

ఆల్కహాలిజం యొక్క చెడులు - పార్ట్ 3

ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల మా కమ్యూనిటీలలోని కొంతమంది వ్యక్తులతో పెద్ద సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి, పాల్గొన్న వ్యక్తులు తాగుతూ సరదాగా గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు మరియు జీవితంలో బాగా చేస్తున్నామనే భ్రమ కలిగి ఉంటారు, వారు తమని నాశనం చేస్తున్నారని గ్రహించకుండా భవిష్యత్తు మరియు వాటి చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులపై మరియు వారి కుటుంబాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు కుటుంబంలో ఆల్కహాలిక్ ఉన్నప్పుడు సృష్టించబడిన జీవన నరకాన్ని చాలా మంది గ్రహించలేరు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మద్యపాన వ్యక్తిని బాధపడాలి మరియు భరించాల్సి ఉంటుంది మరియు ఇది ఇంటిలోని ప్రతి ఒక్కరి భవిష్యత్తును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఆల్కహాలిక్ సమక్షంలో నివసిస్తున్న కుటుంబ సభ్యులు కలలు, విరిగిన భవిష్యత్తు మరియు విరిగిన ఇళ్లను కలిగి ఉంటారు, వారు విద్యాపరంగా లేదా క్రీడలలో లేదా వ్యాపారంలో లేదా మరే ఇతర వెంచర్లో రాణించలేరు, ఎందుకంటే ఇందులో పాల్గొన్న వ్యక్తి చుట్టూ ప్రతికూల శక్తులు ఉంటాయి.

మద్యపానం ఉన్న ఇళ్లలో గృహ హింస ఎప్పుడూ ఉంటుంది మరియు కుటుంబమంతా గృహ హింసను భరిస్తూ ఇంట్లో నివసించే ప్రతి ఒక్కరికీ జీవితం 'సజీవ నరకం' అవుతుంది, ఎక్కడా ఎన్నడూ చర్చించని విషయం ఏమిటంటే మద్యపానం మద్యపానం చేయని వ్యక్తికి దుర్వాసన వస్తుంది, వారి భర్తలు మద్యం సేవించినప్పుడు జీవిత భాగస్వాములు ఏవిధంగా భరించాల్సి వస్తుందో ఊహించుకోండి మరియు అతనిని రాత్రంతా మంచం పక్కన పడుకుని, ఆ తర్వాత ఉదయం వాసన చూడాల్సి వస్తుంది.

**ఎ. బ్యూక్ ఆఫ్ ది పిట్స్ ఆఫ్ అడిక్షన్ - నేను నా జీవితాన్ని కొంత సహాయంతో ఎలా పునరుద్ధరించాను**

, నేను భిన్నంగా ఉన్నాను, నేను 60 సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశంలోని ఒక చిన్న పట్టణంలో జన్మించాను. నా తండ్రి బదిలీ చేయదగిన ఉద్యోగంలో సీనియర్ ప్రభుత్వ అధికారి. నేను వివిధ నగరాలు మరియు పట్టణాలలో సహేతుకమైన సాకర్యవంతమైన గృహాలలో సేవకులు మరియు ఇతర ప్రోత్సాహకాలతో నివసించాను.

నేను గుర్తుంచుకోగలిగినంత కాలం, నేను ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిగా భావించాను - ఉన్నతమైన విధంగా 'సాధారణ' వ్యక్తులకు భిన్నంగా ఉంటాను. నేను హైస్కూల్లో బంగారు పతకం కూడా పొందకుండా, నిజంగా కష్టపడకుండానే స్కూలును అధిగమించగలిగాను.

టీనేజ్ సమయంలో మరియు తరువాత, నేను ఎల్లప్పుడూ పట్టణంలో ఉత్తమంగా కనిపించే అమ్మాయిలను గర్లప్రెండ్స్ గా కలిగి ఉన్నాను. అమ్మాయిలు నన్ను ఇష్టపడ్డారు, వారి తల్లులు నన్ను విశ్వసించారు - నేను అలాంటి వ్యక్తిని!

నేను నా కీర్తిని కూడా కలిగి ఉన్నాను - నేను థియేటర్ కమ్యూనిటీలో విజయవంతమైన సభ్యుడిని. నేను అనేక నాటకాలు వ్రాసాను, దర్శకత్వం వహించాను, నిర్మించాను మరియు నటించాను. ఇవన్నీ నేను ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గంలో విభిన్నంగా ఉన్నాననే నా నమ్మకాన్ని బలపరిచాయి - నేను దేనితోనైనా బయటపడగలను.

నేను పాఠశాలలో అప్పుడప్పుడు ధూమపానం మరియు మద్యపానం చేయడం ప్రారంభించాను. ఇప్పటికీ, నేను 1973 లో గ్రాడ్యుయేషన్ కోసం ఢిల్లీ యూనివర్సిటీకి వెళ్లినప్పుడు నా వ్యసనంలో నా నిజమైన ప్రయాణం మొదలైంది.

ఆ సమయంలో, న్యూఢిల్లీ మరియు ఉత్తర భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'హిప్పీ'ల తరంగంలో భాగంగా ఉన్నాయి - ' ప్రేమను చేసుకోండి, కాదు ' యుద్ధం ఉద్యమం. వియత్నాం యుద్ధం మరియు వుడ్స్టాక్ ఇప్పుడే ముగిసిపోయాయి, మరియు యువకులు కొంత ఉన్నత అర్థాన్ని కోరుకుంటున్నారు. మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాలు విపరీతంగా ఉన్నాయి.

అనేక మంది 'గాడ్ మెన్లు' తమ విశ్వాసాలను ప్రచారం చేస్తున్నారు - భగవాన్ రజనీష్, బాల్యగోశ్వర్, బీటిల్స్ ఫేమ్ మహర్షి. టిమోతీ లెయరీ మరియు రిచర్డ్ ఆల్బర్ట్ మరియు జాన్ సి లిల్లి వంటి హార్వర్డ్ ప్రొఫెసర్లు కూడా LSD ని పాప్ చేయడం ద్వారా "ఆన్ చేయండి, ట్యూన్ చేయండి, డ్రాప్ అవుట్ చేయండి" అని ప్రజలను ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు మరియు ప్రోత్సహిస్తున్నారు. BABA RAMDASS ఒక మెక్సికన్ షమన్ బోధనల గురించి హిమాలయ గురువు మరియు కార్లోస్ కాస్టానేడాతో తన అనుభవాల ఆధారంగా కొన్ని మనసును కదిలించే పుస్తకాలు రాశారు. నేను ఈ ప్రత్యామ్నాయ వాస్తవికతను గ్రహించాను, అది నేను "ఉన్నత" చైతన్యం ఉన్న వ్యక్తి అని నాకు మరింత నమ్మకం కలిగించింది. జీవనశైలి నిర్లక్ష్యంగా, నిర్మాణాత్మక వైఖరిని వివిధ రకాల మందులతో పెంచింది.

### ద్యంధ్య జీవితం గడుపుతున్నడబుల్ జీవితాన్ని గడపడం

నేను ప్రారంభించాను. సామాజిక సమ్మతి యొక్క పొరను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, నేను మధ్యం మరియు మాదకద్రవ్యాలపై ఆధారపడుతున్నాను. వాస్తవానికి, పూర్తి జీవితాన్ని గడపడానికి అలాంటి జీవనశైలి "నిజమైన" మార్గం అని నమ్మి నేను గ్రహించలేదు.

గ్రాడ్యుయేషన్ తర్వాత, నేను తదుపరి చదువులు చదవలేదు మరియు ప్రకటనల పరిశ్రమలో పనిచేయడం ప్రారంభించాను. ఆ సమయంలో, ఇది చాలా భిన్నంగా ఉంది. ప్రకటనల ప్రపంచంలోని జీవనశైలిలో ఆల్కహాల్ ఆమోదించబడిన భాగం; కలుపును ధూమపానం చేయడం కూడా సృజనాత్మక విభాగాలతో సరి.

నేను వివిధ ప్రకటనల ఏజెన్సీలలో పని చేసాను మరియు పని ప్రపంచంలో కొట్టుకుపోతున్నాను.

నేను తొలగించబడతానని భావించినప్పుడు నేను తరచుగా ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేస్తాను!

మా నాన్న, కొన్ని సమయాల్లో, నాకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వడంలో సహాయం చేసారు. అయినప్పటికీ, అతని సూటిగా ఆలోచించడం మరియు జీవనశైలిపై నేను ఎప్పుడూ కోపంగా ఉన్నాను-విద్య, కృషి, నిజాయితీ అనే పాతకాలపు సూత్రాలు మీకు తెలుసు!

పని ప్రదేశాల్లో డ్రగ్స్ తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతోంది మరియు ఆల్కహాల్ మరింత ఆమోదయోగ్యమైనది, నా మద్యపానం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది.

అప్పుడు వివాహం వచ్చింది. నా భార్య నన్ను ప్రేమతో మరియు శ్రద్ధతో సంస్కరించగలదని నమ్మాడు (తెలిసినట్లు అనిపిస్తుందా?). అయినప్పటికీ, ఆమె శక్తివంతమైన ఆల్కహాల్ ముందు ఆమె కఠినమైన ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యాయి. ఈ సమయంలో, మాకు ఒక కుమార్తె ఉంది, ఆమె ఈ ప్రపంచంలో అసురక్షితంగా ఉంది మరియు ఆమె తండ్రికి భయపడింది. నా భార్య విడాకులకు దరఖాస్తు చేసింది. ఆ సమయంలో, నా తల్లిదండ్రులు నా భార్యకు మద్దతు ఇస్తుండటం, వారి కుమారుడికి మద్దతు ఇవ్వడం నాకు వింతగా అనిపించింది.

నా తల్లిదండ్రులు ఎదుర్కొంటున్న దీర్ఘకాల గాయాన్ని నేను ఇప్పుడు అర్థం చేసుకోగలను. తగిన సమయంలో, ఒక సీనియర్ అల్-అనాస్ సభ్యుడు మద్దతు ఉపసంహరించుకోవడం గురించి నిర్దిష్టత గురించి సలహా ఇచ్చారు.

### రికవరీ

చివరకు సహాయం కోరడానికి అంగీకరించాను, ఏ రికవరీ కోసం కాదు (ఎందుకంటే నాకు సమస్య ఉందని నేను నమ్మలేదు), కానీ నా కుటుంబంపై నియంత్రణను తిరిగి పొందడానికి ఇంకా చాలా!

నేను హోప్ ట్రస్ట్లో ఆన్లైన్ రికవరీ ప్రోగ్రామ్లో చేరాను. నా అహేతుక ఆలోచనా విధానాలను మరియు తప్పుగా ఉంచిన నమ్మక వ్యవస్థలను అన్వేషించడంలో నా చికిత్సకుడు నాకు సహాయం చేసాడు. నేను తాజా ఇన్పుట్లకు ఓపెన్ మైండ్ అయ్యాను మరియు నా వ్యసనపరుడైన ప్రవర్తనల కారణంగా కుంగిపోయిన వ్యక్తిగత వృద్ధిని అనుభవించాను.

థెరపీ బృందం నా భార్య, కుమార్తె మరియు తల్లిదండ్రులతో కూడా పని చేసింది. నెమ్మదిగా, సంకోచించకుండా, సంబంధాలు నయం కావడం ప్రారంభించాయి. చాలా సంవత్సరాల విరామం తర్వాత నేను ఆమెకు మళ్ళీ వివాహం చేసుకున్నాను, మరియు మాకు తెలివిగా బహుమతిగా ఉన్న ఒక కుమారుడు జన్మించాడు.

ఇప్పుడు నేను నా జీవితమంతా 'విభిన్నంగా' మరియు ప్రత్యేకంగా ఉన్నానని గ్రహించాను - నేను సాధారణ వ్యక్తుల వలె తాగలేను. సాధారణ వ్యక్తులు సులభంగా పరిష్కరించగల చిన్న సమస్యలు తరచుగా నాకు చాలా కష్టంగా ఉంటాయి. నా మనస్సు ఎక్కువగా నా చెత్త శత్రువు. నేను చాలా సంవత్సరాలుగా పరిష్కరించబడని భావోద్వేగాలు కలిగి ఉన్నాను మరియు నా వైఖరులు తరచుగా అసమంజసమైనవి.

నేను నా థెరపిస్ట్ మరియు స్పాన్సర్ సహాయంతో ఆల్కహాలిక్స్ అనామకం యొక్క 12 దశల ద్వారా కోలుకునే ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించాను.

నేను తెలివిగా నా జీవితాన్ని నిర్వచించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు "పురోగతి, పరిపూర్ణత కాదు" చాలా సముచితమైనది. ప్రతిరోజూ, నేను మరింత వినయపూర్వకమైన, ఓపెన్-మైండ్డ్ మరియు సహనంతో ఉండే స్వీయ దిశగా ముందుకు సాగుతాను. నాకు ఎదురుదెబ్బలు ఉన్నాయి, కానీ ప్రక్రియ నెమ్మదిగా ఉంది, కానీ ఖచ్చితంగా. నాకు, నా కుటుంబానికి మరియు నా మార్గాన్ని దాటిన చాలా మందికి - పురోగతి చాలా సంతోషాన్ని మరియు బహుమతులను తెచ్చిపెట్టింది.

దీని కోసం, హోప్ ట్రస్ట్ మరియు ఆల్కహాలిక్స్ అనామకులకు నేను ఎప్పటికీ కృతజ్ఞుడను.

## **బి. ఆల్కహాలిజం: పురాణం మరియు**

వాస్తవికత వ్యసనం విషయంలో చాలా దృక్పథాలు మరియు నమ్మకాలు ఉన్నాయి: కొన్ని నిజం, కొన్ని అబద్ధం. వాస్తవికత నుండి పురాణాలను వేరు చేయడం అంత తేలికైన పని కాదు. అపోహ, వాస్తవానికి, చాలా మందికి వాస్తవమైనది; మరొక వాస్తవికత ఉందని సూచించడం వారి ప్రపంచాన్ని తలకిందులు చేయడం.

మద్య వ్యసనం గురించిన సత్యాన్ని ఎప్పుడైనా అర్థం చేసుకోవాలంటే, పురాణాలపై దాడి చేసే నాశనం చేయాలి. వాస్తవాలు మాత్రమే అపోహలను నాశనం చేయగలవు. మరియు ఇక్కడ వాస్తవాలు ఉన్నాయి:

అపోహ: ఆల్కహాల్ ప్రధానంగా మత్తుమందు లేదా డిప్రెసెంట్ ఐషడం.

వాస్తవికత: ఆల్కహాల్ యొక్క 60షధ ప్రభావాలు తాగిన మొత్తంతో మారుతాయి. చిన్న పరిమాణంలో, ఆల్కహాల్ ఒక ఉద్దీపన. పెద్ద మోతాదులో, ఆల్కహాల్ మత్తుమందుగా పనిచేస్తుంది. అయితే, అన్ని మొత్తాలలో, ఆల్కహాల్ కేలరీలు మరియు శక్తి యొక్క గొప్ప మరియు శక్తివంతమైన మూలాన్ని అందిస్తుంది.

అపోహ: ఆల్కహాల్ తాగే ప్రతి ఒక్కరిపై ఒకే రసాయన మరియు శారీరక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

వాస్తవికత: ఆల్కహాల్, మన శరీరంలోకి తీసుకునే ప్రతి ఇతర ఆహారం వలె, విభిన్న వ్యక్తులను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

అపోహ: ఆల్కహాల్ ఒక వ్యసనపరుడైన మందు, మరియు ఎక్కువసేపు మరియు తగినంతగా త్రాగే ఎవరైనా బానిస అవుతారు.

వాస్తవికత: ఆల్కహాల్ ఒక ఎంపిక వ్యసనపరుడైన మందు; ఇది దాని వినియోగదారులలో అల్పసంఖ్యాకులకు మాత్రమే వ్యసనపరుస్తుంది, అవి మద్యపానం. చాలామంది వ్యక్తులు మద్యానికి బానిస అవ్వకుండా అప్పుడప్పుడు, ప్రతిరోజూ, భారీగా కూడా తాగవచ్చు. ఇతరులు (మద్యపానం చేసేవారు) ఎంత తాగినా బానిసలవుతారు.

అపోహ: ఆల్కహాల్ ఆల్కహాల్నికానికరమైనది మరియు విషపూరితమైనది

రియాలిటీ: ఆల్కహాల్ ఒక సాధారణీకరణ ఏజెంట్ మరియు అది సృష్టించే నొప్పికి ఉత్తమ medicineషధం, ఆల్కహాల్నిక్ ఎనర్జీ, స్టిములేషన్ మరియు ఉపసంహరణ నొప్పి నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఆల్కహాల్నిక్ తాగడం మానేసినప్పుడు దాని హానికరమైన మరియు విషపూరిత ప్రభావాలు చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

అపోహ: ఆల్కహాల్ వ్యసనం తరచుగా మానసికంగా ఉంటుంది.

వాస్తవికత: ఆల్కహాల్ వ్యసనం ప్రధానంగా శారీరకమైనది. ఆల్కహాల్నిక్ బానిసలుగా మారతారు, ఎందుకంటే వారి శరీరాలు సాధారణంగా ఆల్కహాల్ ప్రాసెస్ చేయడానికి శారీరకంగా అసమర్థమైనవి.

అపోహ: ప్రజలు మద్యపానం అలవాటు చేసుకుంటారు ఎందుకంటే వారు మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యలను కలిగి ఉంటారు, వారు మద్యపానం (దేవదాస్ సిండ్రోమ్) ద్వారా ఉపశమనం పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

వాస్తవికత: ఆల్కహాల్నిక్ తాగడం ప్రారంభించడానికి ముందు అందరిలాగే మానసిక మరియు భావోద్వేగ సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. అయితే, మద్యం లేదా మాదకద్రవ్యాలకు బానిస కావడం వల్ల ఈ సమస్యలు తీవ్రమవుతాయి. మద్యపానం అనేది సాధారణ జీవన సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో మద్యపానం యొక్క సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది మరియు బలహీనపరుస్తుంది. ఇంకా, మద్యపానం చేసే వ్యక్తి ఎక్కువగా తాగినప్పుడు మరియు తాగడం మానేసినప్పుడు అతని భావోద్వేగాలు మంటగా మారతాయి. అందువలన, అతను తాగుతున్నప్పుడు మరియు అతను సంయమనం పాటించినప్పుడు, అతను అధిక స్థాయిలో కోపం, భయం మరియు నిరాశకు గురవుతాడు.

అపోహ: అన్ని రకాల సామాజిక సమస్యలు - వివాహ సమస్యలు, కుటుంబంలో మరణం, ఉద్యోగ ఒత్తిడి, 'తప్పుడు కంపెనీ' - మద్యపానానికి కారణం కావచ్చు.

వాస్తవికత: మానసిక మరియు భావోద్వేగ సమస్యల మాదిరిగా, మద్యపాన సేవకులు ప్రతిఒక్కరూ చేసే అన్ని సామాజిక ఒత్తిళ్లను అనుభవిస్తారు, కానీ ఈ వ్యాధి భరించగల వారి సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది మరియు సమస్యలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. మద్యపానం చేసేవారు జన్మపరమైన మరియు జీవరసాయన సిద్ధతను కలిగి ఉంటారు మరియు అలాంటి పరిస్థితులకు మరియు వ్యసనపరుడైన ప్రవర్తనలలో పాల్గొనే వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు.

అపోహ: మద్యపానం సేవించినప్పుడు, అతను తన నిజమైన వ్యక్తిత్వాన్ని వెల్లడిస్తాడు.

వాస్తవికత: మెదడుపై ఆల్కహాల్ ప్రభావం సాధారణ వ్యక్తిత్వం యొక్క తీవ్రమైన మానసిక మరియు భావోద్వేగ వక్రీకరణలకు కారణమవుతుంది. సంయమనం మద్యపానం యొక్క నిజమైన స్వభావాన్ని వెల్లడిస్తుంది.

అపోహ: మద్యపాన సేవకులు మద్యపానం మానేసిన తర్వాత తరచుగా డిప్రెషన్, ఆత్మత, చిరాకు మరియు సంతోషంగా ఉండకపోవడం మానసిక సమస్యలు వారి వ్యాధికి కారణమని రుజువు.

వాస్తవికత: మద్యపానం మానేసిన తర్వాత డిప్రెషన్, ఆత్మత, చిరాకు మరియు సంతోషంగా ఉండని మద్యపాన సేవకులు "పోస్ట్-అకూట్ ఉపసంహరణ సిండ్రోమ్" అనే దృగ్విషయంతో బాధపడుతున్నారు. సంవత్సరాల అధిక మద్యపానం వలన కలిగే భౌతిక నష్టం పూర్తిగా తిరగబడలేదు; వాస్తవానికి, వారు ఇంకా అనారోగ్యంతో ఉన్నారు మరియు మరింత ప్రభావవంతమైన చికిత్స అవసరం.

అపోహ: ప్రజలు బాధ్యతాయుతంగా మాత్రమే తాగగలిగితే, వారు మద్యం సేవించేవారు కాదు.

వాస్తవికత: చాలా బాధ్యతాయుతమైన తాగుబోతులు మద్యపానం చేసేవారు అవుతారు. అప్పుడు, అది వ్యాధి స్వభావం (వ్యక్తి కాదు) కాబట్టి, వారు బాధ్యతారహితంగా తాగడం ప్రారంభిస్తారు.

అపోహ: ఆల్కహాలిక్ సహాయం పొందడానికి సహాయం కావాలి.

వాస్తవికత: చాలా మంది మద్యపాన సేవకులు సహాయం కోరుకోరు. వారు అనారోగ్యంతో ఉన్నారు, హేతుబద్ధంగా ఆలోచించలేరు మరియు మద్యం తానే వదులుకోలేరు. కోలుకున్న మద్యపాన సేవకులు చాలా మంది వారి ఇష్టానికి విరుద్ధంగా చికిత్స చేయవలసి వచ్చింది. స్వీయ ప్రేరణ సాధారణంగా చికిత్స సమయంలో సంభవిస్తుంది, ముందు కాదు.

అపోహ: కొంతమంది మద్యపానం చేసేవారు సాధారణంగా తాగడం నేర్చుకోవచ్చు మరియు వారు ఆ మొత్తాన్ని పరిమితం చేయడం వల్ల ఎటువంటి దుష్ప్రతిఫలాలు లేకుండా తాగడం కొనసాగించవచ్చు.

వాస్తవికత: మద్యపాన సేవకులు సురక్షితంగా మద్యపానానికి తిరిగి రాలేరు, ఎందుకంటే ఏ మొత్తంలోనైనా తాగడం త్వరగా లేదా తరువాత వారి వ్యసనాన్ని తిరిగి సక్రియం చేస్తుంది.

అపోహ: ఆల్కహాల్ కోసం కోరికను అధిక చక్కెర ఆహారాలు తినడం ద్వారా తగ్గించవచ్చు.

వాస్తవికత: అధిక చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాలు ఆల్కహాలిక్ డిప్రెషన్, చిరాకు మరియు టెన్షన్‌ను పెంచుతాయి మరియు ఈ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి పానీయం కోసం వారి కోరికను తీవ్రతరం చేస్తాయి.

అపోహ: మద్యపానం చేసేవారు రోజుకు మూడు సమతుల్య భోజనం చేస్తే, వారి పోషక సమస్యలు చివరికి తమను తాము సరిచేసుకుంటాయి.

వాస్తవికత: ఆల్కహాలిక్స్ యొక్క పోషక అవసరాలు సమతుల్య ఆహారం ద్వారా పాక్షికంగా మాత్రమే తీర్చబడతాయి. ఏదైనా లోపాలను సరిచేయడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యతను కాపాడటానికి వారికి విటమిన్ మరియు ఖనిజ పదార్థాలు కూడా అవసరం.

అపోహ: ట్రాంక్విలైజర్లు మరియు మత్తుమందులు కొన్నిసార్లు మద్యపానానికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి.

వాస్తవికత: తీవ్రమైన ఉపసంహరణ కాలంలో మాత్రమే ప్రశాంతతలు మరియు మత్తుమందులు ఉపయోగపడతాయి. అంతకు మించి, ఈ ప్రత్యామ్నాయ మందులు వినాశకరమైనవి మరియు అనేక సందర్భాల్లో, మద్యపానానికి ప్రాణాంతకం. చాలా మంది మద్యపానం చేసేవారు వీటిని ఆల్కహాల్‌తో కలపడం లేదా ప్రత్యామ్నాయ వ్యసనంగా ఈ మందులకు మారడం ప్రారంభిస్తారు.