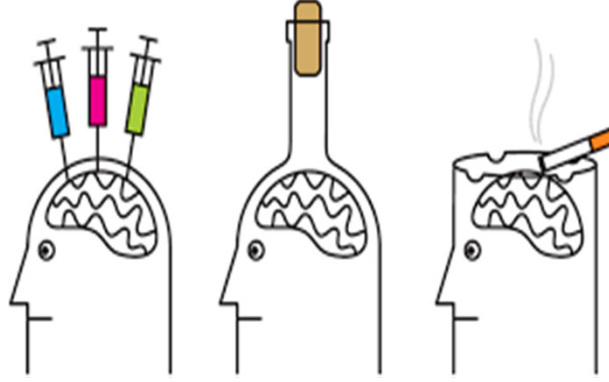


व्यसनमुक्ती

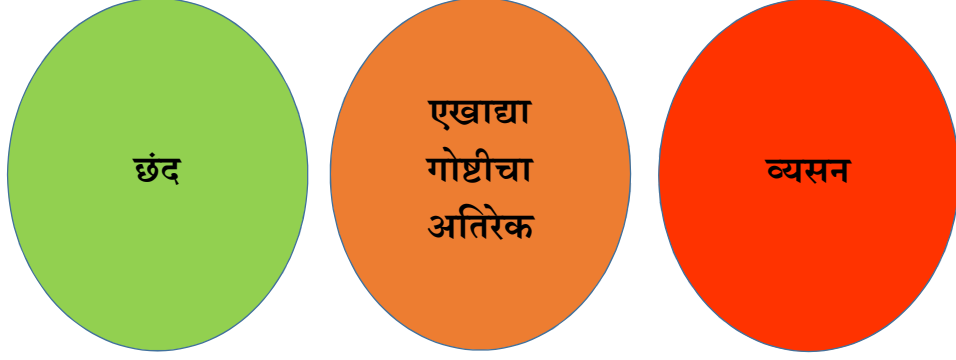


व्यसनाधीनता : संकल्पना

- कोणत्याही गोष्टीचा प्रमाणाबाहेर वापर म्हणजे व्यसन होय.
- एखाद्या वस्तूची सवय झाली आहे आणि तिच्यावाचून राहूच शकत नाही, असे झाले की व्यक्ती व्यसनाधीन होते.

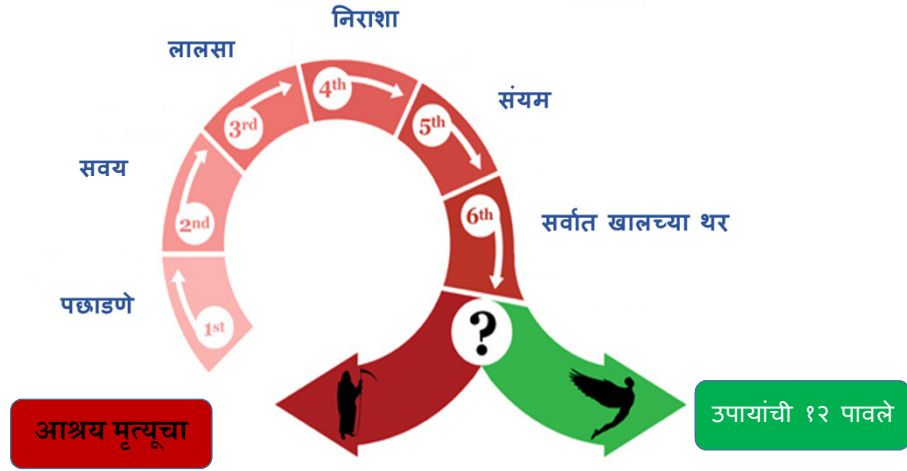


व्यसन, छंद आणि एखाद्या गोष्टीचा अतिरेक यावर चर्चा



चित्रफित : लथ

व्यसनाचे चक्र



विविध प्रकारची व्यसने



व्यसनांची कारणे

- अनुवंशिकता
- व्यसनाचा कौटुंबिक इतिहास
- मित्रांकडून दबाव
- मानसिक आरोग्य स्थितीत बिघाड
- तरुण वयात नवीन काहीतरी करून बघू अशी वृत्ती
- इतर घटक (एकाकीपणा, वाईट संगत, नैराश्य, कौटुंबिक कलह, अति ताण, अपयश, फसविणाऱ्या जाहिराती)

व्यसने आणि दुष्परिणाम

व्यसन : अंमली पदार्थ

ज्या पदार्थाच्या सेवनाने माणसाला एक विशिष्ट प्रकारची सुस्ती, नशा किंवा धुंदी येते त्यांना मादक पदार्थ किंवा अंमली पदार्थ म्हणतात.

उदा. - अफू व तीपासून तयार केलेले मॉर्फिन, हेरॉईन इ. पदार्थ, कोकेन, भांग, गांजा , चरस

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

अंमली पदार्थ : दुष्परिणाम

- या पदार्थाचे दीर्घ काळ सेवन करित राहिल्यास प्रथम त्यांची सवय जडते व नंतर व्यसन लागते.
- एक प्रकारची गुंगी वा निद्रेची अवस्था, आसक्ती (व्यसनाधीनता) आणि आनुषंगिक परिणाम उद्भवतात.
- सर्वच मादक पदार्थांमुळे गाढ निद्रा येऊन मेंदूच्या सर्व कार्यांचे सर्वसाधारण मंदायन होते.
- अतिमात्रेमुळे मृत्यू ओढवला जातो.
- श्वसन केंद्राचे होणारे मंदायन व परिणामी श्वसन क्रिया बंद पडते.
- सबस्टन्स ॲक्ट १९८५ प्रमाणे अंमली पदार्थ सेवन, वाहतूक, साठा, वापर, आयात, निर्यात यावर बंदी आहे.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

व्यसन : दारू पिणे

- दारूला रासायनिक भाषेत अल्कोहोल म्हटले जाते.
- कार्बन, ऑक्सिजन आणि हायड्रोजन या अणूंनी तयार झालेले अल्कोहोलचे रेणू.
- मिथेनॉल आणि इथेनॉल हे अल्कोहोलचे प्राथमिक प्रकार आहेत.
- इथेनॉल म्हणजे दारूत वापरले जाणारे अल्कोहोल.
- उच्च प्रकारातील अल्कोहोल हे इंधन, साठवणुकीसाठी किंवा परफ्युममध्ये वापरले जाते.

उदा. - बिअर, वाइन आणि स्पिरिट इ.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

दारू/अल्कोहोलचे : दुष्परिणाम

- अल्कोहोलचे प्रमाण आणि व्यक्तीच्या शारीरिक प्रकृतीनुसार दारूचा परिणाम ठरतो.
 - * अस्पष्ट संवाद
 - * गुंगी येणे
 - * मळमळणे किंवा ओकारी येणे
 - * अतिसार
 - * डोकेदुखी
 - * श्वास घेण्यास अडथळा
 - * दृष्टी आणि ऐकण्यात गोंधळ
 - * आकलन आणि समन्वयात अडथळे
 - * दृष्टिदोष
- डोळ्यांपुढे अंधारी येणे : दारूच्या प्रभावाखाली असल्यामुळे व्यक्तीला त्या दरम्यान घडलेल्या घटना आठवत नाही.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

व्यसन : बिडी/सिगारेट

- भारतात तंबाखूसेवनाचे प्रमाण अधिक आहे.
- 2012 साली महाराष्ट्र शासनाने गुटख्यावर बंदी आणली. प्रत्येक सिगारेट जीवनातील सात मिनिट कमी करते.
- पालकांच्या धूम्रपानामुळे लहान मुलांना श्वसनाचे आजार होण्याची शक्यता 6 पट अधिक असते.
- प्रत्येक बिडीच्या पाकीटावर 'स्मोकिंग इज इन्जुरस टू हेल्थ' असा इशारा दिलेला असतो. पण एखादी गोष्ट करू नका म्हटले की ती केली जाते. त्याचप्रमाणे धूम्रपानाचे आहे. धूम्रपानामुळे सावकाश पण, वेदनादायी मृत्यु ओढवतो, हे सत्य आहे.
- भारतात सर्वात जास्त प्रमाण हे मौखिक कर्करोगाचे आहे.

उदा. - बिडी, सिगारेट, सिगार, चिरूट, चुट्टा, धुमती, पाईप, हुकली, चिलीम आणि हुक्का अशा विविध प्रकारात तंबाखू सेवन केले जाते. त्याशिवाय गुटखा, तपकीर, बज्जेर, मशेरी, तंबाखू असलेली टूथपेस्ट अशा रीतीने तंबाखूचा वापर केला जातो. तपकिरीचे नाकाद्वारे सेवन केले जाते. बज्जेर तपकीर हिरड्यांना लावली जाते.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

बिडी/सिगारेटचे : दुष्परिणाम

- तंबाखूसेवनामुळे तोंड, स्वरयंत्र, फुफ्फुस, गळा, अन्ननलिका, मूत्राशय, मूत्रपिंड, नाक, पोट, गर्भाशय, मुखाचा कर्करोग होतो.
- दरवर्षी सुमारे अडीच लाख लोकांना तंबाखूमुळे कर्करोगाचे निदान होते.
- मौखिक कर्करोगामध्ये तोंडामध्ये पांढऱ्या रंगाचे चट्टे उटतात. तोंड पूर्णपणे उघडले जात नाही. तिखट मसालेदार पदार्थ खाणे त्रासदायक होते. या प्रकाराचे वेळेत निदान न झाल्यास उपचार करणे कठीण होते.
- केस व तोंडाला दुर्गंधी, हिरड्याला इजा, दातांवर काळे-पिवळे डाग, नाकाने वास घेण्याची क्षमता कमी होणे, अकाली वृद्धत्व, रोग प्रतिकारकशक्ती कमी होणे.
- डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे, एकाग्रता कमी होणे.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

व्यसन : सतत मोबाईलचा वापर

- तंत्रविज्ञानात जसजशी प्रगती होत गेली तसतशी नवनवीन आव्हानेही पुढे येऊ लागली आणि नव्या प्रकारचे 'टेक्नो फोबिया' अस्तित्वात आले. यातीलच एक फोबिया म्हणजे 'नोमोफोबिया'.
- १९८३ साली पहिला मोबाईल फोन बाजारात आला आणि आज सर्वांच्या जीवनात महत्वाचे स्थान मिळवून बसला. आजची तरुणाई ज्या पद्धतीने स्मार्टफोन वापरते, सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत फोनलाच चिकटलेली असते ते पाहता त्यांना स्मार्टफोनचे व्यसन लागलेय असे म्हणावयास काहीच हरकत नाही.
- वैद्यकीय क्षेत्रात याच व्यसनाला 'नोमोफोबिया' असे संबोधण्यात आले. 'नोमोफोबिया' म्हणजे 'नो मोबाईल फोबिया' म्हणजेच काय तर मोबाईल जवळ नसल्यावर अस्वस्थ, बेचैन व्हायला होणे, मोबाईलविना असण्याची भीती वाटणे.
- मोबाईलची उपयुक्तता नाकारता येणे शक्यच नाही; पण याचा अतिवापर किती धोकादायक आहे, हे समजून घेणे देखील तितकेच महत्वाचे आहे.

क्रमशः

व्यसने आणि दुष्परिणाम

सतत मोबाईलचा वापर : दुष्परिणाम

- मोबाईल उपकरण हे निर्जीव नाही. ते कायम सूक्ष्म लहरींची देवाण-घेवाण करत असते. म्हणजेच सततच्या वापराने आपल्या शरीरावर त्या लहरींचा हळूहळू प्रभाव होतो.
- मोबाईलच्या अति आणि सततच्या वापराने पाठीच्या कण्यावर खूप प्रेशर येते. कारण मोबाईल वापरताना आपली मान ६० डिग्री मध्ये खाली झुकलेली असते. मोबाईल फोनमुळे शारीरिक व मानसिक ताकद खर्च होऊन आळशीपणाही वाढतो.
- फोनच्या अतिवापराने चिडचिड होणे, एकलकोंडेपणा निर्माण होणे, डोळ्यांची जळजळ व लठ्ठपणाचे प्रमाण वाढत असल्याचे दिसून येत आहे. त्याचबरोबर डोकेदुखीचा त्रास सुरू होतो, डोळ्यांचे आजार सुरू होतात, मनावर ताण येतो, आहारावर परिणाम होतो.
- वेळेचे व्यवस्थापन देखील कोलमडते. त्यामुळे वेळीच मोबाईल वापरावर नियंत्रण आणले तर त्याचे व्यसन लागत नाही.

क्रमशः

‘नोमोफोबिया’ पासून सावध करण्यासाठी सूचना

- स्मार्टफोनचा वापर स्मार्टली करणे आवश्यक आहे.
- उगाचच अनावश्यक ॲप किंवा गेम्स घेणे टाळा.
- नोटिफिकेशन बंद ठेवा, कारण सततची येणारी नोटिफिकेशन्स आपले लक्ष विचलित करतात.
- मेसेज व इतर गोष्टी पाहण्यासाठी ठरावीक वेळ ठरवा. जेणेकरून फोन सतत हातात राहणार नाही.
- झोपताना फोन बंद ठेवा म्हणजे झोपही छान येईल व फोनच्या धोकादायक किरणांपासून संरक्षण मिळेल.

या सर्व गोष्टींचा विचार केला असता त्या अमलात आणणे कठीण नाही, फक्त त्याला जरा वेळ द्यावा लागेल. व्यसन सोडावयाचे म्हणजे वेळ हा द्यावा लागणारच. परिसरात असणाऱ्या व्यक्ती/ मित्र/ शेजारी यांच्याशी प्रत्यक्ष संपर्क ठेवण्याचे अनेक अप्रत्यक्ष फायदेही असतात. हे ध्यानात ठेवायला हवे.

क्रमशः

व्यसनाधीनतेचे इतर परिणाम

- **शारीरिक** – यकृत (लिव्हर), मूत्रपिंड, शरीराच्या सर्व रक्तवाहिन्य, फुफुसे, त्वचा, डोळे अश्या सर्व महत्वाच्या भागावर या व्यसनांचे परिणाम होऊन अकाली मृत्यु, कायमचे नपुसंकत्व, क्षयरोग, कावीळ, कॅन्सर इ. आजार, प्रतिकार शक्ती कमी होते.
- **मानसिक** – मन अधिक कमकुवत होऊन आत्मविश्वास नष्ट होणे, आळस वाढणे, चिडचिड होणे, भावनिक अस्थिरता निर्माण होणे, मेंदूच्या कार्यशैलीवर परिणाम होऊन डिप्रेशन, वैफल्यग्रस्त वगैरे गंभीर मानसिक आजार होणे. काही केसेस मध्ये व्यसनी व्यक्ती पूर्ण वेडे झालेले देखील उदाहरणे आहेत.
- **आर्थिक** – नोकरीवर दांड्या, कर्ज बाजरी होणे, उधाऱ्या, कौटुंबिक गरजांकडे दुर्लक्ष, नोकरीवरून काढून टाकणे, व्यवसाय बुडणे, घरातील दागिने विकणे.

क्रमशः

व्यसनाधीनतेचे इतर परिणाम

- **कौटुंबिक** – कुटुंबात भांडणे, कलह निर्माण होणे, परस्पर विश्वास नष्ट होणे, कुटुंबातील व्यक्तींना मारहाण, व्यसनाधीन कुटुंबातील लहान मुलांचे मानसिक आरोग्य धोक्यात येऊन ती बिघडण्याची शक्यता वाढणे, पती पत्नीतील बेबनाव, प्रकरण घटस्फोटापर्यंत जाणे. कुटुंबाप्रती आदरभाव कमी होणे.
- **सामाजिक** – समाजात व्यसनी व्यक्तींची पत कमी होणे, नशेत सामाजिक उपद्रव, भांडणे, शिवीगाळ वगैरे. व्यसनी व त्यांच्या कुटुंबियांना उपेक्षित करणे, प्रकरण काहीवेळा पोलीस स्टेशन पर्यंत जाणे.
- **नैतिक अधःपतन** – खोटे बोलणे, चोरी करणे, फसवणूक करणे, हिंसा करण्यास प्रवृत्त होणे, नशेच्या भरात एखादा गंभीर गुन्हा घडून तुरुंगवास, प्रामाणिकपणा कमी होतो.

क्रमशः

व्यसनामुळे होणारे बदल

- सुरवातीला आनंद वाटतो/मिळतो.
- गोंधळात टाकणारी, संभ्रमात पडणारी मानसिकता निर्माण होते.
- आर्थिक, शारीरिक, कौटुंबिक, सामाजिक, नैतिक इ. हानी होते.
- व्यसन ही त्याची गरज बनते.
- कायमस्वरूपी नाश होतो.

व्यसनाधीनतेतून बाहेर कसे पडायचे ?

- व्यसनमुक्ती केंद्राद्वारे समुपदेशन किंवा तज्ञांचा सल्ला घेऊन खालील उपाय करणे.
१. शारीरिक उपचार
 २. मानसिक उपचार
 ३. स्वःनियंत्रण

सूर्यनमस्कार



सूर्य नमस्कार करें, स्वस्थ रहें

प्राणायाम/ ध्यानधारणा



झाडांना पाणी देणे : परस बाग तयार करणे



आपली घरी कोणीतरी वाट पाहत आहे याची जाणीव ठेवणे.



फोनचा गरजेपुरता वापर करा



मित्र/मन्त्रिणी/जवळची व्यक्ती यांच्याबरोबर सतत
विचारांची/अनुभवांची देवाण घेवाण



धन्यवाद !

