

## रक्सी तथा लागुपदार्थको लतसँग सामना गर्ने उपाय (Dealing with drinking and other types of addictions)

- समस्याहरूसँग सामना गर्नको लागि व्यक्तिले नकारात्मक सामनाका उपायहरू जस्तै लागुपदार्थ, रक्सी, चुरोट जस्ता पदार्थहरूको सेवन गर्दछ भने तत्कालको लागि त्यसले समस्या समाधान गरेजस्तो लाग्ला तर भविष्यमा त्यसले व्यक्तिको जीवन, परिवार र समाजमा दुःखद् परिणामहरू निम्त्याइरहेको हुन सक्छ ।
- यसर्थ हामी बेलैमा सचेत भएनौं भने पैसाको धेरै नास त हुन्छ नै साथै यो कहिल्यै नसुल्किने र उपचार गर्न असम्भव भै हुने जस्ता समस्याहरूको भुमरीमा हामी फस्न सक्छौं ।
- तसर्थ, तपाईंले यस्ता कुलतहरू प्रयोग गर्न भर्खरै सुरु गर्नु भएको छ भने यहाँ उल्लेख गरिएका उपायहरू काम लाग्न सक्छन् । अन्यथा, लामो समयसम्म यसको प्रयोग गर्नु भएको छ, दिनदिनै तलतल लाग्ने र प्रयोग गर्ने क्रम बढिरहेको छ र रक्सी तथा लागुपदार्थ लिन छोड्दा हात, खुट्टा काम्ने, रिंगटा लाग्ने र अधिक तलतल लागेर छटपटी हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् भने तुरुन्त कुनै उपचार केन्द्र वा पुनर्स्थापना केन्द्रमा सम्पर्क राख्नु होला ।
- सर्वप्रथम त के बुझ्नु आवश्यक छ भने रक्सी तथा लागुपदार्थ त्याग्ने इच्छा तपाईं आफैबाट आउनुपर्छ अनिमात्र कसरी त्यसलाई छोड्न सकिन्छ भन्नेतर्फ प्रभावकारी पाइला चाल्न सकिन्छ । त्यसको लागि सुरुमा आफैसँग निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
  - तपाईंले रक्सी वा लागुपदार्थ प्रयोग गर्दा के कस्ता बेफाइदा त्यसले आफूमा निम्त्याएको जस्तो लाग्छ ?
  - तपाईंले रक्सी वा लागुपदार्थ प्रयोग गर्दा कुनै त्यस्ता कुरा भए जसको तपाईंलाई पछि पछुतो लागेको थियो ?
  - तपाईंले यी लतहरू प्रयोग गर्न छोड्नु भयो भने के कस्ता परिवर्तनहरू आफूमा र आफ्नो परिवार तथा समाजमा पाउनु हुनेछ ?
  - तपाईंले विगतमा के कस्ता उपायहरू अपनाउँदा रक्सी वा लागुपदार्थ छोड्ने निर्णय लिन सघाउ पुगेको थियो ? (तपाईंभित्रै रहेको दृढ निश्चय गर्न सक्ने क्षमता आदिले फेरि उक्त निर्णय लिन सघाउनेछ ।)
  - यी लतहरू छोड्नको लागि पहिले कसकसले तपाईंलाई सहयोग गरेको थियो ? उनीहरूले अहिले कसरी तपाईंलाई फेरि सहयोग गर्न सक्छन् ?
  - तपाईंले यस्ता रक्सी तथा लागुपदार्थको प्रयोग बन्द गर्न आफैले के कस्ता उपायहरू अपनाउन सक्नु हुन्छ ? त्यसमा अरु व्यक्ति वा संघसंस्थाले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् होला ?
- आफूलाई यी प्रश्नहरू गरिसकेपछि, कृपया, आफ्नो व्यवहार परिवर्तनका लागि योजनाहरू बनाउनु होस् । यसमा परिवारका सदस्य र साथीभाइहरूको सहयोग पनि लिनु होस् । याद राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा के छ भने आफूले बनाएका योजनाहरूमा काम गर्दा असफल पनि भइन्छ । त्यस्तो भएको खण्डमा अधिको प्रकृया फेरि दोहोर्‍याउनु होस् । सहयोग चाहिएमा विशेषज्ञको सेवा लिन सक्नु हुन्छ ।
- थप जानकारी र अन्य सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।