

## આલ્કોહોલિકમની દુષ્ટતા - ભાગ ૩

દારૂ પીવાથી આપણા સમુદાયોમાં કેટલીક વ્યક્તિઓ સાથે મુખ્ય સમસ્યાઓ ભી થાય છે, સામેલ વ્યક્તિઓ વિચારે છે કે તેઓ પીતી વખતે મજા કરી રહ્યા છે અને તેમને ભ્રમ છે કે તેઓ જીવનમાં સારું કરી રહ્યા છે, તેમને ખ્યાલ નથી કે તેઓ તેમનું બરબાદ કરી રહ્યા છે ભાવિ અને પરિણામે તેમની આસપાસના લોકો અને તેમના પરિવારો પર નકારાત્મક અસર થાય છે. જ્યારે તમે પરિવારમાં આલ્કોહોલિક હોવ ત્યારે સર્જાતા જીવંત નરકને ઘણા લોકોને ખ્યાલ હોતો નથી, આજુબાજુના દરેકને આલ્કોહોલિક વ્યક્તિને ભોગવવું પડે છે અને સહન કરવું પડે છે અને તે ધરના દરેક વ્યક્તિના ભવિષ્ય પર નકારાત્મક અસર કરશે.

આલ્કોહોલિકની હાજરીમાં રહેતા પરિવારના સભ્યોને તૂટેલા સપના, તૂટેલા વાચદા અને તૂટેલા ઘરો હશે, તેઓ ક્યારેય શૈક્ષણિક રીતે અથવા રમતગમતમાં અથવા વ્યવસાયમાં અથવા અન્ય કોઈ સાહસમાં શ્રેષ્ઠ બનશે નહીં, કારણ કે તેમાં સામેલ વ્યક્તિની આસપાસ નકારાત્મક ગિસર્જાની હાજરી છે.

ઘરેલું હિંસા હંમેશા એવા ઘરમાં હાજર રહે છે કે જ્યાં આલ્કોહોલિક હાજર હોય અને ઘરમાં રહેતા દરેક વ્યક્તિ માટે જીવન એક 'જીવતા નરક' બની જાય છે અને સમગ્ર પરિવાર સાથે ઘરેલું હિંસાનો ભોગ બનવું પડે છે. દારૂ ન પીનાર વ્યક્તિને ખરાબ સુગંધ આવે છે, કલ્પના કરો કે જ્યારે તેમના પતિ પીતા હોય ત્યારે પતિ-પત્નીએ શું સહન કરવું પડે અને તેમને આખી રાત પથારીમાં અને પછી સવારે તેની બાજુમાં પડેલા ગંધ આવે.

### A. વ્યસન ના ખાડાઓ થી પાછા - કેવી રીતે હું મારી મદદ થોડી મદદ સાથે પુનઃપ્રાપ્ત

હું અલગ છું, હું 60 વર્ષ પહેલા ભારતમાં એક નાના શહેરમાં થયો હતો. મારા પિતા સ્થાનાંતરિત નોકરી પર વરિષ્ઠ સરકારી અધિકારી હતા. હું વિવિધ શહેરો અને નગરોમાં વ્યાજબી આરામદાયક ઘરોમાં રહેતો હતો, જેમાં સેવકો અને અન્ય લાભો હતા.

જ્યાં સુધી હું યાદ રાખી શકું ત્યાં સુધી, મને લાગ્યું કે હું એક ખાસ વ્યક્તિ છું - 'સામાન્ય' લોકોથી અલગ પ્રકારની શ્રેષ્ઠ રીતે. હું ખરેખર સખત મહેનત કર્યા વિના શાળામાંથી પસાર થવામાં સફળ રહ્યો, હાઇ સ્કૂલમાં ગોલ્ડ મેડલ પણ મેળવ્યો.

કિશોરાવસ્થામાં અને પછીથી, મારી પાસે હંમેશા ગર્લફ્રેન્ડ તરીકે શહેરમાં શ્રેષ્ઠ દેખાતી છોકરીઓ હતી. છોકરીઓ મને ગમી, તેમની માતાએ મારા પર વિશ્વાસ કર્યો - હું તે પ્રકારનો વ્યક્તિ હતો!

મારી ખ્યાતિનો મારો હિસ્સો પણ હતો - હું થિયેટર સમુદાયનો સફળ સભ્ય હતો. મેં અનેક નાટકો લખ્યા, નિર્દેશિત કર્યા, નિર્માણ કર્યા અને અભિનય કર્યો. આ બધાએ મારી માન્યતાને મજબૂત બનાવી કે હું એક અનોખી રીતે અલગ છું - હું કંઈપણથી દૂર થઈ શકું છું.

મેં શાળામાં પ્રસંગોપાત ધૂમ્રપાન અને પીવાનું શરૂ કર્યું. તેમ છતાં, વ્યસનમાં મારી વાસ્તવિક સફર શરૂ થઈ જ્યારે હું 1973 માં ગ્રેજ્યુએશન માટે દિલ્હી યુનિવર્સિટીમાં ગયો.

તે સમયે, નવી દિલ્હી અને ઉત્તર ભારતનો મોટાભાગનો હિપ્પીઝની વિશ્વવ્યાપી લહેરનો ભાગ હતો - પ્રેમ કરો, નહીં યુદ્ધ ચળવળ. વિચેતનામ યુદ્ધ અને વુડસ્ટોક હમણાં જ પૂરું થયું હતું, અને યુવાન કેટલાક ઉચ્ચ અર્થ શોધતા હતા. આલ્કોહોલ અને ડ્રગ્સ બેફામ હતા.

કેટલાક 'ગોડમેન' તેમની માન્યતાઓનો પ્રચાર કરી રહ્યા હતા - ભગવાન રજનીશ, બાલ્યાગોશ્વર, બીટલ્સ ખ્યાતિના મહારાશી. TIMOTHY LEARY AND RICHARD ALPERT અને JOHN C LILY જેવા હાર્વર્ડના

પ્રોફેસરો પણ LSD ને popપ કરીને લોકોને "ચાલુ, ટ્યુન ઇન, ડ્રોપ આઉટ" માટે પ્રયોગ અને પ્રોત્સાહિત કરી રહ્યા હતા. BABA RAMDASS એ હિમાલયના ગુરુ અને કાર્લોસ કેસ્તાનેડા સાથેના તેમના અનુભવોના આધારે મેક્સિકન શામનના ઉપદેશો વિશે કેટલાક ચોંકાવનારા પુસ્તકો લખ્યા. મેં આ વૈકલ્પિક વાસ્તવિકતાને આત્મસાત કરી જેનાથી મને વધુ વિશ્વાસ થયો કે હું "ઉચ્ચ" સભાનતા ધરાવનાર વ્યક્તિ છું. જીવનશૈલીમાં વિવિધ પ્રકારની દવાઓ સાથે નચિંત, અસંરચિત વલણ શામેલ છે.

## ડબલ લાઈફ જીવીડબલ લાઈફ જીવવાનું

મેંશરૂ કર્યું. સામાજિક અનુપાલનનો ઉપાશ્રય જાળવતી વખતે, હું દારૂ અને ડ્રગ્સ પર નિર્ભર બની રહ્યો હતો. અલબત્ત, મને ખ્યાલ નહોતો કે, એવું માનવું કે આવી જીવનશૈલી સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની "વાસ્તવિક" રીત છે.

સ્નાતક થયા પછી, મેં આગળનો અભ્યાસ કર્યો નહીં અને જાહેરાત ઉદ્યોગમાં કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. તે સમયે, તે ખૂબ જ અલગ હતું. આલ્કોહોલ જાહેરાત જગતની જીવનશૈલીનો સ્વીકૃત ભાગ હતો; પણ ધૂમ્રપાન નીંદણ સર્જનાત્મક એકમો સાથે ઠીક હતું.

મેં વિવિધ જાહેરાત એજન્સીઓમાં કામ કર્યું અને કામની દુનિયામાં ડૂબી ગયો.

હું ઘણી વાર નોકરીમાંથી રાજીનામું આપતો જ્યારે મને લાગતું કે મને કા firedી મૂકવામાં આવશે!

મારા પિતા, અમુક સમયે, નોકરીમાં ઉતરવામાં મને મદદ કરતા. તેમ છતાં, હું હંમેશા તેની સીધી વિચારસરણી અને જીવનશૈલીથી નારાજ હતો-તમે શિક્ષણ, મહેનત, પ્રામાણિકતાના જૂના જમાનાના સિદ્ધાંતો જાણો છો!

કાર્યસ્થળ પર દવાઓ અને આલ્કોહોલ વધુ સ્વીકાર્ય હોવાથી, મારું પીવાનું ફૂદકે ને ભૂસકે વધી રહ્યું હતું.

પછી લગ્ન આવ્યા. મારી પત્ની માનતી હતી કે તે મને પ્રેમ અને સંભાળથી સુધારી શકે છે (પરિચિત લાગે છે?). તેમ છતાં, તેના શક્તિશાળી આલ્કોહોલ પહેલાંના પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા. અત્યાર સુધીમાં, અમારી એક પુત્રી હતી, જે આ દુનિયામાં અસુરક્ષિત હતી અને તેના પિતાથી ડરતી હતી. મારી પત્નીએ છૂટાછેડા માટે અરજી કરી. તે સમયે, મને તે વિચિત્ર લાગ્યું કે મારા માતાપિતા તેમની પત્નીને ટેકો આપી રહ્યા હતા, તેમના પુત્રને નહીં.

હવે હું સમજી શકું છું કે મારા માતાપિતા લાંબા સમયથી આઘાતમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. નિયત સમયમાં, એક વરિષ્ઠ અલ-એનોન સભ્યએ ટુકડી વિશે સલાહ આપી જેમાં આધાર પાછો ખેંચવો જરૂરી હતો.

## પુનઃપ્રાપ્તિ

આખરે (કારણ કે હું માનું છું કે નહોતી હું એક સમસ્યા હતી) મદદ, કોઈપણ વસૂલાત માટે નથી લેવી સંમત થયા, પરંતુ વધુ ચાલાકી અને મારા પરિવાર પર કાબૂ મેળવવા માટે!

મેં હોપ ટ્રસ્ટ પર ઓનલાઈન રિકવરી પ્રોગ્રામમાં નોંધણી કરાવી. મારા ચિકિત્સકે મને મારી અતાર્કિક વિચારસરણીની પદ્ધતિઓ અને ખોટી માન્યતા પ્રણાલીઓની શોધખોળ કરવામાં મદદ કરી. હું તાજા ઇનપુટ્સ માટે ખુલ્લા દિમાગનો બન્યો અને વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ અનુભવી, જે મારા વ્યસનકારક વર્તનને કારણે અટકી ગઈ હતી.

થેરાપી ટીમે મારી પત્ની, પુત્રી અને માતાપિતા સાથે પણ કામ કર્યું. ધીરે ધીરે, અચકાતા, સંબંધો સુધરવા લાગ્યા. ઘણા વર્ષોના અંતરાલ પછી મેં તેની સાથે ફરીથી લગ્ન કર્યા, અને અમારો એક પુત્ર હતો જે સંયમની ભેટ છે.

હવે મને સમજાયું કે હું આખી જિંદગી 'અલગ' અને ખાસ રહ્યો છું - હું નિયમિત લોકોની જેમ પી શકતો નથી. નાની સમસ્યાઓ કે જે સામાન્ય લોકો સરળતાથી સામનો કરી શકે છે તે મારા માટે ઘણી વાર મુશ્કેલ હોય છે. મારું મન મોટે ભાગે મારું સૌથી ખરાબ દુશ્મન છે. મારી પાસે વર્ષોથી ઘણી વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ છે, અને મારા વલણ ઘણીવાર ગેરવાજબી હોય છે.

મેં મારા ચિકિત્સક અને પ્રાયોજકની સહાયથી આલ્કોહોલિકસ અનાદરના 12 પગલાઓ દ્વારા પુન recoveryપ્રાપ્તિની સફર શરૂ કરી.

જ્યારે હું મારા જીવનને સંયમથી વ્યાખ્યાયિત કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે "પ્રગતિ, સંપૂર્ણતા નથી" એટલી યોગ્ય છે. દરરોજ, હું વધુ નમ્ર, ખુલ્લા વિચાર અને સહિષ્ણુ સ્વ તરફ આગળ વધું છું. મને આંચકો છે, પરંતુ પ્રક્રિયા ધીમી છે, પરંતુ ખાતરીપૂર્વક. પ્રગતિએ અપાર આનંદ અને પુરસ્કારો લાવ્યા છે - મારા માટે, મારા પરિવાર માટે અને ઘણા લોકો જેમણે મારો માર્ગ પાર કર્યો છે.

આ માટે, હું હોપ ટ્રસ્ટ અને આલ્કોહોલિક અનામીનો કાયમ આભારી છું.

## **B. આલ્કોહોલિકમઃ માન્યતા અને વાસ્તવિકતા**

વ્યસનની વાત આવે ત્યારે ઘણા દ્રષ્ટિકોણ અને માન્યતાઓ છે: કેટલાક સાચા, કેટલાક ખોટા. પૌરાણિક કથાને વાસ્તવિકતાથી અલગ કરવી સરળ કાર્ય નથી. માન્યતા, હકીકતમાં, ઘણા લોકો માટે એક વાસ્તવિકતા છે; બીજી વાસ્તવિકતા અસ્તિત્વમાં છે તે સૂચવવા માટે તેમની દુનિયાને sideલટું ફેરવવી.

પરંતુ જો મદ્યપાન વિશેનું સત્ય ક્યારેય સમજવું હોય તો, પૌરાણિક કથાઓ પર હુમલો કરીને નાશ કરવો જ જોઈએ. માત્ર હકીકતો જ પૌરાણિક કથાઓનો નાશ કરી શકે છે. અને અહીં હકીકતો છે:

માન્યતા: આલ્કોહોલ મુખ્યત્વે શામક અથવા ડિપ્રેશન દવા છે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલની ફાર્માકોલોજીકલ અસરો નશામાં જથ્થા સાથે બદલાય છે. ઓછી માત્રામાં, દારૂ એક ઉત્તેજક છે. મોટી માત્રામાં, આલ્કોહોલ શામક તરીકે કામ કરે છે. બધી માત્રામાં, જોકે, આલ્કોહોલ કેલરી અને ઝંજીરનો સમૃદ્ધ અને બળવાન સ્ત્રોત પૂરો પાડે છે.

માન્યતા: આલ્કોહોલ પીનારા દરેક પર સમાન રાસાયણિક અને શારીરિક અસર ધરાવે છે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલ, દરેક અન્ય ખોરાકની જેમ આપણે આપણા શરીરમાં લઈએ છીએ, જુદા જુદા લોકોને અલગ રીતે અસર કરે છે.

માન્યતા: આલ્કોહોલ એક વ્યસનકારક દવા છે, અને જે કોઈ પણ લાંબા અને સખત પીવે છે તે વ્યસની બનશે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલ પસંદગીયુક્ત વ્યસનકારક દવા છે; તે તેના લઘુમતી વપરાશકર્તાઓ, એટલે કે મદ્યપાન કરનારાઓ માટે માત્ર વ્યસનકારક છે. મોટાભાગના લોકો આલ્કોહોલના વ્યસની બન્યા વગર,

પ્રસંગોપાત, દૈનિક, ભારે પણ પી શકે છે. અન્ય લોકો (આલ્કોહોલિક) તેઓ ગમે તેટલું પીતા હોવા છતાં વ્યસની બનશે.

માન્યતા: આલ્કોહોલ આલ્કોહોલિકમાટે હાનિકારક અને ઝેરી છે

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલ એ સામાન્ય બનાવનાર એજન્ટ છે અને તે બનાવે છે તે પીડા માટે શ્રેષ્ઠ દવા, આલ્કોહોલિક ઉર્જા, ઉત્તેજના અને ઉપાડના દુખાવાથી રાહત આપે છે. આલ્કોહોલિક પીવાનું બંધ કરે ત્યારે તેની હાનિકારક અને ઝેરી અસર સૌથી વધુ સ્પષ્ટ થાય છે.

માન્યતા: દારૂનું વ્યસન ઘણીવાર માનસિક હોય છે.

વાસ્તવિકતા: દારૂનું વ્યસન મુખ્યત્વે શારીરિક છે. આલ્કોહોલિક વ્યસની બને છે કારણ કે તેમના શરીર સામાન્ય રીતે આલ્કોહોલ પર પ્રક્રિયા કરવામાં શારીરિક રીતે અસમર્થ હોય છે.

માન્યતા: લોકો આલ્કોહોલિક બને છે કારણ કે તેમને મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હોય છે, જે તેઓ પીવાથી (દેવદાસ સિન્ડ્રોમ) રાહત મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

વાસ્તવિકતા: મદ્યપાન કરનારાઓને પીવાનું શરૂ કરતા પહેલા દરેકની જેમ જ માનસિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હોય છે. આ સમસ્યાઓ વધારે છે, જો કે, દારૂ અથવા ડ્રગ્સના વ્યસનથી. મદ્યપાન જીવનની સામાન્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની આલ્કોહોલિક ક્ષમતાને નબળી પાડે છે અને નબળી પાડે છે. વધુમાં, મદ્યપાન કરનારની ભાવનાઓ જ્યારે તે વધારે પીવે છે અને જ્યારે તે પીવાનું બંધ કરે છે ત્યારે બંને બળતરા થઈ જાય છે. આમ, જ્યારે તે પીવે છે અને જ્યારે તે ત્યાગ કરે છે, ત્યારે તે અતિશય ડિગ્રીમાં ગુસ્સે, ભયભીત અને હતાશ લાગે છે.

માન્યતા: તમામ પ્રકારની સામાજિક સમસ્યાઓ - લગ્નની સમસ્યાઓ, પરિવારમાં મૃત્યુ, નોકરીનો તણાવ, 'ખોટી કંપની' - મદ્યપાનનું કારણ બની શકે છે.

વાસ્તવિકતા: મનોવૈજ્ઞાનિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓની જેમ, મદ્યપાન કરનાર અન્ય તમામ સામાજિક દબાણનો અનુભવ કરે છે, પરંતુ આ રોગ તેમની સામનો કરવાની ક્ષમતાને નબળી પાડે છે, અને સમસ્યાઓ વધુ ખરાબ થાય છે. આલ્કોહોલિક લોકો આનુવંશિક અને બાયોકેમિકલ વલણ ધરાવે છે અને સંભવત્ such આવી પરિસ્થિતિઓ અને વ્યસનકારક વર્તણૂકોમાં વ્યસ્ત લોકો તરફ આકર્ષાય છે.

માન્યતા: જ્યારે આલ્કોહોલિક પીતો હોય છે, ત્યારે તે તેના સાચા વ્યક્તિત્વને પ્રગટ કરે છે.

વાસ્તવિકતા: મગજ પર આલ્કોહોલની અસર સામાન્ય વ્યક્તિત્વની ગંભીર માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકૃતિઓનું કારણ બને છે. સોબ્રીટી આલ્કોહોલિકનું સાચું પાત્ર છતી કરે છે.

માન્યતા: હકીકત એ છે કે મદ્યપાન કરનારાઓ પીવાનું બંધ કર્યા પછી ઘણીવાર હતાશ, બેચેન, ચીડિયા અને નાખુશ રહે છે તે પુરાવા છે કે માનસિક સમસ્યાઓ તેમના રોગનું કારણ બને છે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલિક જેઓ પીવાનું બંધ કર્યા પછી હતાશ, બેચેન, ચીડિયા અને નાખુશ રહે છે, તેઓ "તીવ્ર તીવ્ર ઉપાડ સિન્ડ્રોમ" નામની ઘટનાથી પીડાય છે. વર્ષોથી અતિશય પીવાના કારણે શારીરિક નુકસાન સંપૂર્ણપણે ઉલટાવી શકાયું નથી; હકીકતમાં, તેઓ હજુ પણ બીમાર છે અને વધુ અસરકારક ઉપચારની જરૂર છે.

માન્યતા: જો લોકો માત્ર જવાબદારી પૂર્વક પી શકે, તો તેઓ મદ્યપાન કરનાર ન બને.

વાસ્તવિકતા: ઘણા જવાબદાર પીનારાઓ મદ્યપાન કરનાર બની જાય છે. પછી, કારણ કે તે રોગની પ્રકૃતિ છે (વ્યક્તિ નથી), તેઓ બેજવાબદાર રીતે પીવાનું શરૂ કરે છે.

માન્યતા: મદ્યપાન કરનારને મદદ માટે મદદ જોઈએ છે.

વાસ્તવિકતા: મોટાભાગના મદ્યપાન કરનારાઓ મદદ કરવા માંગતા નથી. તેઓ બીમાર છે, તર્કસંગત રીતે વિચારવામાં અસમર્થ છે, અને જાતે દારૂ છોડવામાં અસમર્થ છે. મોટાભાગના સાજા થયેલા આલ્કોહોલિકોને તેમની ઇચ્છા વિરુદ્ધ સારવાર માટે ફરજ પાડવામાં આવી હતી. સ્વ-પ્રેરણા સામાન્ય રીતે સારવાર દરમિયાન થાય છે, પહેલાં નહીં.

માન્યતા: કેટલાક આલ્કોહોલિક સામાન્ય રીતે પીવાનું શીખી શકે છે અને કોઈ પણ ખરાબ અસર વિના પીવાનું ચાલુ રાખી શકે છે કારણ કે તેઓ માત્રાને મર્યાદિત કરે છે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલિક ક્યારેય સલામત રીતે પીવા પર પાછા આવી શકતા નથી કારણ કે કોઈપણ માત્રામાં પીવાથી વહેલા અથવા પછીના તેમના વ્યસનને ફરીથી સક્રિય કરશે.

માન્યતા: ઉચ્ચ ખાંડવાળા ખોરાક ખાવાથી આલ્કોહોલની તૃષ્ણા દૂર થઈ શકે છે.

વાસ્તવિકતા: ખાંડની content ંચી સામગ્રી ધરાવતો ખોરાક આલ્કોહોલિકની ઉદાસીનતા, ચીડિયાપણું અને તણાવમાં વધારો કરશે અને આ લક્ષણોને દૂર કરવા માટે પીવાની તેમની ઇચ્છાને તીવ્ર બનાવશે.

માન્યતા: જો આલ્કોહોલિક લોકો દિવસમાં ત્રણ સંતુલિત ભોજન લે છે, તો તેમની પોષણ સમસ્યાઓ આખરે પોતાને સુધારશે.

વાસ્તવિકતા: આલ્કોહોલિકની પોષણની જરૂરિયાતો માત્ર સંતુલિત આહાર દ્વારા આંશિક રીતે પૂરી થાય છે. કોઈપણ ખામીઓને સુધારવા અને તંદુરસ્ત સંતુલન જાળવવા માટે તેમને વિટામિન અને ખનિજ પૂરવણીઓની પણ જરૂર છે.

માન્યતા: ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ અને શામક દવાઓ ક્યારેક મદ્યપાન કરનારાઓની સારવારમાં મદદરૂપ થાય છે.

વાસ્તવિકતા: ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ અને શામક દવાઓ તીવ્ર ઉપાડના સમયગાળા દરમિયાન જ ઉપયોગી છે. તે ઉપરાંત, આ અવેજી દવાઓ વિનાશક છે અને, ઘણા કિસ્સાઓમાં, મદ્યપાન કરનારાઓ માટે જીવલેણ છે. ઘણા આલ્કોહોલિક આને આલ્કોહોલ સાથે મિશ્રિત કરવાનું શરૂ કરે છે અથવા અવેજી વ્યસન તરીકે આ દવાઓમાં ફેરવાય છે.