शराब पीने की समस्या? मुझे?

यह सच है कि जिसे शराब पीने की आदत है वही व्यक्ति यह मानना नहीं चाहता कि उसे कोई समस्या है!

इस पर विचार करें:

- क्या आपको शराब पीने के लिए बहुत अधिक मन करता है?
- एक बार शराब पीना शुरू कर देने पर क्या स्वयं को रोक पाने में आपको कठिनाई होती है?
- क्या आप छुप-छुप कर पीते हैं? क्या आप अकेले में पीते हैं?
- क्या आप शराब और पीने के अन्य पदार्थों को मिलाते हैं?
- क्या आप प्रातः उठते ही पीना शुरू कर देते हैं?
- क्या आपको कंपकंपी होती है?
- संबंधियों या मित्रों के आग्रह पर क्या आप समान्यतः से अधिक पी लेते हैं?
- क्या आप इतना पी लेते हैं कि आपको अपनी सुध नहीं रहती?
- क्या शराब पीने पर आपको शर्म का आभास होता है?
- क्या आप की आपके परिवार के सदस्यों के साथ लड़ाई होती है?
  या संबंधियों, मित्रों, प्रियजनों या काम के साथियों के साथ लड़ाई होती है?
- यदि आप काम करते हैं, तो क्या आप प्रायः काम से अनुपस्थित होते हैं या क्या आपके काम पर दुप्रभाव
- पड़ता है?
- क्या आपको आर्थिक या अन्य कोई समस्या है?
- क्या आप अस्वस्थ रहते हैं? क्या आपको धुंधला दिखता है? क्या आप अस्पष्ट बोलते हैं? क्या आप उदास रहते हैं? भूख नहीं लगती? क्रोध के दौरे पड़ते हैं? या इससे भी बुरे अनुभव होते हैं?

यदि आप पर इनमें से एक या अधिक बात लागू होती है तो हो सकता है कि आपको शराब पीने की लत्त हो।

शराब की लत्त आत्म-सम्मान और संबंधों के साथ-साथ शारीरिक और मान्सिक स्वास्थ्य व भावनाओं को नष्ट कर देती है।

हमारे साथ बात करें, हम ड्रग ऐंड ऐल्कॉहॉल ऐक्शन प्रोग्राम में हैं। आपकी शराब की लत्त और समस्याओं में हम आपकी सहायता करेंगे।

हमें इस नंबर पर फोन करें 0208 843 0945

drug and alcohol action Programme

www.daap.org.uk

शराब की लत्त

लोग अधिक मात्रा में शराब क्यों पीते हैं? इस प्रश्न के उतने ही उत्तर हैं जितने लोग। कई लोग इसलिए पीते हैं क्योंकि वे अकेले हैं या गलत स्थान पर हैं या उन्हें कोई व्यक्तित्व या अपनी पहचान संबंधी समस्याएं हैं। शेष इसलिए पीते हैं क्योंकि उनके मित्रादि पीते हैं और वे उनका मुकाबला करना चाहते हैं। कुछ ऐसे लोग हैं जो शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से शराब पर निर्भर करते हैं।

आवश्यक बात यह है कि शराब की लत्त से किसी व्यक्ति को, उसके संबंधों और समाज को हो रही हानियों को पहचाना जाए।

यह मिथ्या है कि जिस व्यक्ति को शराब की लत्त है उसे कमरे में बंद कर के या शराब से दूर रख कर उसका इलाज हो सकता है।

जिन लोगों को शराब की लत्त छुड़वाने के लिए सहायता चाहिए उन्हें कई प्रकार के सहायोग की आवश्यकता होती है जिनमें डीटॉक्स अथवा 'ज़हर निकालना' और शिक्षा, परामर्श, उपयुक्त कार्यक्रमों द्वारा, एक-एक और समूहों में काम करना शामिल हैं। शराब की लत्त से परीवार के सद्स्यों और प्रियजनों पर पड़े प्रभाव का सामना करने के लिए उन्हें भी सहयोग की आवश्यकता है।

गोपनीय सलाह और ईलिंग में सहयोग सेवाओं के लिए हमारे साथ बात करें। हम ड्रग ऐंड ऐल्कॉहॉल ऐक्शन प्रोग्राम में हैं।

हमें इस नंबर पर फोन करें 0208 843 0945

नियंत्रण लें – यह आपका जीवन है

drug and alcohol action Programme
www.daap.org.uk

ब्रिटेन में शराब पीने वाले लोग हर वर्ष **300 खरब पाउंड** शराब पर खर्च करते हैं । शराब से लगने वाली बिमारियों पर **17 खरब पाउंड** का खर्च होता है। बहुत अधिक शराब पीने से हर वर्ष देश पर **200 खरब पाउंड** का खर्च पड़ता है । हर वर्ष शराब से होने वाले रोगों के कारण **1 करोड़ 70 लाख कार्य दिनों** की हानि होती है । शराब संबधी अपराधों के कारण **73 खरब पाउंड** का खर्च होता है। घरेलू व लैंगिक उग्रता जैसे शराब संबंधी अपराधों के कारण व्यक्तियों व उनकी भावनाओं पर पड़े प्रभाव से **47 खरब पाउंड** का खर्च होता है। हर वर्ष शराब संबंधी **12 लाख हिंसक घटनाएं** होतीं हैं। **13** लाख बच्चे प्रभावित हैं क्योंकि उनके माता-पिता को शराब की समस्या है