

बदलती राहें

Gunjan
GURJAN KUMAR

वर्ष 01, अंक 19

धर्मशाला, सोमवार, 06 जुलाई 2015

नशे के प्रभावितों को प्रेरित करना भी इलाज का हिस्सा

प्रेरक गतिविधियों में ध्यान लगाकर किया जा सकता है पुख्ता इलाज

प्रेरणा को अपने अनुचित व्यवहार को बदलने की इच्छा के तौर पर प्रभावित किया जा सकता है। किसी मरीज की प्रेरणा का आकलन और इसके लिए उसके इरादे को मजबूत करना इलाज का पहला कदम कहा जा सकता है। नशे के शिकार व्यक्ति को सर्वप्रथम इलाज के लिए प्रेरित करना जरूरी होता है। इसके लिए सबसे पहले उसके इरादे का पता लगाना पड़ता कि इलाज के लिए उसका इरादा कितना मजबूत है। उसकी प्रेरणा के स्तर का आकलन करके उसके प्रेरणा के स्तर को मजबूत किया जा सकता है। यह कार्य एनजीओ या काउंसलर का होता है। इसके लिए हमें प्रेरणा व इससे जुड़ी रणनीति के बारे में जानना आवश्यक है।

प्रेरणा के सूचक

प्रेरणा के सूचक के तौर पर इलाज करवाने वाले व्यक्ति की ओर से शराब की लत से बाहर आने की इच्छाशक्ति जताना जरूरी होता है। इसके बाद उसमें अपने जीवन के क्रियाकलापों में बदलाव लाने की इच्छा होना जरूरी होता है। फिर उसकी ओर से इस बात को समझना जरूरी होता है कि इलाज के दौरान उसकी ओर से सक्रिय भूमिका निभानी पड़ेगी।

नशे से प्रभावित मरीज की प्रेरणा का स्तर निम्न तथ्यों के आधार पर आंका जा सकता है:-

- सहायता प्राप्त करने की पहल करना
- संयम बरतने को लेकर पूर्व का व्यवहार
- शराब पीना छोड़ने के लिए परिवार की भागेदारी और सहयोग
- बिना किसी दबाव के कैंप से पूर्व आयोजित होने वाली चयन बैठकों में शामिल होना
- पहले इलाज करवा चुके मरीजों से संपर्क व इलाज की प्रक्रिया की जानकारी रखना

प्रेरणादायक रणनीतियां

1. आशावाद पैदा करना

नशे की लत का मरीज या तो उसके रिश्तेदारों या दोस्तों द्वारा इलाज के लिए लाया जाता है या फिर उसके समक्ष ऐसी विकट परिस्थितियां बनी हों, जिसके चलते वह स्वयं इलाज करवाने को राजी होता है। ये परिस्थितियां तब पैदा होती हैं, जब उसकी हिंसा के चलते उसे पत्नी छोड़ चुकी होती है या स्कूल फीस भरने का सामर्थ्य न होने के कारण उसके बच्चे स्कूल जाना छोड़ चुके होते हैं या फिर उसे अपनी इस आदत के कारण रिश्तेदारों का अपमान सहना पड़ रहा हो। संकट की घड़ी में ऐसे मरीज स्वयं ही अपनी इस समस्या के बारे में सोचते हैं और सहायता की गुहार लगाते हैं। भले ही वे सहायता के लिए आते हैं, मगर वे प्रारंभिक तौर पर अपनी समस्या को कम बता सकते हैं। एक नशेड़ी अपनी आदत के लिए यह तर्क देता है कि मैं तो खुशी के लिए थोड़े ही शराब पीता हूँ, मैं तो अपनी समस्याओं को भुलाने के लिए ऐसा करता हूँ। इतना ही नहीं कई तो यह भी कहते पाए गए हैं कि जब मेरी पत्नी बीमार थी तो मैंने पूरा महीना शराब नहीं पी। मैं इतनी भी नहीं पीता, जितना आप सोचते हो।

ऐसे मोड़ पर उसकी इस बात से असहमत होना भी ठीक नहीं है। अगर काउंसलर उसकी स्पष्ट शारीरिक समस्याओं जैसे झटके लगना और भूख की कमी की ओर उसका ध्यान खिंचेगा, तो वह अपनी समस्या के बारे में थोड़ा अधिक खुले तौर पर सोचने को विवश होगा। वे आमतौर पर अपनी निर्भरता के स्तर को अनुमान से अधिक मानते हैं और यह समझते हैं कि वे सामान्यता बिना शराब पीये कार्य नहीं कर सकते। ऐसी स्थिति में उन्हें आशा व विश्वास दिलाने की जरूरत होती है। उनमें आशावाद पैदा करने के लिए काउंसलर कुछ खास बातों का इस्तेमाल करते हैं, जो उसकी नशा छोड़ने की भावना को मजबूत कर सकें। इसके लिए इलाज करवा चुके या इलाज करवा रहे उसके जैसे बाकी मरीजों से भी उसे प्रेरणा मिल सकती है।

2. सकारात्मक शक्तियों की पहचान

परामर्शकर्ता को ऐसे मरीजों में सकारात्मक बल की पहचान करनी होती है, जो उनके स्वस्थ होने की संभावना के बारे में अंतर्दृष्टि पैदा कर सकता है। काउंसलर ऐसी सकारात्मक शक्तियों की पहचान उसके परिवार की सहायता करके, रोजगार में स्थिरता पैदा करके और बीमारी दूर करके पैदा कर सकता है। कुछ ऐसे मुद्दे हो सकते हैं, जिनका समाधान करके मरीज को ठीक करने में मदद की जाती है। इनका समाधान इलाज शुरू करने से पहले किया जाता है। ये मुद्दे चिकित्सीय, पारिवारिक और व्यवसाय से जुड़े होते हैं।

चिकित्सीय मुद्दों में मधुमेय, उच्च रक्तचाप शामिल हैं। इनका समाधान स्थानीय चिकित्सक के जरिये करवाया जा सकता है। जबकि पारिवारिक मुद्दों में शराब की लत के चलते पत्नी और माता-पिता से अलगाव होता है। स्वयंसेवी संस्था ऐसे मामलों में पीड़ित की पत्नी से संपर्क करके दोनों में संपर्क करवा सकती है। पत्नी को अस्थायी तौर पर वापिस लौटने को मनाकर उसे इलाज की प्रक्रिया में शामिल किया जा सकता है। कई मामलों में पीड़ित स्वयं शराब के टेके पर कार्यरत होता है। स्वयंसेवी संस्था उसे इलाज से पूर्व टेके पर से काम छोड़ने को राजी कर सकती है और उसे स्थानीय स्तर पर ही दूसरा रोजगार मुहैया करवाने में मदद करती है।

3. प्रेरक क्षेत्र खोलना

प्रेरक क्षेत्र में लोग और कारण शामिल होते हैं, जिन्हें मरीज अधिमान देते हैं। इनका इस्तेमाल मरीज की समस्या के समाधान के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर एक मरीज को जमीनदार डाक्टर के पास लेकर जाता है, जहां वह काम करता है। एक मामले में मरीज की बेटी का ससुर उसे नशे के इलाज के लिए प्रेरित करता है। इसी तरह एक मामले में एक मरीज की काम न करने की क्षमता उसे इलाज के लिए प्रेरित करती है, क्योंकि वह अपने मकान की टपकती छत तक को ठीक करने की हिम्मत नहीं जुटा पाता है।

4. आत्म दक्षता पैदा करना

आत्म दक्षता की भावना किसी व्यक्ति में सकारात्मक बदलाव लाने की योग्यता पैदा करती है। उदाहरण के तौर पर लशे की लत का इलाज करवा रहा एक व्यक्ति इतना आत्मदक्ष हो चुका है कि वह अपने काउंसलर को यह बात स्पष्ट तौर पर कहने लगा है कि मैंने कई बार शराब को छोड़ने की कोशिश की, मगर इस बार आपकी सहायता व दवाओं के चलते मैं पूरी तरह आश्वस्त हूँ कि मैं इसे पूरी तरह छोड़ सकता हूँ।

5. समुदाय में समर्थन के लिए जागरूकता पैदा करना और वैकल्पिक गतिविधियां मुहैया करवाना

वैकल्पिक गतिविधियां मरीज का ध्यान शराब से हटाकर दूसरी ओर लगाने में मदद करती हैं। साथ ही उसे सकारात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित करती हैं। उदाहरण के तौर पर एक मरीज का ध्यान पढ़ने व लिखने की ओर केंद्रित किया गया है। वह अपने बच्चों की स्कूल की कापियों व किताबों को देखता है कि उसके बच्चे स्कूल में क्या पढ़ रहे हैं। इतना ही नहीं उसके गांव में एनजीओ की मदद से प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम भी शुरू किया गया है, जहां अनपढ़ लोगों को शिक्षा दी जा रही है। इसके चलते उनका ध्यान वैकल्पिक गतिविधियों में लगने लगा है और शराब की ओर उसका ध्यान नहीं जाता। इसके अलावा गांव में अन्य प्रकार की प्रेरक गतिविधियां भी चलाई जा सकती हैं। इससे पूरे समुदाय में जागरूकता पैदा होगी।

उजली किरण

हिम्मत से झेल गई वो माता-पिता की मौत व एचआईवी का दंश

मेरा नाम अंजना (काल्पनिक नाम) है। मैं एचआईवी एड्स से पीड़ित हू। मेरी जिंदगी हमेशा कठिनाईयों से भरी रही। होश संभालते ही मुझ पर मुसिबतों का पहाड़ टूट पड़ा। जब मैं 14 साल की थी, तब मेरे माता-पिता मुझे व मेरी छोटी बहन को छोड़ स्वर्ग सिंघार गए। किशोरावस्था में इतना सबकुछ बीत जाने के कारण मैंने हिम्मत नहीं हारी। मेरे ताया जी ने मुझे व मेरी बहन को सहारा दिया और हमने उनकी मदद से जीवन में आगे बढ़ने की हिम्मत बनाए रखी। आज मैं खुद अपने पैरों पर खड़ी हो गई हू। समाज से आंखे मिला कर बात कर सकती हूँ। भले ही मैं एचआईवी से ग्रसित हूँ, मगर मैंने जीने की राह सीख ली है और अपनी बहन का जीवन संवारने की कवायद में जुट गई हूँ। अंजना बताती है कि माता-पिता के जाने

मुसीबत की कल्पना तक नहीं की थी। बच्चों के लिए उनके माता-पिता का देहांत जीवन की सबसे भयानक घटना कही जा सकती है। ऊपर से छोटी बहन की जिम्मेवारी भी उस पर आ गई थी। बहन को माता-पिता की कमी न खलने देना उसके लिये सबसे बड़ी जिम्मेवारी थी। फिर उसने

अपना साया भी साथ छोड़ देता है, वहीं ऐसे बूरे वक्त में नजदीकी रिश्तेदार द्वारा बढ़ाया गया सहायता का हाथ इनसान की तकदीर बदल देता है। ऐसा ही कुछ अंजना व उसकी बेहन के साथ भी हुआ। माता-पिता की मौत के बाद उसके ताया व ताई ने उनकी ओर मदद का हाथ

उसे उम्मीद की नई किरण दिखाई दी। अंजना बताती है कि अगर उसे परिवार का साथ और सीएससी का परामर्श न मिलता तो न जाने वह और उसकी बहन किन हालातों में जी रही होतीं।

उसने बताया कि एचआईवी पाजिटिव होने के कारण वह सीएससी में जाती थी। वहीं से उसे सिलाई का प्रशिक्षण लेने की प्रेरणा मिली। इस प्रशिक्षण ने उसे अपनी अजीबिका चलाने के काबिल बनाया है। इतना ही नहीं वह अन्य महिलाओं को भी सिलाई सीखा रही है। इसमें उसकी मदद के लिए ऊषा सिलाई मशीन कंपनी ने भी हाथ बढ़ाए थे। कंपनी की मदद से ही उसे प्रशिक्षण केंद्र खोलने की प्रेरणा मिली और कंपनी की ओर से ही उसके यहां प्रशिक्षण प्राप्त महिलाओं को प्रमाणपत्र भी दिए जाते हैं। इस प्रशिक्षण केंद्र में ऊषा कंपनी के अधिकारी भी निरीक्षण कर चुके हैं। वे उसके कार्य से बहुत खुश हैं और उसे हर संभव मदद का आश्वासन भी दिया गया है। इस तरह मुसीबतों के पहाड़ लांघती हुई एक किशोरी ने जीवन की हर बाधा पार करते हुए जीवन में एक मुकाम हासिल कर लिया है। उसके हौसले के आगे एचआईवी जैसा जानलेवा वायरस भी निष्क्रिय साबित हुआ है। अब वह अपनी बहन की शादी धूमधाम से करने की तैयार कर रही है। वह इसे अपनी बड़ी जिम्मेवारी मानती है। उसने छोटी बहन के लिए लड़का भी देख रखा है और जल्द शादी करने की तैयारी कर रही है।

● 14 साल की किशोरावस्था में माता-पिता चल बसे

● छोटी बहन के साथ अकेली अंजना को ताया-ताई ने दिया सहारा

● मदद का हाथ मिलते ही अंजना ने हौसला दिखाकर लिखी सफलता की इबारत

अपने आप को संभाला और अपनी छोटी बहन की पढ़ाई लिखाई पर ध्यान देना शुरू कर दिया। साथ ही वह स्वयं को भी स्थापित करने में जुट गई थी।

बढ़ाया और दोनों की जिम्मेवारी खुद उठाई। उन्होंने मदद के मामले में अंजना व उसकी बहन को मां-बाप की कमी नहीं खलने दी। उनकी पढ़ाई-लिखाई पर पूरा ध्यान दिया। वे दोनों की छोटी से छोटी जरूरत का ध्यान रखते थे। अंजना बताती है कि अब वे दोनों बहनें अपनी पढ़ाई पूरी कर चुकी हैं। अंजना ने पने पैरों पर खड़ा होने के लिये पढ़ाई पूरी करने के बाद आईटीआई में सिलाई का प्रशिक्षण लिया। इसके चलते वह आत्म निर्भर हो चुकी है।

जिंदगी की इस जंग में उसके ताया-ताई के अलावा गुंजन संस्था के कम्युनिटी केयर सेंटर ने भी उसकी बहुत मदद की। उसे एचआईवी के प्रति अहम जानकारी दीं और इलाज के सही तरीके बताए। साथ ही सरकारी सहायता के लिए भी मदद की। इसके चलते ही



के बाद उसे झटका लगा। उसने ऐसी आज के समय में जहां मुसीबत आने पर

एटीएम जैसी मशीन नोट के बदले देगी दवाई

मध्य प्रदेश में दवाओं के मुफ्त वितरण की योजना को अगले चरण में पहुंचाते हुए राज्य सरकार ने ऐसी स्वचालित मशीनें लगाने का फैसला किया है जिनसे दवाएं ली जा सकेंगी। ATM की तर्ज पर काम करने वाली आधुनिक तकनीक की ये मशीनें डॉक्टर की पर्ची पढ़ सकेंगी और इनसे नोट के बदले दवाएं मिला करेंगी।

अस्पतालों की देखरेख करने वाले हेल्थ डिपार्टमेंट में निदेशक डॉक्टर के. के. थास्सु ने बताया कि बेतुल जिलों के 5 रूरल हेल्थ सेंटर्स पर इस प्रोजेक्ट का ट्रायल किया जाएगा। माना जा रहा है कि यह परियोजना जुलाई में शुरू होगी।

ऑटोमोटेड मेडिसिन डिसपेंसर की देखरेख के लिए एक हेल्थ वर्कर तैनात किया जाएगा। जब कोई मरीज इस सुविधा वाले हेल्थ सेंटर पर आएगा तो डिसपेंसर के साथ लगी मशीन से उसका ब्लड प्रेशर मापा जाएगा।



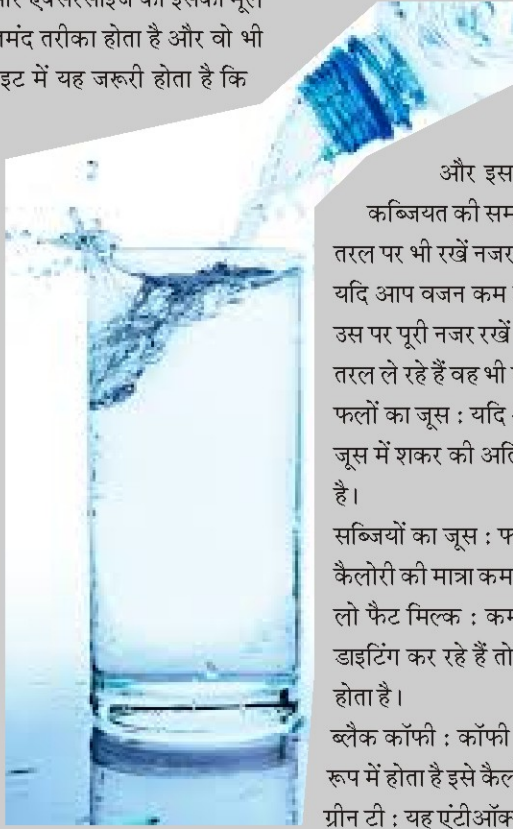
सिर्फ एक ग्लास पानी भी कम कर सकता है वजन

जब बात वजन कम करने की आती है तो डाइट और एक्सरसाइज को इसका मूल मंत्र माना जाता है। वजन कम करने का यह सेहतमंद तरीका होता है और वो भी बिना किसी साइड इफेक्ट के। एक सेहतमंद डाइट में यह जरूरी होता है कि आप दिनभर में कितनी मात्रा में पानी पी रहे हैं।

वजन कम करने के प्रमुख तत्वों में पानी शामिल है लेकिन इसका जादुई असर नहीं होता। यदि कोई वजन कम करने के प्रयासों में लगा है लेकिन पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पी रहा है तो उसका लक्ष्य तक पहुंच पाना मुश्किल हो जाता है। साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से कई शारीरिक क्रियाएं सुचारू रूप से चलती हैं।

कम खाते हैं
भोजन करने से कुछ देर पहले पानी पीने से वजन कम करने में काफी मदद मिलती है, क्योंकि इससे आपको पेट भरे होने का अहसास होता है और इससे हम भोजन के समय कम मात्रा में खा पाते हैं।

एक शोध में यह बात सामने आई है कि खाना खाने के कुछ समय पहले जो लोग पानी पी लेते हैं वो भोजन के समय 75 प्रतिशत तक कम कैलोरी लेते हैं। यदि कोई हर दिन 75 कैलोरी



कम ले रहा है तो सालभर में वह 27375 कैलोरी कम लेगा। इससे लगभग 4 किलो तक वजन कम होगा, बिना किसी प्रयास के। भोजन पचने में होती है आसानी

किडनी की सही कार्यप्रणाली के लिए भी पानी आवश्यक तत्व होता है और इससे किडनी स्टोन होने का खतरा भी कम हो जाता है। साथ ही पानी कब्जियत की समस्या को भी दूर करता है।

तरल पर भी रखें नजर

यदि आप वजन कम करने की डाइट पर हैं, तो ऐसे में आप कितनी मात्रा में कैलोरी ले रहे हैं उस पर पूरी नजर रखें। केवल खाद्य पदार्थों पर ही नहीं, बल्कि आप कितनी मात्रा में कौन-सा तरल ले रहे हैं वह भी महत्वपूर्ण होता है।

फलों का जूस : यदि आप डिब्बाबंद जूस ले रहे हैं तो उसके लेबल को देखना ना भूलें। फ्रूट जूस में शर्करा की अतिरिक्त मात्रा होती है और इनमें कैलोरी की मात्रा भी काफी अधिक होती है।

सब्जियों का जूस : फलों के जूस से सब्जियों के जूस अधिक फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें कैलोरी की मात्रा कम होती है और फाइबर अधिक होता है।

लो फैट मिल्क : कम कैलोरी के साथ कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा प्राप्त होती है। यदि आप डाइटिंग कर रहे हैं तो मलाई वाला दूध पीने की बजाय लो फैट दूध पीना अधिक फायदेमंद होता है।

ब्लैक कॉफी : कॉफी एंटी ऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत माना जाता है और जब तक यह ब्लैक रूप में होता है इसे कैलोरी फ्री माना जाता है।

ग्रीन टी : यह एंटीऑक्सीडेंट की बेहतरीन स्रोत मानी जाती है। साथ ही यह वजन कम करने में भी मददगार होती है।

सेहत पर उल्टी भी पड़ सकती है कसरत

अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त और लचीला बनाए रखने के लिए आजकल हर उम्र वर्ग के लोग जिम की सदस्यता ग्रहण कर रहे हैं। इनमें इसी चमत्कार की तरह वजन कम करने की मंशा से लेकर कम कसरत में या हफ्ते में एक दिन की कसरत से फिटनेस बनाए रखने का विचार लेकर चलने वाले लोग भी शामिल हैं। लेकिन क्या वाकई जिम किसी जादू की तरह काम कर सकता है? आइए जानें-

व्यायाम से जुड़ी भ्रांतियां

जिम को लेकर लोगों के मन में जो एक आम ख्याल होता है वह है, वजन कम करने का जादुई तरीका। चाहे कोई भी उम्र हो या कैसी भी शारीरिक स्थिति, लोग कुछ ही दिनों में जिम जाकर सांचे में ढला शरीर पाना चाहते हैं। ऐसे में इस बात की भी परवाह नहीं की जाती कि जिमिंग से पहले किसी डॉक्टर से ही सलाह ले ली जाए। जबकि यदि जिम में सही तकनीक का उपयोग न करना जानलेवा तक हो सकता है।

कई सारी हैं गलतियां

जिम जाँइन करने के पहले से ही अक्सर लोग गलतियों की तरफ कदम बढ़ा देते हैं। सबसे पहली बात जिसे नजरअंदाज किया जाता है

वह है एक सही और प्रामाणिक जिम की तलाश। ऐसा जिम जहाँ आपको आपके शरीर, अवस्था आदि के हिसाब से व्यायाम के तरीके बताए जाएं। न कि झूठे प्रलोभन दिए जाएं। यह बात हमेशा के लिए दिमाग में डाल लें कि कुछ हफ्तों के व्यायाम से कभी भी एकदम ढेर सारा वजन कम नहीं हो सकता।

डॉक्टर भी इस बात पर जोर देते हैं कि हमेशा धीरे-धीरे वजन कम करने की ओर कोशिश करें। दूसरी बात, पैसे भरे हैं इसलिए जिम की हर मशीन का उपयोग कर डालना है, यह बात दिमाग से निकाल दें। हर व्यायाम और हर मशीन, हर एक के लिए लागू नहीं होती। वहीं जिस जिम को आप जाँइन कर रहे हैं वहाँ डाइट के लिए मार्गदर्शन देने वाला भी कोई एक्सपर्ट हो इस बात का ध्यान रखें।

जिम में आपको व्यायाम करवाने वाला भी अनुभवी तथा प्रशिक्षित हो यह जरूरी है। इसके अलावा जिम करने के साथ ही अपने पूरे रूटीन और खान-पान को लेकर भी सतर्क रहें तभी सही रिजल्ट मिल पाएगा। लोग अक्सर इन बातों को भूलकर जिम जाँइन कर लेते हैं और फिर रिजल्ट न मिलने पर परेशान होते हैं।

ये हो सकती हैं परेशानियां



जिम या अन्य किसी भी तरह की कसरत के दौरान बेसिक बातों का ध्यान न रख पाने से बदन दर्द से लेकर हड्डियों की तकलीफ, फ्रैक्चर, जोड़ों की समस्या, मसल्स में खिंचाव या दर्द, हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ना और हृदय सम्बन्धी तकलीफों का उभरना, कमजोरी या थकान लगना, सिर दर्द तथा गंभीर स्थितियों में जान का जोखिम होने की भी आशंका हो सकती है।

इन बातों का रखें ख्याल

जिमिंग के दौरान, एकदम पहले और एकदम बाद में पानी या जूस आदि पीने को लेकर भी सतर्कता रखें।

आप कितनी कैलोरीज घटा रहे हैं और फिर कितनी कैलोरीज पुनः ले रहे हैं, इसका मोटा-मोटा हिसाब रखें। अपने वजन या फिटनेस को लेकर छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं और फिर उन्हें पाने की कोशिश करें।

किसी की देखा-देखी या कहने पर कोई भी मशीन ट्राय मत कीजिए। सही कपड़ों और जूतों का इस्तेमाल कीजिए तथा हमेशा साफ और धुले हुए टॉवल या नैपकिन से ही पसीना पोंछिए।

कार्डियो या वेट ट्रेनिंग करते समय सही तरह से प्रशिक्षण लीजिए और क्षमता से ज्यादा वर्कआउट करने से बचिए।

अगर किसी मशीन पर वर्कआउट करने से आपको बदन दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो तो उसे तुरंत बंद कर दीजिए।

किसी भी तरह के प्रोटीन शेक या एनर्जी ड्रिंक के सेवन से पहले उसके बारे में पूरी तरह पता कीजिए, हो सके तो विशेषज्ञों से पूछिए।

अगर आप किसी संक्रमण या विशेष शारीरिक अवस्था से गुजर रहे हैं तो पहले से जिम वालों को इसके बारे में बताइए।

आरआरटीसी-2 के सहयोग से श्रीनगर में आयोजित हुआ नशानिवारण कार्यक्रम

150 छात्राओं को समाज व परिवार को नशे से मुक्त करने की शपथ दिलाई

श्रीनगर के गौरीपोरा स्थित राजकीय कन्या विद्यालय में नशा जागरूकता अभियान के तहत कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें 150 छात्राओं को स्वयं के साथ ही अपने परिवार व समाज को नशे से मुक्त रखने की शपथ दिलाई गई।

इसका आयोजन हिमाचल प्रदेश के सिद्धबाड़ी में स्थित समाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के रिजनल रिसोर्सी ट्रेनिंग सेंटर नॉर्थ-दो के सहयोग से विभिन्न स्वयंसेवी संगठनों ने किया। इनमें वी-केयर, अल बदर, काज, व गुंजन संस्थाएं शामिल थीं। कार्यक्रम में छात्राओं को नशे के खिलाफ जागरूक किया गया। इस अवसर पर सोशल काज संस्था के सदस्यों ने छात्राओं को नशे से होने वाली समस्याओं के बारे में जागरूक किया। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए बताया कि नशा हमारे शरीर को अंदर से खोखला कर देता है। अगर एक बार इसकी लत लग गई तो सारा जीवन तबाह हो जाता है। स्कूल के प्रधानाचार्या एजाज अहमद खान ने युवाओं में नशे के बढ़ते चलन पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि नशा हमारे समाज की सबसे बड़ी चिंता का विषय है। हमारा युवा तेजी से इसके जाल में फंसता चला जा रहा है। हमें इसे जड़ से खत्म करने के लिये एक साथ आगे आना होगा। कार्यक्रम के संचालक खुर्शीद अहमद ने अपने संबोधन में कहा कि किसी भी धर्म में नशे को बुरा माना गया है। इस्लाम धर्म ने समाज को नशा मुक्ति का पाठ पढ़ाया है। संजय सफैया ने छात्राओं को नशे के खिलाफ शपथ दिलाई कि हम अपने जीवन में किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ का सेवन नहीं करेंगे। इस अवसर पर स्कूल के अध्यापक भी मौजूद रहे। इस अलावा वी केयर और हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में स्थित गुंजन संस्था ने भी इस कार्यक्रम में सहभागिता की।



आई.ई.सी. मेटिरियल डेवलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला

ADDITION & RECOVERY ROLLERCOASTER

THE JELLINEK CURVE
A STATISTICALLY PROVEN PATTERN OF BEHAVIORS EXHIBITED BY PEOPLE SUFFERING FROM ALCOHOL AND/OR DRUG ADDICTION

<p>1 PROGRESSIVE PHASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • OCCASIONAL RELIEF DRINKING OR USING • CONSTANT RELIEF DRINKING OR USING COMMENCES • INCREASE IN ALCOHOL/DRUG TOLERANCE • ONSET OF MEMORY BLACKOUTS • INCREASING DEPENDENCE ON ALCOHOL OR DRUGS • SURREPTITIOUS DRINKING OR USING • FEELINGS OF GUILT • URGENCY IN FIRST DRINKS 	<p>2 CRUCIAL PHASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • MEMORY BLACKOUTS INCREASE • UNABLE TO DISCUSS PROBLEM • DECREASE OF ABILITY TO STOP • GRANDIOSE AND AGGRESSIVE BEHAVIOR • DRINKING / USING BOLSTERED WITH EXCUSES • EFFORTS TO CONTROL FAIL REPEATEDLY • PERSISTENT REMORSE • TRIES GEOGRAPHICAL ESCAPES • PROMISES AND RESOLUTION FAIL • FAMILY AND FRIENDS AVOIDED • LOSS OF OTHER INTERESTS • UNREASONABLE RESENTMENTS • WORK AND MONEY TROUBLES • LOSS OF ORDINARY WILL POWER • NEGLECT OF FOOD • DECREASE IN ALCOHOL / DRUG TOLERANCE • TREMORS AND EARLY MORNING USE 	<p>3 CHRONIC PHASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ONSET OF LENGTHY INTOXICATIONS • PHYSICAL DETERIORATION • IMPAIRED THINKING • MORAL DETERIORATION • UNDEFINABLE FEARS • DRINKING OR USING WITH INFERRORS • OBSESSION WITH DRINKING OR USING • UNABLE TO INITIATE ACTION • VAGUE SPIRITUAL DESIRES • ALL ALIBIS EXHAUSTED • COMPLETE DEFEAT ADMITTED • OBSESSIVE DRINKING OR USING CONTINUES IN VICIOUS CIRCLES • POSSIBILITY OF DEATH 	<p>4 REHABILITATION PHASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • HONEST DESIRE FOR HELP • TOLD ADDICTION CAN BE ARRESTED • LEARNS ADDICTION IS AN ILLNESS • MEETS FORMER ADDICTS • BOTH NORMAL AND HAPPY • STOPS USING ALCOHOL AND DRUGS • HEALTHY THINKING BEGINS • ASSISTED IN MAKING PERSONAL INVENTORY • PHYSICAL OVERHAUL BY DOCTOR • SPIRITUAL NEEDS EXAMINED • START OF GROUP THERAPY • ONSET OF NEW HOPE 	<p>5 RECOVERY PHASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • DIMINISHING FEARS OF THE UNKNOWN FUTURE • APPRECIATION OF POSSIBILITIES OF A NEW WAY OF LIFE • RETURN OF SELF ESTEEM • REGULAR NOURISHMENT TAKEN • DESIRE TO ESCAPE GOES • REALISTIC THINKING • ADJUSTMENT TO FAMILY NEEDS • NEW INTEREST DEVELOP • FAMILY AND FRIENDS APPRECIATE EFFORTS • REBIRTH OF IDEALS • NEW CIRCLE OF STABLE FRIENDS • APPRECIATION OF REAL VALUES • FACES FACTS WITH COURAGE • INCREASE OF EMOTIONAL CONTROL • CONFIDENCE OF EMPLOYERS • FIRST STEP TOWARDS ECONOMIC STABILITY • CONTENTMENT IN SOBRIETY • CARE OF PERSONAL APPEARANCE • INCREASING TOLERANCE OF OTHERS • RATIONALIZATIONS RECOGNIZED • GROUP THERAPY AND MUTUAL HELP CONTINUES • ENLIGHTENED AND INTERESTING WAY OF LIFE OPEN UP WITH ROAD TO HIGHER LEVELS THAN EVER BEFORE
---	--	---	---	--

Ministry of Social Justice & Empowerment

Gunjan
Organisation for Community Development

