

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

नशामुक्ति- Self Help Tips for Alcohol Addiction

शराब का असर हमारे दिमाग और भावनाओं पर गहरा होता है। जब आप शराब पीते हैं, तो आपको कुछ समय के लिए अच्छा महसूस होता है और तनाव या नकारात्मक भावनाएँ कम हो जाती हैं। इसी वजह से आप बार-बार शराब पीने लगते हैं, भले ही आपको इसके नुकसान पता हों। शराब पीना कई बार एक तरह की अस्थायी राहत देता है, खासकर जब आप मानसिक तनाव में होते हैं। लेकिन समय के साथ, यह राहत और तनाव को बढ़ा सकती है, जिससे आप फिर से शराब पीने की ओर बढ़ते हैं और एक बुरी आदत में फंस जाते हैं।



शराब की लत का चक्र समझिए:

1. Binge/ Intoxication Stage (नशा अवस्था चरण):



इस चरण में आप अधिक मात्रा में शराब या अन्य नशा लेने लगते हैं। यह नशा आपको अस्थायी रूप से आनंद और सुकून देता है।

इनाम: व्यक्ति को ऐसा लगता है कि उसे इससे खुशी और राहत मिल रही है।

प्रेरणा: बार-बार नशा करने की आदत बन जाती है, और व्यक्ति इसे प्राथमिकता देने लगता है।

आदत: धीरे-धीरे यह आदत बन जाती है, और व्यक्ति इसे बिना सोचे-समझे दोहराने लगता है, जैसे ये उसका रोज़ का हिस्सा हो।

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

2. Negative effect/ Withdrawal Stage (नकारात्मक प्रभाव/ लक्षण)

जब व्यक्ति नशा करना बंद करता है या कम करता है, तो उसका शरीर और दिमाग नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ देने लगते हैं। यह चरण शारीरिक और मानसिक तनाव से भरा होता है।

इनाम की कमी: अब नशे के बिना उसे पहले वाली खुशी या संतुष्टि नहीं मिलती, जिससे वह चिड़चिड़ा, दर्द, बीमारी की भावनाएँ, नींद की तकलीफ़ और दुखी महसूस करता है।

तनाव और घबराहट: नशे के बिना व्यक्ति तनाव, बेचैनी, और घबराहट महसूस करने लगता है। यह असहजता उसे फिर से नशा करने के लिए प्रेरित करती है।

इस स्तर पर, व्यक्ति अब सुखद प्रभाव ("नशे") के लिए शराब नहीं पीता है, बल्कि वह उन "बुरी" भावनाओं से बचने के लिए पीता है, जो समय के साथ शराब के सेवन से पैदा होती हैं।



3. Anticipation Stage (ध्यान/ प्रतीक्षा चरण)

इस चरण में व्यक्ति नशे के बारे में सोचने लगता है और उसे पाने की कोशिश में लग जाता है। यह मानसिक और भावनात्मक संघर्ष का समय होता है।



इस प्रकार, व्यक्ति इस चक्र में फंसा रहता है, जिससे बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

तलब: व्यक्ति को नशे की जबरदस्त तलब होने लगती है, और वह इसे दोबारा करना चाहता है।

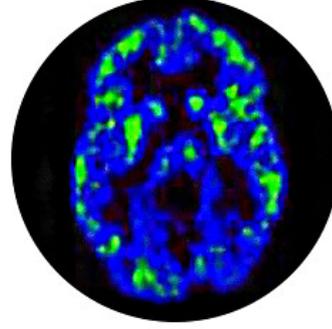
आवेगशीलता: वह नशे को लेकर अधीर हो जाता है और बिना सोचे-समझे इसे हासिल करने की कोशिश करता है।

नियंत्रण की कमी: इस समय उसके निर्णय लेने की क्षमता कमजोर हो जाती है, और वह नशे से बचने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठा पाता।

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

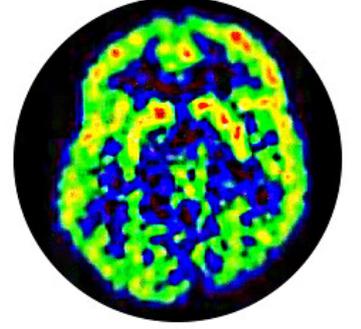
हमें शराब के सेवन के बारे में चिंतित क्यों होना चाहिए?

अगर आप लंबे समय तक शराब पीते रहते हैं, तो इससे आपके दिमाग की बनावट और काम करने के तरीके में बदलाव आ सकता है। ये बदलाव कभी-कभी हल्के पीने से लेकर रोज़ाना ज़्यादा शराब पीने की आदत तक ले जा सकते हैं, जिसे बाद में कंट्रोल करना मुश्किल हो जाता है। यहां तक कि जब आप शराब पीना बंद कर देते हैं, तब भी ये दिमागी बदलाव लंबे समय तक रह सकते हैं और आपको फिर से शराब पीने के लिए मजबूर कर सकते हैं।



ALCOHOLIC

DARKER COLOURING
INDICATES DEPRESSED
BRAIN ACTIVITY



NORMAL

HEALTHY LEVELS OF
BRAIN ACTIVITY

Self-Assessment:

1. आप कितनी बार शराब पीते हैं?
 - कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार या कम (1 अंक)
 - महीने में 2 से 4 बार (2 अंक)
 - हफ्ते में 2 से 3 बार (3 अंक)
 - हफ्ते में 4 या उससे ज्यादा बार (4 अंक)
2. शराब पीने वाले दिन आमतौर पर आप कितने पेग पीते हैं?
 - 1 या 2 (0 अंक)
 - 3 या 4 (1 अंक)
 - 5 या 6 (2 अंक)
 - 7 से 9 (3 अंक)
 - 10 या उससे ज्यादा (4 अंक)



Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

3. क्या आप कभी एक ही बार में 5 या उससे ज्यादा पेग पीते हैं?
 - कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - लगभग रोज़ाना (4 अंक)
4. पिछले एक साल में, क्या आपको कभी ऐसा लगा कि एक बार शुरू करने के बाद आप शराब पीना रोक नहीं पाए?
 - कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - लगभग रोज़ाना (4 अंक)
5. पिछले एक साल में, क्या शराब के कारण आप अपने ज़िम्मेदारियों अथवा अपेक्षित कार्य करने में असफल रहे?
 - कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - लगभग रोज़ाना (4 अंक)
6. पिछले वर्ष में कितनी बार आपको भारी मात्रा में शराब पीने के बाद सुबह में पहली ड्रिंक की जरूरत महसूस हुई?
 - कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - लगभग रोज़ाना (4 अंक)
7. पिछले एक साल में, कितनी बार आपको शराब पीने के बाद पश्चाताप की भावना हुई?

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

- कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - लगभग रोज़ाना (4 अंक)
8. पिछले वर्ष में कितनी बार आप शराब पीने के कारण यह याद नहीं रख पाए कि पिछली रात क्या हुआ था?
- कभी नहीं (0 अंक)
 - महीने में एक बार से कम (1 अंक)
 - महीने में एक बार (2 अंक)
 - हफ्ते में एक बार (3 अंक)
 - रोज़ाना या लगभग रोज़ाना (4 अंक)
9. क्या आप या कोई अन्य व्यक्ति शराब पीने के कारण घायल हुआ है?
- नहीं (0 अंक)
 - हाँ, लेकिन पिछले साल में नहीं (2 अंक)
 - हाँ, पिछले साल में हुआ (4 अंक)
10. क्या किसी रिश्तेदार, दोस्त, डॉक्टर, या स्वास्थ्य कर्मी ने आपकी शराब पीने की आदत को लेकर चिंता जताई है या कम करने की सलाह दी है?
- नहीं (0 अंक)
 - हाँ, लेकिन पिछले साल में नहीं (2 अंक)
 - हाँ, पिछले साल में (4 अंक)

Score जोड़ें और evaluate करें:

- 0-7 अंक: Low Risk
- 8-15 अंक: Moderate Risk- सावधानी रहने की ज़रूरत है।
- 16+ अंक: High Risk- डॉक्टर से तात्कालीन सहायता लें।

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

Alcohol De-addiction Protocol

1. Indoor Treatment (भर्ती उपचार)



जब नशे की लत गंभीर हो या जब व्यक्ति शराब छोड़ने के प्रयास में गंभीर शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करता है, तो अस्पताल में भर्ती की आवश्यकता हो सकती है। डॉक्टरों की निगरानी में शरीर से शराब के प्रभाव को हटाने की प्रक्रिया की जाती है- जिसे हम कहते हैं **Detoxification (शारीरिक सफाई)**। यह झटके, दौरे, भ्रम, और अन्य गंभीर withdrawal symptoms (लक्षण) को नियंत्रित करने में मदद करता है। अस्पताल में व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, मानसिक स्वास्थ्य, और पोषण पर विशेष ध्यान दिया जाता है। दवाइयों के उपयोग से व्यक्ति को शराब छोड़ने में मदद करता है, तलब कम करता है, और दिमाग में संतुलन बनाए रखता है।

2. Outdoor Treatment- OPD (बाहरी उपचार)



कम गंभीर मामलों में, OPD उपचार व्यक्ति को अपनी दिनचर्या बनाए रखते हुए सहायता प्राप्त करने की सुविधा देता है। OPD में भी वही दवाइयाँ दी जाती हैं जो तलब को कम करने में मदद करती हैं। जिसमें डॉक्टर के साथ नियमित फॉलो-अप और स्थिति की निगरानी करते हैं और उपचार योजना में बदलाव करते

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

हैं। नियमित काउंसलिंग (Therapy) से व्यक्ति की आदतों और भावनाओं को समझते हैं, शराब पीने के ट्रिगर/ trigger और उनसे निपटने की तकनीक सिखाई जाती है, और व्यक्ति की लत छोड़ने के लिए प्रेरित/ motivate करते हैं।

3. परिवार की भूमिका (Role of Family members)

इन सब में, परिवार की एहेम भूमिका होती है क्यूकी उनका सही दृष्टिकोण इस प्रक्रिया में बेहद महत्वपूर्ण होता है। व्यक्ति को सहारा देने के लिए परिवार को सकारात्मक माहौल, और धैर्य रखना होता है। परिवार को शराब की लत, उसके प्रभाव, और उपचार प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी जाती है। व्यक्ति के संघर्ष की समझ दी जाती है ताकि वह नकारात्मकता से बचें।



SELF HELP TIPS FOR ALCOHOL DE-ADDICTION

1. ना कहना सीखें (Learn to Say NO)



सबसे कठिन स्थिति तब होती है जब लोग आपको शराब पीने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, यह जानने के बावजूद कि आप बदलाव लाने की कोशिश कर रहे हैं। आप खुद को लेकर self-conscious महसूस कर सकते हैं, लेकिन आपको यह समझाने की ज़रूरत नहीं है कि आप क्यों मना कर रहे हैं।

- व्यक्ति की आंखों में देखें, बिना कोई स्पष्टता दिए तुरंत 'नहीं धन्यवाद' कहें। अगर वह दोबारा शराब दे तो दोबारा मना कर दें और उन्हें शराब देना बंद करने को कहें।
- याद रखें यह आपका फ़ैसला है - आपको अपने कारणों की व्याख्या/ explanation करने की आवश्यकता नहीं है

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

- आप कह सकते हैं, "मैं पानी या जूस लूंगा।" यह आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है और दूसरों के सामने मजबूत स्थिति बनाता है।
- आप शायद अधिक सटीक उत्तर देना चाहेंगे जैसे, "मैं वास्तव में अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दे रहा हूँ" या "मैंने पहले ही शराब न पीने का निर्णय ले लिया है।"
- कुछ और करने का सुझाव दें या कुछ और खाने या पीने के लिए कहें
- बात-चीत की विषय बदले
- यदि आप असहज/ uncomfortable महसूस करते हैं तो जगह ही छोड़ दें



2. शराब पीने वाली मित्रता से दूर रहें

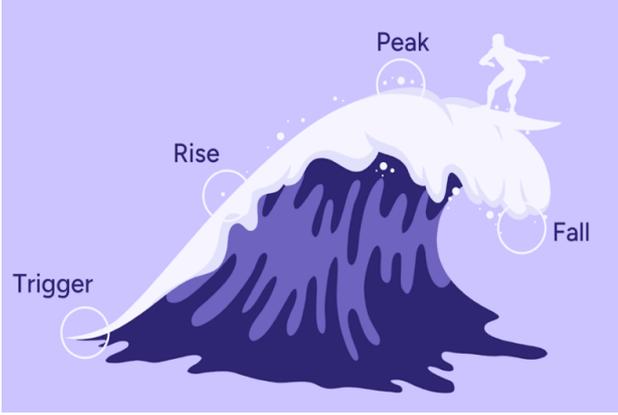
अगर आपके दोस्तों या आस-पास के लोग शराब पीने की आदत रखते हैं, तो उनसे दूरी बनाना जरूरी हो सकता है।

- नए दोस्त बनाएँ, उन लोगों से दोस्ती करें जो शराब से दूर रहते हैं और स्वस्थ जीवनशैली/ healthy lifestyle को अपनाते हैं।
- सामाजिक/ Social activities बदलें: जब भी आपके पुराने दोस्त शराब पीने के लिए बुलाएँ, तो आप उनसे कोई healthy activity करने के लिए कह सकते हैं जैसे, सिनेमा/ theatre जाना, खेलने जाना या किसी दूसरे तरह की मजेदार activity में शामिल होना।
- अपने आसपास ऐसे लोग रखें जो आपको प्रोत्साहित करें और आपकी जीवनशैली/ lifestyle में सुधार लाने के लिए मदद करें।

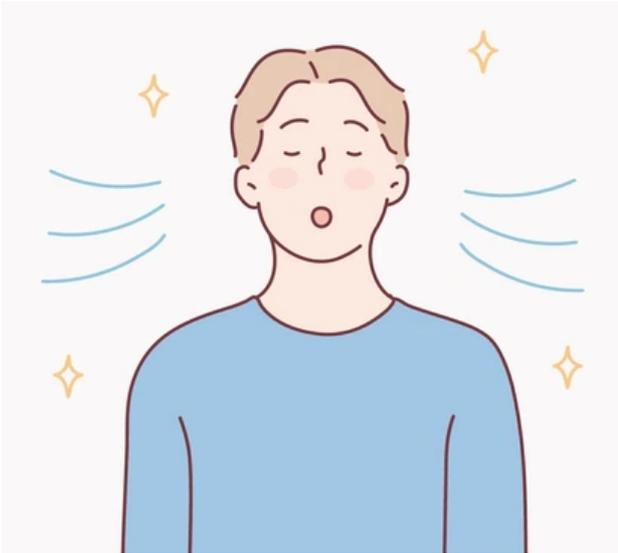
Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

3. तलब को कैसे संभालें (Handling Cravings)

कभी-कभी तलब बहुत strong होती हैं और किसी और चीज़ के बारे में सोचना मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी यह तलब कमज़ोर होती हैं और आप आसानी से अपना ध्यान किसी और चीज़ पर लगा लेते हैं।



- तलब को समुद्र में लहर की तरह समझें— शुरू में यह बहुत तेज़ होती है, लेकिन अगर आप इसे शांति से झेलते हैं तो यह जल्द ही खत्म हो जाती है। बस इंतज़ार करें, सांस लें और यह इच्छा खत्म हो जाएगी।
- आप जितना अधिक समय तक शराब नहीं पीएंगे, आपकी तलब उतनी ही कम होगी और तलब उतनी ही कमजोर हो जाएगी।
- तलब लगने पर पानी या ताजे जूस का सेवन करें। यह शरीर को hydrate करता है और आपको ताजगी महसूस होती है।
- गहरी सांसें लेना आपके दिमाग को शांत करता है और तलब को कम करने में मदद करता है।
- अपने आप से कहें- "मैंने कड़ी मेहनत की है, अब मैं इसे खराब नहीं करना चाहता"



- ध्यान भटकाएं, जब आपको शराब पीने की तलब लगे, तो खुद को किसी दूसरी activity में व्यस्त कर लें। आप योग, व्यायाम, किताब पढ़ने या पसंदीदा संगीत सुनने जैसे काम कर सकते हैं।

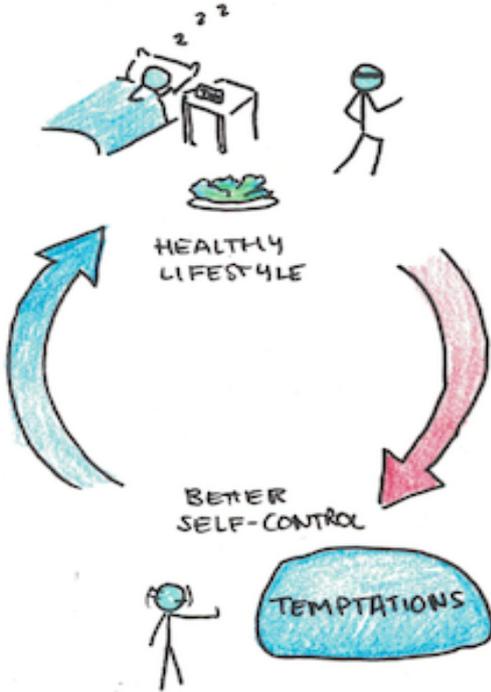


Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

4. आत्म-नियंत्रण बढ़ाए (Self Control)

शराब की लत से लड़ने के लिए आत्म-नियंत्रण महत्वपूर्ण होता है।

- सारी शराब और उसके साथ आने वाली अन्य चीजें जैसे बोटलें आदि फेंक दें।
- अपना फ़ोन नंबर बदल दे अथवा तो heavy शराब पीने वाले लोगों की contact जानकारी बाहर फेंक दें।
- कठिन परिस्थितियों के बारे में उन लोगों से बात करें जिन पर आप भरोसा करते हैं।
- उन लोगों को बताएं कि वे आपकी मदद/समर्थन के लिए क्या कर सकते हैं - जो आपको शराब छोड़ने में मदद कर सकते हैं और करेंगे।



- Goal set करें: छोटे-छोटे goals तय करें, जैसे एक दिन बिना शराब के रहना, फिर एक सप्ताह और फिर एक महीना। जब आप इसे पूरा करेंगे, तो आपको आत्मविश्वास/ confidence मिलेगा।
- Healthy habits अपनाएँ: व्यायाम, अच्छी नींद, balanced diet से शरीर और मन दोनों मजबूत होते हैं, जिससे शराब के प्रति तलब कम होती है।
- अपनी छोटी-छोटी जीतों को celebrate करिए और खुद को साबाशी दे।

Dr. Tejas Vinodbhai Patel : M.B.B.S. , M.D. (Psychiatry)

Advantages of Applying these Self-Help tips:

- **शारीरिक स्वास्थ्य में सुधारा-** शराब छोड़ने या कम करने से शरीर की मरम्मत शुरू होती है। लीवर बेहतर काम करता है, हृदय रोग का खतरा कम होता है और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।
- **मानसिक स्वास्थ्य में सुधारा-** शराब चिंता और डिप्रेशन को और बढ़ा सकती है। शराब छोड़ने से मन स्थिर होता है, चिंता कम होती है, अच्छी और गहरी नींद आती है, और सोचने-समझने की शक्ति बढ़ती है।
- **रिश्तों में सुधार-** नशा करने से रिश्ते प्रभावित होते हैं। नशामुक्ति की ओर बढ़ने से भरोसा फिर से बनता है और पारिवारिक व सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं।
- **जीवन पर नियंत्रण-** शराब का नशा छोड़ने से आप फिर से अपने जीवन पर नियंत्रण पा सकते हैं, अपने फैसले खुद लेते हैं, अपनी जिम्मेदारियों को समझते हैं, अपने शौक, रुचियाँ और करियर के लक्ष्य हासिल कर सकते हैं।
- **आर्थिक बचत-** शराब छोड़ने से काफी पैसे बच सकते हैं। शराब से जुड़े खर्च जैसे स्वास्थ्य देखभाल और सामाजिक गतिविधियों पर होने वाला खर्च भी कम होता है। यही पैसे किसी ज़रूरी काम या भविष्य की योजनाओं में लगाए जा सकते हैं।

