थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

www.samhsa.gov

www.drugabuse.gov

www.stopalcoholabuse.gov

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र स्रोताहरूको सहयोगबाट तयार गरिएको हो :

मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थको सूचनाका लागि राष्ट्रिय मुक्ति सदन (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि मादक पदार्थको दुर्व्यसन तथा मादकता माथिको केन्द्रको राष्ट्रिय प्रतिष्ठान (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Centers for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागक अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

स्वस्थ जीवन

लागू पदार्थ र मादक पदार्थको दुर्व्यसन

Drug and Alcohol Abuse (Nepali)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

लागू पदार्थ सेवन गर्ने गर्नुले तपाइको स्वास्थ्य, परिवार तथा समुदायलाई धेरै हानिकारक हुन सक्दछ। यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) ले तपाइका साथी वा परिवारका सदस्यमा लागू पदार्थ वा मादक पदार्थ सेवन गर्ने को को छ भनी खुट्याउन तपाइलाई सहयोग गर्नेछ र उनीहरूलाई तपाइले कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्नु हुन्छ भन्ने कुरामा समेत तपाइलाई सघाउ पुऱ्याउने छ।

लागू पदार्थहरू भनेको के हुन् ?

लागू पदार्थहरू त्यस्तो पदार्थहरू हुन जसले शरीरको सामान्य कियालाई परिवर्तन गरी दिन्छ। तिनीहरूले तपाइको स्वास्थ्यलाई नष्ट गरी दिन्छन् र त्यसमा तपाइलाई लत बसाएर लठ्ठ बनाइ दिन्छन्।

सामान्य प्रकारका लागूपदार्थहरू यी हुन् :

- चुरोट
- जाडरक्सी
- सुर्ती वा खैनी
- गाजा
- कोकिन
- मेथामफेटामिन्स

लागू पदार्थ वा मादक पदार्थकौ दुर्व्यसन भनेको हो ?

जो मानिसहरू लागू पदार्थ वा मादक पदार्थको दुर्व्यसनमा फसेका हुन्छन् उनीहरूलाई यी वस्तुहरू बढी मात्रामा नित्य नै चाहिन्छन्। उनीहरू मादक पदार्थ वा लागू पदार्थहरूमाथि यति बढी निर्भर हुन्छन् कि तिनीहरूको बिना काम नै गर्न सक्दैनन्। उनीहरू यसलाई रोक्नै सक्दैनन् र यो एक किसिमको बिमारी नै बन्दछ। यसले उनीहरूको शरीरलाई धैरै नोक्सान पऱ्याउनुको साथै परिवार एवं साथीहरू संगको उनीहरूको सम्बन्धमा तथा उनीहरूको काममा समेत धरै नोक्सान पुऱ्याउन सक्दछ।

मादक पदार्थ दुर्व्यसनका लक्षणहरू के के हुन् ?

निम्न अवस्थामा मानिसहरूलाई मादक पदार्थको लत बस्ने समस्या भएको हुन्छ यदि उनीहरू:

- अक्सर पिएकै भेटिन्छन् भने
- मादक पदार्थको बिना रहनै सक्दैनन् भने
- दिनको एउटा भन्दा बढी रक्सी पिउछन् भने
- रक्सी पिउँदा आफैलाई अथवा अरूहरूलाई चोट पऱ्याउँदछन् भने
- पिइरहेको बेला आफुले के गरे भन्ने कुरा बिर्सन्छन् भने अथवा
- झूठो बोल्दछन् वा पिइरहेको कुरा लुकाउन खोज्दछन् भने

सामान्य भनेको के हो ?

दिनको एउटा मात्र रक्सी पिउनुलाई सामान्य मानिन्छ। यदि अप्रिय र दुखद कुराहरूको बारेमा सोची राख्नबाट पन्छनका लागि यसलाई प्रयोग गऱ्यो भने त्यसलाई सामान्य मानिदैन। मानिसहरू जस्ले अत्याधिक रक्सी पिउँदछन् तिनीहरू गाली गलोज गर्ने झगडालु किसिमका, गैर जिम्मेवार, उग्र र रीसाहा हुन्छन् तथा आफ्नो विषयमा वा आफ्नो परिवारको विषयमा यस्ता मानिसहरूले राम्रो निर्णय लिन सक्दैनन्। यसलाई सामान्य भनिदैन।

नियम कानून थाहा पाउनु होस्

सम्युक्त राज्यमा १८ वर्ष उमेर मुनिकाले चुरोट पिउनु र २१ वर्ष उमेर मुनिकाले रक्सी पिउनु गैरकानूनी हुन्छ। रक्सी पिएर गाडी चलाउनु कानून विपरित हुन्छ।

लागु पदार्थको दुर्व्यसन शरीर र मस्तिष्कको लागि हानीकारक हुन्छ

मादक पदार्थ सेवन गर्नु वा लागू पदार्थ दुर्व्यसनमा फस्नुले दिमागलाई असर गर्दछ र यसको काम गर्ने क्षमतामा प्रभाव पार्दछ। मादक पदार्थ र लागू पदार्थले शरीरलाई नोक्सान पुऱ्याउदछन् र यिनीहरूको सेवनले गम्भीर प्रकृतिका रोगहरू जस्तै अर्वुदरोग (क्यान्सर) कलेजोको रोग लाग्ने अचेत अवस्थामा (कोमा) मा पुराउने गरी असर गर्दछन् र यहा सम्म कि मृत्यु सम्म पनि हुन सक्ने हुन्छ। यस्ता पदार्थको दुर्व्यसनीले अपराधहरू गर्न सक्ने सम्भावना धेरै बढी हुन्छ।

मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसनले मानिसलाई खराब निर्णयहरू (कामहरू) गराउँदछ जस्तै :

- रक्सी पिएका बेलामा गाडी हाक्ने
- उग्र हुने
- लागू पदार्थ र मादक पदार्थमा धेरै बढी पैसा खर्च गर्ने र ऋणमा डुब्ने
- सुरक्षीत उपाय नअपनाई यौन क्रिया गर्ने

मैले चिनेको व्यक्तिले अत्याधिक मदिरा सेवन गर्ने लागू पदार्थ लिने गरेमा के गर्न सक्छु ?

तपाइ अथवा तपाइले चिनेको अरू कसैलाई यस्तो समस्या छ भने यसलाई रोक्नु अति नै आवश्यक हुन्छ र यसका लागि सहयोग लिनु आवश्यक छ। सहयोग पाउनका लागि सहायता माग्न पदार्थ दुर्व्यसन तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (सवसटयान्स एवुज एण्ड मेन्टल हेल्थ सर्भिसेज एडमिनिष्ट्रेसन) को नम्बर १–८००–६६२–४३५७ मा फोन गर्नुहोस्। फोन निशुल्क छ र त्यहाबाट उनीहरूले स्थानीय उपचार कार्यक्रम कहा छ भनी पत्ता लगाउन सहयोग पुऱ्याउने छन्। तपाइको परिवार, तपाइको मामिला हेर्ने कार्यकर्ता, वा तपाइले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्तिसंग पनि यस विषयमा कुराकानी गर्नु कहिल्यै ढिलो हुदैन। तपाइले समस्यालाई बेवास्ता गर्नु भयो भने तपाइको जीवनलाई खतरा हुन्छ।

आकस्मिक अवस्था परेमा कृपया ९११ (911) मा फोन गर्नुहोस्।