

మద్యపానం యొక్క చెడులు 1

రాబోయే రెండు నెలల్లో మద్యం సేవించడం వల్ల కలిగే నష్టాలు మరియు ప్రమాదాలపై విద్యా శ్రేణిని నిర్వహించాలని మేము యోచిస్తున్నాము. ఆహ్లాదకరమైన పానీయంగా మారేది తాగుబోతుకు మరియు వారి కుటుంబాలకు జీవితకాల పీడకలలుగా మారుతుంది.

మద్యపానం మా సమాజంలోని కొంతమంది వ్యక్తులతో పెద్ద సమస్యలను కలిగిస్తోంది, పాల్గొన్న వ్యక్తులు వారు మద్యపానం చేస్తున్నప్పుడు మరియు జీవితంలో బాగా చేస్తున్నప్పుడు వారు సరదాగా గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు, వారు తమ పూర్వదర్శన నాశనం చేస్తున్నారని గ్రహించకుండా మరియు వారి చుట్టుపక్కల ప్రజలపై మరియు వారి కుటుంబాలపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తారు. మీరు కుటుంబంలో మద్యపానం చేసినప్పుడు సృష్టించబడిన 'జీవన నరకాన్ని' చాలా మంది గ్రహించలేరు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మద్యపాన వ్యక్తిని బాధపెట్టాలి మరియు భరించాలి మరియు ఇది ఇంటిలోని ప్రతి వ్యక్తి యొక్క భవిష్యత్తును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

మద్యపానం సమక్షంలో నివసించే కుటుంబ సభ్యులకు కలలు విరిగిపోతాయి, వారు విద్యాపరంగా లేదా క్రీడలో లేదా వ్యాపారంలో లేదా మరే ఇతర వెంచర్లోనూ రాణించరు, ఎందుకంటే పాల్గొన్న వ్యక్తి చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుంది.

ఆల్కహాల్ తాగకూడదని పది మంచి మానసిక ఆరోగ్య కారణాలు ...

మీకు ఆందోళన లేదా నిరాశతో సమస్యలు ఉంటే లేదా మీ ప్రేరణలను నియంత్రించడం ఇక్కడ మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం మీకు మంచి ఆలోచన కావడానికి పది మంచి కారణాలు:

1. జ్ఞాపకశక్తి ప్రక్రియలలో ఆల్కహాల్ జోక్యం చేసుకుంటుంది. మరియు కొత్త అభ్యాసంతో.
2. ఆల్కహాల్ సాధారణ నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది శక్తి, మానసిక స్థితి మరియు ఆందోళన స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. ఆల్కహాల్ అనేది ప్రత్యక్ష, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ డిప్రెసెంట్, ఇది మూడ్ స్థిరత్వానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు నిరాశను ప్రోత్సహిస్తుంది.
4. మీరు ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మద్యం స్వల్పకాలిక ఉపశమనం కలిగించవచ్చు, మద్యపానం ఆందోళనను తిరిగి పెంచుతుంది, ఇది విషయాలను మరింత దిగజారుస్తుంది.
5. మద్యపానం మనల్ని మరింత హఠాత్తుగా చేస్తుంది.
6. మద్యం నిషేధించబడినప్పుడు మనం చేసే ఎంపికలు తరచుగా విచారకరం, ఇది సిగ్గుకు దారితీస్తుంది మరియు ఆందోళన మరియు నిరాశను పెంచుతుంది.
7. ఆల్కహాల్ ఇతర పదార్థాలను ఉపయోగించడం గురించి మన నిరోధకాలను తగ్గిస్తుంది.
8. ఆందోళన మరియు నిరాశకు మీరు తీసుకుంటున్న మందులతో సహా, సూచించిన 0f షుదాల యొక్క చికిత్సా ప్రభావాలకు ఆల్కహాల్ జోక్యం చేసుకుంటుంది.
9. అదనంగా, ఇతర మందులతో కలిపి ఆల్కహాల్ ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది.
10. ఆల్కహాల్ మద్యపానంతో బాధపడుతున్న గత బాధాకరమైన అనుభవాలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఎక్కువ బాధకు దారితీస్తుంది, సిగ్గు, నిరాశ మరియు ఆందోళన లేదా అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది.

సాధారణంగా, పదార్థాలను ఉపయోగించే వ్యక్తులు తమ నుండి, ఇతరులు మరియు వాస్తవికత నుండి డిస్కనెక్ట్ అయినట్లు భావిస్తారు, తక్కువ స్థాయి ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు మరియు వారు ఒకసారి ఆనందించిన కార్యకలాపాలను చేయడంలో ఆసక్తి మరియు ప్రేరణను కోల్పోతారు. మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం మరియు ఇతర నిర్బంధ ప్రవర్తన రుగ్మతలతో సంబంధం ఉన్న ప్రతికూల భావాలు, సిగ్గు మరియు కోపం వంటివి అధికంగా అనిపిస్తాయి మరియు శత్రు ప్రవర్తనకు దారితీస్తాయి.

నిజ జీవిత అనుభవం - నా మద్యపానం ఒక ఆధ్యాత్మిక వ్యాధి - షా, సూరత్

నేను ఒక దశాబ్దం పాటు తాగుతున్నాను. నా మద్యపానం పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఇది నా జీవితంలోని అన్ని రంగాలను ప్రభావితం చేయడం ప్రారంభించింది. నేను తరచూ అనారోగ్యానికి గురయ్యాను, తరచూ చిన్న ప్రమాదాల్లో గాయపడ్డాను. నా తల్లిదండ్రులు, జీవిత భాగస్వామి మరియు నా మనోహరమైన పిల్లలతో నా సంబంధాలు చాలా దెబ్బతిన్నాయి, అయితే ఆ సమయంలో నేను వారిని నిందించాను. నేను ఉద్యోగాలు కోల్పోయాను, కానీ ప్రతిసారీ ఏదో ఒకదాన్ని కొత్తగా పొందగలిగాను.

నా చురుకైన వ్యసనం సమయంలో, నేను ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పడానికి వెనుకాడలేదు, కొన్నిసార్లు మోసం చేస్తాను, ఎప్పుడూ తారుమారు చేస్తాను మరియు తరచూ నా బూజ్ను పొందడానికి లేదా దాచడానికి ప్రజలను కనెక్ట్ చేస్తాను.

నేను ఇతర సాధారణ జానపదాలకు భిన్నంగా ఉన్నాననే భావన నాకు ఉంది. నేను మరింత తెలివైన, పరిజ్ఞానం, తెలివిగలవాడిని. ఉన్నతమైన మార్గంలో భిన్నమైనది.

నేను దేవునితో సంబంధాన్ని కూడా కోల్పోయాను. నేను 'ప్రార్థన' చేసినప్పటికీ, ప్రధానంగా విషయాలు అడగడం లేదా నా చర్మాన్ని కాపాడటం. నాకు మరియు దేవునికి మధ్య ఒక అవరోధం సృష్టించిన భారీ అపరాధం మరియు అవమానం ఉంది.

మద్యపానం నా చీకటిలో నాకు సౌకర్యంగా ఉంది మరియు కాంతిని దూరంగా ఉంచింది. దేవుడు నా ప్రార్థనలను విన్నాడని నాకు తెలుసు, కానీ నేను పరిష్కారాల కోసం వినలేదు. నా నుండి నన్ను నేను రక్షించుకోలేకపోయాను. మద్యపానం నా జీవితంలో చీకటిని అనుమతించేలా అనిపించింది, మరియు కాంతిని నిరోధించింది.

నా ఆత్మ యొక్క నిరంతర నొప్పి మరియు శూన్యత భయంకరమైనది. నేను దానిని మద్యంతో శాంతింపచేయడానికి ప్రయత్నించాను. మరియు దైర్యమైన, గొప్ప ముఖాన్ని ధరించడం ద్వారా. సంరక్షణ-ఒక తిట్టు వైఖరి యొక్క ముసుగు వెనుక పనికిరాని అన్ని భావాలను దాచడం. పెరుగుతున్న మరియు నిరంతర భయాల నేపథ్యంలో 'చల్లగా' ఉండటం.

మద్యపానం నా సంబంధాలను నాశనం

చేసింది ఆల్కహాల్ నన్ను ప్రాసెసింగ్ భావాలను అసమర్థంగా చేసింది. ఏమీ నన్ను ప్రభావితం చేయలేదు - నా తల్లిదండ్రుల భయాలు మరియు నిస్సహాయత, నా భార్య సిగ్గు మరియు విచ్చిన్నాలు, నా పిల్లల మానసిక క్షోభ - నేను రోలర్ కోస్టర్లో ఉన్నాను, అక్కడ ఏమీ ముఖ్యమైనది కాదు. నేను ఇతరులతో ఉన్న అన్ని సంబంధాలను నాశనం చేశాను.

నేను భావించిన ఏకైక భావోద్యేగాలు లోపల లోతుగా ఉన్నాయి - ఎక్కువగా కోపం మరియు భయం కలయిక.

నేను మానవా? మానవులు ఇతరులకు అనుభూతి చెందుతారు. వారు తాదాత్మ్యం, భాగస్వామ్యం, తమను తాము ఇతరుల బూట్లు వేసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఇతరులు అనుభవిస్తున్న భావాలను వారు కనీసం పెద్ద ఎత్తున గుర్తించగలుగుతారు. సాధారణ ప్రజలు త్యాగాలు చేస్తారని నేను గ్రహించాను - ఇతరుల కోసమే. వారు ఇతరులను సంతోషపెట్టడానికి ఏదైనా వదులుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.

నేను మద్యం త్యాగం చేశాను మరియు నా జీవితాన్ని తిరిగి పొందాను

కాబట్టి, నేను త్యాగం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. నాకు బాగా నచ్చిన వస్తువును వదులుకోవడానికి - బూజ్.

నేను స్వయంగా చేయలేనని గ్రహించాను. నా స్వంత ఆలోచనల తరువాత నన్ను ఇక్కడకు తీసుకువచ్చారు. సహజంగానే, నేను నా స్వంత బూజ్-నానబెట్టిన మెదడుపై ఆధారపడలేను. నాకు సహాయం చేయడానికి, దిశానిర్దేశం చేయడానికి, జారే, భయానక వాలుపై నా చేతిని పట్టుకోవడానికి నాకు ఎవరైనా అవసరం.

నన్ను పునరావాసంలోకి తనిఖీ చేయమని నా కుటుంబాన్ని అడిగాను. మంచి పునరావాసంలోకి రావడం నా అదృష్టం - హోప్ ట్రస్ట్. వృత్తిపరమైన, అనుభవజ్ఞులైన సలహాదారులు ప్రారంభ ప్రక్రియ ద్వారా నాకు మార్గనిర్దేశం చేశారు. నేను శిశువు అడుగులు వేయడం ప్రారంభించాను.

నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ALCOHOL REHAB

వద్దపునరావాసంలో, వ్యసనం ఒక జీవ-మానసిక-సామాజిక వ్యాధి అని నాకు చెప్పబడింది. అంటే, ఇది శరీరం, మనస్సు మరియు సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

నా సలహాదారు, అయితే, నిర్వచనానికి మరొక భాగాన్ని చేర్చారు - ఆధ్యాత్మికం. ఇది నైతిక లేదా విలువ వ్యవస్థను క్షీణిస్తుందని ఆయన అన్నారు. నేను స్వార్థపూరితమైన, స్వార్థపరుడైన, మానిప్యులేటివ్ వ్యక్తిగా మారిపోయాను - నా గురించి జీర్ణించుకోవడానికి కఠినమైన వాస్తవాలు.

పునరావాసంలో నా మధ్యపానం యొక్క ఆధ్యాత్మిక కోణాన్ని నేను గ్రహించాను. నైపుణ్యం కలిగిన చికిత్సకుడు నిజాయితీగా ఉండటానికి నన్ను ప్రోత్సహిస్తూనే ఉన్నాడు - నా జీవితం మరియు భావోద్వేగాలతో. ప్రారంభంలో, ఇది చాలా కష్టంగా ఉంది, కానీ నేను చూడని తిరస్కరణ నమూనాల నుండి నిజంగా నన్ను ఎదుర్కోవటానికి మార్చాను. అప్పుడు నేను మరింత త్యాగాలు చేయవలసి వచ్చింది - నా పాత ఆలోచన మరియు ప్రవర్తన విధానాలను అప్పగించండి మరియు క్రొత్త వాటిని నేర్చుకోండి. నా వైఖరి మారడం ప్రారంభించింది. నేను నా జీవితాన్ని చూస్తున్నప్పుడు, ఒక వినయం వచ్చింది, నేను దేవునితో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వడం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు దేవునికి మరియు నాకు మధ్య పొగమంచు లేదు, సిగ్గు లేదు, అహం లేదు.

దానితో నా ప్రయాణం పునరావాసం వద్ద ప్రారంభమైంది. ఇది చాలా హెచ్చు తగ్గులు కలిగి ఉంది, కానీ నా ముట్టడిని నేను అప్పగించాను అనే భావన నాకు కొత్త స్వేచ్ఛ మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని ఇచ్చింది. నేను ఇతరులకు అనుభూతి చెందగలిగాను. నేను తాదాత్మ్యం మరియు గుర్తించగలను. హోప్ భయాన్ని భర్తీ చేసింది. సిగ్గు మరియు విచారం అంగీకారంతో భర్తీ చేయబడ్డాయి.

నా శరీరం, మనస్సు మరియు సంబంధాలు నయం కావడంతో, నా విలువ వ్యవస్థ పునరుద్ధరించబడింది. నేను పునరావాసం మరియు నా థెరపిస్ట్లకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను - చాలా కాలంగా నేను ఎవరికీ అనుభవించలేదు. నేను మళ్ళీ మానవునిగా మారడానికి వెళ్తున్నాను!