

आठवीं श्रेणी के लिए

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा



पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड

OK. 

प्राथमिक सहायता

वह सहायता जो किसी रोगी या जखमी व्यक्ति को घटना स्थल पर डॉक्टर के आने से पहले नियमानुसार दी जाये, उसे प्राथमिक सहायता कहा जाता है।

आजकल भीड़ भरी जिंदगी में घरों, स्कूलों, खेल के मैदानों, सड़कों, फैक्टरियों अथवा अन्य किसी भी स्थल पर अकसर कोई दुर्घटना हो सकती है। यदि दुर्घटना की लपेट में आए व्यक्ति को समय पर प्राथमिक सहायता न दी जाये तो उसकी मौत भी हो सकती है। कई बार शरीर के किसी अंग के कट जाने पर निरंतर रक्त बहने लग जाता है, यदि इस रक्त को तुरन्त बहने से न रोका जाये तो वह जखमी व्यक्ति की मौत का कारण बन सकता है।

एक दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को वही व्यक्ति प्राथमिक सहायता दे सकता है जिसे प्राथमिक सहायता का पूरा ज्ञान हो परन्तु कई बार ऐसी परिस्थिति भी आ जाती है कि किसी अनजान व्यक्ति को भी दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की प्राथमिक सहायता करनी पड़ सकती है। ऐसी परिस्थिति में अधिक तजुर्बे करने की आवश्यकता नहीं होती। प्राथमिक सहायता प्रदान करने वाला व्यक्ति जखमी व्यक्ति को तुरन्त नजदीक के किसी डॉक्टर या अस्पताल में पहुँचाये या फोन नम्बर 108 पर फोन करके ऐम्बुलेंस को घटनास्थल की पूरी जानकारी देकर बुलाये ताकि जखमी को तुरन्त इलाज उपलब्ध करवाया जा सके।



चित्र नं.-1.1 ऐम्बुलेंस 108 नम्बर

प्राथमिक सहायता के उद्देश्य

1. रोगी की ज़िंदगी बचाना।
2. रोगी की हालत को बिगड़ने से रोकना।
3. रोगी की हालत को सुधारना
4. रोगी को समीप के अस्पताल में पहुँचाना या डॉक्टर के पास लेकर जाना।

प्राथमिक सहायता हेतु सामान

प्राथमिक सहायता प्रदान करने के लिए "प्राथमिक सहायता बॉक्स" में निम्नलिखित सामान होना अत्यावश्यक है:-

1. ऐन्टीसेप्टिक तथा कीटाणु नाशक : स्पिरिट, बीटाडिन, बोरिक एसिड, साबुन, बरनोल, टिंचर, आयोडीन तथा डिटोल आदि। दवाइयाँ (स्पिरिट या क्रीम)
2. भिन्न-भिन्न आकार की फट्टियाँ।
3. एक साफ रूई का पैकेट।
4. दवाई को मापने हेतु गिलास या बेकेलाइट गिलास।
5. साँस ठीक करने के लिए इन्हेलर।
6. लीकोपोर या एडहेसिव टेप (Lecopor / Adhesive Tape)
7. ओ. आर. एस (ORS) के पैकेट।
8. त्रिकोणियाँ, गोल पट्टियाँ तथा गर्म पट्टियाँ।
9. भिन्न-भिन्न प्रकार के कीटाणु रहित फाहे या रूई के फाहे।
10. थर्मामीटर, चिमटी, कैंची, टार्च तथा सेफ्टी पिन्ज़ आदि।



चित्र नं.-1.2 प्राथमिक सहायता हेतु सामान

प्राथमिक सहायता बॉक्स में उपर्युक्त सामान प्रत्येक घर, शैक्षिक संस्थाओं, फैक्टरियों, सार्वजनिक स्थलों, क्रीड़ा-क्षेत्रों आदि में सदैव उपलब्ध होना चाहिए।

प्राथमिक सहायता के नियम

आधुनिक समय में प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक सहायता का ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है। यदि व्यक्ति को प्राथमिक सहायता का ज्ञान होगा तो ही वह आवश्यकता पड़ने पर जखमी व्यक्ति की सहायता कर सकता है। प्राथमिक सहायता देते समय निम्नलिखित नियमों का पालन करना अत्यंत जरूरी है:

1. यदि जखमी या रोगी व्यक्ति की सांस रुक रही हो या रुकी हो तो उसे बनावटी सांस दी जानी चाहिए।
2. किसी जखमी व्यक्ति को प्राथमिक सहायता देते समय सर्वप्रथम उसके शरीर पर लगी गहरी चोटों में से बहते हुए रक्त को रोकें।
3. प्राथमिक सहायता देने वाले के मन में प्राथमिक सहायता देते समय किसी प्रकार का डर या झिझक नहीं होनी चाहिए।
4. यदि पीड़ित के नाक, मुख या कान में से रक्त बह रहा हो तो उस रक्त को बंद न करें क्योंकि नाक, मुख में से रक्त वापिस दिमाग में जाकर पीड़ित को अपाहिज या लकवे का मरीज बना सकता है या फिर रक्त श्वास नली में जाकर सांस बंद करके पीड़ित की मौत का कारण बन सकता है।
5. जखमी व्यक्ति के इर्द-गिर्द भीड़ एकत्रित नहीं होनी चाहिए। इससे जखमी व्यक्ति घबराहट महसूस करता है तथा उसे ताजी हवा भी नहीं मिलती। यदि जखमी व्यक्ति ने बूट जुराबें पहनी हों तो उसके बूट जुराबें तुरन्त उतार दें।
6. जखमी व्यक्ति को वही सहायता दें जो उसकी हालत को अधिक गंभीर होने से बचाने के लिए आवश्यक हो।
7. जखमी व्यक्ति के कपड़े आवश्यकता पड़ने पर ही उतारें।

8. जखमी को अधिक हिलाना-डुलाना नहीं चाहिए।
9. जखमी व्यक्ति को हौसला देते रहना चाहिए।
10. जखमी व्यक्ति को समीप के डॉक्टर के पास ले जाने में डॉक्टर का चुनाव करने में समय नहीं गँवाना चाहिए अपितु शीघ्रताशीघ्र उसे समीप के डॉक्टर के पास पहुँचाना चाहिए।
11. यदि जखमी व्यक्ति की हालत बहुत गंभीर हो तो भी डॉक्टर के आने तक या डॉक्टर के पास ले जाने तक उसे प्राथमिक सहायता देते रहना चाहिए।

प्रारम्भिक सहायक

यद्यपि प्रारम्भ में 'प्राथमिक सहायक' की भूमिका के बारे में कोई वर्णन नहीं मिलता पर 1894 ई. के बाद 'प्राथमिक सहायक' शब्द का प्रयोग शुरू हुआ। जिस व्यक्ति ने किसी आधिकारिक संस्था से प्राथमिक सहायता की शिक्षा प्राप्त करके टेस्ट पास किया हो, उसे प्राथमिक सहायक कहा जाता है।

प्राथमिक सहायक के गुण

किसी जखमी या रोगी को प्राथमिक सहायता प्रदान करना एक महत्वपूर्ण कार्य है। यदि जखमी या रोगी को सही समय व सही ढंग से प्राथमिक सहायता न दी जाये तो उसकी मृत्यु भी हो सकती है। अतः प्राथमिक सहायता देने वाले व्यक्ति में निम्नलिखित गुण होने चाहिए:-

1. प्राथमिक सहायक एक प्रशिक्षित व्यक्ति होना चाहिए। उसे प्राथमिक सहायता प्रदान करने की समग्र जानकारी होनी चाहिए।
2. प्राथमिक सहायक को जखमी या रोगी को प्राथमिक सहायता देते समय पूरी स्थिति को अपने नियंत्रण में करके तुरन्त प्राथमिक सहायता देनी शुरू कर देनी चाहिए।
3. प्राथमिक सहायक को बुद्धिमान, फुर्तीला तथा तुरन्त निर्णय लेने वाला होना चाहिए।

4. प्राथमिक सहायक में धैर्य व सहनशीलता होना अत्यंत आवश्यक है। उसे जख्मी या रोगी को प्राथमिक सहायता प्रदान करते समय किसी भी प्रकार की शीघ्रता नहीं करनी चाहिए।
5. प्राथमिक सहायक को प्राथमिक सहायता देते समय विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। उसे मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों का सामना बड़ी हिम्मत के साथ करना चाहिए। यदि प्राथमिक सहायक ही हिम्मत हार जाये तो जख्मी या रोगी की हालत और भी बिगड़ सकती है। उसे जख्मी की हालत देखकर कभी भी घबराना नहीं चाहिए।
6. प्राथमिक सहायता प्रदान करते समय प्राथमिक सहायक का जख्मी या रोगी के प्रति प्रेमपूर्वक तथा हमदर्दी भरा व्यवहार होना चाहिए। इस तरह के व्यवहार से जख्मी या रोगी का मनोबल बढ़ता है।
7. प्राथमिक सहायक मृदुभाषी व मिलनसार होना चाहिए। उसे जख्मी या रोगी व्यक्ति को बातों में लगाकर बड़ी ही चतुराई से उसके ध्यान को कहीं और लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।
8. प्राथमिक सहायक को कभी भी अपने आप को डॉक्टर नहीं समझना चाहिए अपितु उसे जख्मी या रोगी को डॉक्टर के आने या डॉक्टर तक पहुँचने से पहले अपेक्षित प्राथमिक सहायता प्रदान करनी चाहिए।
प्राथमिक सहायता की आवश्यकता केवल जख्मी या रोगी को ही नहीं होती अपितु कई और प्रकार की दुर्घटनाओं में भी प्राथमिक सहायता की आवश्यकता पड़ती है जैसे-साँप के डसने, पानी में डूबने, करंट लगने, आग से जलने, हलके कुत्ते के काटने आदि के समय। ऐसी दुर्घटनाओं का शिकार होने वाले व्यक्ति को प्राथमिक सहायता की तुरन्त आवश्यकता पड़ती है तथा प्राथमिक सहायता प्रदान करने से ऐसी दुर्घटनाओं से पीड़ित की जान बचायी जा सकती है।

सी. पी. आर C.P.R

- C-Cardio (सी-कार्डिओ)
- P-Pulmonary (पी-पलमोनरी)
- R-Resuscitation (आर-रिसेसीटेशन)

जब रोगी की नब्ज तथा श्वास क्रिया महसूस न हो, उसकी आँखों की हिलजुल बंद हो जाये तथा रोगी बेहोश हो जाये तो उसके दिल तथा फेफड़ों को पुनः चलाने के लिए सी.पी.आर. किया जाये। रोगी की सी.पी.आर करते समय उसके दिल पर हथेलियाँ रखकर लगभग 30 बार दबाव डालें। फिर दो बार मुँह पर मुँह रखकर अपना सांस दें। जब तक रोगी की नब्ज चल न जाये तब तक सी.पी.आर करते रहें। यदि सही समय पर उचित ढंग से सी.पी.आर किया जाये तो पीड़ितों की जान बचायी जा सकती है।



चित्र नं.-1.3 सी.पी.आर करते समय हथेलियों से दिल को दबाना

C.P.R सी.पी.आर कब करनी है ?

1. जब पीड़ित के दिल की धड़कन बंद हो।
2. जब पीड़ित की नब्ज न मिले।
3. जब पीड़ित की आँखों की हलचल बंद हो जाये।
4. बेहोशी की अवस्था में।

C.P.R कब नहीं करनी :

1. जब पीड़ित को दिल का दौरा पड़ा हो।
2. जब पीड़ित को सांस कठिनता से आ रहा हो।

बनावटी सांस देना

जखमी या रोगी के रुके हुए सांस को पुनः चलाने की विधि को बनावटी सांस देना कहा जाता है।

मुँह से मुँह द्वारा बनावटी सांस देने का ढंग

1. पीड़ित के मुँह में यदि कोई बाधा हो तो सर्वप्रथम प्राथमिक सहायक उस बाधा को दूर करे। फिर एक हाथ से पीड़ित का नाक बंद करके वह अपने मुँह में हवा भरकर पीड़ित के मुँह में मुँह रखकर भीतर जोर से अपना श्वास दे।



चित्रनं.-1.4 बनावटी सांस देने की विधि

2. जब प्राथमिक सहायक का श्वास पीड़ित के अंदर जायेगा तो पीड़ित की छाती में हवा भरेगी। श्वास देने से पीड़ित की छाती फूलेगी। प्राथमिक सहायक यह क्रिया 12 से 16 बार करे या तब तक करे जब तक पीड़ित का श्वास चलना शुरू न कर दे।

शैफर विधि (Schafer's Method)

बनावटी सांस देने की विधि की खोज एडवर्ड शैफर ने की, अतः इस विधि को शैफर विधि के नाम से जाना जाता है।

इस विधि का प्रयोग उस समय किया जाता है जब किसी पीड़ित के नाक, मुँह या कान में से रक्त बह रहा हो। कई बार जबड़े के टूट जाने से श्वास लेने में कठिनाई आ रही हो या किसी व्यक्ति द्वारा कोई विषैली चीज निगलने से उसके नाक तथा मुँह से जहर की बदबू आ रही हो तो शैफर विधि से बनावटी साँस देना लाभदायक होता है।

रोगी की स्थिति

1. शैफर विधि द्वारा बनावटी श्वास देते समय रोगी को पेट के बल लिटा दें।
2. रोगी की एक बाँह मुड़ी हुई हो और उस पर माथा टिकायें।
3. रोगी के सिर को एक तरफ मोड़ दें।
4. यह ध्यान रहे कि रोगी के नाक तथा मुँह के आगे कोई रुकावट न आये।



चित्र नं.-1.5 शैफर विधि

प्राथमिक सहायक की स्थिति

1. रोगी के सिर की ओर मुँह करें तथा रोगी की एक तरफ उसके कूल्हे के पास दोनों घुटनों के या एक घुटने के बल बैठ जायें।

मिले हुए तथा हाथों की उंगलियाँ ज़मीन की ओर हों।

3. प्राथमिक सहायक अपनी बाजूओं को सीधा रखे।

श्वास चलाने की विधि

रोगी को पेट के बल लिटाकर प्राथमिक सहायक आगे की ओर झुकेगा तथा अपने शरीर का भार रोगी की कमर पर डालेगा, जिससे रोगी के डॉयफ्रम पर दबाव पड़ने के कारण उसके फेफड़ों में से हवा बाहर निकलेगी अर्थात् इससे श्वास बाहर निकलने की क्रिया होने लगेगी। इस प्रक्रिया को दो सेकंड लगेगे।

अब फिर पहले वाली स्थिति में आ जाएं तथा दबाव को कम कर दें। इससे पेट के अंग पीछे की तरफ आ जायेंगे तथा फेफड़ों में हवा भर जायेगी। इस तरह सांस अंदर लेने की क्रिया हो जायेगी। इस प्रक्रिया को 3 सेकंड का समय लगेगा तथा इस तरह पूरी प्रक्रिया को 5 सेकंड लगेगे अर्थात् इस प्रक्रिया को एक मिनट में 12 बार किया जायेगा।

इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक पीड़ित का प्राकृतिक रूप से श्वास न चल जाये।

अभ्यास

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1. प्राथमिक सहायता किसे कहते हैं ?
2. प्राथमिक सहायता के कौन से उद्देश्य हैं ?
3. प्राथमिक सहायता बॉक्स (First Aid Box) में कौन-कौन सा सामान होना चाहिए ?
4. प्राथमिक सहायता के नियम लिखिए।
5. प्राथमिक सहायक किसे कहा जाता है ?
6. प्राथमिक सहायक के गुण लिखिए।
7. सी.पी.आर (C.P.R.) के बारे में आप क्या जानते हैं ?
8. मुँह से मुँह द्वारा बनावटी सांस देने के ढंग के बारे में आप क्या जानते हैं ?
9. शौफर विधि द्वारा बनावटी श्वास कैसे दिया जाता है ? वर्णन करें।

नशों के प्रति जागरूकता

नशीले पदार्थ वे पदार्थ होते हैं जिनका सेवन करने से मनुष्य अपना मानसिक एवं शारीरिक संतुलन खो बैठता है। ऐसे पदार्थों का सेवन करने से व्यक्ति के व्यवहार, हाव-भाव एवं उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व में अजीब परिवर्तन आ जाते हैं। उसे अपनी तथा अपने आस-पास की सुध-बुध नहीं रहती।

नशीले पदार्थों का सेवन करने से मनुष्य के पारिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक पहलुओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है। नशा करने वाला व्यक्ति न केवल अपने पारिवारिक जीवन को नष्ट कर देता है बल्कि सम्बन्धियों एवं मित्रों का धीरे-धीरे साथ छोड़ देने के कारण वह बिल्कुल अकेला रह जाता है। कई बार मनुष्य सामाजिक रूप से पिछड़ने के कारण अपने व्यवसाय या नौकरी-पेशे आदि से भी हाथ धो बैठता है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को नशों से सदैव बचकर रहना चाहिए।

नशों के प्रति बढ़ रहे रूझान के कारण

नशों के प्रति बढ़ रहे रूझान के निम्नलिखित कारण हैं :-

1. सामाजिक कारण :- आज बच्चे को उसके आस-पास का वातावरण, फिल्मों एवं गीतों का फिल्मांकन नशों की ओर प्रेरित कर रहा है। फिल्मों में दिखाए जाने वाले नशों के दृश्य कलाकारों के किरदार के व्यक्तिगत को उभारते हैं। आजकल गीतों के फिल्मांकन में भी नशों के दृश्य शान के प्रतीक के रूप में दर्शाए जाते हैं। बच्चे भी उनकी नकल करने में अपनी शान समझते हैं और इस प्रकार बच्चे नशों के प्रति उन्मुख होते हैं।



चित्र नं.-8.1 नशों की रोकथाम

2. पारिवारिक कारण:- कई बार टूटते पारिवारिक संबंध भी बच्चे को नशे की ओर उन्मुख कर देते हैं। पति-पत्नी में अनबन या तलाक की स्थिति उत्पन्न होने से घर का माहौल खराब हो जाने के कारण भी बच्चे को नशे की आदत हो जाती है। कई बार माता-पिता अपने बच्चे को अधिक लाड़-प्यार में भी बिगाड़ लेते हैं। ऐसी परिस्थितियों में भी बच्चे माँ-बाप से चोरी छिपे नशे करने लग जाते हैं। इसके अतिरिक्त कई बार माता-पिता बच्चे की रुचि को न अनुभव करते हुए अपनी आशाएं उन पर थोप देते हैं। इन परिस्थितियों में बच्चे मानसिक दबाव के कारण भी नशों की ओर उन्मुख हो जाते हैं।

3. अपने साथियों में दिखावा:- बच्चा जब समाज में विचरण करता है तो वह अपने आर्थिक स्तर की दूसरे बच्चों के आर्थिक स्तर से तुलना करने लग जाता है तथा नशा करके वह अपने आर्थिक स्तर को दूसरे बच्चों से ऊँचा दिखाने के लिए दिखावा करने की कोशिश करता है।

4. मित्रमंडली का प्रभाव:- पारिवारिक वातावरण से बाहर बच्चा अपना अधिक से अधिक समय अपने मित्रों के साथ बिताता है, अतः बच्चे पर मित्र मंडली का प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। यदि इन मित्रों में से कुछ मित्र नशा करने वाले हों तो उनका बच्चे पर बुरा असर पड़ता है।

5. तकनीक का प्रभाव:- यद्यपि वर्तमान तकनीक ने मानव जीवन को सरल बना दिया है किन्तु इंटरनेट ने बच्चों को काफी प्रभावित किया है। आज बच्चा इंटरनेट से नए-नए ढंगों से नशे करने के लिए आकर्षित हो रहा है। वह नशे करने के ढंग बड़ी सुविधा से सीख लेता है। इस प्रकार वर्तमान तकनीक के कारण बच्चा नशों के जाल में फँस जाता है।

नशों के कुप्रभाव

आज समाज को नशे जैसी गम्भीर समस्या का सामना करना पड़ रहा है। इन नशों ने मानव की जिंदगी को बुरी तरह प्रभावित किया है जिसमें मनुष्य के ऊपर बुरा प्रभाव पड़ा है:-

1. शरीर पर कुप्रभाव :- नशे मनुष्य के शरीर को खोखला कर देते हैं। इनके सेवन से व्यक्ति को पाचन प्रणाली सम्बन्धी रोग लग जाते हैं। व्यक्ति को कैंसर जैसी भयंकर बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति का रक्त संचार बढ़ जाता है तथा मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। हृदयाघात की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति की स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। उसके हाथ-पैरों में कंपन होने लग जाता है तथा वह धीरे-धीरे अपनी सुध-बुध खो बैठता है।
2. व्यवहार पर कुप्रभाव:- नशे व्यक्ति के व्यवहार को बहुत प्रभावित करते हैं। नशों के सेवन से व्यक्ति का अपने आप पर नियंत्रण नहीं रहता तथा वह नशे की हालत में बिना किसी कारण लोगों से लड़ाई-झगड़ा करता है। उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है अतः वह अपने परिवार तथा मित्रों से दूर हो जाता है।
3. सामाजिक जीवन पर कुप्रभाव:- जहाँ नशे व्यक्ति के शरीर तथा व्यवहार पर कुप्रभाव डालते हैं वहाँ नशों से व्यक्ति के सामाजिक जीवन पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। नशे व्यक्ति की समाज में से कद्र कम कर देते हैं जिसके फलस्वरूप नशे करने वाले के पास कोई नहीं जाता। नशा करने से समाज में व्यक्ति के चरित्र पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है तथा धीरे-धीरे समाज में से उसकी सांझ खत्म होने लग जाती है।

नशे की रोकथाम

किसी भी नशा करने वाला व्यक्ति का नशा छुड़वाना कोई कठिन कार्य नहीं है। नशे का त्याग करवाने के लिए नशेड़ी व्यक्ति के मन-मस्तिष्क में परिवर्तन लाना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि नशा उसकी नसों में बस जाता है। नशे से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित तरीकों से नशेड़ी व्यक्ति को मानसिक तौर पर तैयार करना चाहिए:

1. प्रेरणा:- बच्चों को नशों से दूर रखने के लिए प्रेरित करने हेतु माता-पिता व अध्यापकों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। उन्हें चाहिए कि वे समय-समय पर बच्चों को नशों के कुप्रभावों से अवगत करवाते रहें ताकि वे उनसे प्रेरणा लेकर नशों से दूर रह सकें।
2. मनोवैज्ञानिक तौर पर तैयार करना:- कभी भी नशा करने वाला इन्सान यह नहीं मानता कि वह नशा नहीं करता अतः इन परिस्थितियों में नशेड़ी व्यक्ति के प्रति मित्रता व सौहार्द भरा व्यवहार करना चाहिए। यदि नशेड़ी व्यक्ति इस तरह प्यार से मानकर नशा छोड़ने के लिए तैयार न हो तो किसी विशेषज्ञ / मनोवैज्ञानिक की सहायता लेकर नशेड़ी व्यक्ति को नशा छुड़वाने के लिए तैयार करना चाहिए।
3. योग अभ्यास :- 'योग' भारतीय संस्कृति की एक देन है जो कि आज विश्व भर में प्रचलित हो गयी है। जहाँ योग मानसिक तथा शारीरिक तनाव को दूर करने में काफी लाभदायक है वहाँ योग के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति मानसिक रोगों, शारीरिक रोगों तथा नशों जैसी बुरी आदतों से छुटकारा भी पाया जा सकता है।
4. परिवार की भूमिका:- किसी भी व्यक्ति का नशा छुड़ाने में उसके परिवार का सहयोग होना अत्यंत जरूरी है क्योंकि ऐसे व्यक्ति से यदि सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार नहीं होगा तो व्यक्ति अपने आपको एकाकी महसूस करेगा। अतः ऐसे व्यक्ति को परिवार की ओर से संपूर्ण सहयोग देने की आवश्यकता होती है। पारिवारिक सदस्यों द्वारा उसकी किसी भी स्थान पर तथा दूसरों के समक्ष निंदा नहीं करनी चाहिए और न ही उसे कोसना चाहिए, जिससे उसे शर्मिदा होना पड़े।
5. खेलें तथा मनोरंजक क्रियाएं:- खेलें तथा मनोरंजक क्रियाएं बच्चों के शारीरिक पक्ष को मजबूत करने के साथ-साथ उनके खाली समय का सदुपयोग करती हैं। इनसे बच्चे का ध्यान बुरी संगति से दूर रहता है तथा नशों जैसी बुरी आदतों से बचा रहता है।

6. **सेमीनार लगाना:-** आज के समय में विद्यार्थियों को नशों के कुप्रभावों से अवगत करवाने के लिए स्कूलों तथा कॉलेजों आदि संस्थाओं में सेमीनारों का आयोजन करने की आवश्यकता है। इस तरह के सेमीनारों में सम्बन्धित विशेषज्ञों को बुलाकर बच्चों को नशों के कुप्रभावों से अवगत करवाया जाये। इस तरह के सेमीनार नशों के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक रखते हैं तथा नशों के कुप्रभावों की जानकारी हो जाने के कारण विद्यार्थी नशों से दूर रहते हैं।

अभ्यास

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. नशीले पदार्थों के सेवन से क्या होता है ?
2. नशों के बढ़ रहे रूझान के कौन-कौन से कारण हैं ?
3. नशों के कुप्रभाव लिखिए।
4. नशे की रोकथाम के लिए कौन-कौन से ढंग होते हैं ?