

ਨਸ਼ਾ – ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ

ਜੀਵਨ ਅਨਮੋਲ ਹੈ

ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ “ਨਾਂਹ” ਕਹੋ

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਡੀ.ਕੇ.ਸੀਕਰੀ, ਸੈਕਟਰੀ

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ

ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਜੈਮਲ ਸਿੰਘ

ਪੰਜਾਬ 143 204 ਭਾਰਤ

© 2024 ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ

ਸਭ ਅਧਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਪਹਿਲਾ ਸੰਸਕਰਣ 2024

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਦੀ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ *ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਦੇ ਵੰਡੀ ਜਾਵੇ, ਲਾਭ ਲਈ ਨਹੀਂ*।

ਵਪਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੀ ਪੁਸਤਕ/ਪੁਸਤਿਕਾ/ਲੇਖ/ਪੈਂਫਲਿਟ ਵਿਚ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ: ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Published by:

D. K. Sikri, Secretary

Radha Soami Satsang Beas

Dera Baba Jaimal Singh

Punjab 143 204

© 2024 Radha Soami Satsang Beas

All rights reserved

First edition 2024

29 28 27 26 25 24

8 7 6 5 4 3 2 1

Printed in India by: Punjab Kitab Ghar, Mai Hiran Gate, Jalandhar-144001, Punjab

ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਖੇਡਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲੇਟ, ਆਈਪੈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਖੇਡਾਂ, ਹੋਬੀਜ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਸਨ। ਮਨ ਪੂਰਾਵੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਪਿਕਨਿਕ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।



ਇਸ ਧਾਮੇ ਧਹਿਲਾ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕੋ

ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲੇਟ, ਆਈਪੈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਸਨੈਪ ਚੈਟ, ਟਿਕ ਟਾਕ, ਫੇਸਬੁਕ, ਵੱਟਸਐਪ, ਅਤੇ ਯੂਟਿਊਬ, ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁਭੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਪਣੱਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਂਝਾਂ ਬੀਤੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ—ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੋਣ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਵੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਗੁਆਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਕਸਰ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਸਕਨੈਕਟ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀਅਰ-ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਹੌਲ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੱਖੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਸ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਦੌਰ ਵਿਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਝੇਵਿਆਂ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮਾਂ, ਸ਼ੌਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕਾਂ, ਡਰਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਖੇਡਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ, ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਨਸ਼ੇ ਕੀ ਹਨ?

ਨਸ਼ੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੈਲੀ, ਸੋਚ,

ਵਿਹਾਰ, ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸੂਖਮ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਧਾਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਰਾਮ, ਅਨੰਦ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਅਮਿੱਟ ਦਾਗ ਛੱਡੇ ਹਨ।

ਲੱਖਾਂ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ ਅਤੇ ਅਫੀਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਅਫੀਮ, ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਸ਼ੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਊਪਰੇਨੋਰਫੀਨ, ਪ੍ਰੋਪੋਕਸੀਫੀਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕਦਮ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਚੋਣ ਕਰੋ



ਪਿਛਲੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਖਪਤ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। 2004 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 7.5 ਕਰੋੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ 10 ਲੱਖ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਆਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ (ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ)

ਇਹ 50 ਲੱਖ ਹਨ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ 18-35 ਸਾਲ ਉਮਰ-ਵਰਗ ਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁਲਕ ਦੀ 100 ਕਰੋੜ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ 6.25 ਕਰੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, 87.5 ਲੱਖ ਭੰਗ ਪੀਂਦੇ ਸਨ, 20 ਲੱਖ ਓਪੀਏਟ (ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 6 ਲੱਖ ਸੈਡੇਟਿਵ/ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 17-26 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਜਿਹੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਫੈਲ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਪੇਂਡੂ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਸੀ, ਔਸਤਨ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਵਰਤੀ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਖਿਆ – ਲਗਭਗ 5 ਲੱਖ ਅਫੀਮ ਉਪਭੋਗਤਾ, 23 ਲੱਖ ਭੰਗ ਉਪਭੋਗਤਾ, ਅਤੇ 1.05 ਕਰੋੜ ਸ਼ਰਾਬ ਉਪਭੋਗਤਾ – ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਨਸ਼ਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੀ ਅਬਾਦੀ 140 ਕਰੋੜ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਾਹਨਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਤੱਤਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

2019 ਤੋਂ 2021 ਤਕ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ FIRs ਦੀ ਰਾਜ-ਵਾਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਯੂ. ਪੀ. ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 65.5% ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ (41.8%) ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ (21.3%) ਸੀ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (20.8%) ਵੀ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 34.8% ਸੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਸਨ ਭੁੱਕੀ (11%), ਭੰਗ (6.3%), ਚਰਸ ਅਤੇ ਗਾਂਜਾ (ਹਰੇਕ 1.5%)।

ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਏਮਜ਼ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 7 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ (ਸਾਲ 2016 ਤੱਕ) 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 11 ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 7.5 ਲੱਖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ 2.3 ਲੱਖ ਹੋਰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਨ। ਹੈਰੋਇਨ, ਅਫੀਮ, ਭੁੱਕੀ, ਭੰਗ, ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਉਪਰੋਨੋਰਫੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਸਨ।

ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ, ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਗਭਗ 72% ਨਸ਼ੇੜੀ 15-35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, 27% ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ 50% ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ 10% ਨੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, 65% ਨੇ 15-20 ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 18% ਨੇ 21-25 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, 54% ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਨ, ਅਤੇ 46% ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਥਿਤ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ (PGIMER) ਦੀ ਫਰਵਰੀ 2022 ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਸੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ (15%) ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ। ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 40 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਕੜੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ - ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਦੀ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ



ਵਾਹ ਇਕ ਪਹਾੜ ਜਿੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇਸ ਕਦਰ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਆਰਥਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਤਾਰ-ਤਾਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ

ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਹਾਹਾਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਲੱਖਾਂ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਏਨਾ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰੋਕਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਕ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ • ਬੇਰੁਜਗਾਰੀ • ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ • ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ • ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ • ਅਣਗੌਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ • ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ • ਤਣਾਅ • ਗ਼ਰੀਬੀ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਸ਼ਮਕਸ਼ • ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ • ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਉਤੇਜਨਾ • ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ • ਅਗਿਆਨਤਾ | <ul style="list-style-type: none"> • ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ • ਤਿੱਖੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਦਬਾਅ • ਜਿਗਿਆਸਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ • ਫਿਲਮਾਂ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ • ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ • ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ • ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ • ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਤਸਕਰ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ • ਸੰਜਮ ਦੀ ਘਾਟ • ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧਤਾ |
|---|--|

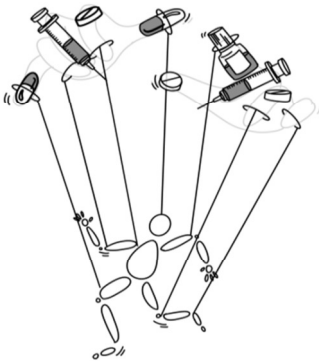
ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ	ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਪਾਅ
ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਹਾਰ	ਸਵੈ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (ਸਵੈ-ਕਾਬੂ 'ਚ ਭਰੋਸਾ)
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ 'ਚ ਕਮੀ	ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ
ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਦੀ ਘਾਟ	ਉਸਾਰੂ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ	ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪਾਠਾਂਤਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 'ਚ ਰੁਚੀ
ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ	ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨੀਤੀਆਂ
ਗ਼ਰੀਬ ਤਬਕਾ	ਨੋਬਰਹੱਡ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਖਲ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ 'ਕੂਲ' (cool) ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਨਵਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ 'ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਦਾ



ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੀਮਤ: ਤੁਹਾਡੀ ਅਜ਼ਾਦੀ

ਇਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 'ਪਾੱਟ' ਜਾਂ 'ਵੀਡ' ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮੈਕ, ਹੈਰੋਇਨ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਗੇਟਵੇ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ

ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮੁਫਤ ਦੇ ਕੇ ਭਿਆਨਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼) ਤੋਂ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਉਂ ਇਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ 'ਜਨਮ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਵੇਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਚਰਿੱਤਰ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਮਰਾਹਕੁੰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਦੂਸਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਲਾਲਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਜੁਅਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵਹਾਅ 'ਚ ਵਹਿਣ ਤੋਂ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਲਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਸਾਰੂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।

ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਬੂਲਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। CBSE ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ UGC ਦੁਆਰਾ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ 'ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇਹ ਉਤੇਜਨਾ ਏਨੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਦਿਮਾਗੀ ਮਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਿਹਾਇਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਸ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਨਸ਼ਾਖੋਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਾਇਮੀ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਫੈਸਲਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਅਜਿਹੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਰ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪ ਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਖ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ: ਉਸ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਏਨੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਵਿਵੇਕਹੀਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਹਾਰ, ਟੱਟੀਆਂ-ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਆਦਿ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ: ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਮਾਦਾ ਵੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਾਰ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ 'ਬੁਲੰਦੀ' ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਡੋਪਾਮੀਨ, ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿੱਟਰ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰਸਾਇਣ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਡੋਪਾਮੀਨ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਹਿਰ ਕੁਦਰਤੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੋਪਾਮੀਨ ਦੀ ਆਮ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੋਕੇਨ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤੋੜ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਇਸ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੋ ਕਾਰਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਮੁੜ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਜੇ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ ਧਾਰਨਾ।

ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਧੀ ਹੋਈ ਡੋਪਾਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਫਿਰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਜਬੂਰੀ ਵੱਸ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਡੋਪਾਮੀਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਰਿਸਾਵ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੋਪਾਮੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੀਸੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡੋਪਾਮੀਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੀਸੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨਹੀਡੋਨੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਐਨਹੀਡੋਨੀਆ ਦੀ ਉਦਾਸ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪੂਰਵ ਲਲਾਟ (prefrontal cortex) ਵਿਚਲੇ ਮਾਦੇ (grey matter) ਦਾ ਖੁਰਨਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. ਹਿਰਦਾ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਮੇਥਮਫੈਟਾਮੀਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ



2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਕੋਕੇਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ

ਮੇਥਮਫੈਟਾਮੀਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਰੋਨਿਕ ਬਰੋਨਕਾਈਟਸ, ਦਮਾ, ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ: ਨਸ਼ੀਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਸਿਰੋਸਿਸ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫੇਲੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਪਾਚਨ-ਤੰਤਰ: ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ, ਪਾਚਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਆਦਿ।

5. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਤੰਤਰ (immune system): ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਬੇਹੱਦ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ: ਗਿਆਨ ਬੋਧ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘਟਣੀ, ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਵਰਗੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੌਰੇ

ਪੈਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਮੂਵਮੈਂਟ ਡਿਸਆਡਰਜ਼, ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ, ਬਾਂਝਪਣ, ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟੋਸਟੋਰੋਨ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗੜ: ਕੋਕੋਨ ਅਤੇ ਮੇਥਮਫੈਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

1. ਇਕ ਨਸ਼ੇੜੀ:

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਲਬ ਉੱਠਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਭੀਖ ਮੰਗ ਕੇ, ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਕਰੇ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ, ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ
- ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਰੁਚੀ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਰੁਖੀ

2. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ; ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਨਿਘਾਰ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੜ-ਸੁਰੜ ਕਰਨਾ
- ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ
- ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ, ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਚਾਲ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਘਾਟ
- ਕੱਪੜਿਆਂ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜੀਬ ਗੰਧ ਆਉਣੀ

3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਸ਼ੱਕੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ
- ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ, ਕਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਗ਼ੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਘਰੇਲੂ, ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਧਿਆਨੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲ ਬੇਰੁਖੀ

- ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਸੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ
- ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਲੋੜ ਪੈਣੀ, ਆਰਥਕ ਸੰਕਟ, ਅਕਸਰ ਉਧਾਰ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਆਦਿ)
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ (withdrawal symptoms) (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਉਦਾਸੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਹਿੱਲਣਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਦਿ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ (ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ)
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ (ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ, ਵਧੇਰੇ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ)
- ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੌਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਣਾ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ, ਭਰਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ)

4. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਡਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉੱਡੇ-ਉੱਡੇ ਰਹਿਣਾ
- ਕਈ ਵਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਮੂਡ ਬਦਲ ਜਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਗੁੱਬ-ਗੁਬਾਰ ਕੱਢਣਾ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਰਹੱਸਮਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

5. ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ/ ਲੱਛਣ:

a) ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਜੈਨੈਕਸ, ਵੈਲੀਅਮ, ਜੀ ਬੀ ਐਚ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
- ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਏ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅੱਖੜਪੁਣਾ
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ
- ਘੂਕੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ

b) ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗਲੂਜ਼, ਏਅਰੋਸੋਲਜ਼, ਵੈਪਰਜ਼):

- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿਣਾ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾਪਣ
- ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜਾਂ ਦਾ ਉੱਭਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਦਿੱਖ
- ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ
- ਪੱਠਿਆਂ (muscles) 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ
- ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਕਚਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡੱਬੇ / ਏਅਰੋਸੋਲਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣੇ

c) ਮਨੋ-ਭ੍ਰਾਂਤੀ (hallucinogens) ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ (ਐਲ ਸੀ ਡੀ, ਪੀ ਸੀ ਪੀ)

- ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ
- ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਹਾਰ (ਮਨ ਦਾ ਧੋਖਾ, ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਅਜੀਬ-ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ)
- ਮਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਗਵਾਚੇ ਰਹਿਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ

- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ
- ਬੌਂਦਲੇ ਜਿਹੇ ਰਹਿਣਾ

d) ਹੈਰੋਇਨ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪੁਤਲੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸੂਈ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
- ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਸੌਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਖੰਘਣਾ, ਸੁਰੜ-ਸੁਰੜ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਫਰਕਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

e) ਉਤੇਜਕ (ਕੋਕੇਨ, ਐਮਫੈਟਾਮੀਨਜ਼, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥ)

- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ
- ਉਤੇਜਿਤ ਰਹਿਣਾ
- ਜੋਸ਼ੀਲਾਪਣ
- ਖਿੜਣਾ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਜਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ

6. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਖਿੜਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ
- ਹੌਲਨਾਕ ਦੌਰੇ (panic attacks)
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਮੀ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਜੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ)

- ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਉਨੀਂਦਰਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਣ ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣਾ
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ
- ਡਰ ਜਾਣਾ (ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀ)
- ਉਨਮਾਦ (ਮੂਰਛਾ)
- ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ
- ਬੌਂਦਲਾਏ ਰਹਿਣਾ
- ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਧਿਆਨੀ
- ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾੜੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਖੰਘ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਐਚ.ਆਈ. ਵੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ (ਐਚ ਬੀ ਵੀ) ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ (ਐਚ ਸੀ ਵੀ) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ
- ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਿਆ ਰਹਿਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਲਚੀਲੇਪਣ ਦੀ ਕਮੀ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਵਿਚ ਢਿੱਲਪਣ

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ

1. ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਔਖਾ ਕਦਮ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾਖੋਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੁਕਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਨਸ਼ਾਖੋਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ (counselling) ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ (psychotherapy)
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ
- ਪੁਨਰ-ਵਾਸ
- ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ
- ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ: ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤੋੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਰੰਭਿਕ ਕਦਮ:

ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਹਿਕਮੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ—ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਘਟੇ, ਪੂਰਤੀ ਘਟੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟੇ।

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾ ਕੇ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਵਾਸ ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ (SUDs) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ 1988 ਵਿਚ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (DDAP) ਉਲੀਕਿਆ ਸੀ। ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਗਰਾਂਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਸੰਬੰਧਤ ਰਾਜ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਮਾਹਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਪੀਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਉੱਦਮ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਕ ਖਾਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਓ ਪੀ ਡੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

3. ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 15 ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਨੁਸਾਰ 2.5 ਲੱਖ ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 208 ਆਊਟਡੋਰ ਓਪੀਓਇਡ ਅਸਿਸਟੇਡ ਟਰੀਟਮੈਂਟ (OOAT) ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 16 ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਲਗਪਗ 16.5 ਲੱਖ ਮਰੀਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ, ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਮਰੀਜ਼ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਰੁਝਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ

ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਕੈਂਪ ਅਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਕੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਰਗਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ OoATs ਵੱਲ ਰੁਖ਼ ਕਰਨ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ OoATs ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਰੰਤ 500 ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ।
- ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ 5-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੋਦਾਮਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਦਵਾਈ (ਬੁਪਰੀਨੋਰਫੀਨ) ਦਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਟਾਕ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਟਾਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਸਮੇਤ PHC ਤੇ ਤਾਇਨਾਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਇਲਾਜ OoAT ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ।
- 23 ਮਾਰਚ 2018 ਨੂੰ DAPO (ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਸਰ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਕੇ ਜਨ-ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 6.2 ਲੱਖ ਰਜਿਸਟਰਡ DAPOs ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 1.6 ਲੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ 4.6 ਲੱਖ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕ buddy ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 15 ਅਗਸਤ 2018 ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 17416 ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ 8.6 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ buddy ਗਰੁੱਪ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆ ਗਏ।
- ਅਗਸਤ 2018 ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਆਪਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (CADA) ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਮੁੜ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਜਿਸ ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।
- ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

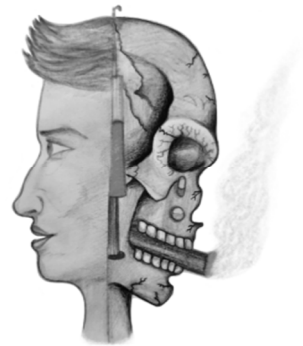
ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ:

- ਸੰਚਾਰ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।
- ਸੁਣੋ: ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾ ਬਣੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੰਮਤ ਭਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਦਾਨ ਵਿਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖੋ।
- ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ: ਖੁਦ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ। ਤਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ-ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਵੀ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਥਨੀ ਨਾਲੋਂ ਕਰਨੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਮੂਹਕ/ਸਮਾਜਿਕ ਨਜ਼ਰੀਆ

- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ-ਸਮੂਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰੋ।



- ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੋ ਰੱਖੋ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਆਓ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਖ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

ਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ?

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ-ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਹਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਨਸ਼ੇ ਕਿੰਨੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਲਿਵਰ ਵਿਚ ਪਾਚਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਇਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਇਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਇਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਦਵਾਈ, ਸਿੱਖਿਆ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖ਼ਲ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ receptors ਅਤੇ enzymes ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਿਵਾਰਡ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਝਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਲੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

