

## मद्यपान की बुराइयाँ - भाग ३

शराब पीना हमारे समुदायों में कुछ व्यक्तियों के साथ प्रमुख समस्याएँ पैदा कर रहा है, इसमें शामिल व्यक्ति सोचते हैं कि वे शराब पीते समय मजे कर रहे हैं और यह भ्रम है कि वे जीवन में अच्छा कर रहे हैं, यह महसूस नहीं कर रहे हैं कि वे अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। जिससे उनके आसपास के लोगों और उनके परिवारों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बहुत से लोगों को उस जीवित नरक का एहसास नहीं होता है जो तब बनता है जब आपके परिवार में एक शराबी होता है, उनके आस-पास के सभी लोगों को शराबी व्यक्ति को भुगतना और सहना पड़ता है और यह घर के हर एक व्यक्ति के भविष्य पर नकारात्मक प्रभाव डालेगा।

एक शराबी की उपस्थिति में रहने वाले परिवार के सदस्यों के टूटे हुए सपने, टूटे हुए भविष्य और टूटे हुए घर होंगे, वे कभी भी अकादमिक या खेल या व्यवसाय या किसी अन्य उद्यम में उत्कृष्ट नहीं होंगे, क्योंकि इसमें शामिल व्यक्ति के आसपास नकारात्मक ऊर्जा की उपस्थिति होती है।

घरेलू हिंसा उन घरों में हमेशा मौजूद रहती है जिनमें शराब मौजूद होती है और घर में रहने वाले सभी लोगों के लिए जीवन एक 'जीवित नरक' बन जाता है, जिसमें पूरा परिवार घरेलू हिंसा का दंश झेलता है, कुछ और जिसकी चर्चा कभी कहीं नहीं होती है वह है एक शराबी एक शराब न पीने वाले व्यक्ति को बुरी तरह से बदबू आती है, कल्पना करें कि पति-पत्नी को क्या सहना पड़ता है जब उनके पति शराब पी रहे होते हैं और उन्हें पूरी रात बिस्तर पर अपने बगल में लेटे रहने और फिर सुबह के बाद उसे सूँघना पड़ता है।

### **A. व्यसन के गड़ढों से वापस - कैसे मैंने कुछ मदद से अपने जीवन को पुनः प्राप्त किया**

मैं अलग हूँ, मेरा जन्म 60 साल पहले भारत के एक छोटे से शहर में हुआ था। मेरे पिता एक स्थानांतरणीय नौकरी पर एक वरिष्ठ सरकारी अधिकारी थे। मैं अलग-अलग शहरों और कस्बों में काफी आरामदायक घरों में रहता था, नौकरों और अन्य सुविधाओं के साथ।

जब तक मैं याद रख सकता हूँ, मुझे लगा कि मैं एक विशेष व्यक्ति हूँ - एक बेहतर तरीके से 'सामान्य' लोगों से अलग। मैं वास्तव में कड़ी मेहनत किए बिना स्कूल से गुजरने में कामयाब रहा, यहां तक कि हाई स्कूल में स्वर्ण पदक भी प्राप्त किया।

किशोरावस्था के दौरान और बाद में, मैं हमेशा शहर में सबसे अच्छी दिखने वाली लड़कियों को गर्लफ्रेंड के रूप में देखता था। लड़कियों ने मुझे पसंद किया, उनकी माताओं ने मुझ पर भरोसा किया - मैं उस तरह का लड़का था!

मेरे हिस्से की प्रसिद्धि भी थी - मैं थिएटर समुदाय का एक सफल सदस्य था। मैंने कई नाटकों का लेखन, निर्देशन, निर्माण और अभिनय किया। यह सब मेरे विश्वास को मजबूत करता है कि मैं एक अनोखे तरीके से अलग था - मैं किसी भी चीज़ से दूर हो सकता था।

मैंने स्कूल में कभी-कभार धूमपान और शराब पीना शुरू कर दिया। फिर भी, व्यसन में मेरी असली यात्रा तब शुरू हुई जब मैं 1973 में स्नातक के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय गया।

उस समय, नई दिल्ली और उत्तर भारत का अधिकांश हिस्सा 'हिप्पी' की विश्वव्यापी लहर का हिस्सा था - 'प्यार करो, नहीं युद्ध' आंदोलन। वियतनाम युद्ध और वुडस्टॉक अभी खत्म हुए थे, और युवा कुछ उच्च अर्थ की तलाश कर रहे थे। शराब और ड्रग्स का बोलबाला था।

कई 'भगवान' अपनी मान्यताओं का प्रचार कर रहे थे - भगवन रजनीश, बाल्यगोश्वर, बीटल्स प्रसिद्धि के महर्षि। यहां तक कि टिमोथी लीरी और रिचर्ड एल्फर्ट और जॉन सी लिली जैसे हार्वर्ड के प्रोफेसर भी एलएसडी और पॉप करके लोगों को "चालू, ट्यून इन, ड्रॉप आउट" करने के लिए प्रयोग कर रहे थे और प्रोत्साहित कर रहे थे। बाबा रामदास ने एक हिमालयी गुरु और कार्लोस कास्टानेडा के साथ मैक्सिकन जादूगर की शिक्षाओं के बारे में अपने अनुभवों के आधार पर कुछ मनमौजी किताबें लिखीं। मैंने इस वैकल्पिक वास्तविकता को आत्मसात कर लिया जिससे मुझे और विश्वास हो गया कि मैं एक "उच्च" चेतना वाला व्यक्ति हूँ। जीवनशैली में विभिन्न प्रकार की दवाओं के साथ लापरवाह, असंरचित रवैया शामिल है।

## **डबल लाइफ जीते हुए डबल लाइफ जीना**

मैंने शुरू कर दिया। सामाजिक अनुपालन का लिबास बनाए रखते हुए, मैं शराब और ड्रग्स पर निर्भर होता जा रहा था। बेशक, मुझे इस बात का एहसास नहीं था, यह मानते हुए कि इस तरह की जीवन शैली एक पूर्ण जीवन जीने का "वास्तविक" तरीका है।

स्नातक होने के बाद, मैंने आगे की पढ़ाई नहीं की और विज्ञापन उद्योग में काम करना शुरू कर दिया। उस समय, यह बहुत अलग था। शराब विज्ञापन जगत की जीवन शैली का एक स्वीकृत हिस्सा था; यहां तक कि धूम्रपान खरपतवार भी रचनात्मक इकाइयों के साथ ठीक था।

मैंने विभिन्न विज्ञापन एजेंसियों में काम किया और कामकाजी दुनिया में चला गया।

मैं अक्सर नौकरी से इस्तीफा दे देता जब मुझे लगा कि मुझे निकाल दिया जाएगा!

मेरे पिता ने कभी-कभी मुझे नौकरी दिलाने में मदद की। फिर भी मैं हमेशा उनकी सीधी सोच और जीवन शैली से नाराज़ रहता था - आप शिक्षा, मेहनत, ईमानदारी के पुराने जमाने के सिद्धांतों को जानते हैं!

जैसा कि कार्यस्थल में दवाओं के साथ मिलना कठिन होता जा रहा था और शराब अधिक स्वीकार्य थी, मेरे पीने में छलांग और सीमा में वृद्धि हुई।

फिर आया शादी। मेरी पत्नी का मानना था कि वह मुझे प्यार और देखभाल से सुधार सकती है (परिचित लगता है?) फिर भी, सर्वशक्तिमान शराब के सामने उसके कठोर प्रयास विफल रहे। अब तक हमारी एक बेटी थी, जो इस दुनिया में असुरक्षित थी और अपने पिता से डरती थी। मेरी पत्नी ने तलाक के लिए अर्जी दी। उस समय, मुझे यह अजीब लगा कि मेरे माता-पिता मेरी पत्नी का समर्थन कर रहे थे न कि उनके बेटे का।

मैं अब समझ सकता हूँ कि मेरे माता-पिता लंबे समय से किस आघात से गुजर रहे थे। नियत समय में, अल-अनोन के एक वरिष्ठ सदस्य ने टुकड़ी के बारे में सलाह दी जिसमें समर्थन वापस लेना शामिल था।

## **वसूली**

मैं अंत में मदद लेने के लिए सहमत हो गया, किसी भी वसूली के लिए नहीं (क्योंकि मुझे विश्वास नहीं था कि मुझे कोई समस्या है), लेकिन मेरे परिवार पर नियंत्रण पाने और नियंत्रण हासिल करने के लिए और अधिक!

मैंने होप ट्रस्ट में एक ऑनलाइन रिकवरी प्रोग्राम में दाखिला लिया। मेरे चिकित्सक ने मेरे तर्कहीन सोच पैटर्न और गलत विश्वास प्रणालियों की खोज में मेरी मदद की। मैं नए इनपुट के लिए खुले विचारों वाला हो गया और व्यक्तिगत विकास का अनुभव किया, जो मेरे व्यसनी व्यवहार के कारण अवरुद्ध हो गया था।

थेरेपी टीम ने मेरी पत्नी, बेटी और माता-पिता के साथ भी काम किया। धीरे-धीरे, झिझकते हुए, रिश्ते ठीक होने लगे। मैंने कई वर्षों के अंतराल के बाद उससे दोबारा शादी की, और हमारा एक बेटा था जो संयम का उपहार है।

अब मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने पूरे जीवन में 'अलग' और खास रहा हूँ - मैं नियमित लोगों की तरह नहीं पी सकता। छोटे-छोटे मुद्दे जो सामान्य लोग आसानी से निपटा सकते हैं, अक्सर मेरे लिए बहुत मुश्किल होते हैं। मेरा दिमाग ज्यादातर मेरा सबसे बड़ा दुश्मन है। पिछले कुछ वर्षों में मेरे पास बहुत सारी अनसुलझी भावनाएँ जमा हुई हैं, और मेरे दृष्टिकोण अक्सर अनुचित होते हैं।

मैंने अपने थेरेपिस्ट और स्पॉन्सर की मदद से १२ स्टेप्स ऑफ़ एल्कोहोलिक्स एनोनिमस के माध्यम से ठीक होने की यात्रा शुरू की।

जब मैं अपने जीवन को संयम से परिभाषित करने की कोशिश करता हूँ तो "प्रगति, पूर्णता नहीं" इतनी उपयुक्त होती है। हर दिन, मैं एक अधिक विनम्र, खुले विचारों वाले और सहिष्णु व्यक्ति की ओर आगे बढ़ता हूँ। मुझे असफलताएँ भी हैं, लेकिन प्रक्रिया धीमी है, लेकिन निश्चित है। प्रगति मेरे लिए, मेरे परिवार और मेरे पथ को पार करने वाले कई लोगों के लिए अपार खुशी और पुरस्कार लेकर आई है।

इसके लिए मैं होप ट्रस्ट और एल्कोहोलिक्स एनोनिमस का सदैव आभारी रहूँगा।

## **बी. मद्यपान: मिथक और वास्तविकता**

जब व्यसन की बात आती है तो बहुत सारे दृष्टिकोण और विश्वास होते हैं: कुछ सच, कुछ झूठ। मिथक को वास्तविकता से अलग करना कोई आसान काम नहीं है। मिथक, वास्तव में, कई लोगों के लिए एक वास्तविकता है; यह सुझाव देना कि एक और वास्तविकता मौजूद है, उनकी दुनिया को उल्टा कर देना है।

लेकिन अगर शराब के बारे में सच्चाई को समझना है, तो मिथकों पर हमला करना और नष्ट करना होगा। केवल तथ्य ही मिथकों को नष्ट कर सकते हैं। और यहाँ तथ्य हैं:

मिथक: शराब मुख्य रूप से एक शामक या अवसाद की दवा है।

हकीकत: शराब के औषधीय प्रभाव नशे की मात्रा के साथ बदलते हैं। कम मात्रा में, शराब एक उत्तेजक है। बड़ी मात्रा में, शराब एक शामक के रूप में कार्य करता है। हालांकि, सभी मात्रा में, अल्कोहल कैलोरी और ऊर्जा का एक समृद्ध और शक्तिशाली स्रोत प्रदान करता है।

मिथक: शराब पीने वाले हर व्यक्ति पर एक ही रासायनिक और शारीरिक प्रभाव डालता है।

हकीकत: शराब, हर दूसरे भोजन की तरह जो हम अपने शरीर में लेते हैं, अलग-अलग लोगों को अलग तरह से प्रभावित करता है।

मिथक: शराब एक नशे की लत है, और जो कोई भी लंबे समय तक और कड़ी मेहनत करता है वह आदी हो जाएगा।

हकीकत: शराब एक चुनिंदा नशे की दवा है; यह अपने उपयोगकर्ताओं के केवल एक अल्पसंख्यक, अर्थात् शराबियों के लिए व्यसनी है। अधिकांश लोग शराब के आदी हुए बिना, कभी-कभी, दैनिक, यहां तक कि भारी मात्रा में पी सकते हैं। अन्य (शराबी) आदी हो जाएंगे, चाहे वे कितना भी पी लें।

मिथक: शराब शराबी के लिए हानिकारक और जहरीली है

वास्तविकता: शराब एक सामान्य एजेंट है और इससे होने वाले दर्द के लिए सबसे अच्छी दवा है, जो मादक ऊर्जा, उत्तेजना और वापसी के दर्द से राहत देती है। इसके हानिकारक और जहरीले दुष्परिणाम सबसे अधिक स्पष्ट होते हैं जब शराबी शराब पीना बंद कर देता है।

मिथक: शराब की लत अक्सर मनोवैज्ञानिक होती है।

हकीकत: शराब की लत मुख्य रूप से शारीरिक है। शराबी आदी हो जाते हैं क्योंकि उनके शरीर सामान्य रूप से शराब को संसाधित करने में शारीरिक रूप से अक्षम होते हैं।

मिथक: लोग शराबी बन जाते हैं क्योंकि उन्हें मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक समस्याएं होती हैं, जिन्हें वे पीने से दूर करने की कोशिश करते हैं (देवदास सिंड्रोम)।

हकीकत: शराब पीने से पहले शराबियों को वही मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समस्याएं होती हैं जो बाकी सभी को होती हैं। हालाँकि, शराब या ड्रग्स की लत से ये समस्याएँ बढ़ जाती हैं। मद्यव्यसनिता, जीवन की सामान्य समस्याओं से निपटने के लिए शराबी की क्षमता को कमजोर और कमजोर करती है। इसके अलावा, जब वह अत्यधिक शराब पीता है और जब वह शराब पीना बंद कर देता है, तो शराबी की भावनाएँ उत्तेजित हो जाती हैं। इस प्रकार, जब वह शराब पी रहा होता है और जब वह परहेज करता है, तो वह अत्यधिक मात्रा में क्रोधित, भयभीत और उदास महसूस करेगा।

भ्रान्ति: सभी प्रकार की सामाजिक समस्याएं - विवाह की समस्याएं, परिवार में मृत्यु, नौकरी का तनाव, 'गलत संगति' - शराब की लत का कारण बन सकती हैं।

वास्तविकता: जैसा कि मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समस्याओं के साथ होता है, शराबी उन सभी सामाजिक दबावों का अनुभव करते हैं जो हर कोई करता है, लेकिन बीमारी उनकी सामना करने की क्षमता को कम कर देती है, और समस्याएं बदतर हो जाती हैं। शराबियों की एक आनुवंशिक और जैव रासायनिक प्रवृत्ति होती है और वे ऐसी स्थितियों और व्यसनी व्यवहार में लिप्त लोगों की ओर आकर्षित होने की संभावना रखते हैं।

मिथक: जब शराबी शराब पी रहा होता है, तो वह अपने असली व्यक्तित्व को प्रकट करता है।

हकीकत: मस्तिष्क पर शराब का प्रभाव सामान्य व्यक्तित्व के गंभीर मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक विकृतियों का कारण बनता है। संयम से शराबी के असली चरित्र का पता चलता है।

मिथक: तथ्य यह है कि शराब पीने से रोकने के बाद शराबी अक्सर उदास, चिंतित, चिड़चिड़े और दुखी रहते हैं, यह इस बात का प्रमाण है कि मनोवैज्ञानिक समस्याएं उनकी बीमारी का कारण बनती हैं।

हकीकत: शराब पीना बंद करने के बाद भी जो लोग उदास, चिंतित, चिड़चिड़े और दुखी रहते हैं, वे "पोस्ट-एक्यूट विड्रॉल सिंड्रोम" नामक एक घटना से पीड़ित होते हैं। अत्यधिक शराब पीने के वर्षों के कारण होने वाली शारीरिक क्षति को पूरी तरह से उलट नहीं किया गया है; वास्तव में, वे अभी भी बीमार हैं और अधिक प्रभावी चिकित्सा की आवश्यकता है।

मिथक: अगर लोग केवल जिम्मेदारी से पी सकते हैं, तो वे शराबी नहीं बनेंगे।

हकीकत: कई जिम्मेदार शराब पीने वाले शराबी बन जाते हैं। फिर, क्योंकि यह रोग की प्रकृति है (व्यक्ति नहीं), वे गैर-जिम्मेदार तरीके से पीना शुरू कर देते हैं।

मिथक: शराबी को मदद के लिए मदद की जरूरत होती है।

हकीकत: शराब पीने वाले ज्यादातर लोग मदद नहीं चाहते हैं। वे बीमार हैं, तर्कसंगत रूप से सोचने में असमर्थ हैं, और स्वयं शराब छोड़ने में असमर्थ हैं। अधिकांश बरामद शराबियों को उनकी इच्छा के विरुद्ध इलाज के लिए मजबूर किया गया था। स्व-प्रेरणा आमतौर पर उपचार के दौरान होती है, पहले नहीं।

मिथक: कुछ शराबी सामान्य रूप से पीना सीख सकते हैं और बिना किसी दुष्प्रभाव के पीना जारी रख सकते हैं क्योंकि वे मात्रा को सीमित करते हैं।

हकीकत: शराबी कभी भी सुरक्षित रूप से शराब की ओर नहीं लौट सकते क्योंकि किसी भी मात्रा में पीने से उनकी लत जल्दी या बाद में फिर से सक्रिय हो जाएगी।

मिथक: उच्च चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाने से शराब की लालसा को दूर किया जा सकता है।

हकीकत: उच्च चीनी सामग्री वाले खाद्य पदार्थ शराबी के अवसाद, चिड़चिड़ापन और तनाव को बढ़ाएंगे और इन लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए पीने की उनकी इच्छा को तेज करेंगे।

भ्रान्ति: यदि शराबी दिन में तीन संतुलित भोजन करते हैं, तो उनकी पोषण संबंधी समस्याएं अंततः अपने आप ठीक हो जाएंगी।

हकीकत: शराबियों की पोषण संबंधी जरूरतें संतुलित आहार से ही आंशिक रूप से पूरी होती हैं। किसी भी कमी को दूर करने और स्वस्थ संतुलन बनाए रखने के लिए उन्हें विटामिन और खनिज की खुराक की भी आवश्यकता होती है।

मिथक: ट्रैक्विलाइज़र और सेडेटिव कभी-कभी शराबियों के इलाज में मददगार होते हैं।

हकीकत: ट्रैक्विलाइज़र और सेडेटिव केवल तीव्र वापसी अवधि के दौरान उपयोगी होते हैं। इसके अलावा, ये स्थानापन्न दवाएं विनाशकारी हैं और कई मामलों में शराबियों के लिए घातक हैं। कई शराबी इन्हें शराब के साथ मिलाना शुरू कर देते हैं या प्रतिस्थापन की लत के रूप में इन दवाओं पर स्विच कर देते हैं।