पाठ 23

दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्षणिक आनन्द के लिए नशीले पदार्थों का सेवन करने से दीर्घकालिक दुष्परिणाम हो सकते हैं। नशीली वस्तुओं का सेवन व अन्य दुर्व्यसन किशोरों के जीवन को खोखला कर देते हैं। नशे का दुर्व्यसन अधिकतर मित्रों के दबाव से होता है। जीवन कुशलता से मित्र समूह दबाव का सामना आसानी से किया जा सकता है।

जब कोई व्यक्ति आनन्द की अनुभूति के लिये किसी नशीले पदार्थ का सेवन करता है और उससे शरीर व मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है, तो इसे नशा कहते हैं। कुछ नशीले पदार्थ हैं – शराब, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटखा, भाँग, चरस, हेरोइन, स्मैक, गाँजा, अफीम आदि।

नशे की आदत

यह तो हम सभी जानते हैं कि किशोरावस्था में यदि नशे की लत लग जाती है तो इसे छोड़ना कठिन हो जाता है। कई लोग यह गलत धारणा मन में पाल लेते हैं कि नशा खुशी के अवसर पर खुशी को बढ़ा देता है और गम को कम करने में मददगार रहता है। कुछ विद्यार्थी पहली बार मजा लेने के लिये नशा करते हैं। शुरूआत में नशा सिर्फ शौक के लिये किया जाता है, लेकिन बाद में यही शौक आदत बन जाता है।

नशे के लक्षण

नशा करने वाला व्यक्ति प्रायः दूर से ही पहचाना जाता है। उसके निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं –

- आँखें लाल होना, सूजन होना।
- सुस्त रहना, दैनिक क्रिया कलाप में उत्साह की कमी।
- चिन्तित, अनमना व आलसी रहना।
- थकान महसूस होना।
- शरीर में ऐंठन, शारीरिक दुर्बलता का अनुभव।
- मतली या उल्टी होना।
- सोने की आदत में बदलाव (ज्यादा या कम नींद)।
- अधिक गुस्सा आना।
- चिड़चिड़ापन।

चित्र 23.1

कुछ अन्य प्रभाव

- झूठ बोलना।
- चोरी करना।
- बातें छुपाना।
- पढ़ाई न करना।
- विद्यालय से भागना।
- बार–बार मित्र बदलना।

नशीली वस्तुएँ

मादक पदार्थ तीन प्रकार के होते हैं – एक वे जो कानूनी रूप से प्रतिबन्धित नहीं होते हैं। ये बाजार से खरीदे जा सकते हैं। दूसरे प्रकार के नशीले पदार्थ वे होते हैं, जो कानूनी रूप से प्रतिबन्धित हैं। तीसरे प्रकार के नशीले पदार्थ वे हैं, जो डॉक्टर द्वारा लिखे जाते हैं, लेकिन वे नशे के लिए नहीं बल्कि किसी रोग के इलाज के लिए होते हैं।

- कानूनी रूप से अप्रतिबन्धित नशीले पदार्थ हैं :– कैफीन, शराब, निकोटिन, गुटखा, तम्बाकू, भाँग आदि।
- कानूनी रूप से प्रतिबन्धित नशीले पदार्थ हैं :– चरस, गाँजा, अफीम, हेरॉइन, एल.एस.डी., मारफीन, मारीजुआना, कैरक आदि
- डॉक्टर द्वारा लिखी जाने वाली दवाइयाँ इस प्रकार हैं :– खाँसी के लिए सिरप, नींद की दवाइयाँ, नारकोटिक एनलजेसिक्स आदि।

यहाँ यह उचित ही प्रतीत होता है कि हम समाज में सर्वाधिक प्रचलित नशीले पदार्थो के सेवन से उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों की जानकारी प्राप्त कर लें।

तम्बाकू

तम्बाकू में निकोटिन नामक मादक पदार्थ होता है। जो शरीर पर दुष्प्रभाव डालता है। प्रायः इसका सेवन बीड़ी, सिगरेट एवं गुटखा के रूप में किया जाता है।

- निकोटिन धमनियों की दीवारों को मोटा कर देता है जिससे धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं और रक्त प्रवाह में रुकावट आने से हृदय रोग हो जाता है। यह रक्त दाब एवं हृदय स्पन्दन दर को भी बढ़ाता है।
- तम्बाकू में ऐसे अनेक तत्त्व होते हैं जिनके लगातार सम्पर्क से मुँह, जीभ, गले एवं फेफड़ों आदि में कैन्सर होने की सम्भावना रहती है।
- यदि गर्भवती महिला किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन करती है, तो भ्रूण की वृद्धि धीमी हो जाती है।
- सिगरेट से उत्पन्न कार्बन मोनोऑक्साइड के प्रभाव से रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम हो जाती है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के शरीर में हीमोग्लोबीन की मात्रा लगभग पन्द्रह प्रतिशत तक कम हो जाती है, जिससे उसके कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है।
- धूम्रपान का धुआँ न केवल धूम्रपान करने वाले को प्रभावित करता है बल्कि छोड़े गये धुएँ को पास बैठा व्यक्ति भी प्राप्त कर लेता है। इससे वह भी तम्बाकू से होने वाली बीमारियों से ग्रसित हो जाता है।
- इससे फेफड़ों में संक्रमण, दमा, पेट व आँतों में घाव हो जाते हैं।

मदिरा

मदिरा के सेवन के तुरन्त बाद ही इसका अवशोषण शुरू हो जाता है, तथा यह रक्त परिवहन में आ जाती है। रक्त परिवहन से यह यकृत में पहुँच जाती है। अधिक मात्रा में पहुँचे मदिरा (एल्कोहलिक पदार्थ) यकृत द्वारा एसीटील्डीहाइड (Acetaldehyde) में बदल जाते हैं। यह अत्यधिक विषैला पदार्थ है। यह शरीर के सामंजस्य एवं नियन्त्रण को प्रभावित करता है। मदिरा के सेवन से अनुमस्तिष्क प्रभावित होता है, व्यक्ति चलते समय लड़खड़ाने लगता है। इससे स्मरण शक्ति समाप्त हो जाती है। मदिरा सेवन से परिवार आर्थिक रूप से भी प्रभावित होता है।

चित्र 23.2

ओपिएट

ये दर्द निवारक औषधि है, जो मस्तिष्क की सक्रियता को कम कर देती है। मुख्यतः अफीम, मोर्फीन, हीरोइन, पेथीडीन आदि इस श्रेणी के पदार्थ हैं। इनके उपयोग से व्यक्ति की सूझ–बूझ कम हो जाती है, आवाज हकलाती है, सिर दर्द एवं उल्टियाँ होती हैं। लम्बे समय तक लेने पर मस्तिष्क आदी हो जाता है तथा बन्ध्यता आ जाती है और मृत्यु तक हो सकती है।

विभ्रमक

ये विचार एवं भावनाओं को बदलने वाली औषधियाँ या पदार्थ होते हैं। मुख्य विभ्रमक भाँग, चरस, गाँजा, हशीश, मारीजुआना, एल.एस.डी.(लाइसर्जिक एसिड डाई एथाइल एमाइड) आदि हैं। इन पदार्थो के सेवन से व्यक्ति की आँखें लाल रहती हैं। हृदय सम्बन्धी समस्या हो सकती है। किसी भी बात में मन नहीं लगता। व्यक्ति की सोच विकृत हो जाती है तथा निर्णय लेने की क्षमता नहीं रहती। उसमें निराशा विकसित हो जाती है। इन पदार्थो के अधिक सेवन से व्यक्ति की प्रजनन क्रिया भी प्रभावित होती है। इन पदार्थो की वाष्प को सुँघाया जाता है जो सीधे फेफड़ों से मस्तिष्क में पहुँचते हैं। इनको लेने से व्यक्ति हल्का एवं उत्तेजित अनुभव करने लगता है। विभ्रमकों की वजह से आँखों में जलन व उल्टियाँ व दस्त हो सकते हैं। नाक एवं मुख की भीतरी सतह प्रभावित हो जाती है। व्यक्ति का व्यवहार हिंसक हो जाता है। हृदय, यकृत एवं फेफड़ें खराब हो जाते हैं। श्वास लेने में भी कठिनाई होने लगती है।

नशीली औषधियाँ

नशीली औषधियाँ ऐसे रासायनिक पदार्थ होते हैं जिसे मनुष्य द्वारा लिये जाने पर उसके शरीर में अनेक क्रियाशील परिवर्तन होते हैं। डॉक्टर द्वारा औषधियाँ विभिन्न प्रकार की बीमारियों के इलाज के लिये दी जाती हैं। ऐसी औषधियाँ जिन पर व्यक्ति निर्भर हो जाता है, वे व्यसन की श्रेणी में आती हैं, इन्हें साइकोट्रोपिक औषधियाँ कहते हैं। ये औषधियाँ मस्तिष्क पर प्रभाव डालती हैं तथा व्यवहार में परिवर्तन लाती हैं, इस कारण इनको मानसिक परिवर्तन करने वाली औषधियाँ कहते हैं।

नशे के प्रभाव

नशा तुरन्त ही अपना असर दिखाता है। यह शरीर पर दो प्रकार से प्रभाव डालता है –

(i.) अल्पकालिक प्रभाव

(ii.) दीर्घकालिक प्रभाव

अल्पकालिक प्रभाव में व्यक्ति को कुछ समय के लिए क्षणिक सुखाभास होता है। इसके विपरीत दीर्घकालिक प्रभाव वह है जिससे व्यक्ति का शरीर व मस्तिष्क दोनों प्रभावित होते हैं। इससे उसका जीवन कष्टमय व नरक के समान हो जाता है।

नशे से व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर होता ही है, साथ ही वह सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक रूप से भी कमजोर होता है।

नशे से व्यक्ति कई प्रकार की गलत आदतों का शिकार हो जाता है। नशे में व्यक्ति अपना विवेक खो देता है। वह गैरकानूनी कार्यों में भी लिप्त हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के परिवार में सदैव कलह रहता है। यौन संचारित रोग/एचआईवी संक्रमण ऐसे ही रोग हैं जो नशा करने वाले व्यक्तियों को सबसे पहले अपनी चपेट में लेते हैं। नशे का अन्तिम परिणाम मौत भी हो सकता है।

समाज में बढ़ रहे अपराधों का सबसे बड़ा कारण नशा ही है। नशे का प्रभाव केवल नशा करने वाले व्यक्ति पर ही नहीं पड़ता बल्कि आसपास के लोगों को भी इसका दुष्परिणाम झेलना पड़ता है। वे भी चाहे–अनचाहे इस दुष्प्रभाव का शिकार हो जाते हैं। नशा व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर ही नहीं बल्कि सामाजिक व्यवहार को भी अपनी परिधि या घेरे में ले लेता है। जिसके कई प्रकार के गंभीर परिणाम होते हैं जैसे – सामाजिक अलगाव, आक्रामक व्यवहार, घरेलू हिंसा, वैवाहिक जीवन में तनाव, धन की हानि, परिवार में बिखराव, जीवन में असुरक्षा आदि।

नशे से परहेज कैसे करें ?

- अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें।
- नशे से होने वाली बीमारियों की सही व पर्याप्त जानकारी रखें।
- नशे का स्वयं के स्तर पर विरोध करें एवं दबाव पडने पर 'ना' कहने के कौशल का उपयोग करें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- क्षणिक आनन्द की अनुभूति के लिए किसी नशीले पदार्थ का सेवन करने से शरीर व मस्तिष्क पर जो प्रभाव पड़ता है वह नशा है। इससे बचना चाहिए, क्यों कि इसके अल्पकालिक या दीर्घकालिक दुष्परिणाम होते हैं। कई प्रकार के रोग व पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक समस्याएँ पैदा होती हैं।
- अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहते हुए नशे से उत्पन्न बीमारियों की जानकारी रखनी चाहिए। साथ ही व्यक्तिगत स्तर पर इसका विरोध करना चाहिए।
- नशा करने के लिए प्रेरित करने वाले व्यक्तियों अथवा परिस्थितियों से न केवल दूर रहना चाहिए, बल्कि उनका विरोध भी करना चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. अगर आपका प्रिय मित्र आपको सिगरेट पीने के लिए कहता है तो आप क्या करेंगे ?

.....

.....

2. यदि आपके सामने आपका भाई गुटखा खा रहा है तो आप उसे कैसे समझाएँगे ?

.....

.....

3. शराब के तीन दुष्प्रभाव लिखिए ?

.....

.....

4. ऐसे तीन व्यवहार लिखिए जो कि एक नशा करने वाला व्यक्ति आमतौर पर करता है ?

.....

.....

5. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ/नहीं में दजिए –

क्रम	**वक्तव्य**	**हाँ**	**नहीं**
1.	क्या मित्रों के कहने पर एक बार नशा कर लेना चाहिए ?		
2.	क्या समाज नशा करने की छूट देता है ?		
3.	क्या शराब पी कर गाड़ी चलाना सुरक्षित है ?		
4.	क्या नशा करने से व्यक्ति के सामाजिक स्तर में बढ़ोतरी होती है ?		
5.	यदि कोई गर्भवती महिला नशा करती है तो इसका प्रभाव होने वाले बच्चे पर पड़ता है ?		