AHMEDABAD
CITY POLICE

नशामुक्त युवा

विकसित भारत

आइए, नशामुक्त समाज के निर्माण में सहभागी बनें





युवाओं को नशे से सुरक्षित रखने के लिए माता-पिता, शिक्षकों एवं
अभिभावकों हेतु ड्रग्स की पहचान, बचाव और नशामुक्ति के लिए मार्गदर्शिका



युवा शक्ति

विकसित भारत का

आधार



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 2 अगस्त, 2026 को **"नशामुक्त युवा फॉर विकसित भारत संकल्प अभियान"** का शुभारंभ किया। 100 सप्ताह तक चलने वाले इस राष्ट्रव्यापी अभियान का उद्देश्य 28,000 से अधिक स्थानों पर एक करोड़ से अधिक युवाओं को जोड़कर नशे के खिलाफ जनभागीदारी का एक सशक्त आंदोलन खड़ा करना है।

यह अभियान केवल नशे से दूर रहने का संदेश नहीं है; यह स्वस्थ, जिम्मेदार और सशक्त युवा पीढ़ी के माध्यम से विकसित भारत के निर्माण का संकल्प है। जब युवा, परिवार, शिक्षक, पुलिस और समाज सभी साथ आते हैं, तभी नशामुक्त भारत की नींव और मजबूत हो सकती है।

AHMEDABAD CITY POLICE

राष्ट्रीय संकल्प को स्थानीय स्तर पर आगे बढ़ाती

अहमदाबाद शहर पुलिस

इस राष्ट्रीय अभियान की भावना को आगे बढ़ाते हुए अहमदाबाद शहर पुलिस भी नशे के खिलाफ जागरूकता, सतर्कता और जनभागीदारी को प्रोत्साहित करने में सक्रिय भूमिका निभा रही है।

ड्रग्स के खिलाफ लड़ाई केवल कानूनी कार्रवाई तक सीमित नहीं है। युवाओं को नशे के खतरों से अवगत कराना, माता-पिता और शिक्षकों को इसके संकेत पहचानने में मदद करना तथा नशे से प्रभावित व्यक्ति को समय रहते सही मार्गदर्शन और सहायता तक पहुँचाना — ये सभी नशामुक्त समाज के निर्माण के महत्वपूर्ण हिस्से हैं।

आज का भारत युवा शक्ति, नए विचारों और नई संभावनाओं के साथ आगे बढ़ रहा है। देश के विकास में युवाओं की ऊर्जा, प्रतिभा और सपनों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। लेकिन ड्रग्स और नशे की लत इस ऊर्जा को गलत दिशा में ले जा सकती है और व्यक्ति के स्वास्थ्य, शिक्षा, करियर, रिश्तों तथा भविष्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है |



इस संकल्प में हमारी भूमिका

नशे के खिलाफ लड़ाई केवल पुलिस या सरकार की नहीं है। सही जानकारी प्राप्त करना, जोखिम के संकेतों को पहचानना, युवाओं के साथ खुला संवाद बनाए रखना और जरूरत पड़ने पर उन्हें उचित सहायता तक पहुँचाना — हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है।

नशामुक्त युवा यानी स्वस्थ परिवार,
सुरक्षित समाज और सशक्त भारत।





ड्रग्स के प्रति जागरूकता क्यों जरूरी है?

ड्रग्स की समस्या अक्सर तब तक स्पष्ट दिखाई नहीं देती, जब तक व्यक्ति के व्यवहार, स्वास्थ्य या दैनिक जीवन में उल्लेखनीय बदलाव शुरू न हो जाएँ। इसलिए समय रहते जागरूक होना सबसे महत्वपूर्ण है। **ड्रग्स का प्रभाव केवल शरीर तक सीमित नहीं रहता; यह विचारों, निर्णय लेने की क्षमता, भावनाओं, रिश्तों, पढ़ाई और कामकाज को भी प्रभावित कर सकता है।**

शुरुआत हमेशा "लत" से नहीं होती

नशे की शुरुआत कभी-कभी जिज्ञासा, दोस्तों के दबाव, तनाव या कठिन परिस्थितियों में "एक बार आजमाने" से हो सकती है। लेकिन बार-बार उपयोग व्यक्ति को दुरुपयोग, लत और आगे चलकर निर्भरता की ओर ले जा सकता है। शुरुआत छोटी लगे, फिर भी जोखिम को सामान्य मानना उचित नहीं है।



जागरूकता का क्या अर्थ है?

जागरूकता का अर्थ केवल "ड्रग्स से दूर रहें" इतना ही नहीं है। ड्रग्स के प्रकार और स्वरूप की प्राथमिक जानकारी होना, शारीरिक एवं व्यवहार संबंधी संकेतों को पहचानना, आसपास की असामान्य वस्तुओं पर ध्यान देना और समय रहते सही व्यक्ति से बात करना — ये सभी जागरूकता का हिस्सा हैं।



ड्रग्स की पहचान

दिखावट और स्वरूप

ड्रग्स एक ही प्रकार, रंग या स्वरूप में नहीं पाए जाते। कुछ नशीले पदार्थ पत्तियों, फूलों, बीजों या वनस्पति-जन्य पदार्थों जैसे दिखाई दे सकते हैं, जबकि कुछ पाउडर, गोली, कैप्सूल, ड्रॉप्स, क्रिस्टल या छोटी स्ट्रिप्स के रूप में पाए जा सकते हैं।

दिखावट के बारे में जानकारी क्यों उपयोगी है?

अलग पदार्थ अलग स्वरूप

कोई ड्रग सूखी पत्तियों जैसा दिखाई दे सकता है, तो कोई सफेद या रंगीन पाउडर, गोली या तरल रूप में हो सकता है।

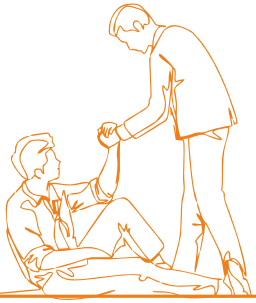
नाम हमेशा स्पष्ट नहीं होते

ड्रग्स के वास्तविक नाम के बजाय स्लैंग या कोडवर्ड्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। ये शब्द क्षेत्र, समय और लोगों के समूह के अनुसार बदल सकते हैं।

पैकेजिंग भी बदल सकती है

एक ही प्रकार का नशीला पदार्थ अलग-अलग पैकिंग या अलग दिखावट में मिल सकता है। इसलिए किसी एक निश्चित तस्वीर को उसकी अंतिम पहचान मानना उचित नहीं है।

जोखिम को समझें। संकेतों को पहचानें।
सही समय पर सही मदद तक पहुँचें।



हर्बल ड्रग्स

वनस्पति-जन्य स्रोतों से प्राप्त नशीले पदार्थ

वनस्पतियों की पत्तियों, फूलों, रस या उनके अन्य भागों से प्राप्त और नशे के लिए दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थों को यहाँ हर्बल या वनस्पति-जन्य ड्रग्स के रूप में समझाया गया है।



गांजा

कैनाबिस पौधे के सूखे फूलों और पत्तियों से जुड़ा नशीला पदार्थ। इसकी दिखावट सामान्यतः सूखी वनस्पति जैसी हो सकती है।



चरस

कैनाबिस पौधे के रेज़िन से तैयार होने वाला पदार्थ। यह गांजे से दिखने में अलग हो सकता है और अक्सर गहरे रंग के ठोस या चिपचिपे पदार्थ के रूप में पाया जाता है।



अफीम

अफीम के पौधे से प्राप्त अत्यधिक लत पैदा करने वाला नशीला पदार्थ। यह सामान्यतः गहरे रंग के चिपचिपे या ठोस पदार्थ के रूप में पाया जा सकता है।



भांग

कैनाबिस वनस्पति के भागों से तैयार होने वाला पदार्थ, जिसका नशे के लिए दुरुपयोग किया जा सकता है।

बातचीत में इस्तेमाल होने वाले कुछ शब्द

ये शब्द केवल उदाहरण के लिए दिए गए हैं। कोडवर्ड्स समय, क्षेत्र और लोगों के समूह के अनुसार बदल सकते हैं।

वीड · ग्रास · स्टफ · माल · पॉट

“प्राकृतिक” होने का अर्थ “हानिरहित” होना नहीं है।

सिंथेटिक ड्रग्स

सिंथेटिक तथा अन्य सामान्य नशीले पदार्थ

कुछ नशीले पदार्थ रासायनिक रूप से तैयार किए जाते हैं, जबकि कुछ वनस्पति-जन्य स्रोतों से प्राप्त या प्रोसेस करके बनाए जाते हैं। जागरूकता के लिए यहाँ कुछ सामान्य नशीले पदार्थों को संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है।





मेथ

रासायनिक रूप से तैयार होने वाला शक्तिशाली उत्तेजक नशीला पदार्थ, जो क्रिस्टल, पाउडर या अन्य स्वरूप में पाया जा सकता है।



केटामाइन

चिकित्सकीय उपयोग वाला पदार्थ, लेकिन इसका दुरुपयोग नशे और गंभीर शारीरिक-मानसिक प्रभावों का कारण बन सकता है।



कोकीन

कोका पौधे से प्राप्त शक्तिशाली उत्तेजक नशीला पदार्थ। यह सामान्यतः पाउडर के रूप में पहचाना जाता है।



हेरोइन

अफीम से प्राप्त मॉर्फिन से तैयार होने वाला अत्यधिक लत पैदा करने वाला नशीला पदार्थ।



एम.डी.

बोलचाल में "एम.डी." नाम से नशीले पदार्थों का उल्लेख किया जाता है। इसकी सटीक रासायनिक पहचान केवल उचित परीक्षण से ही निर्धारित की जा सकती है।



एल.एस.डी.

अत्यधिक शक्तिशाली हेल्यूसिनोजेनिक पदार्थ, जो छोटे ब्लॉटर पेपर या स्ट्रिप जैसे स्वरूप में भी पाया जा सकता है।



ट्रामाडोल

दर्द निवारक दवा के रूप में इसका चिकित्सकीय उपयोग होता है; दुरुपयोग या अनियंत्रित सेवन से निर्भरता और अन्य गंभीर जोखिम पैदा हो सकते हैं।

नोट: नशीले पदार्थों का वैज्ञानिक और कानूनी वर्गीकरण अलग हो सकता है। यहाँ दी गई जानकारी केवल सामान्य जागरूकता के लिए है।

बातचीत में इस्तेमाल होने वाले कुछ शब्द

नशीले पदार्थों के लिए अक्सर उनके वास्तविक नाम के बजाय ऐसे शब्दों या कोडवर्ड्स का इस्तेमाल किया जाता है।

ये शब्द केवल उदाहरण के लिए दिए गए हैं। कोडवर्ड्स समय, क्षेत्र और लोगों के समूह के अनुसार बदल सकते हैं।

पाउडर

पट्टी खींचना

सफेद पाउडर



ड्रग्स के सेवन के संकेत कैसे पहचानें?

ड्रग्स का उपयोग अक्सर छिपाकर किया जाता है। व्यक्ति सीधे तौर पर कुछ न बताए, लेकिन उसके शरीर, स्वभाव, व्यवहार और दैनिक जीवन में होने वाले कुछ बदलाव महत्वपूर्ण संकेत दे सकते हैं।

शारीरिक संकेत

आँखों का लाल या असामान्य दिखाई देना

बार-बार लाल, थकी हुई या भारी आँखें दिखाई देना; ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना।

नाक में बार-बार जलन या पानी आना

सूँघकर लिए जाने वाले कुछ पदार्थों के कारण नाक लाल होना, पानी आना या बार-बार नाक को छूने की आदत दिखाई दे सकती है।

बेचैनी, खाँसी या चक्कर

बार-बार शारीरिक अस्वस्थता, बेचैनी, खाँसी या चक्कर जैसे लक्षण अन्य संकेतों के साथ दिखाई दे सकते हैं।

सुई के निशान

यदि इंजेक्शन के माध्यम से नशीले पदार्थ लिए जा रहे हों, तो हाथों, कलाइयों या शरीर के अन्य हिस्सों पर बार-बार सुई के छोटे निशान दिखाई दे सकते हैं।

नींद की आदतों में बड़ा बदलाव

सामान्य से अधिक सोना, लंबे समय तक नींद न आना या सोने-जागने की दिनचर्या का अचानक बदल जाना।

व्यवहार में होने वाले बदलाव

- अचानक चिड़चिड़ापन या आक्रामकता
- सामान्य से अधिक शांत या गुमसुम रहना
- प्रतिक्रिया धीमी होना
- परिवार और दोस्तों से दूर रहना
- पढ़ाई, काम या रोजमर्रा की गतिविधियों में रुचि कम होना

इनमें से कोई एक लक्षण दिखाई देने का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति ड्रग्स ले रहा है। जब एक से अधिक बदलाव लगातार दिखाई दें, तब पूरी परिस्थिति को समझना जरूरी है।

आसपास की इन वस्तुओं पर भी ध्यान दें

व्यक्ति के व्यवहार के अलावा उसके कमरे, बैग या व्यक्तिगत सामान में दिखाई देने वाली कुछ असामान्य वस्तुएँ भी संकेत दे सकती हैं। विशेष रूप से माता-पिता और शिक्षकों को ऐसी वस्तुओं को अन्य शारीरिक और व्यवहार संबंधी बदलावों के साथ जोड़कर समझना चाहिए।



छोटे कागज़ के स्टिकर या स्ट्रिप्स

असामान्य रूप से रखे छोटे कागज़ के टुकड़े, स्टिकर जैसे ब्लॉटर या पट्टियाँ दिखाई दें, तो उनके बारे में शांतिपूर्वक जानने का प्रयास करें।

अनजान गोलियाँ, कैप्सूल या ड्रॉप्स

बिना लेबल वाले पैकेट, छोटी थैली या पुड़िया में दवा जैसी वस्तुएँ मिलें और उनके उपयोग के बारे में स्पष्टता न हो, तो सतर्क रहें।

सूखी पत्तियाँ, फूल या बीज

अज्ञात प्रकार के वनस्पति-जन्य पदार्थ छिपाकर रखे हुए दिखाई दें, तो अन्य संकेतों के साथ उन्हें भी ध्यान में रखें।

इंजेक्शन, सिरिंज या सुई

बिना किसी स्पष्ट चिकित्सकीय कारण के ऐसी वस्तुएँ बार-बार दिखाई दें, तो उनके कारण को समझना जरूरी है।

रोलिंग पेपर, चिलम, पाइप या क्रशर

ऐसी वस्तुएँ कुछ नशीले पदार्थों के उपयोग से जुड़ी हो सकती हैं। यदि इन्हें छिपाकर रखा गया हो, तो अधिक सतर्कता जरूरी है।

अनजान गंध वाला तरल पदार्थ

प्लास्टिक या काँच की बोतल में कोई अनजान तरल पदार्थ हो और उसके उपयोग के बारे में कोई स्पष्ट जवाब न मिले, तो उसे नजरअंदाज न करें।

एक वस्तु = प्रमाण नहीं | वस्तु + व्यवहार + शारीरिक बदलाव = पूरी परिस्थिति देखें।

नशे की शुरुआत के पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

यह जरूरी नहीं कि कोई व्यक्ति केवल एक ही कारण से नशे की ओर बढ़े। व्यक्तिगत, पारिवारिक, मानसिक और सामाजिक परिस्थितियाँ मिलकर जोखिम बढ़ा सकती हैं। इन कारणों को समझने से शुरुआती चरण में उचित सहायता दी जा सकती है।



दोस्तों का दबाव

किशोर और युवा अवस्था में समूह में स्वीकार किए जाने की इच्छा महत्वपूर्ण होती है। "एक बार आजमा कर देख" या "सब करते हैं" जैसे दबाव से पहली बार उपयोग शुरू हो सकता है।



पारिवारिक तनाव

घर में लगातार मतभेद, भावनात्मक असुरक्षा या रिश्तों में कठिनाइयाँ व्यक्ति को अपनी भावनाओं से दूर भागने के लिए गलत विकल्प की ओर धकेल सकती हैं।



बचपन का आघात या दुर्व्यवहार

गंभीर मानसिक पीड़ा या अतीत का आघात लंबे समय तक प्रभाव डाल सकता है। उचित सहायता न मिलने पर व्यक्ति नशे को अस्थायी राहत का रास्ता मान सकता है।



मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ

तनाव, चिंता, डिप्रेशन या अन्य मानसिक कठिनाइयों से जूझ रहा व्यक्ति कभी-कभी नशीले पदार्थ का सहारा ले सकता है। लेकिन नशा समस्या को और जटिल बना सकता है।



सामाजिक वातावरण और उपलब्धता

जिस वातावरण में नशे को सामान्य माना जाता हो, वह आसानी से उपलब्ध हो या बार-बार उसके संपर्क में आने की स्थिति हो, वहाँ प्रयोग का जोखिम बढ़ सकता है।

कारणों को समझना — सही समय पर सही सहायता तक पहुँचने का महत्वपूर्ण कदम है।



प्रयोग से निर्भरता तक

नशे की समस्या को समझने के चार चरण

समझने में आसानी के लिए नशीले पदार्थों के उपयोग को चार चरणों में देखा जा सकता है। हर व्यक्ति में यह क्रम, गति या गंभीरता समान हो, यह जरूरी नहीं है। लेकिन बार-बार का उपयोग किस तरह अधिक गंभीर समस्या में बदल सकता है, इसे समझने में यह ढाँचा मददगार है।



उपयोग (USE)

व्यक्ति पहली बार या कभी-कभार नशीले पदार्थ का उपयोग करता है। इस चरण में अक्सर उसे लगता है कि परिस्थिति पूरी तरह उसके नियंत्रण में है।



दुरुपयोग (ABUSE)

जब उपयोग बार-बार होने लगे, मात्रा या आवृत्ति बढ़े और पढ़ाई, काम, स्वास्थ्य या रिश्तों पर असर दिखाई देने लगे, तब जोखिम अधिक गंभीर हो जाता है।



लत (ADDICTION)

नशे का प्रभाव दोबारा महसूस करने की तीव्र इच्छा व्यक्ति को बार-बार उस पदार्थ की ओर खींचती है। नशा छोड़ना मुश्किल लगने लगता है और व्यक्ति उसके लिए अधिक समय, ध्यान या पैसा खर्च करने लगता है।



निर्भरता (DEPENDENCE)

लंबे समय तक उपयोग से शरीर और मस्तिष्क पदार्थ की मौजूदगी के अनुकूल हो सकते हैं। नशा न मिलने पर तीव्र तलब या विथड्रॉअल के लक्षण हो सकते हैं और व्यक्ति का दैनिक जीवन उस पदार्थ पर अधिक निर्भर हो सकता है।

जितनी जल्दी जोखिम की पहचान होगी, उतनी जल्दी उचित मार्गदर्शन और उपचार की ओर बढ़ा जा सकता है।

संदेह हो तो क्या करें?



किसी युवा के स्वास्थ्य, व्यवहार, दैनिक दिनचर्या या आसपास की वस्तुओं में लगातार असामान्य बदलाव दिखाई दें, तो उन्हें नजरअंदाज न करें। लेकिन केवल संदेह के आधार पर आरोप लगाना या तुरंत किसी निष्कर्ष पर पहुँचना भी उचित नहीं है।

1. बदलाव का पैटर्न देखें

एक दिन के व्यवहार के आधार पर निर्णय न लें। नींद, पढ़ाई, काम, दोस्तों, बाहर जाने की आदत और परिवार के साथ संबंधों में लंबे समय से बदलाव दिखाई दे रहे हैं या नहीं, इस पर ध्यान दें।

2. पैसे की आवक और खर्च पर विशेष नजर रखें

अचानक खर्च बढ़ जाना, बार-बार अतिरिक्त पैसे माँगना, पैसे कहाँ खर्च हो रहे हैं इसकी स्पष्ट जानकारी न देना या आय के स्रोत के बारे में असंगत जवाब देना — ऐसे बदलाव महत्वपूर्ण संकेत हो सकते हैं।

व्यक्ति के पास पैसा कहाँ से आ रहा है और कहाँ खर्च हो रहा है, इसकी उचित जानकारी रखना विशेष रूप से जरूरी है।

3. दोस्तों और दैनिक गतिविधियों में बदलाव समझें

व्यक्ति कहाँ जाता है, किसके साथ अधिक समय बिताता है, उसके मित्र-समूह में अचानक बदलाव आया है या नहीं और पार्टी या मेल-मिलाप में उसकी गतिविधियाँ कैसी हैं — इन बातों को अन्य संकेतों के साथ ध्यान में रखें।

4. बात करने के लिए सही समय चुनें

गुस्से में या सबके सामने चर्चा न करें। शांत वातावरण में "तुम नशा करते हो" जैसा आरोप लगाने के बजाय आपने जो बदलाव देखे हैं, उनके बारे में पूछें।

5. सुनें और परिस्थिति को समझें

व्यक्ति को अपनी बात कहने का अवसर दें। तनाव, रिश्तों में कठिनाई, पारिवारिक समस्या या अन्य मानसिक परिस्थिति भी इसके पीछे का कारण हो सकती है।

6. जबरदस्ती, धमकी या अपमान से बचें

मारपीट, सजा, धमकी या तिरस्कार परिस्थिति को और मुश्किल बना सकते हैं। उद्देश्य व्यक्ति को डराना नहीं, बल्कि उसे उचित मदद तक पहुँचाना होना चाहिए।

7. पेशेवर मदद लें

यदि एक से अधिक संकेत लगातार दिखाई दें या संदेह मजबूत हो, तो मनोचिकित्सक, चिकित्सा विशेषज्ञ या नशामुक्ति सेवा से संपर्क करें।

आरोप नहीं — संवाद करें। दंड नहीं — मदद तक पहुँचाएँ।

नशामुक्ति संभव है

नशे की लत एक गंभीर और जटिल स्वास्थ्य समस्या है, लेकिन उचित उपचार, मार्गदर्शन और परिवार के सहयोग से व्यक्ति नशामुक्त जीवन की ओर आगे बढ़ सकता है। उपचार का उद्देश्य केवल नशीले पदार्थ का उपयोग बंद कराना नहीं है; बल्कि व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से फिर से स्थिर जीवन की ओर ले जाना है।



उपचार का पहला कदम
उचित मूल्यांकन

हर व्यक्ति की परिस्थिति अलग होती है। नशे का प्रकार, उपयोग की अवधि, आवृत्ति, शारीरिक और मानसिक स्थिति, विथड्रॉअल का जोखिम और परिवार का सहयोग — इन सभी के आधार पर उपचार निर्धारित होता है। इसलिए मनोचिकित्सक या उचित चिकित्सा विशेषज्ञ द्वारा मूल्यांकन महत्वपूर्ण है।

केवल इच्छाशक्ति पर्याप्त न भी हो सकती है

"अब नशा नहीं करूँगा" यह निर्णय महत्वपूर्ण है, लेकिन लंबे समय तक या अधिक मात्रा में उपयोग के बाद पदार्थ को अचानक बंद करने पर कुछ लोगों में विथड्रॉअल के लक्षण हो सकते हैं। गंभीर अस्वस्थता या निर्भरता की स्थिति में स्वयं उपचार करने का प्रयास करने के बजाय चिकित्सकीय मदद लेनी चाहिए।

उपचार व्यक्ति के अनुसार अलग होता है

किसी व्यक्ति के लिए काउंसलिंग और नियमित फॉलो-अप पर्याप्त हो सकता है, जबकि किसी अन्य को दवा, विथड्रॉअल मैनेजमेंट, अधिक गहन उपचार या रिहैबिलिटेशन की आवश्यकता हो सकती है।

नशा छोड़ना मुश्किल हो सकता है — लेकिन उचित सहायता से सुधार संभव है।

नशामुक्ति उपचार के मुख्य घटक

नशामुक्ति केवल एक प्रकार का उपचार नहीं है। व्यक्ति की जरूरत के अनुसार चिकित्सकीय और मानसिक उपचार के अलग-अलग घटकों का उपयोग किया जा सकता है। विशेषज्ञ की देखरेख में निम्नलिखित तीन भाग महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

1

डिटॉक्सिफिकेशन / विथड्रॉअल मैनेजमेंट

नशीले पदार्थ का उपयोग कम या बंद करने पर शरीर और मन में होने वाली अस्वस्थता तथा विथड्रॉअल के लक्षणों को सुरक्षित तरीके से संभालने की प्रक्रिया। हर ड्रग के लिए प्रक्रिया समान नहीं होती; कुछ मामलों में लगातार चिकित्सकीय निगरानी जरूरी हो सकती है।

2

दवाएँ और क्रेविंग मैनेजमेंट

कुछ नशीले पदार्थों की निर्भरता या विथड्रॉअल के लिए दवाएँ मददगार हो सकती हैं; अन्य मामलों में लक्षणों के अनुसार उपचार दिया जाता है। व्यक्ति की स्थिति के अनुसार दवाओं का निर्णय विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है — अपनी इच्छा से दवा लेना या बंद करना उचित नहीं है।

3

काउंसलिंग और थेरेपी

मोटिवेशनल थेरेपी, टॉक थेरेपी या अन्य मनो-सामाजिक सहायता व्यक्ति को नशे के पीछे के ट्रिगर समझने, तलब का सामना करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और फिर से पढ़ाई, करियर, रिश्तों तथा जीवन के लक्ष्यों से जुड़ने में मदद कर सकती है।

नियमित फॉलो-अप भी महत्वपूर्ण है

उपचार पूरा होने के बाद भी दोबारा नशे की ओर लौटने का जोखिम रह सकता है। नियमित फॉलो-अप, परिवार का सहयोग, स्वस्थ दिनचर्या और जरूरत के अनुसार काउंसलिंग नशामुक्त जीवन बनाए रखने में मददगार हो सकते हैं।

उचित विशेषज्ञ + उचित उपचार + निरंतर सहयोग = नशामुक्ति की ओर मजबूत रास्ता

नशामुक्ति में परिवार और पुनर्वास की भूमिका

नशे से बाहर आने की प्रक्रिया में उपचार जितना महत्वपूर्ण है, उतना ही महत्वपूर्ण परिवार का समझदारी भरा और निरंतर सहयोग भी है। कई बार नशे से प्रभावित व्यक्ति अपनी समस्या स्वीकार करने, मदद माँगने या उपचार शुरू करने के लिए तैयार नहीं होता। ऐसे समय में करीबी लोगों की भूमिका निर्णायक हो सकती है।

- **पहले व्यक्ति को समझें**

समस्या को केवल "बुरी आदत" के रूप में न देखें। उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति को समझने का प्रयास करें और शांति से उसकी बात सुनें।

- **जबरदस्ती और तिरस्कार से बचें**

धमकी, अपमान, मारपीट या लगातार दोषारोपण व्यक्ति को और अधिक अकेलेपन की ओर ले जा सकता है। सहयोग और स्पष्ट सीमाएँ अधिक उपयोगी हैं।

- **उपचार में लगातार साथ दें**

विशेषज्ञ तक पहुँचाना, नियमित मुलाकात और दवा/थेरेपी का पालन बनाए रखना तथा स्वस्थ दिनचर्या और जीवन के लक्ष्यों से दोबारा जुड़ने में मदद करना जरूरी है।

रिहैबिलिटेशन कब मददगार हो सकता है?

यदि व्यक्ति लंबे समय से नशे पर निर्भर हो, घर पर पर्याप्त सहयोग या निगरानी उपलब्ध न हो, या अधिक गहन और व्यवस्थित उपचार की आवश्यकता हो, तो विशेषज्ञ की सलाह से रिहैबिलिटेशन सेंटर की मदद ली जा सकती है। यहाँ उपचार के साथ नियमित जीवनशैली, काउंसलिंग और पुनर्वास पर ध्यान दिया जाता है।



परिवार को भी सहायता की आवश्यकता हो सकती है

नशे की समस्या पूरे परिवार को तनाव और मानसिक दबाव दे सकती है। जरूरत पड़ने पर फैमिली काउंसलिंग के माध्यम से परिवार को भी परिस्थिति का उचित तरीके से सामना करने में मदद मिल सकती है।

लक्ष्य केवल नशा छोड़ना नहीं है — व्यक्ति को फिर से जीवन, रिश्तों, जिम्मेदारियों और सपनों से जोड़ना है।

मदद माँगना

नशामुक्ति की ओर एक महत्वपूर्ण कदम

नशे की लत से बाहर आने की इच्छा होने के बावजूद कुछ व्यक्ति अपनी समस्या स्वीकार नहीं कर पाते या स्वयं मदद माँगने की स्थिति में नहीं होते। ऐसे समय में परिवार के सदस्यों, दोस्तों, शिक्षकों और करीबी लोगों का समय रहते आगे आना बहुत महत्वपूर्ण है।





मदद जितनी जल्दी मिले, रास्ता उतनी जल्दी मिले

ड्रग्स की समस्या को छिपाना, उसे शर्म से जोड़ना या "समय के साथ अपने आप ठीक हो जाएगा" ऐसा मानकर देरी करना उचित नहीं है। संकेतों को पहचानना, व्यक्ति से बात करना, विशेषज्ञ की सलाह लेना, उपचार शुरू करवाना और लगातार साथ देना — ये सभी कदम सुधार की प्रक्रिया को मजबूत बनाते हैं।



यह लड़ाई हम सभी की है

माता-पिता अपने बच्चे के व्यवहार में होने वाले बदलावों के प्रति सजग रहें। शिक्षक विद्यार्थियों में दिखाई देने वाले असामान्य बदलावों को नजरअंदाज न करें। दोस्त नशे को छिपाने में मदद करने के बजाय उचित सहायता लेने के लिए प्रेरित करें। समाज नशे से प्रभावित व्यक्ति को तिरस्कार की दृष्टि से नहीं, बल्कि उपचार और पुनर्वास की आवश्यकता वाले व्यक्ति के रूप में देखे।

समय रहते पहचानें। मदद के लिए आगे आएँ। एक जीवन को फिर से दिशा दें।



ड्रग्स के खिलाफ लड़ाई केवल सरकार, पुलिस या किसी एक संस्था की नहीं है। परिवार, शिक्षक, दोस्त, युवा और पूरे समाज की भागीदारी से ही नशामुक्त समाज का संकल्प साकार हो सकता है।

AHMEDABAD CITY POLICE

नशामुक्त युवा विकसित भारत

आइए, संकल्प लें

नशे से दूर रहेंगे।
दूसरों को भी जागरूक करेंगे।
नशे से प्रभावित व्यक्ति का तिरस्कार नहीं, सहयोग करेंगे।
जरूरत पड़ने पर समय रहते मदद के लिए आगे आएँगे।
क्योंकि आज का स्वस्थ और जागरूक युवा ही
कल के विकसित भारत की शक्ति है।

जीवन को हाँ कहें। नशे को ना कहें।