குடிப்பழக்கத்தின் தீமைகள் - பகுதி 4

மது அருந்துவது நமது சமூகத்தில் உள்ள சில நபர்களுக்கு பெரும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது, சம்பந்தப்பட்ட தனிநபர்கள் அவர்கள் குடிக்கும் போது வேடிக்கையாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்ற ஒரு மாயையை கொண்டிருக்கிறார்கள், அவர்கள் தங்களை அழிக்கிறார்கள் என்பதை உணராமல் எதிர்காலம் மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களில் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு குடிகாரனாக இருக்கும்போது வாழும் நரகத்தை பலர் உணரவில்லை, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாக வேண்டும், அது வீட்டின் ஒவ்வொரு நபரின் எதிர்காலத்தையும் எதிர்மறையாக பாதிக்கும்.

ஒரு குடிகாரனின் முன்னிலையில் வாழும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கனவுகளை உடைத்து, எதிர்காலத்தை உடைத்து, வீடுகளை உடைத்து, அவர்கள் கல்வியில் அல்லது விளையாட்டுகளில் அல்லது வணிகத்தில் அல்லது வேறு எந்த முயற்சியிலும் சிறந்து விளங்க மாட்டார்கள், ஏனென்றால் சம்பந்தப்பட்ட நபரைச் சுற்றி எதிர்மறை ஆற்றல்கள் உள்ளன.

குடிப்பழக்கம் உள்ள வீடுகளில் குடும்ப வன்முறை எப்போதும் உள்ளது மற்றும் குடும்பம் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்படும் குடும்பத்துடன் வீட்டில் வாழும் அனைவருக்கும் வாழ்க்கை ஒரு 'நரகமாக' மாறுகிறது துளையிடாத ஒரு நபருக்கு கெட்டது, கணவன் குடித்துக்கொண்டிருக்கும்போது வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் என்ன சகித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், அவர் படுக்கையில் அவருக்கு அருகில் படுத்திருப்பதை மணக்க வேண்டும். ஒரு வாழும் கனவு.

ஏ லவ் அண்ட் நன்றி

நான் ஒரு ஆல்கஹால் துணையுடன் பரிதாபகரமான இருந்த போது எனக்கு ஆறுதல் அளித்தது முறையை அல் அனான் கூட்டுறவு பெருமைப்படுகிறேன்.

என் வாழ்க்கை குழப்பம் நிறைந்திருந்தது, திட்டமிட்டபடி எதுவும் நடக்கவில்லை, என் எதிர்பார்ப்புகள், மிக அடிப்படையானவை, நிறைவேறவில்லை, என் கணவரின் குடிப்பழக்கம் தொடர்ந்தது.

இது இன்றிலிருந்து ஒன்பது வருடங்களுக்கு முன்பு. அவரது குடிப்பழக்கம் அவரை மட்டுமல்ல, என்னையும் சேதப்படுத்தியது.

நான் தோல்வியடைந்ததாக உணர்ந்தேன்.குடித்தல் மோசமாகிவிட்டது.

கடைசியாக நாங்கள் ஒரு மறுவாழ்வில் முடிந்துவிட்டோம், அங்கு குடிப்பழக்கம் ஒரு நோய் என்று சொன்னேன், நானும் ஒரு தீவிரமான குடிப்பழக்கத்தோடு வாழ்வதால் பாதிக்கப்பட்டேன்.

வேறொருவரின் குடிப்பழக்கத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைச் சமாளிக்க அல்-அனான் கூட்டங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டன.

நான் அல்-அனான் கூட்டங்களுக்கு செல்ல ஆரம்பித்தேன்.

அந்த அறைகளில் ஏதோ ஒன்று என்னை ஈர்த்தது.

எனது எல்லா சங்கடங்களுக்கும் தீர்வு காணும் இடத்தை நான் அடைந்ததாக உணர்ந்தேன்.

நான் குடிப்பழக்கத்தின் நோயைப் பற்றிய உண்மையைப் பெறத் தொடங்கினேன், அவருடைய குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த எனக்கு எதுவும் இல்லை என்று மெதுவாக ஏற்றுக்கொண்டேன்.

இந்த சந்திப்புகள் நான் வேறொருவரின் குடிப்பழக்கத்திற்கு காரணம் அல்ல, என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாது, என்னால் குணப்படுத்த முடியாது என்பதை அறிய உதவியது.

இப்போது நான் எனது சொந்த குணாதிசயங்கள் மற்றும் முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையான அணுகுமுறைகளில் கவனம் செலுத்த முடியும்.

எனது சொந்த தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளவும் பொறுப்பேற்கவும் எனக்கு தைரியம் கிடைத்தது. பல வருடங்களுக்குப் பிறகு அல்-அனான் கூட்டங்கள் எனக்கு இன்னும் பிடித்தமான இடம்.

இது உண்மையான கண்ணோட்டத்தில் பிரச்சினைகளைப் பார்க்க எனக்கு தெளிவை அளித்துள்ளது.

அமைதியும் அமைதியும் எனது தோழர்கள் மற்றும் நன்றியுணர்வு இப்போது வாழும் ஒரு வழி.

இது என்னைக் கண்டுபிடித்து என் வாழ்க்கையின் நோக்கத்துடன் இணைந்திருக்க எனக்கு உதவியது.

எனது கடைசி நாள் வரை அல்-ஆனானில் இருக்க விரும்புகிறேன். எதிர்காலத்தில் கூட நான் சமாளிக்க வேண்டிய எல்லாவற்றிற்கும் பதில்கள் உள்ளன.

இந்தப் பாதையில் சென்று செய்தியை எடுத்துச் சென்றவர்களுக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன்.

B. நான் குடிப்பதை விட்டுவிட்டேன். நீங்களும்

ஆகஸ்ட் 2013 இல் மாண்ட்ரீலில் ஒரு படுக்கையில் நடு இரவில் நான் பயந்து எழுந்தேன்.

ஒரு இருண்ட அறை சாய்ந்து சுழன்ற அச்சில் சுழன்றது. இரவில் நான் விரிந்த கடினமான ஃபுட்டான் அதன் விளிம்பிற்கும் காபி டேபிளுக்கும் இடையில் என்னை பள்ளத்தில் தள்ளுவதாக அச்சுறுத்தியது. என் வாய் துர்நாற்றம் வீசியது.

நான் நிமிர்ந்து பதுங்கினேன். பிரபஞ்சம் என் கழுத்தின் பின்புறம் முதல் வலது தொடை வரை வலியின் ஈட்டியுடன் என்னை தண்டித்தது, என் உடலின் அந்த பக்கத்தை விறைத்து அசைக்கவில்லை.

ஆனால் என் உள்ளத்தில் ஆபத்து ஒலித்தது. அதனால் நான் மரச்சாமான்களை ஒட்டிக்கொண்டு என் நண்பனின் அறிமுகமில்லாத குடியிருப்பில் செல்ல முயன்றேன். என் கைகள் சுவரில் பதிக்கப்பட்டன, அப்போது ஒரு கதவுத் தட்டு மற்றும் ஒரு ஒளி சுவிட்ச் கிடைத்தது. ஃப்ளோரசன்ட் ஒளி என் விழித்திரையில் அடித்தது. லினோலியம் ஓடு. நான் கண் சிமிட்டினேன், கழிப்பறைக்காக சுற்றிப் பார்த்தேன். என் காதுகளில் ஓடும் சத்தம் அதிகமாக வளர்ந்தது.

பின்னர் அது மிகவும் தாமதமானது.

உயர்நிலைப் பள்ளியில் சில மோசமான தேர்வுகளை தள்ளுபடி செய்வது, நான் ஒருபோதும் அதிகமாக குடிப்பவராக இல்லை. மான்ட்ரியலில் அந்த நாள் விதிவிலக்கல்ல, இருப்பினும் எனக்கு வாந்தி வருவது நினைவில் உள்ளது. கல்லூரியில் இரண்டாம் ஆண்டு படித்த பிறகு கோடை விடுமுறையின் முடிவு அது. நான் பிரெஞ்சு-கனடிய நகரத்தில் ஒரு நண்பரைச் சந்தித்தேன், நாங்கள் ஒரு சில உள்ளூர் மதுபான ஆலைகளைச் சுற்றி வந்தோம். நான் கற்பனை செய்ததை விட அங்கும் இங்கும் ஒரு சிப் வேகமாக சேர்க்கப்பட்டது.

பல வருடங்களாக, இது "ஆல்கஹால் ஃப்ரீக்கிங் விஷம்" என்ற கதை. பெரும்பாலான வயது வந்த வாசகர்களுக்கு இதே போன்ற ஒன்று (அல்லது பல) இருப்பதாக நான் பந்தயம் கட்ட விரும்புகிறேன்: அந்த நேரத்தில் நீங்கள் அதிகமாக குடித்தீர்கள். இந்த சம்பவங்கள் வேடிக்கையாக இருக்கலாம், மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பிரச்சனையாக இல்லாத அளவுக்கு அவை அரிதாகவே இருக்கும். அளவோடு குடிக்க எங்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள்.

அவர்களின் பாடம் என்னவென்றால், ஒரு நேரத்தில் இரண்டு கண்ணாடிகள் ஒரு பொறுப்பான தேர்வு, நீங்கள் எல்லை மீறாத வரை.

அதிகப்படியான குடிப்பழக்கம் ஆல்கஹால் கொண்ட எனது உண்மையான பிரச்சினை அல்ல என்பதை நான் உணருவதற்கு பல வருடங்கள் கடந்துவிட்டன. நான் கவனமாக இருந்தபோது என் உடலையும் வாழ்க்கையையும் குழப்பிய வழிகள் தான் உண்மையான பிரச்சனை.

கடந்த வாரத்தில் அவர்கள் எத்தனை மதுபானங்களை உட்கொண்டார்கள் என்று கேட்டால், கீழே உள்ள 60% அமெரிக்கர்கள் சராசரியாக ஒன்றுக்கு குறைவாகவே அறிக்கை செய்தனர். கீழே உள்ள 30% யாரும் குடிக்கவில்லை.

ஆனால் முதல் 40% அமெரிக்கர்கள் ஒரு வாரத்தில் இரண்டு முதல் பல டஜன் கண்ணாடிகள் வரை ஊடுருவினர். முதல் 10% சராசரியாக 73.85. (வாஷிங்டன் போஸ்ட்டில் அந்த எண்களைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் படிக்கலாம்.)

ஐந்து வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், நான் ஒரு வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று பானங்கள் குடித்தேன் - சில நேரங்களில் கொஞ்சம் அதிகமாக, சில நேரங்களில் மிகவும் குறைவாக. அது என்னை 60 வது சதவிகிதத்திற்கு அருகில் வைத்தது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நான் சராசரியை விட சற்று அதிகமாக குடித்தேன், ஆனால் சாதாரண வரம்பிற்குள் இருந்தேன்.

வாரத்திற்கு ஒருமுறை வகுப்பு அல்லது வேலை முடிந்தவுடன் என் அறை தோழியுடன் மாலையில் நான் பீர் குடிப்பேன். செவ்வாய்க்கிழமை பார்-ட்ரிவியா இரவில் மற்றொன்று கீழே விழுந்தது, பின்னர் நான் ஒரு வார இறுதியில் வெளியே சென்றால் இன்னொன்று.

அரை தசாப்தத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு விதிவிலக்குகளுடன், நான் நினைத்ததை விட அதிகமாக குடிக்கவில்லை அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் எழுந்தேன். அதனால் நான் என்னை ஒரு லேசான, பொறுப்பான குடிகாரனாகக் கருதினேன், மேலும் எந்தவொரு உடல்நலப் பிரச்சனையையும் தனிப்பட்ட பிரச்சனையையும் திரவ மருந்தோடு இணைக்கவில்லை.

நான் குடிப்பதை நிறுத்தியபோது என்ன நடந்தது என்று இப்போது சொல்கிறேன்.

இது தற்செயலாக நடந்தது. நான் கல்லூரியில் பட்டம் பெற்றேன், குடிப்பழக்கம் இல்லாத குடியிருப்பில் குடியேறினேன், பணப் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டது மற்றும் மதுக்கடைகளில் கிளப் சோடாக்களை ஆர்டர் செய்வதற்கு மாறினேன், குடிக்காத ஒருவருடன் டேட்டிங் செய்ய ஆரம்பித்தேன். குடிக்க என்னைத் தூண்டிய சிறிய குறிப்புகள் அனைத்தும் விலகிச் சென்றன, நான் கவனிப்பதற்கு முன்பே மாதங்கள் கடந்துவிட்டன.

ஆனால் இதற்கிடையில், என் வாழ்க்கை மேம்பட்டது. எனது நாள்பட்ட தூக்கமின்மையை நிர்வகிப்பது எளிதாகிவிட்டது. எனக்கு அதிக ஆற்றல் இருந்தது, குறைந்த நேரம் டிவி பார்ப்பதற்கும் அதிக நேரம் படிப்பதற்கும் எழுதுவதற்கும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் செலவழித்தேன். நான் வெளியே சென்றபோது (அதே பார்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு) நான் அதிகமாக இருப்பதை உணர்ந்தேன் மற்றும் மாலை நேரத்தின் சிறந்த நினைவுகளை வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றேன். நான் சில சமயங்களில் பீர் அல்லது மதுபானத்தை விரும்பினாலும், குடிக்கும் அனுபவத்தை நான் தவறவிட்டதில்லை.

சுருக்கமாக: நான் எதையும் விட்டுக்கொடுப்பதை கவனிக்காமல் நான் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான நபராக மாறினேன்.

இப்போது என் உடல் ஒரு கோவிலோ அல்லது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பரிசோதனையோ அல்ல. மதுவை கைவிடுவது என் வாழ்க்கையை மாற்றியது என்பதை என்னால் நிரூபிக்க முடியவில்லை, அது நிச்சயமாக உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் எனது அனுபவம் குடிப்பழக்கத்தின் சிறந்த அறிவியலைக் கண்காணிக்கிறது, இது சிறிய அளவுகளில் கூட ஆல்கஹால் உங்களுக்கு குறைவான ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தரக்கூடியது என்று கூறுகிறது.

சாராயம் உங்களைத் தட்டி எழுப்பினாலும், ஆல்கஹால் நுகர்வு கடுமையான தூக்கமின்மையுடன் வலுவாக தொடர்புடையது. மேலும் இது ஆரோக்கியமான தூக்கத்தில் தூக்கத்தின் தரத்தை குறைத்து, பகலில் அவர்களை அதிக சோர்வடையச் செய்யும். குடிப்பழக்கம் அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன் அபாயத்துடன் தொடர்புடையது, மேலும் இது உயர் இரத்த அழுத்தம், வாய் புற்றுநோய், கணைய அழற்சி மற்றும் கல்லீரல் சிரோசிஸ் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படும். நீங்கள் மது குடிப்பவராக இருந்தாலும் சரி அல்லது "லேசாக குடிப்பவராக இருந்தாலும் சரி" என்பது உண்மைதான். மேலும் ஆல்கஹால் உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்த வாய்ப்பில்லை. இது எந்த காரணத்திற்காகவும் முன்கூட்டியே இறக்கும் அபாயத்தை அளவிடுகிறது.

சிறிய அளவிலான ஆல்கஹால் நுகர்வுக்கு ஆரோக்கிய நன்மைகளை பரிந்துரைக்கும் சில (பெரும்பாலும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட) ஆய்வுகள் உள்ளன. இவற்றில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை, மிகச் சிறிய அளவிலான ஆல்கஹால், குறிப்பாக சிவப்பு ஒயினுக்கு சிறிய இருதய நன்மைகளை பரிந்துரைக்கும் தொடர் ஆவணங்கள். அந்த ஆய்வுகளின் முடிவுகளில் சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும் சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளை இப்போதைக்கு ஒதுக்கி வைப்போம். அதற்கு பதிலாக, இந்த உண்மையை நாம் கவனத்தில் கொள்வோம்: பெரும்பாலான வழக்கமான குடிப்பவர்கள் நன்மைகளை வழங்கக்கூடிய சிறிய அளவுகளை விட அதிகமாக உள்ளனர், மேலும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூட இந்த யோசனைக்கு அனுதாபம் காட்டுகிறார்கள், நாம் அனைவரும் அதை சாராயத்தால் குளிர்விக்க வேண்டும் என்று எழுதுகிறார்கள்.

ஆனால் ஒருவேளை நீங்கள் "வேகமாக வாழுங்கள், இளமையாக இறக்கவும், உங்களால் முடிந்தவரை அதை அனுபவிக்கவும்" என தட்டச்சு செய்கிறீர்களா? லேசான குடிப்பழக்கம் கூட கல்லூரி மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியற்ற மற்றும் வாழ்க்கை அதிருப்தியுடன் தொடர்புடையது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். வயதுக் குழுக்களில், மக்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது குடிக்க முனைகிறார்கள். சாராயத்துடன் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான வழியை நாம் குறுக்கிட முயற்சி செய்யலாம், ஆனால் அது அநேகமாக வேலை செய்யாது (ஒருவேளை நம்மில் வயதான பெண்களைத் தவிர, அது இன்னொரு நாளுக்கான தலைப்பு).

நமக்குப் பிடித்த நஞ்சின் இந்த மோசமான விளைவுகள் அனைத்தும் தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயத்திற்கு மிகப்பெரிய, வலிமிகுந்த பிரச்சினைகளைச் சேர்க்கின்றன. இவை இல்லாமல் நாம் தெளிவாக இருப்பது நல்லது.

விட்டுவிடுவது எளிது என்று சொல்ல முடியாது. நான் மது விலக்குவதில் சரியாக இல்லை. 2015 ஆம் ஆண்டின் கடைசி எட்டு மாதங்களுக்கு குளிர் வான்கோழிக்குச் சென்ற பிறகு, நான் 2016 இல் சில பானங்கள் அருந்தினேன். மேலும் நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்: இந்த பானங்கள் உண்மையில் எவ்வளவு மோசமானவை என்பதை வெளிப்படுத்த உங்கள் இரசாயன சகிப்புத்தன்மையை அகற்றுவது போல் எதுவும் இல்லை. நான் ஒரு நியாயமான ஆரோக்கியமான 180+ பவுண்டு, 24 வயது. ஆனால் மான்ட்ரியலில் அந்த இரவின் எதிரொலிகளை ஒரு சிறிய கண்ணாடி ஹைனேகன் அழைக்கிறது: தலைச்சுற்றல், தலைவலி மற்றும் தூக்கமில்லாத இரவு.

ஏனெனில் மது விஷம். மேலும் நாம் அனைவரும் அதை நம் உடலில் வைப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.