AHMEDABAD CITY POLICE

નશામુક્ત યુવા

વિકસિત ભારત

આવો, નશામુક્ત સમાજ માટે સહભાગી બનીએ





યુવાનોને નશાથી સુરક્ષિત રાખવા માટે માતા-પિતા, શિક્ષકો અને વાલીઓ માટે
ડ્રગ્સની ઓળખ, બચાવ અને નશામુક્તિ માટે માર્ગદર્શિકા



યુવા શક્તિ, વિકસિત ભારતનો આધાર



માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ 2 ઓગસ્ટ, 2026ના રોજ **"નશામુક્ત યુવા ફોર વિકસિત ભારત સંકલ્પ અભિયાન"**નો પ્રારંભ કર્યો. 100 અઠવાડિયા સુધી ચાલનારા આ રાષ્ટ્રવ્યાપી અભિયાનનો ઉદ્દેશ 28,000થી વધુ સ્થળોએ એક કરોડથી વધુ યુવાનોને જોડીને નશા સામે જનભાગીદારીનું મજબૂત આંદોલન ઊભું કરવાનો છે.

આ અભિયાન માત્ર નશાથી દૂર રહેવાનો સંદેશ નથી; તે સ્વસ્થ, જવાબદાર અને સશક્ત યુવા પેઢી દ્વારા વિકસિત ભારતના નિર્માણનો સંકલ્પ છે. યુવાનો, પરિવાર, શિક્ષકો, પોલીસ અને સમાજ સૌ સાથે આવે ત્યારે જ નશામુક્ત ભારતનો આધાર વધુ મજબૂત બની શકે છે.

રાષ્ટ્રીય સંકલ્પને સ્થાનિક સ્તરે આગળ વધારતી

અમદાવાદ શહેર પોલીસ

આ રાષ્ટ્રીય અભિયાનની ભાવનાને આગળ વધારતાં અમદાવાદ શહેર પોલીસ પણ નશા સામે જાગૃતિ, સાવચેતી અને જનભાગીદારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સક્રિય ભૂમિકા ભજવી રહી છે.

ડ્રગ્સ સામેની લડાઈ માત્ર કાયદાકીય કાર્યવાહી પૂરતી મર્યાદિત નથી. યુવાનોને નશાના જોખમોથી માહિતગાર કરવું, માતા-પિતા અને શિક્ષકોને સંકેતો ઓળખવામાં મદદ કરવી, નશાથી પીડિત વ્યક્તિને સમયસર યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહાય તરફ દોરી જવી — આ બધું પણ નશામુક્ત સમાજના નિર્માણનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

આજનું ભારત યુવા શક્તિ, નવા વિચારો અને નવી સંભાવનાઓ સાથે આગળ વધી રહ્યું છે. દેશના વિકાસમાં યુવાનોની ઊર્જા, પ્રતિભા અને સપનાઓની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. પરંતુ ડ્રગ્સ અને નશાની લત આ ઊર્જાને ખોટી દિશામાં લઈ જઈ શકે છે અને વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ, કારકિર્દી, સંબંધો તથા ભવિષ્ય પર ગંભીર અસર કરી શકે છે.



આ સંકલ્પમાં આપણી ભૂમિકા

નશા સામેની લડાઈ માત્ર પોલીસ અથવા સરકારની નથી. સાચી જાણકારી મેળવવી, જોખમના સંકેતો ઓળખવા, યુવાનો સાથે ખુલ્લો સંવાદ રાખવો અને જરૂર પડે ત્યારે યોગ્ય મદદ સુધી પહોંચાડવું — આપણા સૌની સામૂહિક જવાબદારી છે.

નશામુક્ત યુવા એટલે સ્વસ્થ પરિવાર,
સુરક્ષિત સમાજ અને સશક્ત ભારત.





ડ્રગ્સ સામે જાગૃતિ કેમ જરૂરી છે?

ડ્રગ્સનો પ્રશ્ન ઘણીવાર ત્યાં સુધી સ્પષ્ટ દેખાતો નથી જ્યાં સુધી વ્યક્તિના વર્તન, સ્વાસ્થ્ય અથવા દૈનિક જીવનમાં નોંધપાત્ર ફેરફારો શરૂ ન થાય. તેથી જ સમયસર જાગૃતિ સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે.

ડ્રગ્સનો પ્રભાવ માત્ર શરીર પૂરતો મર્યાદિત નથી રહેતો; તે વિચારો, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા, ભાવનાઓ, સંબંધો, અભ્યાસ અને કામકાજને પણ અસર કરી શકે છે.

શરૂઆત હંમેશા "લત"થી થતી નથી

નશાની શરૂઆત ક્યારેક ઉત્સુકતા, મિત્રોનું દબાણ, તણાવ અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં "એક વાર અજમાવવાથી" થઈ શકે છે. પરંતુ વારંવાર ઉપયોગ વ્યક્તિને દુરુપયોગ, લત અને આગળ જઈને નિર્ભરતા તરફ લઈ જઈ શકે છે. શરૂઆત નાની લાગતી હોવા છતાં જોખમને સામાન્ય માનવું યોગ્ય નથી.



જાગૃતિ એટલે શું?

જાગૃતિનો અર્થ માત્ર "ડ્રગ્સથી દૂર રહો" એટલો જ નથી. ડ્રગ્સના પ્રકાર અને સ્વરૂપ વિશે પ્રાથમિક જાણકારી હોવી, શારીરિક અને વર્તનના સંકેતો ઓળખવા, આસપાસની અસામાન્ય વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપવું અને સમયસર યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી - આ બધું જ જાગૃતિનો ભાગ છે.



ડ્રગ્સની ઓળખ

દેખાવ અને સ્વરૂપ

ડ્રગ્સ એક જ પ્રકાર, રંગ કે સ્વરૂપમાં જોવા મળતા નથી. કેટલાક નશીલા પદાર્થો પાંદડા, ફૂલ, બીજ અથવા વનસ્પતિજન્ય પદાર્થ જેવા દેખાઈ શકે છે, જ્યારે કેટલાક પાઉડર, ગોળી, કેપ્સ્યુલ, ડ્રોપ્સ, ક્રિસ્ટલ અથવા નાના સ્ટ્રિપ્સ જેવા સ્વરૂપમાં જોવા મળી શકે છે.

દેખાવ વિશે જાણકારી કેમ ઉપયોગી છે?

અલગ પદાર્થ અલગ સ્વરૂપ

કોઈ ડ્રગ સૂકા પાંદડા જેવો દેખાઈ શકે છે, તો કોઈ સફેદ અથવા રંગીન પાઉડર, ગોળી કે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં હોઈ શકે છે.

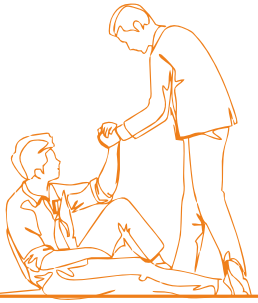
નામ હંમેશા સ્પષ્ટ ન હોય

ડ્રગ્સ માટે મૂળ નામને બદલે સ્લેંગ અથવા કોડવર્ડ્સ વપરાઈ શકે છે. આ શબ્દો વિસ્તાર, સમય અને લોકોના જૂથ પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

પેકેજિંગ પણ બદલાઈ શકે

એક જ પ્રકારનો નશીલો પદાર્થ અલગ પેકિંગ અથવા અલગ દેખાવમાં મળી શકે છે. તેથી એક ચોક્કસ તસવીરને અંતિમ ઓળખ માનવી યોગ્ય નથી.

જોખમને સમજો. સંકેતોને ઓળખો.
યોગ્ય સમયે યોગ્ય મદદ સુધી પહોંચો.



હર્બલ ડ્રગ્સ

વનસ્પતિજન્ય સ્ત્રોતમાંથી મળતા નશીલા પદાર્થો

વનસ્પતિના પાંદડા, ફૂલ, રસ અથવા તેના અન્ય ભાગોમાંથી મળતા અને નશા માટે દુરુપયોગ થતા પદાર્થોને અહીં હર્બલ અથવા વનસ્પતિજન્ય ડ્રગ્સ તરીકે સમજાવવામાં આવ્યા છે.



ગાંજો

કેનાબિસ છોડના સૂકવેલા ફૂલ અને પાંદડાં સાથે જોડાયેલો નશીલો પદાર્થ. તેનો દેખાવ સામાન્ય રીતે સૂકી વનસ્પતિ જેવી રચના ધરાવી શકે છે.



ચરસ

કેનાબિસ છોડના રેઝિનમાંથી તૈયાર થતો પદાર્થ. તે ગાંજાથી દેખાવમાં અલગ હોઈ શકે છે અને ઘણીવાર ગાઢ રંગના ઘન અથવા ચીકણા પદાર્થ તરીકે જોવા મળે છે.



અફીણ

અફીણના છોડમાંથી મળતો અત્યંત લતકારક નશીલો પદાર્થ. સામાન્ય રીતે ગાઢ રંગના ચીકણા અથવા ઘન પદાર્થ તરીકે જોવા મળી શકે છે.



ભાંગ

કેનાબિસ વનસ્પતિના ભાગોથી તૈયાર થતો પદાર્થ, જેનો નશા માટે દુરુપયોગ થઈ શકે છે.

વાતચીતમાં વપરાતા કેટલાક શબ્દો

આ શબ્દો માત્ર ઉદાહરણરૂપ છે. કોડવર્ડ્સ સમય, વિસ્તાર અને લોકોના જૂથ પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

વીડ · ગ્રાસ · સ્ટફ · માલ · પોટ

“કુદરતી” હોવું એટલે “નિર્દોષ” હોવાની ખાતરી નથી.

સિન્થેટિક ડ્રગ્સ

રાસાયણિક તથા અન્ય સામાન્ય નશીલા પદાર્થો

કેટલાક નશીલા પદાર્થો રાસાયણિક રીતે તૈયાર થાય છે, જ્યારે કેટલાક વનસ્પતિજન્ય સ્ત્રોતમાંથી મેળવી અથવા પ્રોસેસ કરીને બનાવવામાં આવે છે. જાગૃતિ માટે અહીં કેટલાક સામાન્ય નશીલા પદાર્થોને સંક્ષિપ્ત રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.





મેથ

રાસાયણિક રીતે તૈયાર થતો શક્તિશાળી ઉત્તેજક નશીલો પદાર્થ, જે ક્રિસ્ટલ, પાઉડર અથવા અન્ય સ્વરૂપમાં જોવા મળી શકે છે.



કેટામાઇન

તબીબી ઉપયોગ ધરાવતો પદાર્થ, પરંતુ તેનો ગેરઉપયોગ નશા અને ગંભીર શારીરિક-માનસિક અસરો તરફ લઈ જઈ શકે છે.



કોકેઇન

કોકા છોડમાંથી મેળવવામાં આવતો શક્તિશાળી ઉત્તેજક નશીલો પદાર્થ. તે સામાન્ય રીતે પાઉડર સ્વરૂપ સાથે ઓળખાય છે.



હેરોઇન

અફીણમાંથી મળતા મોર્ફિનથી તૈયાર થતો અત્યંત લતકારક નશીલો પદાર્થ.



એમ.ડી.

બોલચાલમાં “એમ.ડી.” નામથી ઓળખાતા નશીલા પદાર્થોનો ઉલ્લેખ થાય છે. ચોક્કસ રસાયણિક ઓળખ માત્ર યોગ્ય પરીક્ષણથી જ નક્કી થઈ શકે છે.



એલ.એસ.ડી.

અત્યંત શક્તિશાળી હેલ્યુસિનોજેનિક પદાર્થ, જે નાના બ્લોટર પેપર અથવા સ્ટ્રિપ જેવા સ્વરૂપમાં પણ જોવા મળી શકે છે.



ટ્રામાડોલ

દર્દ નિવારક દવા તરીકે તબીબી ઉપયોગ ધરાવે છે; ગેરઉપયોગ અથવા અનિયંત્રિત સેવનથી નિર્ભરતા અને અન્ય ગંભીર જોખમો ઊભા થઈ શકે છે.

નોંધ: નશીલા પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક અને કાનૂની વર્ગીકરણ અલગ હોઈ શકે છે. અહીં આપેલી માહિતી માત્ર સામાન્ય જાગૃતિ માટે છે.

વાતચીતમાં વપરાતા કેટલાક શબ્દો

નશીલા પદાર્થો માટે ઘણીવાર તેમના મૂળ નામને બદલે આવા શબ્દો અથવા કોડવર્ડ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આ શબ્દો માત્ર ઉદાહરણરૂપ છે. કોડવર્ડ્સ સમય, વિસ્તાર અને લોકોના જૂથ પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

પાઉડર

પટ્ટી ખેંચવી

સફેદ પાઉડર



ડ્રગ્સના સેવનના સંકેતો કેવી રીતે ઓળખશો?

ડ્રગ્સનો ઉપયોગ ઘણીવાર છુપાવીને કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિ સીધી રીતે કંઈ કહે નહીં, પરંતુ તેના શરીર, સ્વભાવ, વર્તન અને દૈનિક જીવનમાં થતા કેટલાક ફેરફારો મહત્વપૂર્ણ સંકેત આપી શકે છે.

શારીરિક સંકેતો

આંખો લાલ અથવા અસામાન્ય દેખાવા

વારંવાર લાલ, થાકેલી અથવા ભારે આંખો દેખાવા; ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી જણાય.

નાકમાં વારંવાર બળતરા અથવા પાણી વહેવું

સૂંઘીને લેવાતા કેટલાક પદાર્થોના કારણે નાક લાલ થવું, પાણી વહેવું અથવા વારંવાર નાકને સ્પર્શ કરવાની ટેવ જોવા મળી શકે છે.

બેચેની, ખાંસી અથવા ચક્કર

વારંવાર શારીરિક અસ્વસ્થતા, બેચેની, ખાંસી અથવા ચક્કર જેવા લક્ષણો અન્ય સંકેતો સાથે જોવા મળી શકે છે.

સોયના નિશાન

ઇન્જેક્શન દ્વારા નશીલા પદાર્થો લેવાતા હોય તો હાથ, કાંડા અથવા શરીરના અન્ય ભાગે વારંવાર સોયના નાના નિશાન જોવા મળી શકે છે.

ઊંઘની ટેવમાં મોટો ફેરફાર

સામાન્ય કરતાં વધુ ઊંઘવું, લાંબા સમય સુધી ઊંઘ ન આવવી અથવા ઊંઘ-જાગવાની દિનચર્યા અચાનક બદલાઈ જવી.

વર્તનમાં થતા ફેરફારો

- અચાનક ચીડિયાપણું અથવા આક્રમકતા
- અસામાન્ય રીતે શાંત અથવા ગુમસુમ રહેવું
- પ્રતિસાદ ધીમો થવો
- પરિવાર અને મિત્રોથી દૂર રહેવું
- અભ્યાસ, કામ અથવા રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ઘટવો.

આમાંથી કોઈ એક લક્ષણ જોવા મળે એટલે વ્યક્તિ ડ્રગ્સ લે છે એવો નિષ્કર્ષ કાઢવો યોગ્ય નથી. એકથી વધુ ફેરફારો સતત જોવા મળે ત્યારે સમગ્ર પરિસ્થિતિને સમજવી જરૂરી છે.

આસપાસની આ વસ્તુઓ પર પણ ધ્યાન આપો

વ્યક્તિના વર્તન ઉપરાંત તેના રૂમ, બેગ અથવા વ્યક્તિગત સામાનમાં જોવા મળતી કેટલીક અસામાન્ય વસ્તુઓ પણ સંકેત આપી શકે છે. ખાસ કરીને માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ આવી વસ્તુઓને અન્ય શારીરિક અને વર્તનના ફેરફારો સાથે જોડીને સમજવી જોઈએ.



નાના કાગળના સ્ટિકર અથવા સ્ટ્રિપ્સ

અસામાન્ય રીતે રાખેલા નાના કાગળના ટુકડા, સ્ટિકર જેવા બ્લોટર અથવા પટ્ટીઓ જોવા મળે તો તેના વિશે શાંતિથી જાણવાનો પ્રયાસ કરો.

અજાણી ગોળીઓ, કેપ્સ્યુલ અથવા ડ્રોપ્સ

લેબલ વગરના પેકેટ, નાની થેલી અથવા પડીકીમાં દવા જેવી વસ્તુઓ મળી આવે અને તેના ઉપયોગ વિશે સ્પષ્ટતા ન હોય તો સતર્ક રહો.

સૂકા પાંદડા, ફૂલ અથવા બીજ

અજાણ્યા પ્રકારના વનસ્પતિજન્ય પદાર્થો છુપાવીને રાખેલા જોવા મળે તો અન્ય સંકેતો સાથે તેને ધ્યાનમાં લો.

ઇન્જેક્શન, સિરિન્જ અથવા સોય

કોઈ સ્પષ્ટ તબીબી કારણ વગર આવી વસ્તુઓ વારંવાર જોવા મળે તો તેના કારણ વિશે સમજવું જરૂરી છે.

રોલિંગ પેપર, ચિલમ, પાઇપ અથવા કશર

આવી વસ્તુઓ કેટલાક નશીલા પદાર્થોના ઉપયોગ સાથે જોડાયેલી હોઈ શકે છે. છુપાવીને રાખેલી હોય તો વધુ સાવચેતી જરૂરી છે.

અજાણી ગંધવાળો પ્રવાહી પદાર્થ

પ્લાસ્ટિક અથવા કાચની બોટલમાં અજાણ્યો પ્રવાહી પદાર્થ હોય અને તેના ઉપયોગ અંગે કોઈ સ્પષ્ટ જવાબ ન મળે તો તેને અવગણશો નહીં.

એક વસ્તુ = પુરાવો નહીં. વસ્તુ + વર્તન + શારીરિક ફેરફાર - સમગ્ર પરિસ્થિતિ જુઓ.

નશાની શરૂઆત પાછળ શું હોઈ શકે?

કોઈ વ્યક્તિ એક જ કારણથી નશા તરફ વળે એવું જરૂરી નથી. વ્યક્તિગત, પારિવારિક, માનસિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓ મળીને જોખમ વધારી શકે છે. આ કારણોને સમજવાથી શરૂઆતના તબક્કામાં યોગ્ય સહાય આપી શકાય છે.



મિત્રોનું દબાણ

કિશોર અને યુવા વયમાં જૂથમાં સ્વીકાર મેળવવાની ઇચ્છા મહત્વની હોય છે. "એક વાર અજમાવી જો" અથવા "બધા કરે છે" જેવા દબાણથી પહેલીવાર ઉપયોગ શરૂ થઈ શકે છે.



પારિવારિક તણાવ

ઘરમાં સતત મતભેદ, ભાવનાત્મક અસુરક્ષા અથવા સંબંધોની મુશ્કેલીઓ વ્યક્તિને પોતાની લાગણીઓથી દૂર ભાગવા માટે ખોટા વિકલ્પ તરફ ધકેલી શકે છે.



બાળપણનો આઘાત અથવા દુર્વ્યવહાર

ગંભીર માનસિક પીડા અથવા ભૂતકાળનો આઘાત લાંબા સમય સુધી અસર કરી શકે છે. યોગ્ય સહાય ન મળે તો વ્યક્તિ નશાને તાત્કાલિક રાહતનો રસ્તો માની શકે છે.



માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ

તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અથવા અન્ય માનસિક મુશ્કેલીઓ સાથે સંઘર્ષ કરતી વ્યક્તિ ક્યારેક નશીલા પદાર્થનો સહારો લઈ શકે છે. પરંતુ નશો સમસ્યાને વધુ જટિલ બનાવી શકે છે.



સામાજિક વાતાવરણ અને ઉપલબ્ધતા

જે વાતાવરણમાં નશો સામાન્ય માનવામાં આવે, સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય અથવા વારંવાર તેનો સંપર્ક થાય, ત્યાં પ્રયોગનું જોખમ વધી શકે છે.

કારણોને સમજવું - યોગ્ય સમયે યોગ્ય સહાય સુધી પહોંચવાનું મહત્વપૂર્ણ પગલું છે.



પ્રયોગથી નિર્ભરતા સુધી

નશાની સમસ્યાને સમજવા માટેના ચાર તબક્કા

સમજવાની સરળતા માટે નશાના ઉપયોગને ચાર તબક્કામાં જોઈ શકાય છે. દરેક વ્યક્તિમાં આ ક્રમ, ઝડપ અથવા ગંભીરતા એકસરખી હોય એવું જરૂરી નથી, પરંતુ વારંવારનો ઉપયોગ કેવી રીતે વધુ ગંભીર સમસ્યામાં બદલાઈ શકે છે તે સમજવામાં આ માળખું મદદરૂપ બને છે.



ઉપયોગ (USE)

વ્યક્તિ પહેલીવાર અથવા પ્રસંગોપાત નશીલા પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. આ તબક્કે ઘણીવાર તેને લાગે છે કે પરિસ્થિતિ સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં છે.



દુરુપયોગ (ABUSE)

ઉપયોગ વારંવાર થવા લાગે, માત્રા અથવા આવર્તન વધે અને અભ્યાસ, કામ, સ્વાસ્થ્ય અથવા સંબંધો પર અસર દેખાવા લાગે ત્યારે જોખમ વધુ ગંભીર બને છે.



લત (ADDICTION)

નશાની અસર ફરી અનુભવવાની તીવ્ર ઇચ્છા વ્યક્તિને વારંવાર પદાર્થ તરફ ખેંચે છે. નશો છોડવો મુશ્કેલ લાગવા લાગે અને વ્યક્તિ તેના માટે વધુ સમય, ધ્યાન અથવા પૈસા ખર્ચવા લાગે છે.



નિર્ભરતા (DEPENDENCE)

લાંબા સમયના ઉપયોગથી શરીર અને મગજ પદાર્થની હાજરીને અનુકૂળ થઈ શકે છે. નશો ન મળે ત્યારે તીવ્ર તલપ અથવા વિથડ્રૉઅલ લક્ષણો થઈ શકે છે અને વ્યક્તિનું દૈનિક જીવન પદાર્થ પર વધુ નિર્ભર બની શકે છે.

જેટલું વહેલું જોખમ ઓળખાય, તેટલું વહેલું યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સારવાર તરફ જઈ શકાય.

શંકા થાય તો શું કરવું?



કોઈ યુવાનના સ્વાસ્થ્ય, વર્તન, દૈનિક રૂટિન અથવા આસપાસની વસ્તુઓમાં સતત અસામાન્ય ફેરફાર જોવા મળે તો તેને અવગણવું નહીં. પરંતુ માત્ર શંકાના આધારે આરોપ મૂકવો અથવા તરત નિષ્કર્ષ પર પહોંચવું પણ યોગ્ય નથી.

- **બદલાવનો પેટર્ન જુઓ**
  એક દિવસના વર્તન પરથી નિર્ણય ન લો. ઊંઘ, અભ્યાસ, કામ, મિત્રો, બહાર જવાની ટેવ અને પરિવાર સાથેના સંબંધોમાં લાંબા સમયથી ચાલતા ફેરફારો છે કે નહીં તે ધ્યાનથી જુઓ.

- **પૈસાની આવક અને ખર્ચ પર ખાસ નજર રાખો**
  અચાનક ખર્ચ વધી જવો, વારંવાર વધારાના પૈસા માંગવા, પૈસા ક્યાં વપરાય છે તેની સ્પષ્ટ માહિતી ન આપવી અથવા આવકના સ્ત્રોત અંગે અસંગત જવાબ આપવો — આવા ફેરફારો મહત્વપૂર્ણ સંકેત બની શકે છે. વ્યક્તિ પાસે પૈસા ક્યાંથી આવે છે અને ક્યાં ખર્ચાય છે તેની યોગ્ય સમજ રાખવી ખાસ જરૂરી છે.

- **મિત્રો અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર સમજો**
  વ્યક્તિ ક્યાં જાય છે, કોની સાથે વધુ સમય વિતાવે છે, નવા મિત્રવર્તુળમાં અચાનક ફેરફાર થયો છે કે નહીં અને પાર્ટી કે મેળાવડાઓમાં તેની પ્રવૃત્તિ કેવી છે — આ બાબતોને અન્ય સંકેતો સાથે ધ્યાનમાં લો.

- **વાત માટે યોગ્ય સમય પસંદ કરો**
  ગુસ્સામાં અથવા બધાની સામે ચર્ચા ન કરો. શાંત વાતાવરણમાં “તું નશો કરે છે” એવો આરોપ મૂકવાને બદલે તમે જોયેલા ફેરફારો વિશે પૂછો.

- **સાંભળો અને પરિસ્થિતિ સમજો**
  વ્યક્તિને પોતાની વાત કહેવાની તક આપો. તણાવ, સંબંધોની મુશ્કેલી, પારિવારિક સમસ્યા અથવા અન્ય માનસિક પરિસ્થિતિ પણ પાછળનું કારણ હોઈ શકે છે.

- **જબરદસ્તી, ધમકી કે અપમાન ટાળો**
  મારપીટ, સજા, ધમકી અથવા તિરસ્કાર પરિસ્થિતિને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. હેતુ વ્યક્તિને ડરાવવાનો નહીં, પરંતુ યોગ્ય મદદ સુધી પહોંચાડવાનો હોવો જોઈએ.

- **વ્યાવસાયિક મદદ લો**
  એકથી વધુ સંકેતો સતત દેખાય અથવા શંકા મજબૂત બને તો મનોચિકિત્સક, તબીબી નિષ્ણાત અથવા નશામુક્તિ સેવા સાથે સંપર્ક કરો.

આરોપ નહીં - સંવાદ કરો. દંડ નહીં - મદદ સુધી પહોંચાડો.

નશામુક્તિ શક્ય છે

નશાની લત ગંભીર અને જટિલ આરોગ્ય સમસ્યા છે, પરંતુ યોગ્ય સારવાર, માર્ગદર્શન અને પરિવારના સહકારથી વ્યક્તિ નશામુક્ત જીવન તરફ આગળ વધી શકે છે. સારવારનો હેતુ માત્ર પદાર્થનો ઉપયોગ બંધ કરાવવાનો નથી; વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે ફરી સ્થિર જીવન તરફ લઈ જવાનો છે.



સારવારનું પ્રથમ પગલું
યોગ્ય મૂલ્યાંકન

દરેક વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ અલગ હોય છે. નશાનો પ્રકાર, ઉપયોગનો સમયગાળો, આવર્તન, શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ, વિથડ્રૉઅલનો જોખમ અને પરિવારનો સહકાર - આ બધાના આધારે સારવાર નક્કી થાય છે. તેથી મનોચિકિત્સક અથવા યોગ્ય તબીબી નિષ્ણાતનું મૂલ્યાંકન મહત્વપૂર્ણ છે.

માત્ર
ઇચ્છાશક્તિ
પૂરતી ન પણ હોઈ શકે

“હવે નશો નહીં કરું” એવો નિર્ણય મહત્વનો છે, પરંતુ લાંબા સમયના અથવા ભારે ઉપયોગ પછી પદાર્થ અચાનક બંધ કરતાં કેટલાક લોકોમાં વિથડ્રૉઅલના લક્ષણો થઈ શકે છે. ગંભીર અસ્વસ્થતા થાય અથવા નિર્ભરતા હોય તો જાતે સારવાર કરવાનો પ્રયાસ ન કરતાં તબીબી મદદ લેવી જોઈએ.

સારવાર
વ્યક્તિ પ્રમાણે બદલાય છે

કોઈને કાઉન્સેલિંગ અને નિયમિત અનુસરણ પૂરતું હોઈ શકે છે, જ્યારે કોઈને દવા, વિથડ્રૉઅલ મેનેજમેન્ટ, વધુ ગાઢ સારવાર અથવા રિહેબિલિટેશનની જરૂર પડી શકે છે.

નશો છોડવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે - પરંતુ યોગ્ય સહાયથી સુધારો શક્ય છે.

નશામુક્તિ સારવારના મુખ્ય ઘટકો

નશામુક્તિ એક જ પ્રકારની સારવાર નથી. વ્યક્તિની જરૂરિયાત પ્રમાણે તબીબી અને માનસિક સારવારના અલગ ઘટકોનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. નિષ્ણાતની દેખરેખમાં નીચેના ત્રણ ભાગ મહત્વપૂર્ણ બની શકે છે.

1

ડિટોક્સિફિકેશન / વિથડ્રૉઅલ મેનેજમેન્ટ

નશીલા પદાર્થનો ઉપયોગ ઘટાડવામાં અથવા બંધ કરવામાં આવે ત્યારે શરીર અને મનમાં થતી અસ્વસ્થતા તથા વિથડ્રૉઅલના લક્ષણોને સુરક્ષિત રીતે સંભાળવાની પ્રક્રિયા. દરેક ડ્રગ માટે પ્રક્રિયા એકસરખી નથી; કેટલાક કિસ્સામાં સતત તબીબી દેખરેખ જરૂરી બની શકે છે.

2

દવાઓ અને કેવિંગ મેનેજમેન્ટ

કેટલાક નશીલા પદાર્થોની નિર્ભરતા અથવા વિથડ્રૉઅલ માટે દવાઓ મદદરૂપ થઈ શકે છે; અન્ય કિસ્સામાં લક્ષણ અનુસાર સારવાર આપવામાં આવે છે. દવાઓ વ્યક્તિની સ્થિતિ પ્રમાણે નિષ્ણાત નક્કી કરે - સ્વઇચ્છાએ દવા લેવી અથવા બંધ કરવી નહીં.

3

કાઉન્સેલિંગ અને થેરાપી

નશીલા પદાર્થનો ઉપયોગ ઘટાડવામાં અથવા બંધ કરવામાં આવે ત્યારે શરીર અને મનમાં થતી અસ્વસ્થતા તથા વિથડ્રૉઅલના લક્ષણોને સુરક્ષિત રીતે સંભાળવાની પ્રક્રિયા. દરેક ડ્રગ માટે પ્રક્રિયા એકસરખી નથી; કેટલાક કિસ્સામાં સતત તબીબી દેખરેખ જરૂરી બની શકે છે.

નિયમિત અનુસરણ પણ મહત્વનું

સારવાર પૂર્ણ થયા પછી પણ ફરી નશા તરફ વળવાનું જોખમ રહી શકે છે. નિયમિત ફોલોઅપ, પરિવારનો સહકાર, સ્વસ્થ દિનચર્યા અને જરૂર મુજબ કાઉન્સેલિંગ નશામુક્ત જીવન જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે.

યોગ્ય નિષ્ણાત + યોગ્ય સારવાર + સતત સહયોગ = નશામુક્તિ તરફ મજબૂત માર્ગ

નશામુક્તિમાં પરિવાર અને પુનઃસ્થાપનની ભૂમિકા

નશાથી બહાર આવવાની પ્રક્રિયામાં સારવાર જેટલો જ મહત્વનો છે પરિવારનો સમજદાર અને સતત સાથ. ઘણીવાર નશાથી પીડિત વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યા સ્વીકારવા, મદદ માંગવા અથવા સારવાર શરૂ કરવા માટે તૈયાર ન હોય. આવા સમયે નજીકના લોકોની ભૂમિકા નિર્ણાયક બની શકે છે.

- **પહેલા વ્યક્તિને સમજો**
  સમસ્યાને માત્ર "ખરાબ આદત" તરીકે ન જુઓ. તેની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ સમજવાનો પ્રયાસ કરો અને શાંતિથી વાત સાંભળો.
- **જબરદસ્તી અને તિરસ્કાર ટાળો**
  ધમકી, અપમાન, મારપીટ અથવા સતત દોષારોપણ વ્યક્તિને વધુ એકલતા તરફ લઈ જઈ શકે છે. સહકાર અને સ્પષ્ટ સીમાઓ વધુ ઉપયોગી છે.
- **સારવારમાં સતત સાથ આપો**
  નિષ્ણાત સુધી પહોંચાડવું, નિયમિત મુલાકાત અને દવા/થેરાપીનું અનુસરણ જાળવવું, સ્વસ્થ દિનચર્યા અને જીવનના લક્ષ્યો તરફ ફરી જોડાવામાં મદદ કરવી જરૂરી છે.

રિહેબિલિટેશન ક્યારે મદદરૂપ બને?

જો વ્યક્તિ લાંબા સમયથી નશા પર નિર્ભર હોય, ઘરે પૂરતો સહકાર અથવા દેખરેખ ઉપલબ્ધ ન હોય, અથવા વધુ ગાઢ અને માળખાબદ્ધ સારવારની જરૂર હોય તો નિષ્ણાતની સલાહથી રિહેબિલિટેશન સેન્ટરની મદદ લેવાઈ શકે છે. અહીં સારવાર સાથે નિયમિત જીવનશૈલી, કાઉન્સેલિંગ અને પુનઃસ્થાપન પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે.



પરિવારને પણ સહાયની જરૂર પડી શકે

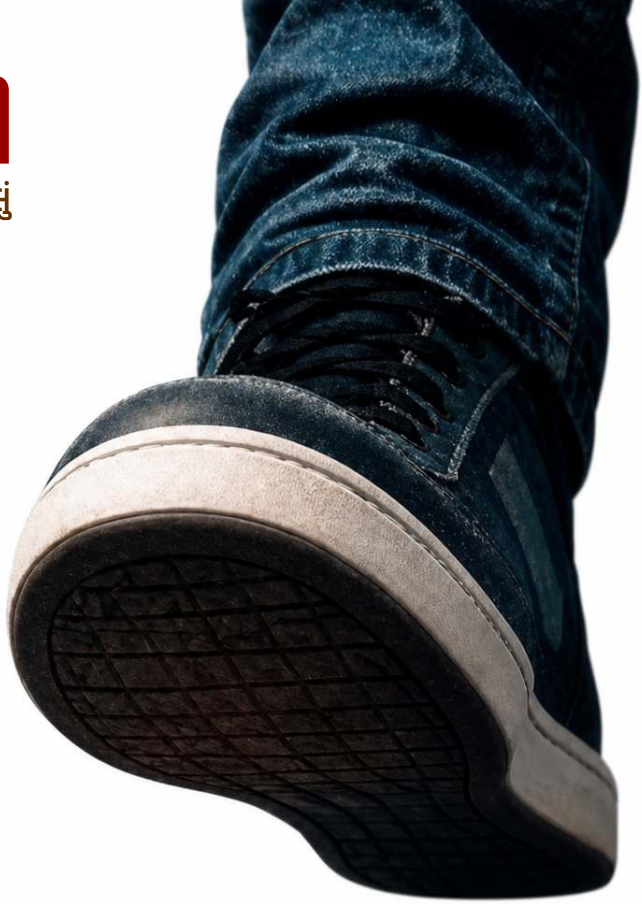
નશાની સમસ્યા સમગ્ર પરિવારને તણાવ અને માનસિક દબાણ આપી શકે છે. જરૂર પડે ત્યારે ફેમિલી કાઉન્સેલિંગ દ્વારા પરિવારને પણ પરિસ્થિતિનો યોગ્ય રીતે સામનો કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

લક્ષ્ય માત્ર નશો છોડવાનું નથી - વ્યક્તિને ફરી જીવન, સંબંધો, જવાબદારીઓ અને સપનાઓ સાથે જોડવાનું છે.

મદદ માંગવી

નશામુક્તિ તરફનું મહત્વપૂર્ણ પગલું

નશાની લતમાંથી બહાર આવવાની ઇચ્છા હોવા છતાં કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાની સમસ્યા સ્વીકારી શકતી નથી અથવા પોતે મદદ માંગવાની સ્થિતિમાં હોતી નથી. એવા સમયે પરિવારના સભ્યો, મિત્રો, શિક્ષકો અને નજીકના લોકોનું સમયસર આગળ આવવું ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.





મદદ વહેલી મળે, તો રસ્તો વહેલો મળે

ડ્રગ્સની સમસ્યાને છુપાવવી, શરમ સાથે જોડવી અથવા “સમય જતા પોતે ઠીક થઈ જશે” એવું માનીને મોડું કરવું યોગ્ય નથી. સંકેતો ઓળખવા, વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી, નિષ્ણાતની સલાહ લેવી, સારવાર શરૂ કરાવવી અને સતત સાથ આપવો - આ બધા પગલાં સુધારાની પ્રક્રિયાને મજબૂત બનાવે છે.



આ લડાઈ આપણે સૌની છે

માતા-પિતા પોતાના બાળકના વર્તનમાં થતા ફેરફારો પ્રત્યે સજાગ રહે. શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતા અસામાન્ય ફેરફારોને અવગણે નહીં. મિત્રો નશો છુપાવવામાં મદદ કરવાને બદલે યોગ્ય સહાય લેવા પ્રેરિત કરે. સમાજ નશાથી પીડિત વ્યક્તિને તિરસ્કારથી નહીં, પરંતુ સારવાર અને પુનઃસ્થાપનની જરૂર ધરાવતી વ્યક્તિ તરીકે જુએ.

સમયસર ઓળખો. મદદ માટે આગળ આવો. એક જીવનને ફરી દિશા આપો.



ડ્રગ્સ સામેની લડાઈ માત્ર સરકાર, પોલીસ અથવા કોઈ એક સંસ્થાની નથી. પરિવાર, શિક્ષકો, મિત્રો, યુવાનો અને સમગ્ર સમાજની ભાગીદારીથી જ નશામુક્ત સમાજનો સંકલ્પ સાકાર થઈ શકે છે.

AHMEDABAD CITY POLICE

નશામુક્ત યુવા વિકસિત ભારત

આવો, સંકલ્પ લઈએ

નશાથી દૂર રહીશું.

બીજાને પણ જાગૃત કરીશું.

નશાથી પીડિત વ્યક્તિનો તિરસ્કાર નહીં, સહયોગ કરીશું.

જરૂર પડે ત્યારે સમયસર મદદ માટે આગળ આવીશું.

કારણ કે આજનો સ્વસ્થ અને જાગૃત યુવા જ

આવતીકાલના વિકસિત ભારતની શક્તિ છે.

જીવનને હા કહો. નશાને ના કહો.