

पदार्थ का दुरुपयोग क्या है?



मादक द्रव्यों का दुरुपयोग तब होता है जब शराब, ड्रग्स या अन्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य, रिश्तों या दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगते हैं। यद्यपि कुछ लोग कभी-कभी पदार्थों का उपयोग करते हैं, लेकिन उनका प्रभाव हर किसी पर अलग-अलग हो सकता है।

जो एक व्यक्ति के लिए प्रबंधनीय लगता है, वह दूसरे के लिए कठिन हो सकता है, और यह ठीक है, मादक द्रव्यों के सेवन से आपके मन और शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है, लेकिन समर्थन उपलब्ध है और परिवर्तन संभव है।

हालांकि, पदार्थों का दुरुपयोग करने वाले हर व्यक्ति को लत नहीं लगती, लेकिन लत के चक्र को समझना उपयोगी हो सकता है, जो एक ऐसा पैटर्न है, जिसके कारण इसका सेवन बंद करना कठिन हो सकता है।

संकेत और प्रभाव

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग का अनुभव हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकता है, लेकिन कुछ सामान्य अनुभव इस प्रकार हैं:



तीव्र लालसा या आग्रह महसूस करना

किसी पदार्थ का उपयोग करने की इच्छा होना, तब भी जब आप ऐसा करने की योजना नहीं बना रहे हों।



समय के साथ और अधिक की आवश्यकता

अधिक मात्रा में उपयोग करने से वही प्रभाव महसूस करने का प्रयास किया जाता है।



सामान्य से अधिक जोखिम उठाना

असुरक्षित स्थितियों में पदार्थों का उपयोग करना, जैसे वाहन चलाना या सुइयों को साझा करना।



दोषी या शर्मिंदा महसूस करना

इस बात की चिंता करना कि आप कितना उपयोग कर रहे हैं या इसका क्या प्रभाव पड़ रहा है।



कटौती करना कठिन लग रहा है

चाहकर भी इसका उपयोग बंद करने या कम करने के लिए संघर्ष करना।



छोड़ने पर अस्वस्थ महसूस करना

जब आप पदार्थ का उपयोग नहीं कर रहे हों तो सिरदर्द, कंपकंपी, मतली या चिड़चिड़ापन महसूस होना।

कारण

मादक द्रव्यों का दुरुपयोग कई अनुभवों और कारकों के मिश्रण से विकसित हो सकता है, जैसे:

भावनात्मक दर्द से निपटना

ऐसी भावनाओं को सुन्न करने या उनसे बचने के लिए पदार्थों का उपयोग करना जो बहुत बड़ी लगती हैं।

मादक द्रव्यों के सेवन के आसपास रहना

ऐसे वातावरण में शामिल होने या वहां रहने का दबाव महसूस करना जहां मादक पदार्थों का सेवन आम बात है।

आघात या तनाव से गुज़रना

दुःख, दुर्व्यवहार या लगातार दबाव जैसे कठिन अनुभवों से निपटने के लिए मादक द्रव्यों का सेवन एक तरीका लग सकता है।

जीवन के दबावों से दबा हुआ महसूस करना

काम, पढ़ाई, रिश्तों या पैसों की चिंता से उत्पन्न तनाव, सभी इसमें भूमिका निभा सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन

चिंता, उदासी या दबाव की भावनाओं से निपटने के लिए मादक पदार्थों का सहारा लेना।

पारिवारिक इतिहास या आनुवंशिकी

परिवार के सदस्यों को मादक द्रव्यों के सेवन की चुनौतियों का सामना करना पड़ा हो, तो कभी-कभी जोखिम बढ़ सकता है।

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

ट्रिगर्स और आग्रहों को पहचानना

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो पदार्थों का उपयोग करने की इच्छा को बढ़ावा दे सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप अपनी भलाई के लिए किस तरह से प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

पदार्थ दुरुपयोग प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

पदार्थों का उपयोग करने की इच्छा किस कारण से उत्पन्न हो सकती है? उदाहरण के लिए, तनावपूर्ण स्थितियाँ, अत्यधिक भावनाएँ, संघर्ष

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूँगा या कैसी प्रतिक्रिया दूँगा?

उदाहरण के लिए, तेजी से बढ़ते विचार, शारीरिक तनाव, अलगाव, या अलगाव की चाहत

प्रबंधित करना

इसके बजाय मैं क्या कर सकता हूँ?

उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें, किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो, या किसी रिकवरी ऐप का उपयोग करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



अपने ट्रिगर्स पर ध्यान दें

उन लोगों, स्थानों या भावनाओं पर ध्यान दें जो आपको पदार्थों का उपयोग करने के लिए प्रेरित करते हैं। यह जानना कि आपको क्या परेशान करता है, आपको आगे की योजना बनाने में मदद कर सकता है।



अपने शरीर और मन का ख्याल रखें

नियमित भोजन करना, पर्याप्त आराम करना, तथा आराम करने के तरीकों का अभ्यास करना आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो सकता है तथा लालसाओं को नियंत्रित करना आसान हो सकता है।



इससे निपटने के स्वस्थ तरीके खोजें

ऐसी गतिविधियाँ करने का प्रयास करें जो आपको अच्छा महसूस कराएँ या तनाव कम करें, जैसे व्यायाम करना, चित्रकारी करना, खाना पकाना, या ऐसे लोगों के साथ समय बिताना जो आपको सुरक्षित महसूस कराते हों।



उपयोगी उपकरण आजमाएँ

रिकवरी ऐप्स आपको व्यावहारिक रणनीतियों के माध्यम से मार्गदर्शन कर सकते हैं, प्रोत्साहन दे सकते हैं, और छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।



रुकें और अपना ध्यान पुनः निर्देशित करें

जब भी आपको खाने की इच्छा हो तो 10 मिनट का टाइमर सेट कर लें और कुछ और करें, जैसे टहलने जाएं, संगीत सुनें या किसी ऐसे व्यक्ति को फोन करें जिस पर आपको भरोसा हो।



सहायता के लिए आगे आएं

किसी ऐसे व्यक्ति से खुलकर बात करना जिस पर आप भरोसा करते हों, बोझ हल्का करने में मदद कर सकता है और आपको याद दिला सकता है कि आप अकेले नहीं हैं।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप बहुत अधिक परेशान महसूस कर रहे हैं या यह नहीं जानते कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी चीज को क्रम से बोलना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** आपको परेशानी कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान पदार्थों का सेवन करने की इच्छा से हट सकता है।

बॉक्स ब्रीदिंग



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप देख सकते हैं



4 चीज़ें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं

हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।



सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आपने इसे रोकने या कम करने की कोशिश की है, लेकिन इसे स्वयं प्रबंधित करना कठिन पाया है।
- ✓ आप अभिभूत, निराश या अनिश्चित महसूस कर रहे हैं कि कहां से शुरुआत करें।
- ✓ मादक पदार्थों का सेवन आपके रिश्तों, स्वास्थ्य या दैनिक जिम्मेदारियों को प्रभावित कर रहा है।
- ✓ आप तनाव, आघात या कठिन भावनाओं से निपटने के लिए पदार्थों का उपयोग कर रहे हैं।
- ✓ जब आप इसका उपयोग नहीं करते हैं, तो आप असहज महसूस कर सकते हैं या वापसी के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।
- ✓ नशे की हालत में आप जोखिम उठा रहे हैं या खुद को असुरक्षित परिस्थितियों में डाल रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

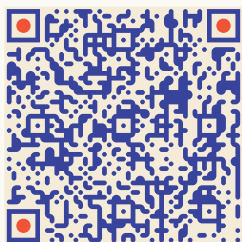
सहायता उपलब्ध है

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/substance-misuse/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।