.



(व्यसनाधीनता /१)

व्यसनाधीनता

डॉ. ए. ए. कादरी
मनोविकार तज्ञ

मानसिक आरोग्य केंद्र
व व्यसन मुक्ती केंद्र

नाशिक रोड पडेगाव औरंगाबाद.
फोन नं : २३७०४२३, २३७०७३३.

मेराज प्रकाशन, औरंगाबाद

व्यसनाधीनता

लेखक : डॉ. ए. ए. कादरी, मनोविकार तज्ञ,
मानसिक आरोग्य केंद्र , नाशिक रोड पडेगाव औरंगाबाद.
फोन नं : (०२४०) २३७०४२३, २३७०७३३, ६५०३१७०.

प्रकाशक :
श्रीमती अंजुम कादरी
जयसिंगपुरा, विद्यापीठ गेटजवळ,
औरंगाबाद.

मुद्रक :
दिबा कमर्शियल प्रिंटर्स
समी कॉलनी,
औरंगाबाद. फोन.नं. २३१३१५९

अक्षर जुळवणी :
राजेख हुसैन,
९३७९५८८८०८.

मुखपृष्ठ :
डॉ. सय्यद जफर.

मूल्य : २० रुपये.

प्रथम आवृत्ती जुलै २००६.

प्रस्तावना

जगातील एक महानशक्ती म्हणून भारतदेश पुढे येत असतानाच, येथील तरुणपिढी व्यसनांच्या विळख्यात अडकताना दिसते आहे. पाश्चिमात्य सेस्कृतीतील भोगवाद आणि चंगळवाद या तरुण पिढीला आपल्याकडे आकर्षित करित आहे. त्यामुळे भारतातील आजची तरुण पिढी पोखरून निघते आहे. व्यसनाधीनतेच्या आहारी जाते आहे.

आज व्यसनाधीनतेची समस्या उग्ररूप धारण करते आहे. होतकरू आणि उमद्या तरुणांना आपल्या विळख्यात जखडून ठेवते आहे. मद्य, चरस, हेरोईन, गांजा, धुम्रपान या सारख्या अमली पदार्थांच्या व्यसनात ही तरुण पिढी अडकत आहे. या तरुण पिढी वर चांगले संस्कार करण्याची, त्यांना व्यसना पासून दूर ठेवण्याची नितांत गरज आहे. असे झाले तरच समाज आणि राष्ट्र प्रगतीच्या, विकासाच्या दिशेने यशस्वी वाटचाल करू शकेल.

मनोविकार तज्ञ डॉ.ए.ए.कादरी हे गेल्या ३० वर्षांपासून मानसोपचार करण्याच्या क्षेत्रात सेवाभावीवृत्तीने आणि अभ्यासपूर्ण दृष्टीने कार्य करित आहेत. व्यसनांच्या आहारी जाणारी तरुणपिढी त्यांच्या नजरेतून सुटलेली नाही. व्यसनाधीन व्यक्तींना व्यसनापासून परावृत्त करण्याचे, त्यांच्यावर मानसोपचार करण्याचे समाजशिक्षणाचे, त्यांनी हाती घेतलेले कार्य समाज आणि राष्ट्राच्या दृष्टीने निश्चितच मोलाचे आहे.

व्यसनाधीनतेवर डॉ.ए.ए.कादरी यांनी लिहिलेले हे मार्गदर्शक पुस्तक छोटेखानी असले तरी सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने ते महत्वाचे ठरणारे असेच आहेत. या पुस्तक लेखनामागील त्यांची भावना मानवी कल्याणाची, सामाजिक जाणिवेची आहे. तरुण पिढी विषयीच्या आत्मीयतेची व त्यांच्यात आत्मभान निर्माण करणारी आहेत.

त्या मुळेच डॉ.ए.ए.कादरी यांच्या या पुस्तकाचे महत्व वाढते.

आज आपल्या समाजात मद्यपान करणाऱ्यांची संख्या प्रचंड वाढते आहे. त्यातून मद्यपानाच्या व्यसनाधीनतेची उभी राहत असलेली समस्या कुटुंब, समाज आणि राष्ट्र यांच्या प्रगतीला बाधक ठरते आहे. व्यसन हे क्षणभराचा आनंद असले तरी दीर्घकालीन दुःखाचे कारण आहे याचा विचार युवापिढीने करणे गरजेचे आहे.

डॉ.ए.ए.कादरी यांनी आपल्या "व्यसनाधीनता" या पुस्तकात व्यसन म्हणजे काय, व्यसनांचे स्वरूप आणि प्रकार, व्यसनांचे दुष्परिणाम आणि व्यसनाधीनते पासून दूर राहण्याचे मानसोपचार, वैद्यकीयउपचार, इत्यादी बाबी विषयी साध्या सोप्या भाषेतून आपले विचार मांडले आहेत. त्यामुळे त्यांची हे पुस्तक युवापिढीला मार्गदर्शक ठरणारे झाले आहे. डॉ.ए.ए.कादरी यांच्या या स्वरूपाच्या सामाजिक-आरोग्य कार्याबद्दल अभिनंदन.

मानसिक स्वास्थ्यातूनच सामाजिक स्वास्थ्य सुदृढ होत असते. व्यसनाधीनतेने व्यक्तीचे मानसिक व शारिरीक स्वास्थ्य बिघडते. त्याचा परिणाम समाजाच्या स्वास्थ्यावर होतो. म्हणून व्यक्ती, कुटुंब, समाज आणि राष्ट्राच्या आरोग्याच्या दृष्टीने समाजशिक्षणाला महत्व असते. डॉ.ए.ए.कादरी यांचे हे पुस्तक समाजशिक्षणाच्या दृष्टीनेही महत्वाचे आहे. डॉ.ए.ए.कादरी हे या दृष्टीनेही अभिनंदनास पात्र ठरतात. त्यांच्या या स्वरूपाच्या सामाजिक आरोग्याच्या कार्यास माझ्या शुभेच्छा.

— डॉ.शरद व्यवहारे.

मनोगत

व्यसनाधीनता ही एक गंभीर समस्या आहे. व्यसनाधीनतेने जगालाच आपल्या विळख्यात घेतले आहे. कोणताही देश, समाज, या विळख्या पासून स्वतःला आलिप्त ठेऊ शकला नाही कारण आज जगभर जीवघेणी स्पर्धा चालू आहे या स्पर्धेला सामोरे जाण्यासाठी, यातुन निर्माण होणाऱ्या अपयशाना तोंड देण्यासाठी अथवा स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी वेगवेगळ्या पातळी वर वेगवेगळ्या पध्दतीने वेगवेगळ्या प्रकारच्या अमली पदार्थांचे सेवन केले जाते. ह्या सगळ्या अमली पदार्थांवर, त्यांच्या सेवनावर त्यांच्या शरिरावरील दुष्परिणामावर त्यांच्यापासुन सुटकारा करण्यासाठी आखलेल्या उपाययोजनांवर आणि त्यांच्यासाठी प्रयत्न करित असलेल्या पध्दतींवर बरेच संशोधन आणि लेखन झालेले आहे. मात्र हे सर्व प्रयत्न निष्फळ ठरत आहेत.

व्यसनाधीनतेचा विळखा वाढतो आहे. त्याचे एकमेव कारण म्हणजे ह्या अमली पदार्थांची सहजगत्या उपलब्धी ह्या करीता आमचे दुटप्पी घोरण कारणीभूत आहे. एकीकडे अमली पदार्थ विरोधी दिवस पाळायचे, त्यांच्या पासुन परावृत्त होण्यासाठी उपदेश करायचे आणि दुसरीकडे ह्या पदार्थांचे उत्पादन करणाऱ्या कंपन्यांना परवाने द्यावयाचे हे अगदी चूक आहे. जो पर्यंत ह्या पदार्थांची उपलब्धता बंद होणार नाही, यासाठी प्रमाणिकपणे प्रयत्न केले जाणार नाहीत तो पर्यंत व्यसनाविरोधी केलेली कुठलीही मोहीम यशस्वी होणार नाही. कारण हे अमली पदार्थांचे इतके वाईट आहेत की एखाद्या व्यक्तीच्या शरिरात त्यांनी प्रवेश केला की तर त्या व्यक्तीने त्या पदार्थाला दूर करण्याचे कितीही प्रयत्न केले तरी हे पदार्थ दूर होत नाहीत तर आधिकाधिक जवळ जातात म्हणून या पदार्थांच्या उपलब्धीवर बंदी आणणेच आवश्यक आहे.

हया परिस्थिति समाजाला विशेषतः तरुण पिढीला व्यसनांच्या दुष्परिणामापासून परावृत्त करणे व ज्यांना व्यसन लागले आहे त्यांना त्यापासून सुटका करण्यासाठी प्रयाप्त असलेल्या उपचार पध्दतीशी अवगत करणे आणि त्यांना हया समस्येतून मुक्त होण्यासाठी मार्गदर्शन करणे हा हया पुस्तकिचेच्या लेखना मागील उद्देश आहे. गेली ३० वर्षा या प्रकारच्या रूग्णावर उपचार करताना माझ्या असे लक्षात आले की साधारणपणे तरुणाप्रमाणेच बऱ्याच गरिब व कष्टकरी कुटुंबातील व्यक्ती ज्या दररोज कमवून खातात अशाचे संसार दारू आणि गांजा मुळे उदध्वस्त झाले आहेत आणि त्यांच्या कुटुंबाला मोठया संकटांना सामोरे जावे लागले आहे.

अशा लोकांना हया व्यसनाधीनतेतून मुक्त करण्यासाठी समाजसेवी संघटना, समाजसेवक आणि याशी निगडीत लोकांना हया पुस्तिकेचा उपयोग होईल अशी आशा बाळगतो.

— डॉ. ए.ए.कादरी, मनोविकार तज्ञ

व्यसनांचे स्वरूप

साधारणपणे मादक पदार्थांचे सेवन हा मनोविकार आहे, हे लोकांना माहीत नाही. त्या मुळे त्यावर वेळीच उपचार केला पाहिजे. हे लक्षात येत नाही.

मादक पदार्थांची सवय लागण्यापूर्वीच त्यावर उपचार करणे आवश्यक आहे. कारण त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम दिसू लागल्यावर उपचार कठीण होते.

मादक पदार्थांचे सेवन करणाऱ्याकडे रूग्ण म्हणून पाहण्याचा दृष्टिकोन नसतो. तर ती एक वाईट सवय आहे आणि ती वाईट मार्गी लागला म्हणून त्याच्याकडे तुच्छतेने पाहिले जाते.

साधारणपणे दारू, चरस, गांजा, अफू, हेरोईन, गर्द, कोकेन, एल.एस.डी., अँफीटामीन या पदार्थांचा वापर केला जातो.

व्यसनात तंबाखूचे सेवन आणि सिगारेट ओढणे याचा देखील समावेश करण्यात आलेला आहे आणि पर्यायाने या सवयीमागे ही मनोविकार दडलेला असतोच.

व्यसन म्हणजे काय ?

व्यसन व्यक्तीला अमली पदार्थ घेण्याची शारीरिक व मानसिक गरज भासते व न घेतल्यास शारीरिक व मानसिक त्रास होतो. यामध्ये अमली पदार्थ घेण्याचे प्रमाण वाढविण्याची शारीरिक गरज भासते. पर्यायाने याचे शरीरावर आणि समाजावर हानिकारक परिणाम होतात.

आपल्या भागात मराठवाडयात निरनिराळया अमली पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांचे निश्चित प्रमाण सांगणे कठीण आहे. मात्र, दारूचे व्यसनाधीन बरेच आहेत. त्या खलोखाल गांजा, चरस वापरणाऱ्यांचे प्रमाण आढळून येते. हेरोईन, ब्राऊन शुगर, गर्द वापरणाऱ्यांचे प्रमाण येथे कमी असले तरी मोठमोठया शहरात मात्र हे व्यसन वाढते आहे दारू पिणारे बरेच लोक आपल्याभोवती आढळतात. मात्र, यातील प्रत्येक व्यसनाधीन होईलच असे नाही. असे असले तरी व्यसनाधीनता घेण्याची

शक्यता अधिक असते हे मात्र खरे.

शंभरपैकी दोन ते तीन व्यक्ती पहिल्या दहा वर्षांच्या काळात मद्यपानाच्या आहारी जातात. कोणत्या विशिष्ट स्वभावाचा व्यक्ती मद्यपी होईल हे सांगता येत नसले तरी संवेदनक्षम मनाच्या व्यक्ती लवकर मद्यपी होऊ शकतात असे दिसते.

स्त्रिया पेशा पुरुषांमध्ये मद्यपानाचे प्रमाण जास्त आहे. मद्यपीपैकी एकात गंभीर स्वरूपाचे दुष्परिणाम आढळून येतात. ज्यांच्या कुटूंबात एखादी व्यक्ती मद्यपी आहे. त्याच्या नातेवाईकात मद्यपी होण्याच्या मुलात मद्यपी होण्याचे प्रमाण अधिक आहे.

वयाच्या विसाव्या वर्षापूर्वी मद्यपानाची सवय जडण्याची शक्यता अधिक असते. पासष्ट वर्षांनंतर मद्यपी होण्याची शक्यता फारच क्वचित आहे.

साधारणपणे शाळा, कॉलेजमध्ये आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी, वाढत्या आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी मद्यपान करण्याकडे कल आढळून येतो. बरेच लोक आजाराचा त्रास होऊ नये म्हणून, झोप येत नाही म्हणून, दुःख विसरण्यासाठी मद्यपानाचा आश्रय घेतात. मात्र, कोणत्या व्यक्तीत आणि कधी मद्याचे व्यसनात पर्यवसान होईल हे सांगता येत नाही.

दुष्परिणाम जाणवू लागल्यानंतर हे लक्षात येते आणि नंतर त्यावर उपचार करणे फार कठीण होते.

मद्यपानाचे सामाजिक दुष्परिणाम :-

मद्यपान करणाऱ्यात घटस्फोटाचे प्रमाण जास्त असते. त्यांना नोकरी-धंद्यात त्रास होतो. ते कामावर वारंवार गैरहजर राहतात व बऱ्याच वेळा त्यांना कामास मुकावे लागते.

त्यांच्यात वाहनांच्या अपघाताचे प्रमाण अधिक आहे.

युनायटेड स्टेट्समध्ये पन्नास टक्के वाहनांचे अपघात मद्यपी वाहन चालकामुळे उद्भवतात. मोठ्या शहरात पन्नास टक्के गुन्हेगार मद्यपान करणारे असतात.

मद्यपानाचे शरीरावर परिणाम :-

याचा परिणाम मेंदूवर होतो व मेंदूवरील ताबा गेल्यामुळे मनुष्य बेताल वागू लागतो. बोलताना अडखळतो त्याला नीट चालता येत नाही.

मनुष्याला प्रथम आत्मविश्वास वाढल्यासारखे वाटते. काळजी ताण, लाजाळूपणापासून तात्पुरती का होईना मुक्ती होते. दारूमुळे त्याचा स्नायूवरील ताबा कमी होतो. बोट्यांच्या हालचालीवर परिणाम होतो. त्यामुळे हातात धरधरी येते.

मेंदूच्या कार्यावर परिणाम होतो. बुद्धिमत्ता कमी होते. लक्षात राहात नाही. एका गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करता येत नाही.

प्रत्येकाच्या सहनशक्तीमध्ये फरक आढळून येतो. दोन व्यक्तींना सारख्या प्रमाणात मद्य दिल्यास एक उत्तेजित होऊ शकते व दुसरी बेशुध्द होऊ शकते.

अशी सवय जडते :-

एक बी.ए. झालेला तरुण माझ्याकडे आला. त्याने सांगितलेली हकीकत अशी, तो प्लॉटींगचा धंदा करतो. त्याने शून्यातून विश्व उभे केले. सुरुवातीला त्याला कामाचा खूप त्रास होत असे. जमीन शोधणे, त्याच्या सर्व प्रकारच्या कारवाया करणे, प्लॉटींग करणे आणि विकणे यात त्याचा वेळ कसा जायचा हे त्यास कळत नसे.

सुरुवातीला तो एखाद्या जमीनीचा सौदा झाला की मित्रासोबत दारू घेत असे. हळुहळू त्याचा व्यवसाय वाढला. अधिकाऱ्यांच्या ओळखी वाढल्या. त्याची ऑफिसची कामे आपोआप होऊ लागली. त्याच बरोबर त्याचे पार्ट्याचे (दारूच्या) प्रमाण वाढले. कधीकधी मद्य घेणारा हा तरुण दर आठवड्यात दारू घेऊ लागतो.

घरबसल्या कामे होऊ लागली. त्याला फिरण्याची गरज नव्हती. आता प्रश्न पडला वेळ कसा घालवावा? पैसा भरपूर, वेळ भरपूर, आता वेळ जात नाही. म्हणून त्याने दारू घ्यावयास सुरुवात केली. एकटा बसून दारू

घेऊ लागला. त्याला दुसऱ्यांच्या सहवासाची गरज नव्हती. रात्री दारू घेत असे. सकाळी उठल्यानंतर मद्यपान करित असे. नसता त्याला हाताला धरधरी येत असे. रात्री घेतली नाही तर झोप येत नाही म्हणून सतत दारू घेणे चालू.

दारू घरी घेणे सुरु झाल्यामुळे घरच्यांच्या लक्षात आले. त्यांनी बरेच समजावण्याचा प्रयत्न केला. त्यांचे हे प्रयत्न निष्फळ ठरले. तो पूर्णपणे व्यसनाधीन झाला होता. असे बरेच रूग्ण मला माहीत आहेत. ज्यांना घरच्या लोकांच्या लक्षात आल्यानंतर उपचारासाठी आणले जाते. ते सहसा उपचारासाठी तयार नसतात. मी आजपासून दारू सोडणार म्हणून शपथ घेतात आणि दुसऱ्या दिवशी शपथ मोडतात. शपथ मोडण्यासाठी त्यांना कुल्लक कारण पुरेसे असते.

एक मद्यपी माझ्या 'लक्षात राहत नाही' म्हणून उपचारासाठी आला. त्याने सांगितले, मी आजपासून दारू सोडली म्हणून समजा. मी त्याला समजावले. हे तुला दारू मुळे होते आणि पिणे सोडणे आवश्यक आहे. त्याने वारंवार आश्वासन दिले. मी आता कधी ही घेणार नाही आणि दुसऱ्याच दिवशी दारू पिऊन माझ्याकडे आला. त्याला मी विचारले तू कालच दारू न पिण्याची शपथ घेतली होतीस आणि आज परत दारू का घेतलीस. तो लगेच म्हणाला 'वडील मला रागवले' त्यांनी माझा अपमान केला. आता मी दारू पिणे सोडणार नाही.

डिलेरियम ट्रेमन्स :-

ही अवस्था खूप दारू घेतल्यास वा एकदम बंद केल्यास उद्भवते. बरेच रूग्ण सांगतात, माझी दारू सोडण्याची इच्छा आहे. मात्र, मी सोडू शकत नाही. कारण दारू घेणे बंद केल्यास हातापायाला धरधरी येते. झोप लागलीच तर झोपेतून दचकून जाग येते, घाम येतो.

ते बऱ्याच वेळा ओरडतात. मला वाचवा, मला वाचवा कोणीतरी मला मारण्यासाठी येत आहे. मात्र, वस्तुस्थितीत तेथे कोणीच नसते. बऱ्याच वेळा

छताकडे पाहून घाबरतात. ही अवस्था डिलेरियम ट्रेमन्स म्हणून ओळखली जाते.

यात रूग्ण चिंताग्रस्त असतो. त्याच्यात भीती निर्माण होते. तो बेचैन असतो. डोळ्यासमोर काहीही नसताना विविध चित्रे दिसू लागतात. कानात आवाज ऐकू येतात. एखदी दोरी पाहून साप आहे असा भास होतो.

बऱ्याच रूग्णांना फेफरे येतात. हातापायाला धरकाप सुटतो. नीट चालता येत नाही, तोल जातो. त्यामुळे खाली पडून इजा होण्याची भीती असते. बोलताना अडखळतो. हातात काल्पनिक दोरी घेऊन सुईत ओवतो. ताप वाढतो. साधारणपणे तीन ते सात दिवसापर्यंत हा त्रास असतो. यात रूग्ण दगावण्याची शक्यता असते. त्यांच्यावर तातडीच्या उपचाराची गरज असते.

अल्कोहोलिक हॅलूसिनोसिस :-

अशातच एका तीस वर्षीय तरुणास पाच - सहा जणांनी बांधून माझ्याकडे आणले. त्याने हातात सुरी घेऊन आपल्या भोवतालच्या लोकांना मारण्याचा प्रयत्न केला. त्याच्या जवळ कोणी गेल्यास तो धावून त्याच्या अंगावर जात असे आणि म्हणे तुम्ही मला मारण्यासाठी आलात मी तुमचा खून करणार. त्याला कसे-बसे बांधण्यात आले.

'मी तपासल्यानंतर' तो भयभीत होता. सारखा ओरडत होता. डॉक्टर मला वाचवा. हे माझा खून करतील.

मी नातेवाइकांना विचारपूस केली असता तो गेली वीस वर्षे दारू घेत असल्याचे समजते. एक महिन्यापासून बंद केली आणि त्यानंतर हा त्रास सुरु झाला.

या आजाराची चौकशी केली असता असे आढळून आले की त्याला ठार करण्याचे धमकी देणारे आवाज ऐकू येत होते. या प्रकारास अल्कोहोलिक हॅलूसिनोसिस म्हणतात.

यात कानात घंटा वाजल्याचे आवाज येतात. कुणीतरी कुजबुज केल्याचे आवाज येतात. साधारणपणे मित्रांचे वा शत्रूंचे आवाज येतात. त्यांना

दारु पिण्याबद्दल दोष देणारे वा लैंगिक गुन्हा केल्याबद्दल दोष देणारे आवाज येतात.

काही आवाज त्याला ठार करण्याच्या धमक्या देणारे असतात वा त्याला त्याच्या गनाविरुद्ध गुन्हा करण्याचा आदेश देणारे आवाज असतात.

तो साधारणतः आत्महत्या करण्याच्या प्रयत्नामुळे किंवा कोणावर खुनी हल्ला करण्याच्या प्रयत्नामुळे वैद्यकीय सल्ल्यासाठी आणला जातो.

कारसोकोफ सायकोसिस :-

एका साठ वर्षीय मध्यम स्वरूपास तपाराणीस आणले. तो व्यवसायाने इंजिनियर होता. थोड्या दिवसापासून तो आपल्या जवळच्या नातेवाईकांना ओढखत नसे. त्याला वेळेवेळेस गान राहत नसे. दिवस वा रात्र कळत नसे. घराचा रस्ता विसरून दुसरीकडे जात असे. घरात संडास बायरूमचा रस्ता चुकत असे. एका मिनिटापूर्वी भेटलेल्या व्यक्तीला ओढखत नसे. दिवसेदिवस त्याच्या लक्षणची तीव्रता वाढत होती. गेली चाळीस वर्षे तो दारु घेत असे.

हा कारसोकोफ सायकोसिसचा विकार होय.

या आजारात मनुष्य गांगारून जातो. झोपेची गुंगी असते. ती वेळ, काळ, व्यक्ती, जागा बरोबर ओढखू शकत नाही. काही वेळापूर्वीच्या गोष्टी लक्षात राहत नाही. आजार सुरू होण्यापूर्वीच्या गोष्टी लक्षात राहतात व तो त्या चांगल्या प्रकारे सांगू शकतो. मधल्या काळातील गोष्ट लक्षात न राहिल्यामुळे तो या गोष्टी काल्पनिक गोष्टींनी पूर्ण करतो.

संशयीवृत्ती :-

एका चांगल्या पदावरील अधिकाऱ्यास त्याच्या पत्नीने माझ्याकडे उपचारासाठी आणले, तिने सांगितले, डॉक्टर हे माझ्यावर संशय घेतात. मी घराबाहेर पडले व शेजारच्या मुलाशी बोलले, तो भाजी मार्केटला जाण्यासाठी बस स्टॉपवर थांबला मी देखील तेथे थांबले. तेव्हापासून यांनी माझ्यावर संशय घेण्यास सुरुवात केली. ते माझ्याशी नीट बोलत नाहीत. नीट वागत नाहीत.

आमच्या घराच्या गच्चीवरून त्याचे धर दिसते व मी वर गेल्यास त्यांना संशय येतो की, मी त्याच्याशी बोलण्यासाठी गेली व मग आमची भांडणे सुरू होतात.

मी त्यांना सर्व प्रकारे समजावून सांगितले. मात्र, त्यांचा विश्वास बसत नाही. त्या मुलाशी मी बोलणे बंद केले. त्याला आमच्या दाराजवळ देखील येऊ नकोस म्हणून बजावले तर हे म्हणतात हे नाटक आहे. मी ऑफिसला वा दौऱ्यावर गेल्यावर तू त्याला भेटत असशील म्हणून संशय घेतात.

बऱ्याच वेळा अचानक ऑफिसमधून घरी येतात. घरी कोणी नसताना देखील म्हणतात, तो आताच भेटून गेला. दुसऱ्यांना विचारतात. त्यांना घरात दुसरे कोणी आले नव्हते असे सांगितल्यास, तू बाहेर जाऊन भेटून आली असशील असे म्हणतात व माझा छळ करतात.

डॉक्टर मी चार मुलांची आई आहे. मी असे काही करू शकत नाही. मी त्यांना विचारल्यानंतर त्यांनी सांगितले, मी त्यांना बोलताना डोळ्यांनी पाहिले.

आणखी खोलात जाऊन विचारल्यानंतर हे लक्षात आले, ते गेल्या वीस वर्षांपासून दारु घेत आहेत.

मी त्यांना समजावून सांगितले, ही दारु मुळे उद्भवणारी संशयीवृत्ती आहे. त्यावर उपचार आवश्यक आहे.

त्यांनी उपचार घेतला आणि त्यांचे संशय संपुष्टात आले.

अशा प्रकारचे छोटे भ्रम संशयीवृत्तीमुळे उद्भवतात. त्यामुळे मद्यपीच्या कौटुंबिक जीवनावर वाईट परिणाम होतात. या मुळे घरात भांडणे व काही वेळा खूनपचा प्रकारही होऊ शकतो.

मद्यपीत लैंगिक कमजोरी येते. मात्र, कामवासना वाढते. त्यामुळे बाईला घृणा उत्पन्न होते व बायकोने थोडा जरी नकार दिला तर मद्यपीस राग, संशय यायला सुरुवात होते.

बायकोचे दुसऱ्याशी, नातेवाईकांशी अथवा मुलाशी अनैतिक संबंध आहेत,

(व्यसनाधीनता /१४)

असा संशय निर्माण होतो. ती त्याला पाहिजे तसा प्रतिसाद देत नाही. त्यामुळे तिचे दुसऱ्यायी संबंध आहेत हा त्याचा संशय बळावतो.

दारूचे शरीरावरील दुष्परिणाम :-

दारूचे शरीरावर अनेक दुष्परिणाम होतात. अॅसिडिटीचा त्रास होतो. भूक लागत नाही, अन्न पचत नाही, उलट्या होतात.

दारूमुळे यकृत (लिव्हर) वर सूज येते. परिणामी संपूर्ण शरीरावर सूज येते. लिव्हरवर परिणाम झाल्यामुळे सिरोसिस (जलोदर) हा आजार जडतो.

पोटात पाणी होत. पुढे रक्ताच्या उलट्या देखील होतात व या आजारामुळे रूग्ण दगावतो.

दारूमुळे जेवण जात नाही व त्यामुळे जीवनसत्त्वांची कमतरता निर्माण होते. जीम लाल होते. त्यामुळे मज्जातंतूवर परिणाम होतो व पॉलिन्यूरसिटिस हा आजार होतो. त्यामुळे हात-पायाला मुंग्या येतात.

कॅनाबिस (गांजा, चरस) :-

सहा वर्षापूर्वी एक पंचवीस वर्षीय तरुण इंजिनियरला त्याच्या भावाने माझ्याकडे उपचारासाठी आणले.

त्याने सांगितले, डॉक्टर हा ड्युटीवर नियमितपणे जात नाही. कामावर त्याचे लक्ष नसते. ऑफिसमधून मध्येच बाहेर निघून जातो.

त्याने घरात पगाराचे पैसे देणे बंद केले. नंतर बायकोचे दागिने चोरून विकायला सुरुवात केली आणि या पैसाचा उपयोग तो चरस, गांजा पिण्यासाठी करीत असे.

नोकरीवर गैरहजर राहिल्यामुळे त्याला नोटीस आली.

घरातून पैसे चोरणे, सामान विकणे, बायकोचा छळ करणे या कृत्यामुळे बायकोने घटस्फोट घेण्याचा विचार केला.

अशा वेळेस उपचारास आणल्यानंतर त्यावर मी उपचार केला आणि

(व्यसनाधीनता /१५)

तो बरा झाला. त्यानंतर गेली सहा वर्षे तो अगदी व्यवस्थितपणे काम करीत आहे. कॅनाबिस हे उत्तेजक म्हणून वापरले जाते. आशिया व आफ्रिका खंडात याचा वापर होतो.

त्याचे वेगवेगळ्या स्वरूपात सेवन केले जाते. खाणे, पिणे व धूम्रपान, धूम्रपानाचे प्रमाण संगीतकार तरुणांमध्ये आणि कॉलेज विद्यार्थ्यांमध्ये जास्त आहे.

कोणत्याही पध्दतींनी त्याचा वापर केल्यास त्याचे दुष्परिणाम सारखेच असतात.

खाण्याच्या दोन-तीन तासांनंतर याचे मानसिक परिणाम जाणवतात तर धूम्रपानानंतर ताबडतोब जाणवतात.

हवेत तरंगल्यासारखे वाटते. डोके हलके वाटते. गरगरल्यासारखे वाटते. कानात आवाज येतात. हात-पाय जड पडतात. आनंदीवृत्ती वाढते. सहा तासांनंतर भूक वाढते. गोड पदार्थ खावे वाटतात. थकवा व झोप येते. तो एक ते सहा तास झोपतो. चंचल, धाबरलेला, संशयी व उत्तेजित असतो.

कुठल्याही गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करू शकत नाही.

नैतिक जाणीव कमी होते. गुन्हेगारीचे प्रमाण वाढते.

अफूचे व्यसन (मारफीन, हेरोईन, ब्राऊन शुगर) :-

अफूच्या व्यसनाचे प्रमाण दिवसेदिवस वाढत आहे. मोठ्या शहरात याचे प्रमाण जास्त आहे. आपल्या भागात देखील काही प्रमाणात याचा वापर सुरू होत आहे. दुर्दैवाने तरुणांमध्ये याचे प्रमाण अधिक आहे.

अफूच्या व्यसनाची कारणे :-

- १) मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वाकडे दुर्लक्ष केल्यास.
- २) जास्त लाडावल्यास.
- ३) आई-वडील स्वतःच्या कामात मग्न राहतात व मुलांकडे दुर्लक्ष होते.
- ४) आपसातील वैमनस्यामुळे.
- ५) गरिबी

सध्या पाश्चिमात्य देशांप्रमाणे आपल्याकडेही यूथ कल्चर उदयास येत आहे आणि यात तरुण आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी स्वतःच्या कमतरतेची भावना कमी करण्यासाठी उदासीनता व गिंतागस्तात कमी करण्यासाठी हेरोईन व गर्द चा वापर करताना आढळून येतात, अशा युवकांचा भूतकाळ निराशाजनक असतो. भविष्याबद्दल काहीच निश्चिती नसते व वर्तमानकाळात काही करता यावे व आनंदी राहावे म्हणून ते हेरोईन घेतात.

अफूच्या व्यसनीची जीवनशैली :-

अफूच्या निरनिराळ्या पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांची ' जीवनशैली ' वेगवेगळी असते.

काही व्यक्ती व्यसन करून देखील सामान्यजीवन व्यतीत करतात. ते समाजाची बंधने, नियम यांचे पालन करतात. गुन्ह्याला बळी पडत नाहीत. काम व्यपस्थित करतात आणि व्यसनी लोकांची जीवनशैली आत्मसात करीत नाहीत.

काही व्यसनी गुन्हेगारीच्या जगात जीवन व्यतीत करतात व त्यांची जीवनशैली आत्मसात करतात. त्यांच्या नियमांचे पालन करतात. त्यांच्याशी एकनिष्ठ असतात.

तिसऱ्या प्रकारचे व्यसनी आपली कमाई काम करून प्राप्त करतात व गुन्हेगार व्यसनी लोकांशी देखील संबंध ठेवतात.

चौथ्या प्रकारचे व्यसनी एकलकोंडे असतात व ते समाजाच्या नियमांचे वा व्यसनी लोकांच्या नियमांचे पालन करीत नाहीत.

अफूच्या पदार्थांचे व्यसन कसे जडते?

काही अफूचे पदार्थ उदा.मार्फीन हे वैद्यक क्षेत्रात यातना कमी करण्यासाठी वापरले जाते व हे औषध बराच काळ वापरल्यास रूग्ण व्यसनाधीन होऊ शकतो. त्यामुळे या औषधाचा वापर फारच विचारपूर्वक करावा लागतो.

अन्य व्यक्ती प्रमाणेच काही डॉक्टर्स व नर्सस मार्फीनच्या आहारी जातात. कारण त्यांना ते सुलभरित्या प्राप्त होऊ शकते.

अलीकडे बरेच जण अवैध मार्गाने प्राप्त झालेल्या हेरोईन, ब्राऊन शुगर, गर्दच्या आहारी जातात. साधारणपणे गुन्हेगारीत सापडून तुरुंगात गेल्यामुळे वा उपचारासाठी दवाखान्यात भरती झाल्यानंतर हे रूग्ण लक्षात येतात. कारण त्यांना तेथे हे अयली पदार्थ मिळत नाहीत व त्यांचे विद्राअल सिम्टम्स उद्भवतात.

हे पदार्थ घेणे एकदम बंद झाल्यास नाकातून, डोळ्यातून पाणी जाते. थकवा जाणवतो, उलट्या होतात, मळमळ होते, थकवा जाणवतो वगैरे.

एकदा व्यसन सोडल्यानंतर तीन महिन्यांच्या आत परत घेण्यास सुरुवात होते. तीनपैकी दोन जण सहा महिन्यांच्या आत परत गर्द घेणे सुरू करतात.

हेरोईनचा वापर करणाऱ्यांचे आयुष्यमान कमी होते. त्यांच्यात आत्महत्येने प्रमाण सामान्य लोकांपेक्षा तिप्पट आहे.

जे लोक इंजेक्शनच्या स्वरूपात ही औषधी घेतात. त्यांच्यात इंजेक्शनचे प्रमाण वाढते.

याचा वापर करणाऱ्यात व्हायरल हिपेटायटिस (कावीळ) मलेरिया, सिफिलिस वगैरे रोग जडतात. एड्स हा आजार देखील यांच्यात जडतो.

अफू आणि गुन्हेगारी :-

अफूचे पदार्थ वापरणाऱ्यांमध्ये गुन्हेगारीचे प्रमाण अधिक आहे. वास्तविक पाहता अफूचे पदार्थ गुन्ह्यास प्रवृत्त करीत नाहीत. त्याचा परिणाम मन शांत करण्याचा असतो.

जेव्हा अफू स्वस्त मिळत असे त्या काळात गुन्हेगारी अफूच्या सेवनाशी जोडली जात नसे. मात्र, आता अफूच्या पदार्थांच्या किमती खूप वाढल्या व व्यसनीला त्या मिळविण्यासाठी खूप पैसा लागतो म्हणून गुन्ह्यास बळी पडतात.

दुर्दैवाने किशोर वयातच व्यसन जडण्यास सुरुवात होते आणि जडल्यानंतर त्याची सवय तुटणे फार कठीण बनते. बरेच जण सवय जडल्यावर त्यावर ताबा मिळवू शकत नाहीत. त्यामुळे व्यसन न जडू देणे हे महत्वाचे आहे. किशोर वयातच जर युवा पिढीला दुष्परिणामाची व त्याच्या गांभीर्याची जाणीव करून दिली तर व्यसनाधीन होणाऱ्या युवकांना त्यापासून परावृत्त करता येईल.

००००००००००००

हे आपणास माहित आहे का ?

अमेरिकेमध्ये जवळ जवळ ९० टक्के लोक अल्कोहोलचे प्रमाण असलेले पेय घेतात. ५१ टक्के अल्कोहोलचा वापर करतात. अमेरिकेमध्ये हृदयरोग आणि कॅन्सर नंतर अल्कोहोलशी निगडीत आजार तिसऱ्या क्रमांकावर आहे.

साधारणातः २ लाख मृत्यु हे- अल्कोहोलच्या वापराशी निगडीत आहेत. यकृतांच्या रोगाचे प्रमाण जास्त आहे. आत्महत्या, कॅन्सर, हृदय रोग आहे. अल्कोहोलच्या वापरामुळे आयुष्यमान १० वर्षांनी कमी होते. अपघातामध्ये होणाऱ्या मृत्यु मध्ये ५० टक्के अपघात दारू मुळे होतात.

५० टक्के खून आणि २५ टक्के आत्महत्येचा संबंध अल्कोहोल घेणाऱ्याशी निगडीत आहे.

अमेरिकेमध्ये १० टक्के महिला हया मद्याच्या व्यसनी आढळून आल्या आहेत.

व्यसनातून वाहेर पडत असताना....

व्यसनाची इच्छा तीव्र झाल्यास काय करावे ?

- ० काहीतरी खावे, उपाशी पोटी राहू नये.
- ० गोडाचा वापर करावा. गोड खाल्ल्याने व्यसनाची इच्छा तात्पुरती का होईना, कमी होते.
- ० प्यायची इच्छा पुढे ढकलावी, काही वेळानंतर इच्छा कमी होते.
- ० मदत घ्यावी, एकटे राहू नये.
- ० शारिरीक श्रम कमी करावेत.



व्यसनमुक्ती निवासी केंद्रांमध्ये खालीलप्रकारचे उपचार केले जातात.

- ० व्यसन हा एक आजार आहे असं समजून व्यक्तीला वागलं जातं.
- ० व्यसनी व्यक्तीला सुरक्षित वातावरण आणि प्रेम दिल जातं.
- ० त्यांच्या गुणांना वाव देण्यासाठी संधी उपलब्ध करून दिल्या जातात.
- ० विश्वास निर्माण केला जातो.
- ० कुटुंबात व समाजात पुन्हा पहिल्यासारखं स्थान निर्माण व्हावं या साठी मदत केली जाते.
- ० शारिरीक व मानसिक उपचार केले जातात.

हे आपल्या साठी महत्वाचे

व्यसनाधीनता निर्माण करणाऱ्या पदार्थांना ' नकार ' का द्यावा.

याची कारणे

- १) हे पदार्थ आपल्या आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतात.
- २) व्यसनाधीनता वाढवणारे पदार्थ अनेक प्रकारच्या समस्या निर्माण करू शकतात.
- ३) स्वकर्तृत्व व सक्षम व्यक्तीमत्व इ मध्ये मर्यादा येवू शकतात.
- ४) व्यसनाधीनता वाढल्या मुळे नकळत आपल्या हातून गुन्हे घडून आपण कायद्यांच्या कचाट्यात अडकु शकता.
- ५) व्यसनांच्या आती आहारी गेल्यामुळे आपले कौटुंबिक सामाजिक संबंध तुटू शकतात.
- ६) अत्याधिक व्यसनाधीनते मुळे वेळप्रसंगी ' अनमोल ' जीवनाचा दुर्दैवी अंत होऊ शकतो.

व्यसनासाठी सहज उपलब्ध पदार्थ

- ♦ दारू
- ♦ विडी
- ♦ सिगारेट
- ♦ तंबाखू
- ♦ गुटखा
- ♦ गांजा



गांज्याचे झाड

व्यसनाधीनता वाढवणाऱ्या पदार्थांना ' नकार ' देणे का फायदाचे आहे ?

स्वस्थ राहून

शारीरिक मानसिक
कार्यक्षमतेनी पुढे राहाण्यासाठी

व्यसनांच्या आहारी न जाता

समस्या विरहित जीवनाचा
आनंद मिळवण्यासाठी

व्यसनाशिवाय

व्यक्तीमत्व विकास साधून
जीवनात निश्चीत ध्येयप्राप्तीसाठी

वैयक्तीक पातळीवर

भावनाक कौटुंबिक सामाजिक
आधार मिळवण्यासाठी

सुखी, समवृद्ध जीवन

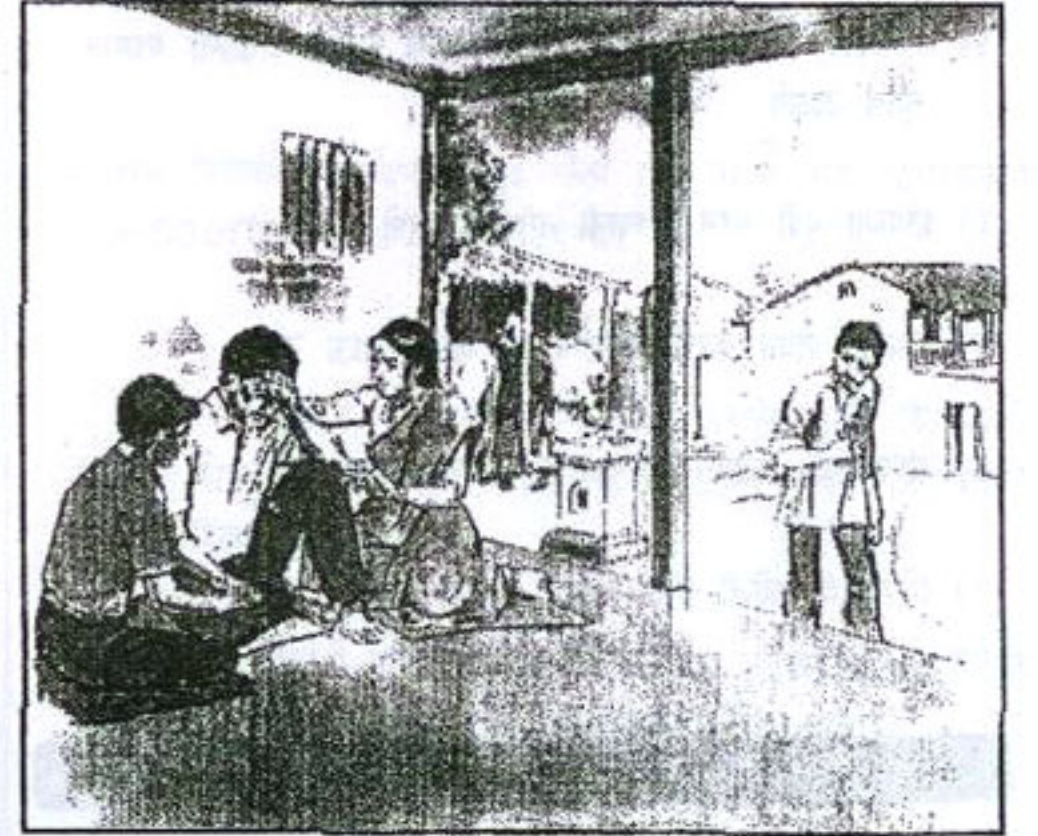
व्यसना शिवाय जीवनाचा
निखळ आनंद घेण्यासाठी

व्यसना पासून मुक्ती मिळवण्यासाठी वेगवेगळ्या उपचार पध्दतीचा अवलंब केला जातो.

- सर्व प्रथम व्यसन कुठल्या प्रकारचे. व्यसनाची तीव्रता इ बघितले जाते.
- व्यसन सुरु ठेवण्यासाठी कारणीभूत गोष्टीचा अभ्यास केला जातो.
- व्यसनाच्या आधिन रुग्णाला व्यसन सोडण्यासाठी परावृत्त केले जाते. आणि जे आधि पासून परावृत्त आहेत त्यांच्या मध्ये उपचार सोपा होतो.
- रुग्णाना व्यसनापासून होणाऱ्या दुष्परिणामाची जाणीव करून देण्यात येते. त्याचे शरीरावर व मनावरील दुष्परिणाम सांगून सांगितले जातात.
- साधारणपणे दारू एकदम सोडल्यामुळे रुग्णाला (अस्वस्थ) बैचनी होते. झोप लागत नाही. त्यामुळे ते दारू परत घेतात. त्यासाठी सर्वप्रथम त्यांना झोपेसाठी व बैचनी (अस्वस्थता) कमी करण्यासाठी औषधी दिली जातात. त्यात प्रामुख्याने कोलरडायझे पाक्सईडचा वापर केला जातो.
- रुग्ण जेवढा घेत नसल्यामुळे त्याच्या शरीरात जीवन सत्वाची कमतरता होते. त्यासाठी व्हिटॅमिन व्हा गोळ्या दिल्या जातात.
- रोग्यास दारूची इच्छा होऊ नये म्हणून औषधी उपलब्ध आहे. ते औषध घेतल्यानंतर चुकून जरी दारू घेतली गेली तरी त्याचे दुष्परिणाम होत नाहीत. ह्यासाठी अकॅम्परोल ह्या औषधाचा वापर केला जातो.
- रुग्णामध्ये जर उदासिनते सारखा अथवा मेंनिया सारखा मानसिक आजार असल्यास त्यावर देखील उपचार केला जातो.
- व्यसनामुळे उद्भवणाऱ्या कौटुंबिक समस्या कौनसलिंग (समुपदेशा) द्वारे सोडविल्या जातात.
- घरी गेल्यानंतर परत दारू घेऊ नये म्हणून सायकोयट्रिक सोशल वर्कर दवारे (कौनसलिंग) समुपदेशन केले जाते.

- रुग्णांनी नियमित पणे कमीत कमी सहा महिने औषधोपचार घेणे आवश्यक आहे.
- सिगारेट किंवा तंबाखुचे व्यसन सोडण्यासाठी उपचार केले जातात. त्यामध्ये देखील बुपरान नावाचे औषध वापरले जाते यामुळे सिगारेट किंवा तंबाखु घेण्याची इच्छा कमी होते.

व्यसन सोडवण्यासाठी आवश्यकता आहे भौतिक आधाराची.



चांगल्या झोपेसाठी

- १) झोपण्याची आणि उठण्याची ठराविक वेळ असावी.
- २) मेंदूवर परिणाम करणारी औषधी घेणे बंद करणे.
(कॉफी, तंबाखू, दारू, दुसरे मादक पदार्थ)
- ३) दिवसा झोपणे टाळावे.
- ४) दिवसाची सुरुवात शारिरीक व्यायामाने करावी.
- ५) संध्याकाळी रेडिओ ऐकणे, टि.व्ही पाहणे आणि उत्तेजित कामात गुंतणे टाळावे.
- ६) झोपेच्या पूर्वी गरम पाण्यानी आंघोळ करणे.
- ७) नियमित जेवन करणे, झोपण्यापूर्वी जास्त खाऊ नये.
- ८) संध्याकाळी रिलेक्सेशन पध्दतीचा वापर करावा.
- ९) झोपण्याची खोली शांत असावी. प्रखर प्रकाश नसावा.

(हे सर्व करून ही झोप न आल्यास मनोविकार तज्ञांचा सल्ला घ्यावा)

जीवनशैली बदलण्यासाठी

ज्या जीवनशैली मुळे व्यक्ती दारू पिण्यासाठी सहज तयार होतात ती जीवनशैली बदलून दारू न पिण्यासाठी मदत होईल. अशा प्रकारच्या जीवनशैलीचा अवलंब करण्यासाठी त्यांना प्रेरित करणे.

- दारू बदल घटना निर्माण होण्यासाठी उपचार करणे.
- दारू पिण्यासाठी परावृत्त करणाऱ्या ठिकाणा पासून कसे दूर राहावे यांचे प्रशिक्षण देण्यात येते..
- दारू पिण्याचा दुसऱ्यानी आग्रह केला तरी त्याला नाही म्हणण्यासाठी **Assertive** असर्टीव्ह ट्रेनिंग देण्यात येते.

ज्या व्यक्तींना गरज आहे त्यांना सोशल इस्कील ट्रेनिंग दिली जाते. जे लोक रागाच्या भरात दारू पितात त्यांना रागावर ताबा मिळवण्यासाठी प्रशिक्षण दिल्या जाते.

ज्या लोकांनी दारू सोडलेली आहे त्यांना अलकोहोलीक ॲनॉनिमस सारख्या संघटनांचे सभासद होण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते.

अल्कोहोलिक्स अॅनॉनिमस

अल्कोहोलिक्स अॅनॉनिमस म्हणजे अनामिक मद्यपी या संघटनेत मद्यपान करणारे पुरुष व कुटुंबातील व्यक्तींच्या व्यसनमुळे त्रस्त असणारे कुटुंबातील सदस्य यांचा समावेश आहे. या मधील सभासद आपले व्यक्तिगत अनुभव एकमेकांना सांगतात की ज्यामुळे सर्व सभासदांचे मानसिक धैर्य वाढते व मद्यापासून दूर राहण्याची त्यांना प्रेरणा मिळते. सर्वा समोर मी एक दारूडया आहे, हे मान्य करून सहण करावे लागलेले आर्थिक, सामाजिक, मानसिक नुकसान बोलून दाखवतात. अशा पध्दतीने हे सभासद आपले स्वतःचे तसेच एक दुसऱ्यांचे प्रश्न सोडवतात. आणि दारूपासून दूर राहतात. व एकत्र येवून नियमित बैठका घेऊन दारू पासून सदैव दूर राहण्याचा निश्चय करतात.

अ. अ. संघटनेचे सभासद होण्याच्या अटी.

या संघटनेत सहभागी होण्यासाठी फक्त एकच अट आहे.

मद्यपानाच्या आजारातून मुक्त होण्याची सभासदाची इच्छा असली पाहिजे.

संघटनेत सामील होण्यास कोणतीही वर्गणी आकारली जात नाही.

या संघटनेचा कुठल्याही राजकीय पक्षाशी संबंध नाही.

अ.अ.च्या सभा सर्वांसाठी खुल्या आहेत.

अ.अ.च्या सभांना कोणीही उपस्थित राहू शकतो.

अ. अ. प्रमाणेच अॅनॉनिमस संघटना आहे.

हया संघटनेत मद्यपी लोकांच्या कुटुंबातील सदस्यांचा सहभाग असतो.

अ.अ.च्या सभासदा प्रमाणेच सभासद बैठका घेऊन मद्यपानामुळे निर्माण झालेल्या समस्यांवर उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करून ताणतनाणवा पासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करतात.

प्रत्येक बुधवारी संध्याकाळी ७ वाजता मानसिक आरोग्य केंद्र पडेगांव येथे अल्कोहोलिक्स अॅनॉनिमस च्या सभासदांची बैठक आयोजित केली जाते.

दारू घेण्यास नकार देण्याचे तंत्र

० जे दारू घेत होते व ज्यांनी आता दारू घेणे थांबवले आहे त्यांच्यासाठी.

१) माहिती देणे :

१. तुमचा मित्र दारू घेण्यासाठी आग्रह करत असेल तर त्याला ठाम पणे सांगा की तुम्ही दारू घेणे सोडले आहे.
२. तुमच्या मित्राला स्पष्टपणे सांगा की मला दारू घेण्यासाठी आग्रह करू नको.

२) निर्णय वर ठाम राहणे :

१. मी आता व्यसना पासून दूर राहण्याचा निर्णय घेतला आहे. व आता मी नक्की घेणार नाही.
२. तरी ही तुमचा मित्र ऐकत नसेल तर तुम्ही परत ठामपणे विनंती करा की मला पुन्हा आग्रह करू नको.

३) पर्यायी उपाय सूचवा :

१. तुमचा मित्र दारू घेण्याचा आग्रह धरत असेल तर तुम्ही त्याला चहा, कॉफी, थंडपेय घेण्याचा आग्रह करा.
२. तुमच्या मित्राला तुमच्या बरोबर चहा, कॉफी, घेण्यासाठी येण्याचा आग्रह करा.
३. तुमच्या मित्राला स्पष्टपणे सांगा की मला दारू ऐवजी दुसरे पदार्थ घेण्यासाठी मी तुम्हा सोबत येण्यास आवडेल.

४) दुसरी कडे लक्ष वेधा :

१. जर तुमचा मित्र दारू घेण्यासाठी घेऊन जाण्यास आला असेल तर तुम्ही बोलण्याचा विषय बदला. उदा. तुमच्या वैयक्तिक विषया बदल बोला, शहरात सुरु असणारा सिनेमा, वर्तमान पत्रातील बातम्या चालू घडामोडी इ.

५) घमकी देऊन समजावणे :

१. तुमचा मित्र दारू घेण्यासाठी आग्रह करणे थांबवत नसेल तर त्याला सांगा की जर असा आग्रह तो पुन्हा पुन्हा करणार असेल तर आपली मैत्री तोडण्यास मला आवडेल.
२. तुमच्या मित्राच्या आग्रहास स्पष्ट नकार देऊन त्या ठिकाणा पासून दुर जा.

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

दारू घेण्यास नकार देण्याचे तंत्र

० जे दारू घेत नाहीत त्यांच्यासाठी.

१) माहिती देणे :

१. तुमचा मित्र दारू घेऊन बघ म्हणत असेल तर त्याला ठाम पणे सांगा की मी दारू घेत नाही.
२. तुम्ही दारू न घेण्याच्या निर्णयावर ठाम राहा.
३. तुमचा मित्र इतके सांगुनही ऐकत नसेल तर त्यांच्या सोबत चहा, कॉफी व थंडपेय घेण्यासाठी तुम्ही तयार आहात हे सांगा.
४. तुमच्या मित्राचा आग्रह कायम राहीला तर त्याला स्पष्ट सांगा की तुम्हाला व्यसन करणे आवडत नाही.
५. व्यसन करणाऱ्या मित्रा पासून दुर राहा.

मानसिक आरोग्य केंद्र

० मानसिक आरोग्य केंद्राची स्थापना ४ ऑक्टोबर १९८२ मध्ये झाली. या क्षेत्रातील अनुभव आणि लोकांच्या सहकार्या तून काळानुरूप आज मानसिक आरोग्य केंद्रात उपचारासाठी आवश्यक असणाऱ्या सर्व अत्याधुनिक उपकरणाची उपलब्धता आहे.

- ० मानसिक आरोग्य केंद्रात रुग्णासाठी पुढील सोईसुविधा उपलब्ध आहेत.
- ० मनोविकार तज्ञ
- ० चिकित्सा मनोवैज्ञानिक
- ० सोशलवर्कर, मेडिकल स्टोर, कॅन्टीन
- १) प्रशिक्षित तज्ञ-ऑनेस्थेशीया, पॅथॉलॉजिस्ट परिचारिका.
- ० रुग्णांची देखरेख करण्यासाठी पुरेसा कर्मचारीवर्ग.

मानसिक आरोग्य केंद्र :- शहराच्या वर्दळी पासून निसर्ग रम्य वातावरणाच्या सानिध्यात स्थापन करण्यात आले आहे.

महाराष्ट्र व आसपासच्या राज्यातील रुग्णांना या केंद्राचा उपचारासाठी लाभ होत आहे.

उद्देश्य AIM

व्यक्तींना मानसिक आजारांशी संबंधित सर्व उपचार सुविधा उपलब्ध करून देणे व त्यांना आजारांच्या तणावा पासून त्यांची सुटका करणे.

ध्येय Goal

मानसिक आजारांनी त्रस्त लोकांना उपचारा द्वारे सहायता करून मानसिक ताण तणावांचे निवारण करणे.

समाजात मानसिक तणाव येवू नयेत यासाठी लोकांमध्ये जागृती करणे व त्यांना प्रशिक्षण देणे.

Vision :

सामाजातील सर्व लोकांना मानसिक दृष्ट्या सक्षम बनवून त्यांची प्रतिष्ठा, सन्मान कायम ठेवण्यास सहकार्य करणे.

सुविधा

IPD 50 कोंटची क्षमता असणाऱ्या या रुग्णालयात सर्व प्रकारच्या मानसिक आजाराच्या रुग्णासाठी उपचार सुविधा उपलब्ध आहे.

- जनरल वार्ड
- समी जनरल वार्ड
- स्पेशल रूम, ए.सी.रूम उपलब्ध आहेत. ज्यात इंटरकॉम फोन, टी.व्ही सुविधा उपलब्ध आहे.

२) OPD :

मानसिक आजारावर उपचार करण्यासाठी बाहेर गावाहून येणाऱ्या रुग्णासाठी OPD ची सुविधा उपलब्ध आहे.

३) ECT :

गरज असेल तर रुग्णासाठी अॅनेस्थेशिया सोबत कॉम्प्युटराईझ्ड (संगणक प्रणित) ECT ची उपलब्धता आहे.

४) EEG / ECG :

ही सुविधा रुग्णालयात उपलब्ध आहे त्यामुळे रुग्णांना इतर ठिकाणी जाव लागत नाही.

५) Path Lab:

आधुनिक यंत्र सामुग्रीनी सज्ज असी रक्त लघवी इ तपासणीची सोय उपलब्ध आहे.

६) ICU :

ICU सुविधा सर्व यंत्र सामुग्रीनी सज्ज आहे ज्यात सेट्रल ऑक्सिजन व्यवस्था आहे.

७) मेडिकल : (औषधीचे दुकान) रुग्णालयाच्या परिसरातच मेडीकल स्टोर्स आहे.

८) Psychological Consultation :

- IQ बुद्धीमापन क्षमता चाचणी, व्यक्तीमत्वमापन चाचणी, मेमरी टेस्टिंग डायग्नोस्टिक टेस्टिंग इत्यादी केले जाते.
- सायको थेरेपी - उदा- कॉग्नेटिव बिहेवियर थेरेपी, कॉग्नेटिव थेरेपी, ब्रेन मॉपिंग, रोशा टेस्ट, मॅराईटल थेरेपी, सेक्स थेरेपी दिली जाते.
- वरील सुविधा सामान्य व्यक्तीला अति तणावग्रस्त परिस्थितीत उपलब्ध केली जाते. याच बरोबर रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांना मानसिक आजारा बदल भाहिती दिली जात, मार्गदर्शन केले जाते.
- पुनर्वसन : रुग्ण व्यक्ती पूर्णपणे बरा झाल्यावर पुन्हा समाजात जाऊन स्वतःची कामे करू शकेल यासाठी रुग्णाना कामे शिकवली जातात.
- येथे रुग्ण भरती असताना बागकाम करू शकतो. येथे त्यांना लहान लहान गृह उदयोग शिकवले जातात. उदा- फिनेल, पॉकीट, ऑफीस फाईल, लिक्विड सोप इ.

o हे प्रशिक्षण देण्या मागचा उद्देश-आजारपणात रुग्णांला उद्धवणाऱ्या तणावणावा पासून दूर ठेवणे व व्यक्तीला पुन्हा कार्यक्षम बनवणे.

९) Childguidence and Family Assistance Center.

o बौद्धिक शैक्षणिक समस्या, व्यवहाराशी संबंधीत समस्या तसेच लहाण मुलांच्या वाढीशी निगडीत व भावनिक आणि व्यक्तीगत समस्या यांचे निदान केले जाते. तसेच कौटुंबिक समस्यासाठी सल्ला व मार्गदर्शनांची सुविधा येथे उपलब्ध आहे.

o विद्यार्थ्यांसाठी प्रशिक्षण सुविधा -

एम. एस. डबल्यु. बी. एस. डबल्यु. एम. ए. मानसशास्त्र तसेच ग्रॅज्युएट विद्यार्थ्यांसाठी प्रशिक्षणांची सुविधा उपलब्ध आहेत.

o मनोरंजनात्मक सुविधा :

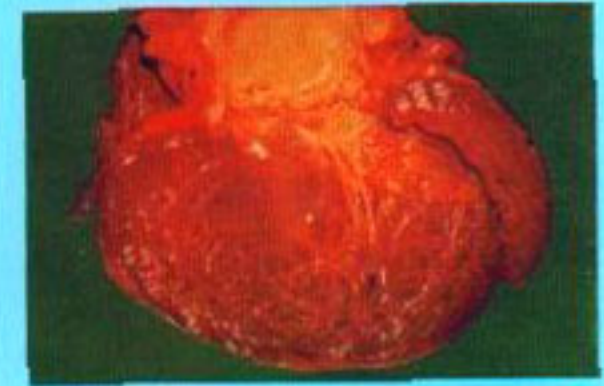
टि.व्ही, कॅरम, वर्तमानपत्र व इतर खेळांचे साहित्य बुघ्दीबळ, बॅटमॅनटीन व्हॅली बॉल इ.

o रुग्णवाहिका : गरज पडल्यास रुग्णास आणण्यासाठी रुग्णवाहिकेची सुविधा उपलब्ध आहे.

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo



साधारण हृदय



दारुमुळे खराब झालेले हृदय



दारुमुळे आतड्यावर परिणाम होतो.