

অ্যালকোহলিজমের ক্ষয়ক্ষতি 1

পরের কয়েক মাস ধরে আমরা অ্যালকোহল গ্রহণের ঝুঁকি এবং বিপদের বিষয়ে একটি শিক্ষামূলক সিরিজ চালানোর পরিকল্পনা করছি। মজাদার পানীয় হিসাবে কী রূপান্তরিত হয় তা পানকারী এবং তাদের পরিবারের উভয়ের জন্যই দুঃস্বপ্নের আজীবন পরিণত হয়।

অ্যালকোহল পান করা আমাদের সম্প্রদায়ের কিছু ব্যক্তির সাথে বড় সমস্যা সৃষ্টি করে, জড়িত ব্যক্তির মনে করেন যে তারা মদ্যপান করতে এবং মজা করে জীবনে ভাল উপভোগ করছেন তারা বুঝতে পারছেন না যে তারা তাদের ভবিষ্যত নষ্ট করছে এবং তার আশেপাশের মানুষ এবং তাদের পরিবারের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে not। আপনার পরিবারে অ্যালকোহল খাওয়ার সময় তৈরি হওয়া 'বেঁচে থাকা নরক'কে অনেকেই উপলব্ধি করে না, আশেপাশের প্রত্যেকেই মদ্যপ ব্যক্তিকে ভোগ করতে হবে এবং সহ্য করতে হবে এবং এটি ঘরের প্রতিটি একক ব্যক্তির ভবিষ্যতে নেতিবাচকভাবে প্রভাব ফেলবে।

অ্যালকোহলের উপস্থিতিতে পরিবারের সদস্যদের স্বপ্ন ভেঙে যাবে, তারা কখনও একাডেমিকভাবে বা খেলাধুলা বা ব্যবসায় বা অন্য কোনও উদ্যোগে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করতে পারবেন না, কারণ এতে জড়িত ব্যক্তির চারপাশে নেতিবাচক শক্তির উপস্থিতি রয়েছে।

অ্যালকোহল পান না করার জন্য দশটি ভাল মানসিক স্বাস্থ্য কারণ ... আপনার

যদি উদ্বেগ বা হতাশার সমস্যা থাকে বা আপনার আবেগকে এখানে নিয়ন্ত্রণ করা হয় তবে দশটি ভাল কারণ হ'ল অ্যালকোহল থেকে বিরত রাখা আপনার পক্ষে ভাল ধারণা হতে পারে:

১. অ্যালকোহল মেমরির প্রক্রিয়াগুলিতে হস্তক্ষেপ করে এবং নতুন শিক্ষার সাথে।
২. অ্যালকোহল স্বাভাবিক ঘুমের সাথে হস্তক্ষেপ করে, যার ফলে শক্তি, মেজাজ এবং উদ্বেগের স্তর প্রভাবিত হয়।
৩. অ্যালকোহল হ'ল একটি সরাসরি, কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের হতাশা যা মেজাজের স্থিতিশীলতায় হস্তক্ষেপ করে এবং হতাশাকে উত্সাহ দেয়।
৪. আপনি যখন উদ্বিগ্ন হন তখন অ্যালকোহল স্বপ্নমেয়াদী ত্রাণ সরবরাহ করতে পারে তবে মদ্যপানের ফলে উদ্বিগ্ন উদ্বেগ দেখা দেয় যা বিষয়টিকে আরও খারাপ করে তোলে।
৫. মদ্যপান আমাদের আরও আবেগময় করে তোলে।
- Alcohol. অ্যালকোহল দ্বারা নিষিদ্ধ হওয়ার সময় আমরা যে পছন্দগুলি করি তা প্রায়শই অনুশোচনাযোগ্য হয়, যা লজ্জার কারণ হয় এবং উদ্বেগ ও হতাশা বাড়িয়ে তোলে।
- Al. অ্যালকোহল অন্যান্য পদার্থ ব্যবহার সম্পর্কে আমাদের বাধা হ্রাস করে।
৮. অ্যালকোহল আপনাকে উদ্বেগ এবং হতাশার জন্য গ্রহণ করা ওষুধগুলি সহ নির্ধারিত ওষুধের চিকিত্সার প্রভাবগুলিতে হস্তক্ষেপ করে।
৯. এছাড়াও, অন্যান্য ওষুধের সাথে মেশানো অ্যালকোহল বিপজ্জনক হতে পারে।
১০. অ্যালকোহল অতীতের আঘাতজনিত অভিজ্ঞতার সূত্রপাত করতে পারে যা অ্যালকোহলকে জড়িত করে, ফলে আরও বেশি সংকট, লজ্জা, হতাশা এবং উদ্বেগ বা আরও খারাপ হতে পারে।

সাধারণত, পদার্থের ব্যবহারকারী ব্যক্তির নিজেকে, অন্য এবং বাস্তবের থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন বোধ করে, স্ব-সম্মান স্বপ্ন মাত্রায় ধারণ করে এবং তারা যে ক্রিয়াকলাপগুলি একবার উপভোগ করেছিল তা করতে আগ্রহ এবং প্রেরণা হারাতে থাকে। পদার্থের অপব্যবহার এবং অন্যান্য বাধ্যতামূলক আচরণগত ব্যাধিগুলির সাথে যুক্ত নেতিবাচক অনুভূতিগুলি লজ্জা ও রাগের মতো অপ্রতিরোধ্য অনুভূত হয় এবং প্রতিকূল আচরণের ফলস্বরূপ হতে পারে।

বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা - আমার মদ্যপান একটি আধ্যাত্মিক রোগ ছিল - শাহ, সুবত

আমি এক দশক ধরে পান করছিলাম। আমার মদ্যপান যেমন এগিয়েছে, এটি আমার জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে প্রভাবিত করতে শুরু করে। আমি প্রায়শই অসুস্থ হয়ে পড়ি, প্রায়শই ছোট ছোট দুর্ঘটনায় আহত হয়েছি। আমার বাবা-মা, স্ত্রী এবং আমার বাচ্চাদের সাথে আমার সম্পর্কগুলি খুব চাপে ছিল, যদিও আমি তখন তাদের দোষ দিয়েছিলাম। আমি চাকরি হারিয়েছি, তবে প্রতিবারই কোনও না কোনওভাবে সর্বদা একটি নতুন পেতে সক্ষম হয়েছি।

আমার সক্রিয় আসক্তি চলাকালীন আমি কখনই মিথ্যা বলতে, দ্বিধা করা, সর্বদা কারসাজি করা এবং প্রায়শই মানুষকে আমার বুজু পেতে বা আড়াল করতে কুণ্ঠিত হতে দ্বিধা করি না।

আমার এই অন্তর্নিহিত অনুভূতিটি ছিল যে আমি অন্যান্য সাধারণ লোকের চেয়ে আলাদা। যে আমি আরও বুদ্ধিমান, জ্ঞানবান, বুদ্ধিমান। একটি উচ্চতর উপায় বিভিন্ন।

আমিও with-এর সাথে যোগাযোগ হারিয়েছি। যদিও আমি 'প্রার্থনা' করেছি, তা মূলত জিনিসগুলি চাওয়া বা আমার স্বক সংরক্ষণ করা। আমার ও between-এর মধ্যে একটি বাধা তৈরি করেছিল এমন এক বিশাল অপরাধবোধ ও লজ্জা ছিল।

মদ্যপান আমাকে আমার অন্ধকারে আরামদায়ক করে তুলেছিল এবং আলোকে দূরে রাখে। আমি নিশ্চিত God-এর আমার প্রার্থনা শুনেছেন, কিন্তু আমি সমাধানের জন্য শুনছি না। আমি নিজেকে থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারিনি। মদ্যপান দেখে মনে হয়েছিল যে অন্ধকারটি আমার জীবনে থেকে যায় এবং আলোকে বাধা দেয়।

আমার আত্মার ক্রমাগত ব্যথা এবং শূন্যতা ভীতিজনক ছিল। আমি এটি অ্যালকোহল দিয়ে শান্ত করার চেষ্টা করেছি। এবং একটি সাহসী, মহিমান্বিত মুখ লাগিয়ে। যন্ত্র নেওয়ার মনোভাবের মুখোশের পিছনে অযোগ্যতার সমস্ত অনুভূতি লুকিয়ে রাখা। ক্রমবর্ধমান এবং অবিরাম ভয়ের মুখে 'শীতল' হওয়া।

মদ্যপান আমার সম্পর্কে ধ্বংস করে দেয়

অ্যালকোহল আমাকে অনুভূতি প্রক্রিয়াকরণে অক্ষম করে তোলে। আমার বাবা-মায়ের ভয় এবং অসহায়ত্ব, আমার স্ত্রীর লজ্জা এবং ভাঙ্গন, আমার বাচ্চাদের মানসিক কষ্ট - কিছুই আমি প্রভাবিত করিনি বলে মনে হয়েছিল - আমি এমন একটি রোলার কোস্টারে ছিলাম যেখানে কিছুই মাতামাতি করেনি। আমি অন্যের সাথে সমস্ত সংযোগ নষ্ট করে দিয়েছিলাম।

আমি অনুভূত একমাত্র অনুভূতি গভীর ভিতরে ছিল - বেশিরভাগ রাগ এবং ভয়ের মিশ্রণ।

আমি কি মানুষ ছিলাম? মানুষ অন্যের জন্য অনুভব করে। তারা সহানুভূতি জানায়, ভাগ করে নেবে, নিজেকে অন্যের জুতা রাখতে সক্ষম। তারা অন্যদের যে অনুভূতিগুলি অনুভব করছে তা স্বীকার করতে সক্ষম হয়, কমপক্ষে একটি বিশাল পরিমাণে। আমি বুঝতে পেরেছি যে সাধারণ মানুষ অন্যের স্বার্থে ত্যাগ স্বীকার করে। তারা অন্যকে খুশি করতে কিছু ত্যাগ করতে ইচ্ছুক।

আমি অ্যালকোহল ত্যাগ করেছি এবং আমার জীবন পুনরুদ্ধার করেছি

তাই, আমি ত্যাগের সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমার সবচেয়ে প্রিয় জিনিসটি ছেড়ে দিতে - বোজে।

আমি বুঝতে পারি যে আমি নিজে থেকে এটি করতে পারি না। আমার নিজের চিন্তাভাবনা আমাকে এখানে পেয়েছে। স্পষ্টতই, আমি নিজের বুজু-ভিজে মস্তিষ্কের উপর নির্ভর করতে পারি না। আমাকে সাহায্য করতে, দিকনির্দেশনা দেওয়ার জন্য, একজন পিচ্ছিল, ভীতিজনক ope-ালুতে আমার হাত ধরে আমার কারও দরকার ছিল।

আমি আমার পরিবারকে পুনর্বাসনে পরীক্ষা করতে বলেছি to আমি একটি ভাল পুনর্বাসনের ভাগ্যবান - আশা ট্রাস্ট। পেশাদার, অভিজ্ঞ পরামর্শদাতারা প্রাথমিক প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে আমাকে গাইড করেছিলেন। আমি শিশুর পদক্ষেপ নিতে শুরু করলাম।

একটি আমার আধ্যাত্মিক যাত্রা ALCOHOL

পুনর্বাসনে পুনর্বাসনে, আমাকে জানানো হয়েছিল যে আসক্তি একটি জৈব-মনো-সামাজিক রোগ। তার মানে, এটি শরীর, মন এবং সম্পর্কগুলিকে প্রভাবিত করে।

আমার পরামর্শদাতা, তবে সংজ্ঞাটিতে আরও একটি অংশ যুক্ত করেছেন - আধ্যাত্মিক। তিনি বলেছিলেন এটি নীতিগত বা মান ব্যবস্থাকে ক্ষুণ্ণ করে। আমি স্বার্থপর, স্বার্থপর, ম্যানিপুলেটিভ ব্যক্তি হয়ে উঠেছিলাম - নিজেকে সম্পর্কে হজম করার শক্ত তথ্য।

আমি আমার মদ্যপানের আধ্যাত্মিক দিকটি পুনর্বাসনে উপলব্ধি করেছিলাম। দক্ষ এই থেরাপিস্ট আমার জীবন এবং আবেগের সাথে - আমাকে সং হতে উত্সাহিত করে। প্রথমদিকে, এটি কঠিন ছিল, তবে আমি অদৃশ্য অস্বীকারের ধরণগুলি থেকে সত্যিকারের মুখোমুখি হয়ে যাওয়ার বদলে সহজ হয়েছি। তারপরে আমাকে আরও ত্যাগ স্বীকার করতে হয়েছিল - আমার পুরানো চিন্তাভাবনা এবং আচরণের ধরণগুলি সমর্পণ করে এবং নতুন শিখতে হয়েছিল। আমার দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে শুরু করে। আমি আমার জীবনের দিকে যেমন তাকালাম, তখন নম্রতার একটি পরিমিতি এসেছিল, আমি withশ্বরের সাথে পুনরায় সংযোগ করতে শুরু করি। এখন Godশ্বর এবং আমার মধ্যে কোনও কুয়াশা, লজ্জা, কোনও অহংকার ছিল না।

সেই সাথে আমার সংক্ষেপে যাত্রা শুরু হয়েছিল পুনর্বাসনে। এতে অনেক উত্থান-পতন হয়েছিল, কিন্তু আমি যে অনুভূতিটি আমার নিজের আবেগকে আত্মসমর্পণ করেছিলাম তা আমাকে স্বাধীনতা এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে একটি নতুন ধারণা দিয়েছে। আমি অন্যের জন্য অনুভূতি সক্ষম হয়ে ওঠে। আমি সহানুভূতি এবং সনাক্ত করতে পারে। আশঙ্কা প্রতিস্থাপন। লজ্জা এবং আফসোস গ্রহণযোগ্যতা সঙ্গে প্রতিস্থাপিত হয়েছিল।

আমার শরীর, মন এবং সম্পর্কগুলি নিরাময় করার সাথে সাথে আমার মান ব্যবস্থা পুনরুদ্ধার করা হয়েছিল। আমি পুনর্বাসনের জন্য এবং আমার থেরাপিস্টের প্রতি কৃতজ্ঞতা বোধ করছি - এমন একটি অনুভূতি যা আমি কারও কাছে দীর্ঘদিন অনুভব করি নি। আমি আবার মানুষ হওয়ার পথে ছিলাম!