

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜੀਵਤ ਨਰਕ ਉਦੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ.

ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣਗੇ, ਭਵਿੱਖ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉੱਦਮ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗਿੱਧਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਜੀਵਨ ਇੱਕ 'ਜੀਵਤ ਨਰਕ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਪਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ.

A. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੋਇਆਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ - ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ

ਮੈਂ ਵੱਖਰਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਜਨਮ 60 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ. ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਤਬਾਦਲੇਯੋਗ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਨ. ਮੈਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਜਬ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਨੌਕਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ.

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਆਮ' ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ. ਮੈਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਿਹਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਗਮਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ.

ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ. ਕੁੜੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ - ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸੀ!

ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਾ ਮੇਰਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਸੀ - ਮੈਂ ਥੀਏਟਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਫਲ ਮੈਂਬਰ ਸੀ. ਮੈਂ ਕਈ ਨਾਟਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ, ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਅਭਿਨੈ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਭ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ inੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਸੀ - ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ.

ਮੈਂ ਕਦੇ -ਕਦਾਈਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ. ਫਿਰ ਵੀ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਅਸਲ ਯਾਤਰਾ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ 1973 ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਲਈ ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਿਆ।

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਪੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ - 'ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਫਾਗ ਅੰਤ. ਯੁੱਧ ਦੀ ਲਹਿਰ. ਵੀਅਤਨਾਮ ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਵੁੱਡਸਟੈਕ ਹੁਣੇ ਖਤਮ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁਝ ਉੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਸੀ।

ਕਈ 'ਗੈਡਮੈਨ' ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਭਗਵਾਨ ਰਜਨੀਸ਼, ਬਾਲਯੋਗੇਸ਼ਵਰ, ਬੀਟਲਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪੀ ਦੀ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਮੋਥੀ ਲੀਅਰ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਅਲਪਰਟ ਅਤੇ ਜੌਹਨ ਸੀ ਲੀਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਾਮੈਸਡੀ ਪਾਪ ਕਰਕੇ "ਚਾਲੂ ਕਰਨ, ਟਿ inਨ ਇਨ ਕਰਨ, ਛੱਡਣ" ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਰਮਦਾਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮੈਕਸੀਕਨ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਕਾਰਲੋਸ ਕੈਸਟੇਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਮਾਗ ਭਰਪੂਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ "ਉੱਚੀ" ਚੇਤਨਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਾਪਰਵਾਹ, ਅਸੰਚਿਤ ਰਵੱਈਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ।

ਦੇਹਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾਦੇਹਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ

ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਾਜਕ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ "ਅਸਲ" ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਸੀ; ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਬੂਟੀ ਵੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸੀ।

ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰੁਝ ਗਿਆ।

ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ, ਕਦੀ-ਕਦੀ, ਨੈਕਰੀਆਂ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਸੀ-ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ!

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਛਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਫਿਰ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ। ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ?)। ਫਿਰ ਵੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਅੱਗੇ ਉਸਦੇ ਹਰਕੂਲ ਯਤਨ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਧੀ ਸੀ, ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਤਲਾਕ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ।

ਮੈਂ ਹੁਣ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਲ-ਅਨੇਨ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਰਿਕਵਰੀ

ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਕਿਸੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ (ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ), ਪਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ!

ਮੈਂ ਰੋਪ ਟਰੱਸਟ ਤੇ ਇੱਕ LINਨਲਾਈਨ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ। ਮੇਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੇ ਮੇਰੀ ਤਰਕਹੀਣ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਇਨਪੁਟਸ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੁੱਲੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ, ਧੀ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਝਿਜਕਦੇ ਹੋਏ, ਰਿਸਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਹੋਇਆ ਜੋ ਸੰਜਮ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਵੱਖਰੀ' ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਹੀ ਹਾਂ - ਮੈਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਮੁੱਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਣਸੁਲਝੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਰਵੱਈਏ ਅਕਸਰ ਗੈਰ ਵਾਜਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਯੋਜਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਦੇ 12 ਕਦਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰੋਗਤਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ "ਤਰੱਕੀ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ" ਬਹੁਤ ਼ੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਮਰ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਸਵੈ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਝਟਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਯਕੀਨਨ। ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਲਿਆਏ ਹਨ - ਮੇਰੇ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਰਸਤਾ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲਈ, ਮੈਂ ਹੋਪ ਟਰੱਸਟ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਬੇਨਾਮ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

B. ਅਲਕੋਹੋਲਿਜ਼ਮ: ਮਿਥ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ

ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕੁਝ ਸੱਚੇ, ਕੁਝ ਗਲਤ। ਮਿਥ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਥ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ; ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਕੀਕਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ।

ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਥਿਹਾਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਤੱਥ ਹੀ ਮਿਥਿਹਾਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਥ ਹਨ:

ਮਿਥ: ਅਲਕੋਹਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਅਸਲੀਅਤ: ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਅਲਕੋਹਲ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਅਲਕੋਹਲ ਇੱਕ ਸੈਡੇਟਿਵ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਅਲਕੋਹਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ .ਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਥ: ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਕੋਹਲ, ਹਰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਂਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਥ: ਅਲਕੋਹਲ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਕੋਹਲ ਇੱਕ ਚੋਣਵੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ; ਇਹ ਇਸਦੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਦੇ -ਕਦਾਈਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ (ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ) ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪੀਵੇ।

ਮਿੱਥ: ਅਲਕੋਹਲ ਅਲਕੋਹਲਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ

ਹਕੀਕਤ: ਅਲਕੋਹਲ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਏਜੰਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ energyਰਜਾ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਕ. ਵਾਉਣ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ. ਇਸਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ.

ਮਿੱਥ: ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਅਕਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

ਅਸਲੀਅਤ: ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੈ. ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਮਿੱਥ: ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੀ ਕੇ (ਦੇਵਦਾਸ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਹਕੀਕਤ: ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਂਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ, ਡਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ.

ਮਿੱਥ: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਤਣਾਅ, 'ਗਲਤ ਕੰਪਨੀ' - ਸ਼ਰਾਬਬੰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਹਕੀਕਤ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਮਿੱਥ: ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਹਕੀਕਤ: ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਗੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ. ਸੰਜੀਦਗੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ.

ਮਿੱਥ: ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ.

ਹਕੀਕਤ: ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜੋ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਪੋਸਟ-ਤੀਬਰ ਕ withdrawalਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਨਾਮਕ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ. ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਉਹ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ.

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ.

ਅਸਲੀਅਤ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਫਿਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਹੈ (ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ), ਉਹ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਮਿੱਥ: ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਹਕੀਕਤ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ. ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹਨ. ਬਹੁਤੇ ਠੀਕ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ. ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ.

ਮਿੱਥ: ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ drinking ਂਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ.

ਮਿੱਥ: ਉੱਚ ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਹਕੀਕਤ: ਉੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੀਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗਾ.

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਖਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ.

ਹਕੀਕਤ: ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਸਿਰਫ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

ਮਿੱਥ: ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਹਕੀਕਤ: ਟ੍ਰੈਕੁਇਲਾਇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਸਿਰਫ ਗੰਭੀਰ ਨਿਕਾਸੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਬਦਲਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਨਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ.