

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ९४ :

मादक पदार्थ किंवा औषधाचा गैरवापर : कधी संशय घ्यावा?



अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

अनुवादक : डॉ. छाया पुरोहित

पुनरावलोकन : डॉ. जयंत पांढरीकर

श्री. उज्ज्वल करमळकर

Convener: Jeeson Unni

Members: Abraham K Paul,
Lt Col Abhishek,
Alok Gupta

Reviewer: Om Shankar Chaurasia

बदलत्या सामाजिक चित्रात आणि सोशल मिडियाच्या प्रभावमुळे लहान वयात मुलांना मादक पदार्थ आणि औषधांचा गैरवापर करण्याची संधी मिळत आहे. पुढच्या पिढीवर त्याचे दूरगामी परिणाम अतिशय गंभीर असणार आहेत. पालकांनी या घटनांवर बारीक लक्ष ठेवून आपल्या मुलांना ही व्यसने लागत असल्याचे दिसून आले आणि त्यांनी योग्य वेळी कारवाई केली तर बराच अनर्थ टक्कू शकेल.



मादक पदार्थ किंवा औषधाचा गैरवापर : कधी संशय घ्यावा? ह्या विषयावर वारंवार विचारले जाणारे १० प्रश्न

- प्र.१ आपण पालकांनी अमली पदार्थ सेवनाबाबत जागरूक का असावे?
- प्र.२ औषधीद्रव्यांच्या /मादक पदार्थांच्या संपर्कात मुले कशी येतात?
- प्र.३ आपला मुलगा व्यसनाधीन झाला आहे हे समजल्यावर पालकांनी कोणती पावले उचलावीत?
- प्र.४ औषधीद्रव्ये आणि अमली पदार्थांच्या वापरास बंदी करणारे कायदे भारतात आहेत का?
- प्र.५ डॉक्टर माझ्या मुलावर सगळ्यात जास्त पगडा कुणाचा असावा असे तुम्हाला वाटते?
- प्र.६ डॉक्टर आम्हाला वाटतंय की आमचा मुलगा अमली पदार्थांचे सेवन करतोय! आमच्या शंकेचे निरसन त्याच्याकडून कसे करून घ्यावे?
- प्र.७ डॉक्टर आता आमच्या लक्षात आले की आमचा मुलगा मित्रांबरोबर पार्टी करताना अमली पदार्थांचे सेवन करतो, त्यातून त्याला बाहेर काढण्यासाठी काही तज्ञ व्यक्ती तुम्ही सुचवू शकाल का?
- प्र.८ डॉक्टर, उपचारादरम्यान आणि नंतर मुलाची प्रकृती सुधारत असताना आम्ही काय करू शकतो?(कशी मदत करू) काही सामाजिक गट किंवा आधार गटांची मदत होईल का?
- प्र.९ मादक द्रव्यांच्या आहारी जाण्यास धोकादायक ठरणाऱ्या गोष्टी कोणत्या?
- प्र.१० व्यसनाधीनतेच्या संदर्भातील कल्पित कथा कोणत्या?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

मादक पदार्थ किंवा औषधाचा गैरवापर : कधी संशय घ्यावा?

प्र. १

आपण पालकांनी अमली पदार्थ सेवना-बाबत जागरुक का असावे?

मुलांना औषधी द्रव्यांच्या सेवनापासून कितीही परावृत्त करण्याचा प्रयत्न केला, तरी भारतातल्या शहरी आणि ग्रामीण भागातील सव स्तरातील मुलांमध्ये याची लागण झालेली आहे. ही वस्तुस्थिती नाकारता येत नाही. औषधी द्रव्य सेवनाबाबत पालकांनी सतर्क असणे जरूरीचे आहे कारण अशा निर्णयांमध्ये पालकांचा सहभाग महत्वाचा असतो. लवकर थांगपत्ता लागणे आणि त्वरीत कृती करणे हा उपचाराचा मूलमंत्र आहे. जितका कालावधी जास्त तितक्या अडचणी जास्त.

किशोरवयीन मुले आणि युवकांमध्ये सर्व साधारणपणे नेहमी वापरली जाणारी औषधी द्रव्ये आणि अमली पदार्थ

नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ अल्कोहोल अब्युज अँड अल्कोहोलिझम यांनी १९९८ साली केलेल्या एका पाहणीत असे आढळलेले आहे की, जर मादकपदार्थांचे सेवन १५ वर्षांपासून करायला सुरुवात केली तर अशा पदार्थांच्या आहारी जाण्याची शक्यता ४०% असते. तंबाखू ओढणे, दारु, मारीजुआना कोकेन हॅशिश आणि हेराईन हे नेहमी मुलांकडून व पौगंडावस्थेतील मुलांकडून वापरली जाणारी द्रव्ये असून बाकी LDS, MDMA, LSD, कीटामीन, डायझिपाम, हुक्का ओढणे सुद्धा वापरली जातात. तसेच स्वस्त आणि तात्काळ प्रभावी पडणारी रंग, थिनर, पेट्रोल, नेलपॉलिश, रिमुव्हर्स, तंबाखू चघळणे, बूट पॉलिश अशांचा वापर केला जातो.

गल्लीबोळात नेहमी वापरली जाणारी अशा औषधी द्रव्यांची नावे

https://www.scoopwhoop.com/names-of-commondrugs/?ref=page_search

यासंकेत स्थळावर उपलब्ध आहेत.

औषधीद्रव्यांच्या /मादक पदार्थांच्या संपर्कात मुले कशी येतात?

सुरुवात अगदी साध्या सहज नेहमीच्या गोष्टींपासून होते. किशोरवयात पालकांचा प्रभाव कमी होतो, आणि मित्र मैत्रिणींचा पगडा वाढतो. त्यातूनच अशा द्रव्यांशी ओळख होते. सुरुवात मजा म्हणून किंवा घेऊन तर बघू अशा उत्सुकतेपोटी होते. सहज उपलब्धता, घरी किंवा घरगुती समारंभात मोठ्या माणसांनी केलेला वापर आणि काही ठिकाणी पालकांनीच दारुचे घोट गंमत म्हणून मुलांना पाजणे अशी सहज म्हणून सुरुवात होते.

बोलकी लक्षणे :-

- ❖ सर्व काही सुरळीत चालू असलेल्या मुलांत अलिकडेच लक्षात आलेली अभ्यासातील अधोगती आणि शाळेतील अनुपस्थिती.
- ❖ इंजेक्शनच्या खुणा (गडद - सरळ) बहुदा न वापरल्या जाणाऱ्या हातावर व ते न दिसण्यासाठी लांब बाहीचा शर्ट घालून मुले तो झाकून ठेवतात.
- ❖ वावर आणि वस्तूबद्दल गुप्तता पाळणे.
- ❖ अत्तर आणि फवारे त्यांच्या अलिकडेच वाढलेला वापर.
- ❖ नवीन मित्रांच्या कंपूत वावर त्यातच सामावण्यासाठी कपडे, केस आणि सौंदर्य प्रसाधनांची ढब बदलणे.
- ❖ पैशांची मागणी वाढणे.
- ❖ पैसे आणि किंमती वस्तू घरातून गायब होणे.
- ❖ घरात नेलपॉलिश, हेअर स्प्रे, आय ड्रॉप्स, तारवटलेले (लाल डोळे लपवण्यासाठी) सिगारेटची थोटके, पाईप सापडणे.
- ❖ माऊथ फ्रेशनर्स, पेपरमिंटच्या गोळ्या नव्याने घरात सापडणे.
- ❖ डॉक्टरांची प्रिस्क्रिप्शन्स विशेष : खोकल्यावरची औषधे, गुंगी /झोपेची औषधे किंवा मानसिक संतुलनासाठी वापर करण्यात येणारी औषधे गायब होणे.
- ❖ उशीरापर्यंत घरात न येणे, उशीरा रात्री घरी येणे, मित्रांच्या घरी रात्री काढणे.
- ❖ संशय घेण्यामागील अडचणी.
- ❖ मुलांशी संवाद, सलोखा आणि जवळीक नसेल तर वागणुकीतील बदल उमजणे अवघड होते.
- ❖ मनाचा होणारा उद्रेक आवडी निवडी, झोपण्याच्या वेळा, लहरीपणा, वागणुकीतील बदल हा पौगंडावस्थेत होणाऱ्या बदलांचाच भाग आहे की विचित्रपणा आहे हे समजणे कठीण जाते.
- ❖ संशय घेतला तर मुले आपल्याला दुरावतील ही भिती वाटणे.
- ❖ मुलाला तुरुंगवास होईल, शिक्षण थांबेल, नोकरी धंदा करतांना अडचणी येतील ही काळजी सतावणे.
- ❖ घरातील सदस्य - पालक सुद्धा कधीकधी मुलांना व्यसने लावतात त्यात काही चुकीचे आहे असे त्यांना सुरुवातीला वाटत नाही. नंतर समस्या हाताबाहेर जाईपर्यंत त्यांना थांगपत्ता लागत नाही.
- ❖ स्वतःची व्यसनाधिनतेबद्दल त्यांच्या मनात गोंधळ असतो मात्र ते मुलांच्या व्यसनाच्या बाबतीत हस्तक्षेप करायला जातात.
- ❖ आपण पालक म्हणून कोठे तरी कमी पडलो याचा मनःस्ताप, अपराधी भावना, दोषीपणा. पालकांना त्यांचे मन खाते.

प्र. ३

आपला मुलगा व्यसनाधीन झाला आहे हे समजल्यावर
पालकांनी कोणती पावले उचलावीत?

- ❖ सगळ्यात प्रथम अमली मादक द्रव्य सेवनाचा सखोल अभ्यास करून सर्वकष माहिती द्यावी.
 - ❖ प्रश्नाला सामोरे जाताना मनात भिती, किंतू ठेवू नका.
 - ❖ पहिल्या धक्यातून बाहेर पडल्यावर शांतपणे बसून मुलांशी बोला - संवाद साधा
 - ❖ मुलात दिसणाऱ्या विशिष्ट बदला तुम्हाला वाटणारी काळजी, चिंता त्याला मोकळेपणाने बोलून दाखवा.
 - ❖ लक्षात ठेवा की, अजुनही वेळ गेलेली नाही. व्यसनाधीनतेच्या कुठलाही टप्पावर उपचार सुरु करता येतात.
 - ❖ आपण स्वतः सहभागी व्हा अशावेळी मुले औषधांचा वापर करणे थांबवण्याची शक्यता असते आणि सकारात्मक पर्याय स्विकारू शकतात.
 - ❖ हालचालींवर लक्ष ठेवा.
 - ❖ मित्रांच्या संपर्कात रहा त्यांना घरी बोलवा.
 - ❖ मुलाला सामोरे जायला लागणाऱ्या समस्यांवर चर्चा करण्यासाठी सुयोग्य वातावरण ठेवा.
 - ❖ मादक पदार्थ आणि औषधी द्रव्यांच्या सेवनाबाबत स्पष्ट नियम घालून द्या. उदा. दारू पिणे आणि तंबाखू ओढण्यास मनाई आहे.
 - ❖ लक्षात ठेवा - पालकांनो जेव्हा तुम्हाला त्याबाबत शंका असते, तेव्हा उदा. मुलांच्या शाळेला दांड्या मारणे, कौटुंबिक कार्यक्रमांला गैरहजर असणे, किंवा बरे वाटत नाही अशा गोष्टींवर पांघरुण घालून तुम्ही त्याला मदत करीत नसता तर नुकसानच करत असता.
 - ❖ मुलांशी/ पौगंडावस्थेतील मुलांशी संवाद साधणे
- १) एक महत्वाची गोष्ट लक्षात असू द्या- व्यसनाधीन मुलांशी संवाद साधण्याबाबत / संवाद सुरु करण्याबाबत अशी ठरवलेली दिशादर्शक मार्गदर्शक तत्वे नाहीत. तर मुलांची प्रकृती, स्वभाववैचित्र्य, व्यक्तिमत्व यावर बरेच काही अवलंबून असून पालक उत्तम परिक्षक / निर्णय घेणारे मार्गदर्शक आहेत. कुमारावस्थेत अमली पदार्थ, मादक द्रव्य, तंबाखू ओढणे, त्यासाठी सामान्यतः वापरले जाणारे पदार्थ त्यांचे होणारे दुष्परिणाम याची चर्चा सुरु करा. जेव्हा ते टिव्ही, सिनेमा अशा समाज माध्यमांमध्ये दाखवले जातात ती योग्य वेळ असते.
 - २) चर्चा सहज, नैसर्गिक असावी, बोलण्याची जास्तीतजास्त संधी मुलांना द्यावी. त्यांचे एका मध्येच अडवू नका. त्यांचे / तिचे मत जाणून घ्या आणि त्यास बळी पडण्याची शक्यता आजमावा.
 - ३) जर तुमचा मुलगा / मुलगी अमली पदार्थ/औषधांचा वापर करीत असेल तर काही निर्दिष्ट गोष्टी मनात असू द्या.
 - ❖ चर्चेच्या वेळी वादविवाद / बोधटपणा / कानाडोळा करणे टाळा.
 - ❖ मानसिक संतुलन ढळू देऊ नका.
 - ❖ दोषारोपण करणे, शिक्षा करणे / मारहाण करणे (हात उगारणे) टाळा.

- ❖ अमली पदार्थांचे सेवन ही गंभीर समस्या आहे असे मुलाला वाटते की नाही हे नीट जाणून घ्या. तसे नसल्यास पुनर्व्यसनाचे प्रयत्न निष्फळ ठरतात.
 - ❖ जेव्हा आणि जशी लागेल तेव्हा आणि तशी विनाअट मदत करा. आधारवड व्हा.
 - ❖ मनाचा एक कप्पा नेहमी उघडा ठेवा. जेणेकरून तो स्वतःहून व्यसनाधीनतेबद्दल चर्चेस येईल.
 - ❖ भावंडांच्या समोर / बाहेरच्या माणसांच्या समोर चर्चा नको.
 - ❖ प्राणघातक परिस्थितीबद्दल चर्चा तातडीने करा.
 - ❖ जर तुमचे / मुलांचे डोके भडकलेले असेल वा परिस्थिती नियंत्रणात नसेल तर त्यावेळेस तर चर्चा नकोच, मारहाण / बळाचा वापर चर्चेसाठी घातक आहे.
- ३) तज्ञांचा सल्ला / मदत केव्हा घ्यावी ?
- जर तुम्हाला मुलाच्या अमली पदार्थ सेवनाबाबत नक्की खात्री आहे तर ताबडतोब तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. जितकी लवकर मदत तितकी परिणामकारक, कारण एकदा का मुलगा चक्रव्युहात अडकला की बाहेर काढणे कठीण.

प्र. ४

औषधीद्रव्ये आणि अमली पदार्थांच्या वापरास बंदी करणारे कायदे भारतात आहेत का?

भारतातील अमली पदार्थ विषयक कायदे

1. The Drugs and Cosmetics Act 1940 (23 of 1940)(as amended upto the 31st December 2016) and
 2. The Drugs and Cosmetics Rules 1045 (as amended up to the 31st December 2016)
- या कायद्या अंतर्गत कच्च्या मालाची आयात-निर्यात उत्पादन अंतिम (पक्क्या मालाची) विक्री, खरेदी आणि कच्च्या मालाची साठवणूक संबंधी नियम येतात.

मादक पदार्थांबद्दल कायदे :-

संविधानानुसार मादक पदार्थांचे कायदे राज्य सरकारच्या अखत्यारीत येत असल्याने प्रत्येक राज्यानुसार कायदे बदलतात. (राज्यघटनेच्या) सातव्या परिशिष्टानुसार)

१. खाजगी दारु विक्रीची दुकाने, उपहारगृहे, पथिकाश्रम, बार, क्लब येथे दारु विकू शकता पण ऑनलाईन नाही, केरळ आणि तामिळनाडूमध्ये फक्त सरकारच दारु विक्री करू शकते. काही ठिकाणी डिपार्टमेंटल स्टोअर्स, फार्महाऊसेस, वाणी सामानाची दुकाने यामध्ये विक्रीस परवानगी आहे. तसेच विशेष परवानगी घेऊन बीचेस, हाऊसबोट यामध्ये मादक पदार्थांची विक्री करता येते.
२. घरपोच सेवा बेकायदेशीर आहे. पण दिल्लीमध्ये बीयर आणि वॉईन घरपोच करू शकता.
३. राज्या-राज्यानुसार मादक द्रव्य सेवनाचे कमीत कमी वय १८ - २५ वर्षे आहे.
४. मद्य सेवन आणि वाहन चालवण्याविषयी कायदा-रक्तातील मद्यार्क अंश (BAC) ०.०३% किंवा ३० एम जी मद्यार्क १०० मिली रक्तात असेल तर दंडात्मक कारवाई होते. १ मार्च २०१२ मध्ये

वाहन कायद्यात बदल करण्यात येऊन दंडाची रक्कम रुपये २ हजार ते १० हजार आणि तुरुंगवास ६ महिने ते ४ वर्षे करण्यात आला. दंड आणि शिक्षा गुन्हेगाराच्या वेळी रक्तातल्या मद्यकाच्या प्रमाणावर ठरवली जाते.

- ५) कोरडे दिवस (Dry Day) या दिवशी मद्य विक्रीस बंदी असते. राष्ट्रीयसण, प्रजासत्ताक दिन, स्वातंत्र्य दिन, गांधी जयंती, निवडणूकीचे दिवस आणि महिन्याची एक तारीख

भारतातील तंबाखू सेवना विषयी कायदे :-

COTPA कायद्यानुसार

१. खुल्याजागी सार्वजनिक ठिकाणी सिगरेट ओढण्यास मनाई.
२. तंबाखू विषयी जाहिरात करणे निषिद्ध आहे.
३. अठरा वर्षाच्या खालच्या मुलांना तंबाखू, गुटखा विक्रीस बंदी. शिक्षण संस्थांच्या १०० मीटर परिघात विक्रीस बंदी.
४. नियमांचे मोडल्यास रु. २००/- दंड आहे.
५. विक्रीच्या ठिकाणी स्पष्टपणे “तंबाखूमुळे कॅन्सर होतो आणि अठरा वर्षाखालील मुलांना तंबाखू किंवा तंबाखून्य पदार्थ विकणे हा कायद्याने शिक्षा पात्र गुन्हा आहे.” असे ठळकपणे दिसेल अशी पाटी लावणे आवश्यक आहे.

प्र. ५

**डॉक्टर माझ्या मुलावर सगळ्यात जास्त पगडा कुणाचा
असावा असे तुम्हाला वाटते?**

मुलांवर सर्वात जास्त प्रभाव पालकांचाच असतो. तुमच्या सहवासात त्यांना मोकळे आणि तणावमुक्त. सहज सुंदरवाटले पाहिजे.

पौगंडावस्थेत एकांतवासाची वाढती गरज काही मर्यादा ठेवून भागवली पाहिजे. आपले पालक अपायकारक गोष्टी, धमक्यांपासून आपले संरक्षण करतील. त्यांचे संरक्षक कवच आपल्या भोवती आहे. याचा मुलांना १०० टक्के पूर्ण विश्वास असतो. लहान वयापासून जर पालकांनी मुलांशी चांगला परिणामकारक संवाद साधला, प्रोत्साहन दिले, आणि शंका समाधान केले, तर पालकांची विश्वासाहता वाढते. रोजच्या रोज पालकांकडून मुलांचे आदर्श आणि पहिले शिक्षक असतात.

खरंतर घरातल्या समस्या घरात सोडवणे सर्वोत्तम. तज्ञांचा सल्ला/ बाहेरच्या लोकांची मदत नंतर घ्यावी.

प्र. ६

डॉक्टर आम्हाला वाटतंय की आमचा मुलगा अमली पदार्थांचे सेवन करतोय! आमच्या शंकेचे निरसन त्याच्याकडून कसे करुन घ्यावे?

- ❖ मुलाचा ज्याच्यावर विश्वास आहे अशा व्यक्तींचा शोध घ्या.
- ❖ चर्चेत सहभागी व्यक्तींना आपल्या भूमिकेची स्पष्टपणे माहिती पाहिजे. तसेच परिस्थितीची सखोल जाण हवी.
- ❖ जे लोक निर्णय घेण्यात आणि त्यानंतरच्या फेर विचार प्रक्रियेत दक्ष असतील अशांनाच चर्चेत सहभागी करा.
- ❖ मुलाची अनुमती असल्याशिवाय, जबरदस्तीने त्याला तज्ञांकडे सल्ल्यासाठी नेऊ नका.
- ❖ तज्ञ, मादक पदार्थ आणि औषधी द्रव्यांच्या चाचण्या घेतील. तसेच रक्त लघवी तपासतील.
- ❖ डॉक्टर-पेशंट-पालक यांच्यातले संबंध सौहार्दपूर्ण असले पाहिजेत, विशेषतः रक्ताच्या तपासणीसाठी.
- ❖ योग्य सल्ला आणि मदत मिळवण्यासाठी तुमची चिंता / भीती/ काळजी मोकळेपणाने व्यक्त करा.
- ❖ सल्ला मसलतीच्या वेळेस शांत, स्वस्थ रहा. मुलावर ओढावलेल्या परिस्थितीसाठी त्याला दोषी ठरवू नका.

प्र. ७

डॉक्टर आता आमच्या लक्षात आले की आमचा मुलगा मित्रांबरोबर पार्टी करताना अमली पदार्थांचे सेवन करतो, त्यातून त्याला बाहेर काढण्यासाठी काही तज्ञ व्यक्ती तुम्ही सुचवू शकाल का?

- ❖ बाहेरच्या लोकांची मदत घेताना मुलांची संमती आणि सहकार्य आवश्यक आहे.
- ❖ शाळेतील समुपदेशक.
- ❖ फॅमिली डॉक्टर किंवा बालरोगतज्ज्ञ.
- ❖ परिचारिका
- ❖ धार्मिक गुरु
- ❖ पौंगडावस्था तज्ज्ञ
- ❖ स्थानिक औषधी द्रव्य विरोधी गट, आधार-गट, कौटुंबिक थेरपी.
- ❖ स्थानिक पुनर्वसन संस्था, व्यसन निर्मूलन संस्था

प्र.८

डॉक्टर, उपचारादरम्यान आणि नंतर मुलाची प्रकृती सुधारत असताना आम्ही काय करू शकतो?(कधी मदत करू) काही सामाजिक गट किंवा आधार गटांची मदत होईल का?

- ❖ उपचार संपल्यानंतर पालकांची भूमिका सुरु होते कारण त्या काळात मुलांना पालकांची सर्वात जास्त गरज असते. घरातले वातावरण तणावमुक्त असावे. घरात मुलापुढे मादक पदार्थ/तंबाखू सेवन थांबवावे. सगळ्यात उत्तम म्हणजे त्याचा वापर / सेवन पूर्णपणे थांबवणे. घरातले शिस्तबद्ध वातावरण फार पुरक ठरते.
- ❖ त्यांची आयुष्यातील कोणतीही संधी वाया जाऊ नये म्हणून त्यांना वाहतुकीचे साधन उपलब्ध करून द्या. अधूनमधून रक्त तपासणी बाबत डॉक्टरांशी बोला.
- ❖ समाजमान्य चांगल्या वर्तणुकीचे आधी ठरलेले / प्रमाण कंत्राट परत सुरु करा.
- ❖ प्रकृती सुधारण्याच्या कालावधीत शाळेतील/कामावरील समुपदेशक आणि मित्रांचा सहभाग नोंदवा.
- ❖ एकमेकांची अंगावर घेतलेली जबाबदारी पार पाडणारा आधार-गट निवडा.
- ❖ तरुण मंडळी, स्पोर्ट्स क्लब आणि सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्था याचा सुधारणेच्या कालावधीत चांगला उपयोग होतो.
- ❖ **उलटफेर कसा हाताळावा / उलटफेर हाताळतांना**
- ❖ उपचाराचा कालावधी संपल्यानंतर, साधारणपणे ३ महिन्यात ३० टक्के लोकात उलटफेर होऊ शकतो, त्याची मानसिक तयारी ठेवा. नियम मोडणे हा पौगंडावस्थेतील स्थायी भाव असतो. उलटफेर टाळण्यासाठी/ कालावधी कमी करण्यासाठी प्रेमळ, उबदार, सोशिक कडकपणे परिस्थिती हाताळणे जरूरीचे आहे.
- ❖ उलटफेर होणे ही कोणाचीही चूक किंवा अपयश नाही त्याची लक्षणे मूळ आजारासारखीच असतात. परत औषधोपचार सुरु करा, तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली व्यसनाधीनता अनुवंशिक असू शकते. त्याबद्दल न्यूनगंड किंवा अपराधी भावना बाळगू नका. अशा परिस्थितीत तुम्हाला जास्त दिवस कधी कधी आयुष्यभर प्रयत्न करावे लागतात. एकमेकांशी नेहमी प्रामाणिक राहा. परिस्थितीवर मात करण्यासाठी एकत्र प्रयत्न करा.

प्र. ९

मादक द्रव्यांच्या आहारी जाण्यास धोकादायक ठरणान्या गोष्टी कोणत्या?

जरी व्यसनाधीनतेपासून कोणीही मुक्त / सुरक्षित नसले तरी मानसिक आरोग्य, कौटुंबिक आणि सामाजिक वातावरण, अनुवंशिकता या जोखमीच्या बाबी ठरू शकतात.

- ❖ कुटुंबात व्यसनी व्यक्ती असणे.
- ❖ वाईट वागणूक मिळणे.
- ❖ दुर्लक्षित असणे - धक्कादायक अनुभव.
- ❖ मानसिक आजार - उदा. उदासीनता, सततची काळजी, नैराश्य.
- ❖ पूर्वी केलेल्या औषधी द्रव्यांचा / अमली पदार्थांचा वापर.
- ❖ औषध सेवन करायची पद्धत - औषध ओढून किंवा इंजेक्शनद्वारे घेतल्यास त्याची तीव्रता वाढतेय

प्र. १०

व्यसनाधीनतेच्या संदर्भातील कल्पित कथा कोणत्या?

१. एखाद्याने ठरविल्यास व्यसनाधीनतेवर सहज मात करता येते.
तथ्य : अमली पदार्थ खूप काळ घेतल्याने मेंदू मध्ये बदल होतात आणि अत्यंत तीव्र इच्छा निर्माण होते. जी टाळायला फार अवघड असते. त्यासाठी तीव्र मनोबल हवे, (इच्छाशक्ती)
२. व्यसनाधीनता हा आजार असल्याने त्यावर उपचार नाहीत.
तथ्य : मेंदूत होणारे बदल औषधोपचारांनी, व्यायाम आणि इतर उपचारांनी बरे होतात. इतकी काही निराशाजनक स्थिती नसते.
३. अगदी पूर्णपणे व्यसनाधीन झाल्याशिवाय व्यसनी मनुष्य सुधारत नाही.
तथ्य : व्यसनमुक्तीची क्रिया कुठल्याही स्तरावरून सुरु होऊ शकते. पण जितके लवकर तितके बरे. जितका काळ जास्त तितकी व्यसनाधीनता जास्त आणि व्यसनमुक्ती अवघड.
४. कोणावरही उपचारासाठी जबरदस्ती करू शकत नाही, ज्याने त्याने आपणाहून स्वखुशीने मदतीसाठी यावे लागते, प्रत्यार्पण करावे लागत.
तथ्य : उपचार यशस्वी होण्यासाठी स्वखुशीनेच यावे, यायला हवे असे नाही. दबावाने घेतलेले उपचार आणि स्वखुशीने घेतलेले उपचार याची परिणीती एकच. जसजसे ते शांतचित होतात, विचार शक्ती स्वच्छ होते, आपण व्यसनमुक्त व्हावे, बदलावे असे त्यांना वाटते.
५. मागच्या वेळेस उपचार यशस्वी झाले नाहीत मग परत घेण्यात काही अर्थ नाही.
तथ्य : ही खूप काळ चालणारी मोठी प्रक्रिया आहे. त्यात पिछेहाट होत राहते. उलटफेर म्हणजे उपचार अयशस्वी झाले असे नव्हे. उलट तो रुळावर परत येण्याचा इशारा आहे. परत उपचार सुरु करायचा किंवा उपचाराच्या पद्धतीत बदल करायचा.

पालकांसाठी वाचकसामुग्री

- ü HelpGuide. (2020). Drug Abuse and Addiction. [online] Available from: <https://www.helpguide.org/articles/addictions/drug-abuse-and-addiction.htm>. [Last accessed May, 2021].
- ü Partnership to End Addiction. (2021). Prevention and Early Action: How to Spot the Signs of Teen or Young Adult Substance Use? [online] Available from: <https://drugfree.org/article/spotting-drug-use/> [Last accessed May 2021].
- ü Ali S, Mouton CP, Jabeen S, Ofoemezie EK, Bailey RK, Shahid M, et al. Early detection of illicit drug use in teenagers. *Innov Clin Neurosci*. 2011;8(12): 24-8. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257983/>[Last accessed May, 2021].
- ü World Health Organization. (2021). Management of substance abuse. [online] Available from: https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/ [Last accessed May, 2021].
- ü United Nations Office on Drug and Crime. (2019). A Trainers manual on drug use: prevention, treatment and care for street children. [online] Available from: https://www.nimhanschildproject.in/wp-content/uploads/2019/01/Street_children_Trainers_Manual.pdf [Last accessed May, 2021].
- ü National Institute of Mental Health & Neurosciences (NIMHANS), Bengaluru. (2017). Social and Emotional Development. [online] Available from: <https://www.nimhanschildproject.in/wp-content/uploads/2018/05/Life-Skills-Adolesce-Socio-Emotional.pdf> (pages 56-64) [Last accessed May, 2021].