

- क्या आप अपने नशे को प्राप्त करने के लिए कभी कुछ गैर कानूनी कार्य किए हैं?
- क्या आप नशे पर इतना पैसा खर्च करते हैं जितनी आपकी हैसियत नहीं है?
- क्या आप एक समय में एक से ज्यादा नशे का उपयोग करते हैं?
- अगर आपने इनमें से एक या इससे अधिक का उत्तर 'हाँ' में दिया है तो आपको नशे की समस्या हो सकती है।

नशे की लत के लिए जरूरी मदद/सहायता

- अगर आप अपने नशे की आदत को स्वीकार कर रहे हैं तो यह आपकी नशे से निवृत्ति की तरफ बढ़ाया गया पहला साहसिक कदम है।
- अगर आप खुद को बदलने एवं इसके लिए मदद लेने को तैयार है तो यह संभव है कि आप एक संतुष्ट और नशा मुक्त जीवन जी सकते हैं।
- दूसरों से सहयोग / सहायता लेना, नशे से निवृत्ति के लिए अत्यंत आवश्यक है।
- अकेले नशा छोड़ने का प्रयास न करें क्योंकि सफल न होने पर हताशा होने की संभावना बढ़ जाती है। अगर आप किसी व्यक्ति या संस्था को जानते हैं जो कि आपकी हौसलाअफजायी करें एवं मार्गदर्शन कर सके तो नशा छोड़ना आसान हो जाता है।

सहयोग कई स्रोतों से प्राप्त हो सकता है -

- परिवार के सदस्य
- रिहैब सेंटर
- दोस्त
- धार्मिक संगठन
- मनोचिकित्सक

अगर आपके किसी प्रियजन को नशे की समस्या है तो क्या करें?

- नशे की शंका होने पर कुछ चीज जो आप कर सकते हैं वो इस प्रकार है-
- प्रियजन से इस बारे में बात करें- व्यक्ति/प्रियजन से शांतिपूर्वक अपनी चिंताएँ के बारे में बात करें एवं इससे निपटने में अपने सहयोग एवं मदद की पेशकश करें। इससे जितनी जल्दी इस समस्या का इलाज हो, उतना ही बेहतर है। अपने प्रियजन को निम्नतम स्तर पर पहुँचने का इंतजार न करें।
- इस बात के लिए तैयार रहें कि आपके प्रियजन समस्या को एक सिर से नकार सकते हैं या नशे के पीछे कुछ और बहाना बनाएँ।
- अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दें- यह समस्या इतनी जटिल भी हो सकती है कि आप अपने प्रियजन को ठीक करने में अपना ध्यान ठीक से न रख पाएँ। ऐसी स्थिति में यह सुनिश्चित कर लें कि आप किसी और व्यक्ति या संस्था की मदद लें।

- खुद को दोष न दें- आप एक नशे के शिकार व्यक्ति को सहयोग कर इन्हें इसका इलाज करवाने में मदद कर सकते हैं किन्तु इन व्यक्तियों को बदलने के लिए विवश नहीं कर सकते। आपके प्रियजन का निर्णय आपके काबू में नहीं है। नशे के शिकार व्यक्ति को अपने कृत्यों के लिए जिम्मेदार बनाने की कोशिश करें।

अपने प्रियजन के लिए किन चीजों का न करें या किन चीजों से बचें।

- उन्हें उनके नशे के बारे में धमकी, प्रताड़ना या उपदेश देने से बचें।
- खुद को शहीद न बनाएँ / नशे छोड़ने के भावनात्मक आग्रह (Emotional appeal) से बचें क्योंकि ऐसे आग्रह नशे के प्रयोग को और बढ़ा सकते हैं।
- नशे के आदी व्यक्ति को न छुपाएँ या बचाएँ। उन्हें नशे की लत के नकारात्मक परिणाम से बचाने की कोशिश न करें।
- आप उनकी जिम्मेदारियों को खुद पर न लें। ऐसा करने से उनका खुद पर विश्वास और घट सकता है।
- उनके नशे के पदार्थ को न छुपाएँ, न फेकें।
- जब व्यक्ति नशे में धुत हो, तो उनसे बहस न करें।
- ऐसे व्यक्ति के साथ कोई भी नशा आप खुद न करें।
- दूसरों के नशे के लिए खुद को दोष न दें एवं खुद को जिम्मेदार न उठारयें।

