नशा : दुष्प्रभाव--I

विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य का मतलब है शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तौर पर पूर्ण रूप से स्वस्थ होना। इसका अर्थ बीमारी या शारीरिक कमी का न होना नहीं है। एक स्वस्थ व्यक्ति समाज की लाभदायक सम्पत्ति होता है। वह अपने देश की बेहतर सेवा कर सकता है। वह अधिक सृजनात्मक होता है और देश की उन्नत्ति में अधिक योगदान दे सकता है।

एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अस्वस्थता लक्ष्यप्राप्ति के लिए आवश्यक आत्म-विश्वास और योग्यता पर दुष्प्रभाव डालती है जिसके परिणामस्वरूप निराशा और अप्रसन्नता छा जाती है। शराब तथा नशीले पदार्थों का मानसिक स्वास्थ्य पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। ये पदार्थ शारीरिक और मानसिक बीमारियों की तरफ ले जाते हैं और व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक तौर पर खराब स्थिति समाज को कई तरह से प्रभावित करती है। निचले स्तर पर यह एक व्यक्ति, उसके परिवार तथा निकटवर्ती सामाजिक दायरे के लिए दुःखों का कारण बनती है। ऊपरी स्तर पर समाज को अत्यधिक हानि पहुँचाती है क्योंकि इससे मानवीय शक्ति तथा उत्पादनशीलता नष्ट हो जाती है जो आगे चलकर समूचे देश के आर्थिक और सामाजिक ढाँचे को बिगाड़ने तथा उसे अस्थिर कर देने का खतरा बन सकती है।

नशे की आदत को मानसिक रोगों में सम्मिलित किया जाता है। अन्य मानसिक बीमारियों की तरह नशाखोरी हर राष्ट्र, हर संस्कृति तथा आर्थिक और सामाजिक तौर पर पिछड़े वर्गों को प्रभावित कर रही है। पिछले कुछ वर्षों में नशे के इस व्यसन में खतरनाक वृद्धि देखी गई है। विद्युतीय एवं प्रिंट मीडिया की रिपोर्टों के अनुसार 17-18 वर्ष के नवयुवकों के नशा-सेवन की ओर अग्रसर होने की जानकारी मिलना अत्यंत चिंताजनक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पदार्थ दुरुपयोग की परिभाषा इस प्रकार है, ''यह दवाइयों (Drugs) का ऐसा प्रयोग है, जो स्थिर या कभी-कभी होता है। जो स्वीकृत चिकित्सा अभ्यास (Acceptable Medical Practice) के विपरीत या इससे बेमेल होती है। 'ड्रग' शब्द का वास्तविक अर्थ 'दवाई' है, परन्तु आजकल यह शब्द केवल दवाई के लिए नहीं अपितु नशे जैसे कि कोकीन, हेरोइन, ब्राउन शूगर आदि के लिए भी प्रयोग किया जाने लगा है।

नशों पर निर्भर होने की आदत को 'नशे का आदी' होना कहा जाता है तथा जो व्यक्ति नशे का आदी हो जाये, उसे 'नशाखोर' या 'नशेड़ी' कहा जाता है। 'नशाखोर' नशे के दुष्प्रभावों से अवगत होता हुआ भी इसका सेवन करता है।

कभी-कभी नशे का सेवन करने वाले ये लोग जब बार-बार इसका सेवन करने लग जायें तो यह एक बुराई बन जाता है। नशा व्यक्ति के मस्तिष्क के भागों को उत्तेजित करता है जिससे व्यक्ति अपने आम को 'आनन्दित' महसूस करता है परन्तु जब वे इस नशे का दीर्घकाल तक सेवन करते हैं तो 'आनन्दित महसूस' करने वाले मस्तिष्क के भाग इसके आदी हो जाते हैं। वास्तव में हमारा मस्तिष्क उन चीज़ों को बार बाद दोहराना चाहता है, जिन चीज़ों की हमें आवश्यकता होती है या जिनके साथ हम अपने आप को आनन्दित महसूस करते हैं।

नशीले पदार्थों के सेवन का आदी होना एक ऐसी समस्या है जो किशोर वर्ग के साथ-साथ बड़ी आयु के लोगों में भी बहुत फैल चुकी है।

इसके लिए उत्तरदायी कुछ कारक निम्नलिखित हो सकते हैं:-

- मित्रों तथा पारिवारिक सदस्यों द्वारा इन पदार्थों का सेवन करने से नशेड़ी बनने का खतरा बढ़ जाता है।
- कई बार अपने व्यवसाय में असफल होना भी इसका कारण बन जाता है।
- घरेलू जीवन में अशांति भी व्यक्ति को इस तरफ धकेल सकती है।
- जिन लोगों को मानसिक सेहत से संबंधित समस्याएँ जैसे लोगों की उपेक्षा, निराशा, व्याकूलता आदि हों, वे अपने-आप में अपेक्षाकृत बेहतर महसूस करने के लिए नशीली वस्तुओं का सेवन करने लगते हैं।

- आरंभिक स्थिति में मौज-मस्ती के लिए नशीले पदार्थों का सेवन बाद में इनके आदी होने के अवसरों में वृद्धि करता है।
- अभिभावको की ओर से अपने बच्चों पर बहुत अच्छे परीक्षा-परिणाम लाने का अनावश्यक दबाव बच्चों द्वारा असह्य हो जाने पर उन्हें नशीले पदार्थों के सेवन के मार्ग पर अग्रसर कर देता है।

नशे के आदी लोगों के सामान्य लक्षण

- अतिशीघ्र क्रोधित हो जाना
- लड़ाई-झगड़ों और ग़ैर कानूनी गतिविधियों में अकसर सम्मिलित होते रहना
- घरेलू तथा कामकाजी ज़िम्मेदारियों की उपेक्षा करना
- शारीरिक वज़न, नींद तथा भूख में कमी
- शारीरिक दिखावट का बिगड़ना

अधिकतर मामलों में पहली बार नशीले पदार्थों का सेवन स्वेच्छा से ही किया जाता है परन्तु निरन्तर प्रयोग व्यक्ति को इनका गुलाम बना देता है। ऐसा व्यक्ति अपने शरीर और मन पर नशे से होने वाले दुष्प्रभावों से परिचित होने के बावजूद भी इनका उपयोग करता ही रहता है क्योंकि वह पूरी तरह से इन पर निर्भर हो चुका होता है।

नशीले पदार्थ केवल इसे ग्रहण करने वाले को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार, मित्रगण तथा समाज को भी प्रभावित करते हैं। एक नशेड़ी स्वार्थी, आत्मकेन्द्रित और दूसरों के प्रति असंवेदनशील हो जाता है। नशे कई प्रकार के दु:ख तथा आर्थिक संकट पैदा कर देते हैं। पारिवारिक जीवन, शिक्षा तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता पर दुष्प्रभाव डालते हैं।

नशीले पदार्थों के प्रति जागरूकता से संबंधित महत्त्वपूर्ण दिवस

31 मई : तम्बाकू विरोधी दिवस

29 जून: नशीले पदार्थों के सेवन तथा तस्करी विरोधी राष्ट्रीय दिवस

नीचे कुछ नशीले पदार्थों की सूची दी गई है:-

1. ऐल्कोहल
2. अफ़ीम से बनने वाले पदार्थ
3. भाँग के पौधों से बनने वाले पदार्थ
4. शांत करने वाली दवाइयाँ
5. कोकेन
6. भ्रम पैदा करने वाले पदार्थ
7. तम्बाकू
8. वाष्पशील पदार्थ

रोकथाम

युवाओं को नशे की आदत से दूर रखने के लिए उन्हें नशे के बुरे प्रभावों के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है। स्कूलों तथा कालेजों में जागरूकता संबंधी प्रोग्राम युवाओं में नशे की समस्या को कम करने का अच्छा उपाय हो सकते हैं।

1. नशेबाजी से बचने का सर्वोत्तम उपाय तो नशे से दूर रहना ही है।
2. 'न' कहने के लिए दृढ़ रहें और साथियों के बुरे प्रभाव से बचें।
3. ऐसे लोगों से दूर रहें जो शराब पीने या नशे का प्रयोग करने के लिए उकसाते या विवश करते हों।
4. ऐसे नए मित्र बनाएँ जो अच्छी आदतों के धारक हों। विद्यालय में तथा कार्यस्थल पर अपने कार्य के प्रति अपना उत्साह बनाए रखें।
5. अपने उज्जवल भविष्य के लिए योजनाएँ बनाएँ , जीवन में उच्च लक्ष्य निर्धारित करें तथा उनकी प्राप्ति के लिए अथक परिश्रम करें।
6. स्वयं दूसरों के लिए एक आदर्श रोल मॉडल बनें एवं अच्छे उदाहरण स्थापित करें।
7. नशीले पदार्थों के बारे में अपने माता-पिता तथा अध्यापकों के साथ खुल कर विचार-विमर्श करें। गलत धारणाओं पर निर्भर न करें।
8. यदि आपको निराशा, उदासी, चिंता या किसी और प्रकार की मानसिक समस्या का आभास हो तो किसी विश्वसनीय और अच्छे स्रोत की सहायता लें। अपने माता-पिता तथा अध्यापक से इसके बारे में बातचीत करें और यदि आवश्यक लगे तो मानसिक चिकित्सक तक जरूर पहुँचे और अपनी बात स्पष्ट रूप से कहें।
9. यदि आप स्वयं या आपका कोई मित्र नशेबाज़ी में फँस गया है तो सहायता लेने में हिचकिचाएँ नहीं करें।
10. उत्तम भोजन लेते हुए तथा व्यायाम करते हुए स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली अपनाएँ।
11. अपनी किसी भी शारीरिक या मानसिक बीमारी के लिए स्वयं ही दवाइयाँ लेने का प्रयास न करें।

जब कोई नशा लेना बंद कर दे तो वह थोड़े समय के लिए अपने आपको बहुत बीमार महसूस करने लग जाता है तथा वह नशा करने की आवश्यकता को और भी अधिक महसूस करने लगता है। नशे को त्यागना बहुत कठिन लगने लगता है, इसलिए लोग नशा छोड़ने की कोशिश नहीं करते। वे इस बात से डरते हैं कि यदि वे नशा नहीं करेंगे तो पता नहीं क्या हो जायेगा।

परिवारिक सदस्यों, मित्रों, डॉक्टरों, परमार्शदाताओं तथा उन लोगों की जो नशा लेना बंद कर चुके हैं; की सहायता से कोई भी व्यक्ति नशे की लत से छुटकारा प्राप्त कर सकता है। इस सम्बन्ध में अभिभावकों को अपने बच्चों को अधिक उत्साहित करना चाहिए क्योंकि वे बच्चों के सबसे समीप होते हैं।

उन्हें सदैव अपने बच्चों की सहायता हेतु तत्पर रहना चाहिए क्योंकि नौजवानों में नशेड़ी बनने की संभावना अधिक होती है।

सरकार द्वारा उठाए गए कदम

सरकार ने लोगों को नशीले पदार्थों के दुष्प्रभावों के बारे में शिक्षित करने तथा सचेत करने के लिए अवरोधक स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग के माध्यम से बहुत से कदम उठाए हैं। नशेबाज़ लोगों के साथ व्यवहार करने के लिए एक सर्वपक्षी पहुँच अपनाई जाती है जिसमें सलाह-मशवरा, चिकित्सा तथा नशा छोड़ चुके लोगों को समाज में दुबारा सम्मिलित करना शामिल होते हैं। प्रख्यात स्थानों पर 'तम्बाकू रहित स्कूल' तथा 'तम्बाकू रहित संस्था' जैसे बोर्ड लगाए जाते हैं। किसी भी विद्यालय की इमारत से 100 गज़ के घेरे में किसी भी नशीले पदार्थ की बिक्री पर पाबंदी लगाई गई है। 18 वर्ष या इससे कम आयु के लोगों द्वारा तम्बाकू या ऐसे अन्य नशीले पदार्थ बेचे जाने पर भी रोक लगाई गई है।

अभ्यास

प्रश्न 1. नशीले पदार्थों का सेवन करने वालों के व्यवहार में क्या परिवर्तन दिखाई देते हैं ?

प्रश्न 2. कौन सा दिन तम्बाकू-विरोधी-दिवस के रूप में मनाया जाता है ?

प्रश्न 3. विश्व-स्वास्थ्य संगठन के अनुसार नशीले पदार्थ कौन से हैं ?

प्रश्न 4. स्वास्थ्या किसे कहते हैं ?

प्रश्न 5. हम कैसे कह सकते है कि नशाखोरी, व्यक्तिगत हानि के साथ-साथ एक सामाजिक हानि भी हैं ?

प्रश्न 6. एक सामान्य व्यक्ति को नशे का आदी बनाने कि लिए कौन-कौन से तत्व उत्तरदायी हैं ?

प्रश्न 7. नशे के अभ्यस्त व्यक्ति के सामान्य लक्षण कौन-कौन से हैं ?

प्रश्न 8. नशीले पदार्थों से बचाव के क्या उपाय हैं ?

प्रश्न 9. सरकार ने इस नशाखोरी से संबंधित क्या-क्या कदम उठाए हैं ?