

ലഹരി വസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തിയും മദ്യപാനവും :

പരിശീലകരുടെ സഹായ ഗ്രന്ഥം

ലക്ഷ്യങ്ങൾ :

മദ്യം, മയക്കുമരുന്നിന് എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ആഗോളതലത്തിലുള്ള വിശദീകരണം നൽകുക. ലഹരി വസ്തുക്കൾ എന്താണ് എന്നും ഇതിന് എങ്ങനെ അടിമയാകുന്നു എന്നതും സംബന്ധിച്ച് വിശദാംശങ്ങൾ നൽകുക. ലഹരി അടിമത്തത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.

ആമുഖം:

മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നിനോടുള്ള അടിമത്തവും രണ്ട് വ്യത്യസ്തമായ കാര്യങ്ങളാണ്. മയക്കുമരുന്നുകളുപേ ദുരുപയോഗം, ഇതിനോടടുങ്ങാകുന്ന ആസക്തി, അടിമത്തം, ആശ്രിതത്വം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കാം. ഇതിനു ശേഷം മദ്യത്തെക്കുറിച്ചും, ലഹരിവസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി മനസ്സിലാക്കാം. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും മേലുണ്ടാകുന്ന അടിമത്തത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ അടിമത്തം എങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നും ഈ അടിമത്തം എങ്ങനെ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏറ്റവും അവസാനമായി ഈ വിപത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ അടിമത്തത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നവരുടെ പുനരധിവാസം, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം മുലമുണ്ടാകുന്ന സാമൂഹ്യ വിപത്തുകളെ എങ്ങനെ തടയാം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.

രാജ്യവ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്ന വിപത്താണ് ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തി. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ആവശ്യം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ആസക്തിയിൽ നിന്നും തങ്ങളുടെ രാജ്യത്തെ വ്യക്തികളെ പൂർണ്ണമായും മോചിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികളെ പല രാജ്യങ്ങളിലും ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

ലഹരി അടിമത്തം താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങൾ കോണിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടുകയാണ് ഇവിടെ:

- പ്രശ്നത്തിന്റെ വ്യാപ്തി
- മയക്കുമരുന്നുകളുടെയും മദ്യത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാന സ്വഭാവം
- ആസക്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ
- പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ
- മയക്കുമരുന്നും കുറ്റകൃത്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം.

ഉയർന്നു വരുന്ന പ്രതിഭാസം:

രാജ്യാന്തര തലത്തിൽ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ മദ്യം, കനാബിസ്, ഓപ്പിയം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന കാഴ്ചയാണ് കാണാൻ കഴിയുന്നത്. സ്ത്രീകളെക്കാളെ കൂടുതലായി പുരുഷന്മാരാണ് ലഹരിയ്ക്ക് കൂടുതലും അടിമയാകുന്നത്. കുത്തിവയ്പ് രൂപത്തിലെടുക്കുന്ന ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കുന്നത് എയ്ഡ്സ് പോലെയുള്ള രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനത്തിനും മരുന്നുകൾ പതിവിലും കൂടിയ അളവിൽ ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മരണത്തിന് പോലും കാരണമാകാറുണ്ട്. മുൻകാലങ്ങളിലെ കണക്കുകളെ പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഉണ്ടെങ്കിലും ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകുന്ന പ്രവണത വളരെക്കുറവായിരുന്നു. എന്നാലിന്ന് ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം കൂടിവരികയാണ്. ഇത് കൂടാതെ കൂടിയ അളവിൽ ലഹരി ലഭിക്കുന്നതിന് വിവിധ രീതിയിലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഒന്നിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഇതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ് മദ്യത്തിൽ മയക്ക് മരുന്നിന് കലർത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ ഇതുവരെ പ്രചാരത്തിലില്ലാതിരുന്ന ലഹരിയുടെ ഈ രീതിയിലുള്ള ഉപയോഗവും ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. നഗര - ഗ്രാമീണ മേഖലയുടെ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ഇപ്പോൾ ഈ പ്രവണത ഏറി വരികയാണ്. പ്രധാനമായും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ഇത്തരമൊരു പ്രവണത വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.

- സാമ്പത്തികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഉന്നതി

- ആധുനിക ജീവിത രീതി വഴി ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളു്
- സാമ്പത്തികവും സാമൂഹ്യപരവുമായി വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളു്
- സ്വന്തം ജീവിതരീതികളോട് ഒരാൾക്ക് തോന്നുന്ന താത്പര്യമില്ലായ്മ

ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാവുക എന്നാൽ :

- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ സഹായമില്ലാതെ ശാരീരികവു മാനസികവുമായി ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തികളു് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ വരിക
- സാമൂഹികമായും സാംസ്കാരികമായും ലഹരി വസ്തുക്കളു് ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിലും, അനുമതിയായ സ്ഥലങ്ങളിലും സമയങ്ങളിലും ഉള്ള ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം
- ഒരുവന്റെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിലും, ജോലിയിലും, സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലും ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു
- മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ് ഇത് ബാധിക്കുന്നത്.
- മദ്യത്തിനോടും മയക്കുമരുന്നിനോടും ആസക്തി എന്തുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ അതിനുമുമ്പ് മദ്യം മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ കൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ന് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രധാന പദങ്ങളുടെ അർത്ഥം :

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, ദുരുപയോഗം, ആസക്തി എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച നിർവ്വചനങ്ങളാണ് ഇനി നമ്മു് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

ലഹരി എന്നാൽ എന്താണ് :

ഉപയോഗം മൂലം നമ്മുടെ മാനസിക ശാരീരിക തലങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്ന വസ്തുക്കളെയാണ് ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്ന് പറയുന്നത്. അതായത് ഇവയുടെ ഉപയോഗം മൂലം നമ്മുടെ ശാരീരികമായ പ്രവർത്തികളിലും മാനസികമായ ചിന്തകളിലും വ്യതിയാനങ്ങളു് ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ ചില ലഹരി വസ്തുക്കളു് ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചില പ്രത്യേക അവസ്ഥകളിൽ അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന അളവിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഉറക്കമില്ലായ്മ, മാനസികമായ പ്രശ്നങ്ങളു്, തലവേദന തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ. എന്നാൽ ഈ മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമല്ലാതെ ലഹരി വസ്തുക്കളായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും കാണാവുന്നതാണ്.

മയക്കു മരുന്ന് ഉപയോഗവും ദുരുപയോഗവും :

ഏതെങ്കിലും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനോ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനോ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ലഹരിയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗമായി കണക്കാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഔഷധപരമായതോ അല്ലാത്തതോ ആയ മരുന്നുകളു് ആവശ്യത്തിലധികം അളവിൽ നമ്മുടെ ശാരീരിക - മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളെ തകർക്കുന്ന രീതിയിലു് തെറ്റായി ഉപയോഗിക്കുന്നു എങ്കിൽ ഇത് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗമാണ്. ഔഷധം എന്ന രീതിയിൽ കഴിക്കുന്ന ലഹരി വസ്തുക്കളും ഒരു നിശ്ചിത സമയപരിധിയ്ക്ക് ശേഷവും തെറ്റായ രീതിയിലു് ഉപയോഗിക്കുന്നു എങ്കിൽ ഇതിനെയും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്.

ആസക്തി, അസഹിഷ്ണുത, ആശ്രയത്വം :

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഇതിന്റെ ആസക്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അതായത് ലഹരി വസ്തുക്കളു് ഇല്ലാതെ ജീവിതം സാധ്യമല്ല എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് നാമെത്തുന്നു. ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ അടിമയായി കഴിഞ്ഞാൽ അതിലു് നിന്നു മാറുമ്പോൾ അസഹിഷ്ണുതയും, വിധേയത്വവും, പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. സഹിഷ്ണുത എന്നതു് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഒരു പരിധി കഴിഞ്ഞാൽ നാം സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നതിൽ നിന്നും കൂടുതലായി ലഹരി വേണ്ടുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കെത്തുന്നു എന്നതാണ്. നാം എടുക്കുന്ന അളവും സമയവും കൂടുതലാവുന്നു.

അതേ സമയം ലഹരിയോടുള്ള ആശ്രയത്വം രണ്ടു് തരത്തിലുള്ളതാവാം. ശാരീരികമായ ആശ്രയത്വവും മാനസികമായ ആശ്രയത്വവും. മാനസികമായ ആശ്രയത്വം എന്നതു് കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് ഏതു് സമയവും ഏതവസരത്തിലും ലഹരിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തം ചിന്തിക്കുകയും ലഹരിയില്ലാതെ യാതൊന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന മാനസിക

നിലവാരത്തിലേക്ക് എത്തുക എന്നതുമാണ്. കനാബിസ് പോലെയുള്ള മയക്കുമരുന്നുകളെ മാനസികമായ ആശ്രയം ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതേ സമയം ഓപിയം, ഹെറോയ്ൻ തുടങ്ങിയ ലഹരി മരുന്നുകളെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തകരാറുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

രോഗി ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയായ ശേഷം അത് വേഗം നിർത്തിയാൽ പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളെ കാണിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ മുതൽ കൂടിയ രീതിയിലുള്ള ശർദ്ദി, ശ്വാസംമുട്ടൽ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളെ ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ടെലിവിഷൻ സീരിയലുകളിൽ കാണിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള കഠിനമായ പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാ ലഹരി ഉപഭോക്താക്കളിലും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.

പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

1. ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ സ്വഭാവം

2. ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ അളവ്

3. ലഹരിയിൽ നിന്നും പിന്മാറുന്നതിനായി ചികിത്സ എടുക്കുന്നവരിൽ എടുക്കുന്ന മരുന്നുകളെ ആശ്രയിച്ച് പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളും വ്യത്യാസപ്പെടാം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ലഹരിയുടെ വിഷാംശത്തെ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കി ലഹരിയുടെ പിടിയിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായി മോചിപ്പിക്കുന്നതിന് ശരിയായ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. ഈ പ്രക്രിയ ഡിടോക്സിഫിക്കേഷൻ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുക. ലഹരിയിൽ നിന്നുള്ള പിന്മാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളെ ഗൗരവമായി കാണേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനോടുള്ള ഭയം മൂലം ലഹരിയുടെ ദുഷ്പ്രവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തന്നെ ലഹരി ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും കാരണമാവാറുണ്ട്.

ലഹരി അടിമത്തത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ :

ഇന്ന് ലഹരിയോടുള്ള അടിമത്തം പൊതുവായി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത് മാനസികമായ ഇച്ഛാ ശക്തിയുടെ കുറവ് മൂലമോ, ധാർമികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ബലഹീനതയോ കാരണമുണ്ടാകുന്ന ഒരു രോഗമായാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.

മദ്യത്തിനോടും മയക്ക് മരുന്നു പോലെയുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കളോടുമുള്ള അടിമത്തം ഒരുപോലെയാണെങ്കിലും ഇതിന് കാരണമാകുന്ന വിവിധ പ്രക്രിയകളെ വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിലാണ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്.

മദ്യത്തിനോടുള്ള അടിമത്തം :

മദ്യപാനത്തെ വിട്ടുമാറാത്ത ഒരു രോഗമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. മദ്യപിക്കുന്ന ആളുടെ സാമൂഹ്യ-ശാരീരികമായ അവസ്ഥകളെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിവുള്ള മദ്യപാന ശീലം സമൂഹത്തിൽ ആ വ്യക്തിക്കുള്ള വിലയേയും അയാളുടെ സാമ്പത്തികമായ കാര്യങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കാൻ ഉതകുന്നതാണ്.

മദ്യപാനത്തെ താഴെപറയുന്ന രീതിയിൽ വിശദീകരിക്കാം. ഇത് ഒരു രോഗം മാത്രമല്ല, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ലക്ഷണം കൂടിയാണ്. ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ മാത്രം ശരിയാവുന്ന രീതിയിലുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗങ്ങൾക്ക് മദ്യപാനം കാരണമാവുന്നു. ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന രോഗമാണ് മദ്യപാനം. എന്നാൽ ചികിത്സ ശരിയായ രീതിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങളെ ഉണ്ടാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം ഈ ശീലം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും സദസ്സിൽ അന്നേരത്തെ അവസ്ഥയിൽ മദ്യപിക്കേണ്ടി വന്നു എന്നു പറഞ്ഞാലും, മദ്യം ഉപയോഗിക്കാതെ നാളുകൾ പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ സാധിച്ചാലും മദ്യപാന ശീലം ഉപേക്ഷിച്ച വ്യക്തി വീണ്ടും മദ്യപിക്കാൻ ഇടയായാൽ അത് പൂർണ്ണമായ മദ്യപാന ശീലത്തിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവായിരിക്കും.

മയക്കുമരുന്നിനോടുള്ള അടിമത്തവും മദ്യപാനാസക്തിയും :

വളരെ സാധാരണ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ വികസിക്കുന്ന രോഗമാണ് മയക്കുമരുന്നുകളോടുള്ള അടിമത്തവും മദ്യപാനാസക്തിയും. ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ചുവടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

1. പ്രാരംഭഘട്ടം

- സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കൂടിയ അളവിൽ മദ്യം ആവശ്യമായി വരുന്നു
- മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന അപരാധ ബോധം ഇല്ലാതാകുന്നു
- മദ്യപിക്കുന്ന സമയത്ത് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറന്നു പോവുക

- മദ്യത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കുക, അതായത് അടുത്തതായി എപ്പോള്, എവിടെ വെച്ച്. എത്രമാത്രമാകും അടുത്തതായി മദ്യപിക്കുക എന്ന് ചിന്തിക്കുക

2. മധുഘട്ടം

- മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന അളവ്, സമയം, സ്ഥലം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ബോധവാനാകാതിരിക്കുക
- മദ്യപിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സ്വയമോ മറ്റുള്ളവരുമായോ ഒഴിവുകഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുക
- മഹത്തായ പെരുമാറ്റം - അതായത് താന് എന്തോ ആണെന്ന് മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നില് കാണിക്കുന്നതിനായി ശ്രമിക്കുക. തന്റെ കയ്യിൽ ഒരുങ്ങുന്നതിലും കൂടുതല് ചിലവാക്കുക
- വാക്കിലോ പ്രവൃത്തിയിലോ അക്രമണ സ്വഭാവം കാണിക്കുക
- കുറ്റബോധവും പശ്ചാത്താപവും തോന്നുക
- മദ്യം ഒരു പ്രത്യേക കാലഘട്ടം വരെ ഉപേക്ഷിക്കുക
- മദ്യപാന രീതി മാറ്റുക - അതായത് മദ്യപിക്കുന്ന രീതി, സമയം, സ്ഥലം, അളവ്, മുതലായവയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക, യാതൊരു വിധ പ്രയോജനവും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ലെങ്കിലും മദ്യപിക്കുന്നതിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക
- സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിലും, കുടുംബത്തിലും, ജോലി സ്ഥലത്തും, സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളിലും പ്രശ്നങ്ങളു് ഉണ്ടാകുക
- രാത്രികാലങ്ങളിൽ കൂടിക്കുന്നതിന്റെ ഹാങ്ങ് ഓവര് മാറാന് എന്ന പേരില് രാവിലെ മദ്യപിക്കുക
- മദ്യപാനി മദ്യപിക്കുന്നതിനുള്ള സഹായം തേടുന്നു

3. തീവ്രഘട്ടം

- നിയന്ത്രണം നഷ്ടമാവുക, അതായത് ചെറിയ അളവിലുള്ള മദ്യപാനം പോലും ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥ
- ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ
- ദിവസങ്ങളോളം ഇടവേളകളില്ലാതെ മദ്യപിക്കുക
- മദ്യം ഇല്ലാതാകുമ്പോഴോ എന്ന ഭയം മൂലം ഉള്ള മദ്യത്തിന്റെ അളവിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക
- മദ്യം ലഭിക്കുന്നതിനായി അക്രമസാക്ഷാതാവുക. ധാർമികമായ മുല്യങ്ങളു് മറന്ന് സാമൂഹ്യമായ മുല്യങ്ങളില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നതിന് കാരണമാവുക
- എല്ലാവരും തനിക്കെതിരാണ് എന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകുക
- ലൈംഗികമായ വിചാരങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുക. പൂരുഷന്മാരിൽ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് തന്റെ ഭാര്യയോട് സംശയമുള്ളതായായി തീരാൻ കാരണമാകുന്നു
- ചെറിയ കാര്യങ്ങളോടു പോലുമുള്ള അകാരണമായ ഭയം. ഉദാ : ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുന്നതിനുള്ള ഭയം
- ശാരീരികമായ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുക. ഇത് ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും ചെയ്യുന്നതില് നിന്നും മദ്യപാനിയെ അപ്രാപ്തമാക്കുന്നു

മയക്കുമരുന്നുകളോടുള്ള ആസക്തിയും ഇത്തരം വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് വികസിക്കുന്നത്

1. പ്രാരംഭഘട്ടം :

- മയക്കുമരുന്നുകൾ എടുക്കുന്നതിന്റെ അളവും സമയവും കൂടുതലാവുന്നു
- മയക്കുമരുന്നുകൾ വാങ്ങുന്നതിനായി ധാരാളം തുക ചിലവഴിക്കുകയും തന്റെ സമയത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ഇതിനായി മാറ്റി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക
- മയക്കുമരുന്നുകളെ കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കുകയും എല്ലാത്തിനെക്കൊളും പ്രധാനം ഇതിന് നൽകുകയും ചെയ്യുക

2. മധ്യഘട്ടം:

- മുമ്പ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതിലും കൂടുതലായ അളവിൽ ലഹരി വസ്തുക്കള് വേണ്ടി വരിക. ലഹരി അടിമത്തത്തിന്റെ ആരംഭമാണിത്
- ലഹരിയുടെ മേലുള്ള ആധിപത്യം ഇല്ലാതാകുക.
- മയക്കുമരുന്നുകൾ ഒളിപ്പിച്ച് വെയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവണത

- വിദ്യാഭ്യാസം, കുടുംബം, ജോലി തുടങ്ങി സാമൂഹികമായ എല്ലാ മേഖലകളിലും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങള്
- വ്യക്തിശുചിത്വം മറക്കുക
- മുമ്പുള്ള ഇഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുക
- വ്യക്തിത്വത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

3. തീവ്രഘട്ടം :

- മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗത്തിലുള്ള പൂർണ്ണമായ ഉത്തരവാദിത്വം ഇല്ലാതാകുക
- പൂർണ്ണമായും മയക്കുമരുന്നുകളുടെ അടിമത്വത്തിലാവുക
- സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമായി വരിക. ഉദാ: ആഹാരം കഴിക്കുക പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ
- ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമായി മാത്രം സൗഹൃദം പുലർത്തുക
- മരണം നേരത്തെ നടക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടാകുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള അടിമത്തം ഇങ്ങനെ ഒരുവന്റെ സ്വഭാവം, സാമൂഹിക ജീവിതം എന്നിവയിൽ മാറ്റങ്ങള് ഉണ്ടാക്കുന്നു. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ്, ചിന്താശേഷി, വികാരങ്ങള് തുടങ്ങിയ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളെയും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ആസക്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ :

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തി സങ്കീർണ്ണമായ പ്രതിഭാസമാണ്. ഒരൊറ്റക്കാരണം കൊണ്ട ആസക്തി സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് പറയാൻ നമുക്കാവില്ല. പല കാരണങ്ങൾ ഒരേ സമയം വരുന്നതിനാലാണ് ആസക്തി സംഭവിക്കുന്നത്. ചില പ്രത്യേക സ്വഭാവമുള്ള ആളുകളിലാണ് ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി സംഭവിക്കുന്നത് എന്നാണ് ആദ്യം കരുതിയിരുന്നത്. എന്നാൽ ആസക്തി സംഭവിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകമായ കാരണങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തിയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു എന്നേയുള്ളൂ. ഈ സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇനി പ്രതിപാദിക്കാൻ പോകുന്നത്

ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾ :

മാതാപിതാക്കൾ ലഹരിയ്ക്ക് അടിമകളാണെങ്കിൽ ഇത്തരം കുടുംബങ്ങളിലെ കുട്ടികള് ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. എന്നാല് ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയായ മാതാപിതാക്കളുടെ മക്കളെല്ലാം ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകണമെന്ന് ഇത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി പാരമ്പര്യമായി കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ധാരാളം മറ്റ് കാരണങ്ങളും ഇതിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

- ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ അളവ്
- ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി. (കുത്തിവയ്പ് രൂപത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരി വസ്തുക്കള് വേഗം പ്രവർത്തിക്കുന്നു).
- ലഭ്യത, വില, ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള എളുപ്പം
- കുടുംബമെല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന സാമൂഹ്യ സാഹചര്യങ്ങൾ

സാമൂഹികമായ ധാരാളം കാരണങ്ങള് ഒരാള് ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നതായി മനസ്സിലാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

വ്യക്തിഗതമായ അല്ലെങ്കിൽ മാനസികമായ കാരണങ്ങള് :

വ്യക്തിഗതമായ കാരണങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസുഖമായാണ് ആസക്തിയെ കണ്ടു വന്നിരുന്നത്. അരക്ഷിതരമായ ആളുകളാണ് ആസക്തിക്ക് എളുപ്പം അടിമകളാകുന്നത്. ചെറുതും വലുതുമായ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ആസക്തി മൂലമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ആസക്തി മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യത്തിന് കാരണമാണോ അതോ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യം ആസക്തിക്ക് കാരണമാണോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാന് സാധിച്ചിട്ടില്ല. വ്യക്തി ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങള്, അപര്യാപ്തമായ വികാരങ്ങൾ, ആശ്രിതത്വം, ശക്തിയില്ലായ്മ, ഒറ്റപ്പെടൽ, സ്വയം ആദരവ് നഷ്ടപ്പെടുക, കുട്ടിക്കാലത്ത് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങള് തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങള് ഒരാളെ ലഹരിയ്ക്ക് ആസക്തനാക്കാന്

കാരണക്കാരനാകുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ലഹരി ആദ്യമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മാനസികാവസ്ഥ പിന്നീട് ലഹരി ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം. ആദ്യമായി ലഹരി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷകരമായ അനുഭവമാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ കൂടുതൽ സന്തോഷിക്കുന്നതിനായി കൂടുതലായി ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ആ വ്യക്തി പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ സാർവ്വത്രികമായി ലഹരിയുടെ കാര്യത്തില് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന തീയറി അനുസരിച്ച് ചില തരത്തിലുള്ള ആളുകൾ മുറുളവരെക്കാള് വേഗം ലഹരിയ്ക്ക് അടിമകളാകുന്നതായി കാണുന്നതായാണ്.

സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക/പാരമ്പര്യപരമായ കാരണങ്ങൾ :

ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തിക്ക് സാമൂഹ്യമായതും സാംസ്കാരികമായതുമായ കാരണങ്ങൾക്ക് പങ്കുണ്ടെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗം സമൂഹമായിട്ടുള്ള സമൂഹങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരില്, ഇവ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ വിലയില് ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെ ആളുകളില് ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി കൂടുതലാകുന്നു എന്ന് കാണാം. ചില ആദിവാസി സമൂഹങ്ങളിൽ മദ്യം എന്നത് അവരുടെ മതപരമായ ആചാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളില് ലഹരി വസ്തുക്കള് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത് ചിലരിലേങ്കിലും ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തിക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ലഭ്യമായും അംഗീകാരവുമാണ് ആസക്തിക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്നല്ല ഇത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ലഹരി ഉപയോഗം അംഗീകരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലും ആളുകൾ ലഹരിയ്ക്ക് അടിമകളാകുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം. മുതിർന്നവര് മുന്നോട്ട് വെയ്ക്കുന്ന മൂല്യങ്ങൾക്കും സംസ്കാരങ്ങൾക്കും എതിരായാണ് യുവത ലഹരി ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്. സാംസ്കാരികമായ ഡിഫിൻസ് തീയറി പ്രകാരം ലഹരിയോടുള്ള അടിമത്തം ഉണ്ടാകുന്നത് പാരമ്പര്യമൂല്യങ്ങളില് നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കാന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന യുവതലമുറയുടെ വൈകാരികതയില് നിന്നാണ്.

ഇടപെടൽ : ചികിത്സ, പുനരധിവാസം, പ്രതിരോധം :

ആസക്തി എന്നു പറയുന്നത് ചികിത്സ ഉള്ള രോഗമാണ്. ശാരീരികമായ ഏതൊരു രോഗവും പോലെ തന്നെ ശരിയായ മരുന്നുകളിലൂടെ ആസക്തിയിൽ നിന്നും മാറാവുന്നതാണ്. മരുന്നുകളെ ആസക്തി നേരിട്ട് ഇല്ലാതാക്കുക അല്ല ചെയ്യുന്നത്. ആസക്തി മുലം ഉണ്ടാകുന്ന വിശപ്പില്ലായ്മ, ആസക്തിയിൽ നിന്നും പിന്മാറുമ്പോള് ഉണ്ടാകുന്ന പിന്മാറല് ലക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിവിധി, ആസക്തി മുലം ഉണ്ടാകുന്ന മറ്റ് അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ എന്നിവയാണ് മരുന്നുകളിലൂടെ നൽകുന്നത്. ചികിത്സയുടെ പൂർണ്ണമായ ഉദ്ദേശം ലഹരിയില് നിന്നുള്ള പൂർണ്ണമായ പിന്മാറ്റമാണ്. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ വീണ്ടും ലഹരിയിലേക്ക് തിരികെ പോകാമെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി പൂർണ്ണമായ ലഹരി വർജ്ജനമായാണ് ആസക്തിയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയിലൂടെ നൽകുന്നത്. വിഷമിറക്കലിനു ശേഷമായിരിക്കും ഈ പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നത്. അതായത് ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെയും നിരീക്ഷണത്തിലൂടെയും ലഹരിയുടെ ശാരീരികമായ പിന്മാറ്റം നടന്ന ശേഷമായിരിക്കും ഇത് തുടർന്നു കൊണ്ടു പോകുന്നതിനുള്ള ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകപ്പെട്ട വ്യക്തിയ്ക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക്, അയാളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം, ഇവരെ ഒരുമിച്ചൊക്കെ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നു. ജോലിസ്ഥലത്ത്, സാമ്പത്തികമായി, കുടുംബങ്ങളിൽ, ദൈനംദിന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലൊക്കെ ലഹരി മുലം ഒരാൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനാണ് ഈ കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്നത്. മനോഭാവത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുക, ജീവിതരീതി മെച്ചപ്പെടുത്തുക, സമൂഹത്തിൽ നഷ്ടമായ സ്ഥാനം തിരികെ നേടുക എന്നിവയ്ക്ക് കൗൺസിലിംഗിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ലഹരിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്ന ആൾക്ക് ജോലി കണ്ടെത്തുന്നതിന് സഹായിച്ചും, സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും സ്ഥാനം നൽകിയും മാനസികോല്പാസം നൽകുന്ന കളികളിലോ ഹോബികളിലോ ഏർപ്പെട്ടാണ് ആസക്തിയിൽ നിന്നും തിരികെ കൊണ്ട് വരുന്നത്. ഇതുമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ മുഴുകുന്നതിനുള്ള സഹായം നൽകുന്നതിനും ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി കണക്കാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞവയുടെ നടത്തിപ്പിനായി വിവിധ രീതികള് സ്വീകരിക്കേണ്ടതായി വരുന്നുണ്ട്. ആശുപത്രികളിൽ (പ്രത്യേകമായതോ, സാധാരണ ഉള്ളതോ), പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കില് ശരിയായ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം വീടുകളിൽ എല്ലാം ചികിത്സാ രീതികള് നടപ്പിലാക്കാം. മാനസികമായ സഹായമാണ് ആസക്തിയിൽ നിന്നും

മുക്തമാകുന്നതിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഘടകം.

• ആസക്തിയിൽ നിന്നും മോചനത്തിനായി പ്രത്യേകം പരിശീലനം ലഭിച്ചവർ നടത്തുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ. ഇത് ആശുപത്രികളാവാം, മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാവാം, ലഹരി വിമുക്തിയ്ക്കായി മാത്രം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളാവാം.

• ലഹരിയിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിച്ചവരോ പ്രത്യേകം പരിശീലനം ലഭിച്ചവരോ നടത്തുന്ന പ്രത്യേക കേന്ദ്രങ്ങളിൽ. (താമസിച്ച് ചികിത്സ നടത്തുന്നതോ, ദൈനം ദിന ചികിത്സ നൽകുന്നതോ ആയ സ്ഥലങ്ങളിൽ)

പുകവലി :

സിഗരറ്റ്, സിഗാർ, പൈപ്പുകൾ, ചവച്ചരച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നവ, മുറുക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നവ, വലിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, മുതൽ, എല്ല്, ശവപ്പെട്ടിയിലെ ആണി, ക്യാൻസർ സ്ക്രീക്ക് എന്നീ വിവിധ പേരുകളിലാണ് പുകവലി അറിയപ്പെടുന്നത്.

- രോഗത്തിനും മരണത്തിനും കാരണമാകുന്ന ഒന്നാണ് പുകവലി
- പുകവലിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഇതിന്റെ പുതിയ ഉപഭോക്താക്കളായി വരുന്നവരിൽ മുന്നില് ഒരാളും മരണപ്പെടുന്നു
- ഒരു ദിവസം ഒരു പാക്കറ്റ് എന്ന് കണക്കിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ഒരു വർഷം 1000 ഡോളർ പുകവലിക്കായി മാത്രം ചിലവാകുന്നു.
- ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗങ്ങളും, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, സ്ത്രോക്ക് മുതലായവ ഉണ്ടാകുന്നതിന് പുകവലി കാരണമാകുന്നു.
- ദിവസം മൂന്ന് സിഗരറ്റുകളിലും വലിക്കുന്ന 43 ശതമാനം ആളുകൾ പുകവലിയ്ക്ക് അടിമകളായി തീരുന്നു.

പുകവലിയുടെ ദുഷ്പ്രവചങ്ങളെ എന്തല്ലാം?

എയ്ഡ്സ്, കാർ അപകടങ്ങളും, കൊലപാതകങ്ങൾ, ആത്മഹത്യകൾ എന്നിവയുടെ നിരക്കുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ മരിക്കുന്ന ആളുകളിലും കൂടുതൽ ആളുകൾ പുകവലി മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിവിധ രോഗങ്ങൾ കാരണം മരിക്കുന്നതായി കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും, ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും, ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുമുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. വൃത്തികെട്ട് ശ്വാസം, മഞ്ഞപ്പല്ലുകൾ, വൃത്തികെട്ട് മണമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ പുകവലി മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. പുകയിലയുടെ ദീർഘനേളത്തെ ഉപയോഗം വിവിധ വിട്ടുമാറാത്ത മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ക്യാൻസർ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, സ്ത്രോക്ക് എന്നിവ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകാം. ഇങ്ങനെ അകാല മരണത്തിന് പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം കാരണമാകുന്നു. ദിവസം ഒരു പാക്കറ്റ് സിഗരറ്റുകളിലും വലിക്കുന്ന ഒരാൾ ഒരിക്കലും പുകവലിക്കാത്ത ആളുടെ ആയുസ്സുമായി നോക്കുമ്പോൾ ഏഴുവർഷം കുറവേ ജീവിക്കുന്നുള്ളൂ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. എല്ലാ വർഷവും 440,000 ആളുകളാണ് പുകവലി മൂലം മരണപ്പെടുന്നത്.

ചെറുപ്പക്കാരിലെ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം:

- പുകവലിക്കുന്നവരിൽ 80 ശതമാനം ആളുകളും 18 വയസ്സിന് മുമ്പ് പുകവലി ശീലം ആരംഭിച്ചവരാണ്
- 10 പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ എടുത്താൽ ഇതില് ഒമ്പത് പേരും തങ്ങളുടെ കൗമാര പ്രായത്തില് ഈ ശീലം ആരംഭിച്ചവരാണ്. കൗമാരത്തിൽ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ആരംഭിച്ചില്ല എങ്കില് നിങ്ങളുടെ ഇതിന് അടിമയാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും ഇല്ലാതാകുന്നു
- തങ്ങൾക്ക് ഇതില് നിന്നും പിന്തിരിയാന് സാധിക്കും എന്നാണ് യുവത കരുതുന്നത്. എന്നാൽ ആറു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം 75 ശതമാനം ആളുകൾക്കും ഇതിന് സാധിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം.
- ആൺകുട്ടികൾക്ക് പുകയിലയുടെ അടിമകളാകാന് ആറുമാസം സമയമെടുക്കുന്നുവെങ്കില് പെൺകുട്ടികള് പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കില് 21 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളില് ഇതിന് അടിമയായി തീരുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആളുകൾ പുകവലിക്കുന്നത്?

പുകവലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. എന്നിട്ടും ഇതറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തന്നെ ആളുകള് എന്തിനാണ് പുകവലിക്കുന്നത്. പുകയിലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നിക്കോട്ടിന് എന്ന രാസവസ്തുവാണ് പുകയിലയോടുള്ള

ആസക്തിയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നത്. ജൈവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ വിവിധ ഘടകങ്ങള് പുകവലിയോടുള്ള ആസക്തിയ്ക്ക് പിന്നിലുണ്ട്. നിക്ഷേപിൻ നമ്മള് അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതായ ചിന്ത ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ഇതിനാലാണ് വിഷാദം പോലെയുള്ള നെഗറ്റീവ് ആയ വികാരങ്ങൾ വരുമ്പോള് അവയില് നിന്നും മോചനത്തിന് പുകവലിക്കുന്നത്. പുകവലി എന്നു പറയുന്നത് ഒരു ശീലമായോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സാമൂഹ്യ ചട്ടുപാടില് നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്നതോ ആണ്. പുകയില സാധാരണയായി വലിക്കുന്ന രൂപത്തിലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിലും വളരെ പെട്ടെന്ന് ഇത് ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ബാധിക്കുന്നതിനായി നേരിട്ട് ചവയ്ക്കുന്ന രൂപത്തിലോ ഡിപ് രൂപത്തിലോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും കാണാവുന്നതാണ്.

പുകവലി സാമൂഹിക ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു, പുകവലിക്കുന്ന യുവതലമുറ മറ്റ് ലഹരി വസ്തുക്കളിലേക്ക് തിരിയുന്നതിനുള്ള സാധ്യത എട്ട് മടങ്ങാണ്

പുകവലിയും സ്കൂള് ജീവിതവും, പുകവലിയ്ക്കുന്ന ആളുകളിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഈ ശീലം ആരംഭിക്കുന്നത് തങ്ങളുടെ ഹൈസ്കൂള് കാലഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനും മുമ്പാണ്. ഇതിനാൽ തന്നെ സ്കൂള് കാലഘട്ടത്തില് പുകവലിയ്ക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ പിന്നീട് പുകവലിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും കുറയുന്നു.

പുകവലിയും സ്കൂളിലെ സ്ഥാനവും, പുകവലിയ്ക്കുന്ന കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ പഠനത്തില് പിന്നോട്ടു പോകുന്നതിനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്നുണ്ട്. അവർ പുകവലിക്കുന്ന മറ്റ് കൂട്ടികളുമായി കറങ്ങി നടക്കുന്നതിനും ഇത് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സ്വയമായി തീരുമാനം എടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തവരുമായി മാറുന്നു.

നിഷ്ക്രിയ പുകവലി, പുകവലിക്കുന്നവർ സ്വയം നാശം വരുത്തിവയ്ക്കുന്നു എന്ന് മാത്രമല്ല, തങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് കൂടി രോഗങ്ങള് പകർന്നു നൽകുന്നു. 53,000 പേരാണ് ഇത്തരത്തില് ഓരോ വർഷവും പുകവലിയുടെ ദുഷ്പ്രവശങ്ങള് അനുഭവിക്കുന്നത്.

ശാരീരികമായ വ്യാധാമങ്ങൾക്ക് പുകവലിയില് ചെലുത്താവുന്ന സ്വാധീനം:

- സ്കൂളുകളില് ഏതെങ്കിലും കായിക വിനോദങ്ങളില് ഏർപ്പെടുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളില് 40 ശതമാനം പേരും പുകവലിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ഇതിൽ 50ശതമാനം വിദ്യാർത്ഥികളും പുകവലിയ്ക്ക് അടിമയാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.
- സ്ഥിരമായി വ്യാധാമം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പുകവലിയില് നിന്നും പിന്തിരിയാന് സാധിക്കും.

മരണവും അസുഖങ്ങളും :

രോഗങ്ങള് വന്നോ ആക്സിഡന്റുകളിലൂടെയോ, കൊലപാതകങ്ങളിലൂടെയോ നടക്കുന്ന മരണങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതല് ആളുകൾ പുകവലി മൂലം മരണമടയുന്നു. പുകവലിയ്ക്കുന്ന ഓരോ സമയവും തങ്ങളുടെ ആയുസ്സിന്റെ ഏഴു ശതമാനം ഒരു പുകവലിക്കാരൻ നശിപ്പിക്കുന്നതായാണ് പഠനങ്ങള് കാണിക്കുന്നത്. ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗങ്ങള്, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, സ്ത്രോക്ക് എന്നിവ പുകവലി മൂലം ഉണ്ടാകാം. പുകവലിക്കുന്ന യുവതലമുറയിൽ 18 വയസ്സിനു മുമ്പ് ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നതായി കാണാം. ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളിൽ 87 ശതമാനവും ഉണ്ടാകുന്നത് പുകവലി മൂലമാണ്. പുതിയതായി പുകവലി ആരംഭിക്കുന്നവരില് ഭൂരിഭാഗം പേരും മരണമടയുന്നത് പുകവലിയുടെ ദുഷ്പ്രവശങ്ങൾ മൂലമാണ്.

പുകയില കമ്പനികൾ :

പ്രതിദിനം 16 മില്യണ് ഡോളറാണ് പുകയില കമ്പനിക്ക് പരസ്യത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം ചിലവഴിക്കുന്നത്. ഈ പരസ്യങ്ങൾ ലക്ഷ്യം വെയ്ക്കുന്നത് യുവതലമുറയെയാണ്. കാണാൻ കൊള്ളാവുന്ന ആരോഗ്യ ദുരഗ്രഹാത്രരായ മോഡലുകളെ ഉപയോഗിച്ച് പുകയില നല്ലതാണ് എന്ന രീതിയിലാണ് പരസ്യങ്ങൾ ഇറക്കുന്നതെങ്കിലും ഇത് ശരിക്കും നൽകുന്നത് വ്യത്തികെട്ട ശ്വാസവും, മഞ്ഞപ്പല്ലുകളും, പുകയിലയുടെ മണമുള്ള ഉടുപ്പുകളുമാണ്. എന്നാൽ ഇവയൊന്നും പുകയിലയുടെ പരസ്യങ്ങളിൽ നൽകുന്നില്ല.

കൗമാരക്കാർ :

പുകവലിക്കുന്നവരിൽ 80 ശതമാനം ആളുകളും തങ്ങളുടെ കൗമാരകാലത്താണ് ഈ ശീലം ആരംഭിക്കുന്നത്. ദിവസം

മൂന്ന് സിഗരറ്റുകളിലും വലിക്കുന്ന ആളുകളിൽ 43 ശതമാനം ആളുകളും പുകവലിയ്ക്ക് അടിമകളാകുന്നു. ശ്വാസംമുട്ടലും കഫക്കെട്ടും പുകവലിയ്ക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ ഇവർക്ക് മറ്റ് കുട്ടികളെപ്പോലെ ശാരീരിക അധ്വാനം ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനോ സാധിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ കൗമാര കാലത്ത് പുകവലി ആരംഭിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ പിന്നീട് പുകവലി ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും കുറവാണ്.

നിഷ്കരിയ പുകവലി :

പുകവലിക്കുന്നവർ സ്വയം അപകടം വരുത്തി വയ്ക്കുക മാത്രമല്ല തന്റെ ചുറ്റുമുള്ളവരെ കൂടി രോഗികളാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒരു വർഷം 53,000 ആളുകളാണ് ഇതുമൂലം മരണമടയുന്നത്. ഗർഭിണിയായിരിക്കുമ്പോള് പുകവലിക്കുകയാണെങ്കില് കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ഇത് ബാധിക്കുന്നതിനും ഗർഭം അലസുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. പുകവലിക്കുന്നവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് സഡൻ ഇൻഫന്റ് ഡെത്ത് സിൻഡ്രോം (എസ് ഐ ഡി എസ്) ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. മറ്റ് കുട്ടികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പുകവലിക്കാരുടെ കുട്ടികളിൽ ജലദോശം, ചെവിയിലെ അണുബാധ, ആസ്ത്മ, പനി എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്

പുകയിലയുടെ മറ്റ് രൂപങ്ങൾ :

സിഗാറുകളിലും ചവയ്ക്കുന്ന രൂപത്തിലുള്ള പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളിലും ക്യാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങള് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സിഗരറ്റിനേക്കാൾ അപകടകാരിയാണ് സിഗാർ. 10 സിഗരറ്റ് വലിയ്ക്കുന്നതിന് സമമാണ് ഒരു സിഗാർ വലിയ്ക്കുന്നത്. സിഗാർ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ തൊണ്ട, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം എന്നിവയിൽ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നതിന് സിഗരറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും നാലു മൂതല് 10 മടങ്ങ് വരെ കൂടുതല് സാധ്യത കാണുന്നുണ്ട്. ചവയ്ക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഒട്ടിക്കുന്ന രൂപത്തിലുള്ള പുകയില ബ്രൗൺ കളറിലുള്ള തുപ്പല് ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. കൂടാതെ വായ, തൊണ്ട, നാക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ക്യാൻസർ വരുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്നു.

മോചനം :

നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുന്ന ആളാണോ, നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും മഹത്തരമായ കാര്യം പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. പുകവലിക്കുന്നവരിൽ 70 ശതമാനം പേരും ഇത് നിർത്തണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കില് ഇതിനു ശേഷം ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളില് തന്നെ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ രുചി നിങ്ങൾക്ക് തിരികെ ലഭിക്കുന്നു. അഞ്ച് അല്ലെങ്കിൽ പത്ത് വർഷങ്ങൾക്കുള്ളില് ഹൃദ്രോഗം വരുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ലഹരി ആവശ്യമില്ല. ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഭാവിയും. നിങ്ങൾ അത് അർഹിക്കുന്നു.