

ఆల్కహోలిజం యొక్క చెడులు - 4 వ భాగం

మద్యపానం మా సంఘాలలోని కొంతమంది వ్యక్తులతో పెద్ద సమస్యలకు కారణమవుతోంది, పాల్గొన్న వ్యక్తులు తాగుతూ సరదాగా గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు మరియు వారు జీవితంలో బాగా చేస్తున్నారనే భ్రమ కలిగి ఉంటారు, వారు తమను నాశనం చేస్తున్నారని గ్రహించలేదు భవిష్యత్తు మరియు వాటి చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులపై మరియు వారి కుటుంబాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు కుటుంబంలో ఆల్కహోలిక్ ఉన్నప్పుడు స్పష్టంచబడిన లివింగ్ హెల్తు చాలా మంది గ్రహించలేరు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మద్యపాన వ్యక్తిని బాధపెట్టాలి మరియు భరించాల్సి ఉంటుంది మరియు ఇది ఇంటిలోని ప్రతి ఒక్కరి భవిష్యత్తును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఆల్కహోలిక్ 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 గృహ హింసను భరించే మొత్తం కుటుంబంతో ఇంట్లో నివసించే ప్రతిఒక్కరికీ జీవితం 'జీవన నరకం' అవుతుంది, మరేదైనా ఎక్కడా చర్చించబడలేదు. నాన్-డ్రీకింగ్ వ్యక్తికి చెడుగా, వారి భర్తలు మద్యం సేవించినప్పుడు జీవిత భాగస్వాములు ఏవిధంగా భరించవలసి వస్తుందో ఊహించుకోండి మరియు అతని పక్కన బెడ్పై పడుకుని, ఆ తర్వాత ఉదయం వాసన చూడాల్సి వస్తుంది. ఒక సజీవ పీడకల.

### A. ప్రేమ మరియు కృతజ్ఞత

ఆల్కహోల్ భాగస్వామితో నేను దుర్భరంగా ఉన్నప్పుడు నాకు ఓదార్పునిచ్చిన అల్-అనాన్ ఫెలోషిప్ కి నేను కృతజ్ఞుడను.

నా జీవితం గందరగోళంతో నిండిపోయింది, ప్రణాళిక ప్రకారం ఏమీ జరగలేదు, నా అంచనాలు, చాలా ప్రాథమికమైనవి నెరవేరలేదు మరియు నా భర్త మద్యపానం కొనసాగింది.

ఇది నేటి నుండి తొమ్మిది సంవత్సరాల క్రితం. అతని తాగుడు అతడిని మాత్రమే కాకుండా నన్ను కూడా దెబ్బతీసింది.

నేను విఫలమైనట్లు భావించాను. మద్యపానం మరింత దిగజారింది.

చివరగా మేము పునరావాసంలో ముగించాము, అక్కడ మద్యపానం ఒక వ్యాధి అని నాకు చెప్పబడింది మరియు చురుకైన మద్యపానంతో జీవించడం వల్ల నేను కూడా ప్రభావితం అయ్యాను.

వేరొకరి మద్యపానం వల్ల కలిగే నష్టాలను అధిగమించడానికి అల్-అనాన్ సమావేశాలు సూచించబడ్డాయి.

నేను అల్-అనాన్ సమావేశాలకు వెళ్లడం ప్రారంభించాను.

ఆ గదుల్లో ఏదో నన్ను ఆకర్షించింది.

నా అన్ని సందిగ్ధతలకు నేను పరిష్కార స్థలానికి చేరుకున్నట్లు భావించాను.

నేను మద్యపానం అనే వ్యాధి గురించి నిజం తెలుసుకోవడం మొదలుపెట్టాను మరియు అతని మద్యపానం ఆపడానికి నేను ఏమీ చేయలేనని నెమ్మదిగా అంగీకరించాను.

వేరొకరి మద్యానికి నేను కారణం కాదు, నేను నియంత్రించలేను, నేను నయం చేయలేను అని తెలుసుకోవడానికి ఈ సమావేశాలు నాకు సహాయపడ్డాయి.

ఇప్పుడు నేను మెరుగుపరచాల్సిన నా స్వంత లక్షణాలు మరియు వైఖరిపై దృష్టి పెట్టగలను.

నేను నా స్వంత తప్పులకు అంగీకరించడానికి మరియు బాధ్యత వహించడానికి ధైర్యం పొందాను. చాలా సంవత్సరాల తర్వాత అల్-అనాస్ సమావేశాలు నాకు ఇప్పటికీ ఇష్టమైన ప్రదేశం.

ఇది సమస్యలను నిజమైన కోణంలో చూడడానికి నాకు స్పష్టతనిచ్చింది.

శాంతి మరియు ప్రశాంతత నా సహచరులు మరియు కృతజ్ఞత ఇప్పుడు జీవించడానికి ఒక మార్గం.

ఇది నన్ను నేను తెలుసుకోవడానికి మరియు జీవితంలో నా ఉద్దేశ్యానికి కట్టుబడి ఉండటానికి నాకు సహాయపడింది.

నా చివరి రోజు వరకు అల్-అనాస్లో ఉండాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. భవిష్యత్తులో కూడా నేను వ్యవహరించాల్సిన ప్రతిదానికి దీనికి సమాధానాలు ఉన్నాయి.

ఈ మార్గంలో నడిచి సందేశాన్ని అందించిన వారికి నేను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

## **బి. నేను తాగడం మానేశాను. మీరు కూడా**

ఆగస్టు 2013 లో మాంట్రీయల్లోని మంచం మీద అర్ధరాత్రి నేను భయంతో లేచాను.

ఒక చీకటి గది వంపు తిరిగిన అక్షం మీద తిప్పుబడింది. నేను ముందు రాత్రి విస్తరించిన హార్డ్ ఫ్యూటన్ నన్ను దాని అంచు మరియు కాఫీ టేబుల్ మధ్య అగాధంలోకి నెట్టేస్తానని టెడిరించింది. నా నోరు దుర్వాసన రుచి చూసింది.

నేను నిటారుగా లేచాను. విశ్వం నా మెడ వెనుక నుండి నా కుడి తొడ వరకు నొప్పి యొక్క ఈటో నన్ను శిక్షించింది, నా శరీరం యొక్క ఆ వైపు గట్టిగా మరియు స్థిరీకరించలేదు.

కానీ నా గుండెల్లో ప్రమాదం పొంచి ఉంది. నేను ఫర్మిచర్కి అతుక్కుపోయాను మరియు నా స్నేహితుడి తెలియని అపార్ట్మెంట్ను నావిగేట్ చేయడానికి ప్రయత్నించాను. నా చేతులు గోడపై పావులాడాయి, అప్పుడు ఒక డోర్ నాబ్ మరియు లైట్ స్విచ్ కనిపించాయి. నా రెటినాపై స్టోరోసెంట్ లైట్ బీట్. లినోలియం టైల్. నేను కళ్ళుమూసుకున్నాను, టాయిలెట్ కోసం చుట్టూ చూసాను. నా చెవుల్లో పరుగెత్తే శబ్దం మరింత పెరిగింది.

ఆపై చాలా ఆలస్యం అయింది.

హైస్కూల్లో కొన్ని చెడు ఎంపికలను డిస్కాంట్ చేస్తూ, నేను ఎప్పుడూ ఎక్కువగా తాగేవాడిని కాదు. మాంట్రియల్లో ఆ రోజు మినహాయింపు కాదు, అయినప్పటికీ నాకు వాంతులు గుర్తుకు వచ్చే సమయం ఇది. నా రెండవ సంవత్సరం కళాశాల తర్వాత వేసవి విరామం ముగిసింది. నేను ఫ్రెంచ్-కెనడియన్ నగరంలో ఒక స్నేహితుడిని సందర్శించాను, మరియు మేము కొన్ని స్థానిక బ్రూవరీలను చుట్టుముట్టాము. అక్కడక్కడ ఒక సిప్ నేను ఊహించిన దానికంటే వేగంగా జోడించబడింది.

కొన్నేళ్లుగా, ఇది "ఆల్కహాల్ ఈజ్ ప్రీకింగ్ పాయిజన్" అనే కథనం. చాలా మంది వయోజన పాఠకులకు ఇలాంటిదే (లేదా అనేక) ఉందని నేను పందెం వేస్తాను: ఆ సమయంలో మీరు ఎక్కువగా తాగారు. ఈ సంఘటనలు హాస్యాస్పదంగా ఉంటాయి మరియు మీ జీవితంలో సమస్య లేకుండా ఉండటానికి అవి చాలా అరుదు. వారు మితంగా త్రాగడానికి మాకు బోధిస్తారు. వారి పాఠం ఏమిటంటే, మీరు అతిగా వెళ్లనంత వరకు, ఒక సమయంలో రెండు గ్లాసులు బాధ్యతాయుతమైన ఎంపిక.

మద్యపానంతో అతిగా తాగడం నా అసలు సమస్య కాదని నేను గ్రహించడానికి సంవత్సరాలు గడిచాయి. నేను జాగ్రత్తగా ఉన్నప్పుడు నా శరీరం మరియు జీవితాన్ని గందరగోళపరిచిన అన్ని విధాలుగా అసలు సమస్య ఉంది.

గత వారంలో వారు ఎన్ని ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తీసుకున్నారు అని అడిగితే, దిగువ 60% మంది అమెరికన్లు సగటు కంటే ఒకటి కంటే తక్కువ అని నివేదించారు. దిగువన 30% అస్సలు తాగలేదు.

కానీ అగ్రశ్రేణి 40% మంది అమెరికన్లు కేవలం ఒక వారంలో రెండు నుండి అనేక డజన్ల గ్లాసుల వరకు ఎక్కడైనా పొందుపరిచారు. టాప్ 10% సగటు 73.85. (వాషింగ్టన్ పోస్ట్లో మీరు ఆ సంఖ్యల గురించి మరింత చదవవచ్చు.)

ఐదు సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ, నేను ఒక వారంలో రెండు లేదా మూడు పానీయాలు తాగాను - కొన్నిసార్లు కొంచెం ఎక్కువ, కొన్నిసార్లు చాలా తక్కువ. అది నన్ను 60 వ శాతానికి దగ్గర చేసింది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నేను సగటు కంటే కొంచెం ఎక్కువ తాగాను, కానీ సాధారణ పరిధిలో బాగానే ఉన్నాను.

బహుశా వారానికి ఒకసారి నేను క్లాస్ లేదా పని తర్వాత సాయంత్రం నా రూమ్మేట్తో బీర్ తాగుతాను. మంగళవారం బార్-ట్రీవియా రాత్రి మరొకటి కూలిపోయింది, ఆపై నేను వారాంతంలో బయటకు వెళ్లే మరొకటి.

అర్ధ దశాబ్దంలో ఒకటి లేదా రెండు మినహాయింపులతో, నేను అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ తాగలేదు లేదా అనారోగ్యంతో మేల్కొన్నాను. కాబట్టి నేను నన్ను తేలికగా, బాధ్యతాయుతంగా తాగేవాడిగా భావించాను, మరియు ద్రవ 10షడానికి ఎటువంటి ఆరోగ్య లేదా వ్యక్తిగత సమస్యలను ఎప్పుడూ కనెక్ట్ చేయలేదు.

ఇప్పుడు నేను మద్యపానం మానేసినప్పుడు ఏమి జరిగిందో మీకు చెప్తాను.

ఇది ప్రమాదవశాత్తు జరిగింది. నేను కాలేజీ పట్టభద్రుడయ్యాను మరియు నాన్-డ్రైంకర్ల అపార్ట్మెంట్లోకి వెళ్లాను, నగదు తక్కువగా ఉండి బార్ల వద్ద క్లబ్ సోడాస్ ఆర్డర్ చేయడానికి మారాను మరియు తాగని వారితో డేటింగ్ చేయడం ప్రారంభించాను. త్రాగడానికి నన్ను ప్రేరేపించిన చిన్న సూచనలన్నీ దూరమయ్యాయి మరియు నేను గమనించకముందే నెలలు గడిచిపోయాయి.

కానీ ఈలోగా, నా జీవితం మెరుగుపడింది. నా ద్వీకాలిక నిద్రలేమిని నిర్మూలించడం సులభం అయింది. నాకు ఎక్కువ శక్తి ఉంది, టీవీ చూడటానికి తక్కువ సమయం గడిపాను మరియు చదవడానికి, వ్రాయడానికి మరియు వ్యాయామం

చేయడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించాను. నేను బయటకు వెళ్ళినప్పుడు (అదే బార్లు మరియు పోలకు) నేను మరింత ఎక్కువగా ఉన్నాను మరియు సాయంత్రాల మంచి జ్ఞాపకాలను ఇంటికి తీసుకువెళ్ళాను. నేను కొన్నిసార్లు బీర్ లేదా మద్యం తాగేటప్పుడు, నేను త్రాగే అనుభవాన్ని కోల్పోలేదు.

సంక్షిప్తంగా: నేను దేనినైనా వదులుకుంటానని కూడా గమనించకుండా నేను ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన వ్యక్తిగా మారాను.

ఇప్పుడు నా శరీరం దేవాలయం కాదు లేదా నియంతృత ప్రయోగం కాదు. మద్యం మానేయడం నా జీవితాన్ని మార్చివేసిందిని నేను నిరూపించలేను, అది మీ జీవితాన్ని మారుస్తుందిని నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు. కానీ మద్యపానంపై అందుబాటులో ఉన్న అత్యుత్తమ సైన్స్ తో నా అనుభవం ట్రాక్ చేస్తుంది, ఇది చిన్న పరిమాణంలో కూడా ఆల్కహాల్ మిమ్మల్ని తక్కువ ఆరోగ్యంగా మరియు తక్కువ సంతోషంగా చేయగలదని మాకు చెబుతుంది.

మద్యపానం మిమ్మల్ని తరిమికొట్టగలిగినప్పటికీ, మద్యపానం తీవ్రమైన నిద్రలేమితో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మరియు ఇది ఆరోగ్యకరమైన స్టీపర్లలో నిద్ర నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది, పగటిపూట వారిని మరింత అలసిపోతుంది. మద్యపానం వల్ల బరువు పెరగడం మరియు ఉబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఇది రక్తపోటు, నోటి క్యాన్సర్, ప్యాంక్రియాటిటిస్ మరియు కాలేయ సిర్రోసిస్ వంటి అనారోగ్యాలకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మీరు ఆల్కహాలిక్ అయినా లేదా "లైట్ డ్రింకర్" అయినా అది నిజం. మరియు ఆల్కహాల్ మీకు అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశం లేదు. ఇది ఏ కారణం చేతనైనా త్వరగా చనిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

చిన్న మొత్తంలో ఆల్కహాల్ వినియోగానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను సూచించే కొన్ని (తరచుగా ఓవర్ హైప్) అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో చాలా ముఖ్యమైనవి చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఆల్కహాల్, ముఖ్యంగా రెడ్ వైన్ కు చిన్న ప్యాదయ ప్రయోజనాలను సూచించే పేపర్ల శ్రేణి. ఆ అధ్యయనాల తీర్మానాలపై సందేహం కలిగించే ఇటీవలి పరిశోధనలను ప్రస్తుతానికి పక్కన పెడదాం. బదులుగా, మేము ఈ వాస్తవంపై దృష్టి పెడతాము: చాలా మంది రెగ్యులర్ తాగుబోతులు ప్రయోజనాలను అందించే చిన్న పరిమాణాలను అధిగమిస్తారు, మరియు పరిశోధకులు కూడా ఈ ఆలోచనకు సానుభూతిపరుస్తారు, మనమందరం దీనిని బూజ్ తో చల్లబరచాల్సిన అవసరం ఉందని వ్రాస్తారు.

అయితే మీరు "వేగంగా జీవించండి, యవ్వనంలో చనిపోండి, మీరు ఆనందించండి" అని టైప్ చేయవచ్చా? తేలికపాటి మద్యపానం కూడా కళాశాల విద్యార్థులలో అసంతృప్తి మరియు జీవిత అసంతృప్తితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని మీరు తెలుసుకోవాలి. మరియు వయస్సు వర్గాలలో, ప్రజలు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తాగుతారు. బూజ్ తో సంతోషకరమైన జీవితాలకు మన మార్గాన్ని షార్ట్ కట్ చేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, కానీ అది బహుశా పనిచేయదు (బహుశా మనలో వృద్ధ మహిళలు తప్ప, అది మరొక రోజుకి సంబంధించిన అంశం).

మా అభిమాన టాక్సిన్ యొక్క ఈ చెడు ప్రభావాలన్నీ వ్యక్తులు, కుటుంబాలు మరియు సమాజానికి అపారమైన, బాధాకరమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఇవి లేకుండా మనం స్పష్టంగా ఉండడం మంచిది.

విడిచిపెట్టడం సులభం అని చెప్పడం కాదు. నేను ఆల్కహాల్ మానేయడంలో పరిపూర్ణంగా లేను. 2015 చివరి ఎనిమిది నెలలు కోల్డ్ టర్నీకి వెళ్ళిన తర్వాత, నేను 2016 లో కొన్ని పానీయాలు తాగాను. మరియు నేను మీకు చెప్తాను: ఈ పానీయాలు నిజంగా ఎంత అసహ్యంగా ఉన్నాయో వెల్లడించడానికి మీ రసాయన సహనాన్ని తీసివేయడం లాంటిదేమీ లేదు. నేను సహేతుకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను 180+ పౌండ్, 24 ఏళ్ల. కానీ మాంట్రీయల్ లో ఆ రాత్రికి ఒక చిన్న గ్లాసు హీనేకెన్ కూడా ప్రతిధ్వనిస్తుంది: మైకము, తలనొప్పి మరియు నిద్రలేని రాత్రి.

ఎందుకంటే మద్యం విషం. మరియు మనమందరం దానిని మన శరీరంలో ఉంచడం మానేయాలి.

