

ఆల్కహోలిజం యొక్క చెడులు - పార్ట్ 5 - పరిష్కారం - ఆల్కహోల్మాదకద్రవ్యాలను

తాగవద్దుతాగడం మా సంఘాలలో కొంతమంది వ్యక్తులతో పెద్ద సమస్యలను కలిగిస్తుంది, పాల్గొన్న వ్యక్తులు తాగుతున్నప్పుడు సరదాగా ఉంటారని మరియు జీవితంలో బాగా చేస్తున్నామనే భ్రమ కలిగి ఉంటారు. , వారు తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తున్నారని మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులపై మరియు వారి కుటుంబాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నారని గ్రహించడం లేదు. మీరు కుటుంబంలో ఆల్కహోలిక్ ఉన్నప్పుడు సృష్టించబడిన 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 భరించాల్సి వస్తుందో ఊహించుకోండి మరియు మంచం మీద అతని పక్కన పడుకుని, ఆ తర్వాత ఉదయం వాసన చూడాల్సి వస్తుంది. ఒక సజీవ పీడకల.

పరిష్కారం ఆల్కహోల్ తాగడం కాదు, ఎందుకంటే ఆల్కహోల్ మీ జీవితాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు అందువల్ల మీరు జీవితంలో ఎలాంటి పురోగతి సాధించలేరు.

A. రికవరీ - ఆల్కహోలిక్స్ అనామక12 దశలు

యొక్క AA ప్రోగ్రామ్ యొక్క సాపేక్ష విజయానికి కారణం అనిపిస్తుంది, ఇకపై తాగని మద్యపాన వ్యక్తికి "చేరుకోవడం" మరియు అనియంత్రిత తాగుబోతు వారికి సహాయం చేయడం కోసం అసాధారణమైన అధ్యాపకులు ఉంటారు.

సరళమైన రూపంలో, AA ప్రోగ్రామ్ పనిచేస్తుంది, కోలుకున్న ఆల్కహోలిక్ తన స్వంత సమస్య తాగే కథతో పాటు వెళుతుంది, అతను లేదా ఆమె AA లో కనుగొన్న సంయమనాన్ని వివరిస్తుంది మరియు అనధికారిక ఫెలోషిప్ లో చేరడానికి కొత్తవారిని ఆహ్వానిస్తుంది.

సొసైటీ యొక్క ప్రారంభ సభ్యుల అనుభవాన్ని వివరించే పన్నెండు స్టెప్స్ లో వ్యక్తిగత రికవరీ కార్యక్రమం యొక్క హృదయం ఉంది:

1. ఆల్కహోల్ పై మేము శక్తిహీనులమని ఒప్పుకున్నాము - మా జీవితాలు నిర్వహించలేనివిగా మారాయినమ్మింది
2. ఒక శక్తి గొప్పదనిమనల్ని మనం తెలివిగా పునరుద్ధరించుకోవచ్చు.
3. మనం అతనిని అర్థం చేసుకున్నందున మన సంకల్పం మరియు మన జీవితాలను దేవుని సంరక్షణకు మార్చాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాము.
4. మనల్ని మనం శోధించే మరియు నిర్భయమైన వైతిక జాబితాను రూపొందించాము.
5. దేవునికి, మనకి మరియు మరొక మనిషికి మన తప్పుల యొక్క ఖచ్చితమైన స్వభావం అంగీకరించబడింది.
6. ఈ పాత్రల లోపాలన్నింటినీ దేవుడు తొలగించడానికి పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నాము.
7. మా లోపాలను తొలగించమని వినయంగా ఆయనను కోరారు.
8. మేము హాని చేసిన వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించాము మరియు వారందరికీ సర్దుబాటు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము.

9. అలాంటి వ్యక్తులకు సాధ్యమైన చోట నేరుగా సవరణలు చేయండి, ఎప్పుడు చేయాలనేది తప్ప వారిని లేదా ఇతరులను గాయపరుస్తుంది.
10. వ్యక్తిగత జాబితాను తీసుకోవడం కొనసాగించింది మరియు మేము తప్పు చేసినప్పుడు వెంటనే ఒప్పుకున్నాము.
11. మనం దేవుడిని అర్థం చేసుకున్నందున దేవునితో మన చేతన సంబంధాన్ని మెరుగుపర్చడానికి ప్రార్థన మరియు ధ్యానం ద్వారా ప్రయత్నించాము, మన కొరకు ఆయన చిత్తాన్ని మరియు దానిని నెరవేర్చుకునే శక్తి గురించి మాత్రమే తెలుసుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాము.
12. ఈ దశల ఫలితంగా ఒక ఆధ్యాత్మిక మేల్కోలుపును కలిగి ఉన్నందున, మేము ఈ సందేశాన్ని మద్యపానానికి తీసుకెళ్లడానికి మరియు మా అన్ని వ్యవహారాలలో ఈ సూత్రాలను పాటించడానికి ప్రయత్నించాము.

క్రొత్తవారు ఈ పన్నెండు దశలను ఇష్టపడనట్లు లేదా చేయలేమని భావిస్తే వాటిని పూర్తిగా అంగీకరించమని లేదా అనుసరించమని అడగరు.

వారు సాధారణంగా ఓపెన్ మైండ్ ఉంచమని, కోలుకున్న మద్యపాన సేవకులు హుందాతనాన్ని సాధించడంలో వారి వ్యక్తిగత అనుభవాలను వివరించే సమావేశాలకు హాజరు కావాలని మరియు AA ప్రోగ్రామ్ను వివరించే మరియు వివరించే AA సాహిత్యాన్ని చదవమని కోరతారు.

బి. తాగడం మానేయండి, జీవించడం ప్రారంభించండి

మీరు తాగడం మానేసినప్పుడు, తక్షణ ప్రయోజనం ఏమిటంటే మీరు చెడు అలవాటును విచ్ఛిన్నం చేయడం. ఏదేమైనా, కాలక్రమేణా, మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం మరియు గణనీయమైన సానుకూల మార్పులను గమనించడం వల్ల ప్రయోజనాలు చాలా గుర్తించదగినవి. చాలా మంది మద్యం తాగడం మానేశారు ఎందుకంటే వారు సమస్యను గుర్తించారు లేదా ఈ అధిక పదార్థ వినియోగం కారణంగా వారి జీవితం నిర్వహించలేనిదిగా మారింది. బాటిల్ను మొదట పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు తాగకపోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు.

ఎవరైనా ఆల్కహాల్ తాగడం మానేసినప్పుడు, వారి శరీరం మొదట షాక్కు గురవుతుంది, వారు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే ఆల్కహాల్ ఉపసంహరణ లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. స్పష్టంగా, ఎవరైనా సుదీర్ఘకాలం మద్యం సేవించినప్పుడు, వారి శరీరం పానీయంలో ఉండే రసాయనాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వాస్తవానికి, మానవ శరీరం అదనపు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం కోసం అవయవాల ప్రక్రియలకు సర్దుబాట్లు చేస్తుంది.

ఆల్కహాల్ మానేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

1. మీరు బాగా నిద్రపోతారు
2. మీరు మరింత శక్తివంతంగా ఉంటారు
3. మీ చర్మం స్పష్టంగా మారుతుంది
4. మీ శరీరం మరింత హైడ్రేట్ అవుతుంది
5. మానసిక దృష్టి పెరుగుతుంది
6. మెరుగైన జీర్ణక్రియ మరియు విటమిన్ల శోషణ పెరుగుతుంది మరియు గుండె జబ్బు లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్లు
7. ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది
8. బెటర్ రోగనిరోధక వ్యవస్థ
9. మెరుగైన మెమరీ ఫంక్షన్
10. బరువు కారణంగా తక్కువ శక్తి ప్రమాణ తీసుకోవడం నిజాన
11. తగ్గించింది చక్కెర తీసుకోవడం
12. గుండె వ్యాధి లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

ఒక ఆల్కహాల్ సేవించే క్రమం తప్పకుండా ఆల్కహాలిక్ కాలేయ వ్యాధికి దారితీస్తుంది. ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు ఆల్కహాలిజం నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకారం, పురుషులు వారానికి పద్నాలుగు కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగకూడదు, అయితే మహిళలు వారానికి ఏడు పానీయాలకు మించి తాగకూడదు. ఆల్కహాల్ మనపై ప్రభావం చూపుతుంది:

మెదడు

ఆల్కహాల్ న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు మరియు న్యూరాన్ల మధ్య సంభాషణను నెమ్మదిస్తుంది, ఇది శరీరానికి అవసరమైన అన్ని కదలికలు, శ్వాస, మాట్లాడటం మరియు ఆలోచించడం వంటి కమాండ్ మార్గం. మెదడు కణజాలం, సెరెబెల్లమ్, లింబిక్ సిస్టమ్ మరియు సెరెబ్రల్ కార్టెక్స్ ప్రతి ఒక్కటి ఆల్కహాల్ వినియోగం ద్వారా ప్రతికూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ రోగనిరోధక వ్యవస్థ

ఆల్కహాల్బలహీనపడటానికి దారితీస్తుంది, శరీరం అనారోగ్యం, అనారోగ్యం లేదా వ్యాధితో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఆల్కహాల్ కూడా తెల్ల రక్త కణాలను హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడడంలో తక్కువ ప్రభావవంతంగా చేస్తుంది.

కాలేయం

యొక్క పాత్ర మానవ శరీరంలో ఆల్కహాల్ను విచ్ఛిన్నం చేయడం, ఇది హానికరమైన టాక్సిన్లను విసిరేస్తుంది. చివరికి, కాలేయం టాక్సిన్లతో నిండిపోయి కొవ్వు పేరుకుపోతుంది, దీని వలన స్టిటోసిస్ లేదా "ఫ్యాటీ లివర్" ఏర్పడుతుంది. ఆల్కహాలిక్ కాలేయ వ్యాధికి స్టిటోసిస్ ఒక ప్రారంభ సంకేతం. కొవ్వు కాలేయం కూడా హెపటైటిస్, ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్కు దారితీస్తుంది.

గుండె

ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ హృదయాన్ని పాడు చేయడమే కాకుండా దాని కండరాలను బలహీనపరుస్తారు, ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, రక్తపోటు మరియు గుండె అరిథ్మియాకు దారితీస్తుంది.

ఆల్కహాల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది

ఆల్కహాల్ ప్రధానంగా యాంటీబాడీస్పై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇవి క్యాన్సర్కి ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగించే కణితి కణాల నుండి రక్షించడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి. ఆల్కహాల్ US క్యాన్సర్ మరణాలలో 3.5% లేదా ప్రతి సంవత్సరం 20,000 క్యాన్సర్ సంబంధిత మరణాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, క్యాన్సర్ మరణాలకు మరియు ప్రాణాలు కోల్పోయే సంభావ్యతకు ఆల్కహాల్ ప్రాథమికంగా ఉంది. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించడం ఒక ముఖ్యమైన మరియు తక్కువ ప్రాముఖ్యత లేని క్యాన్సర్ నివారణ వ్యూహం.

ఆల్కహాల్ నుండి దూరంగా ఉండటం వల్ల సమస్య-పరిష్కారం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు శ్రద్ధ వంటి ఆలోచన వైపుణ్యాలు వంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను తిప్పికొట్టడానికి సహాయపడుతుంది. మద్యపానాన్ని మితంగా ఆస్వాదించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, అది మీకు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని అందిస్తుంది. ఏదేమైనా, ఆల్కహాల్ వ్యక్తిగత, కెరీర్ లేదా సామాజిక ఒత్తిళ్ల కోసం తప్పించుకునే మార్గంగా దుర్వినియోగం చేయబడితే చివరికి అది శాశ్వత కాలేయ దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది మరియు సిర్రోసిస్కు దారితీస్తుంది మరియు వినాశకరమైన పరిస్థితి ఉంది.

ఆల్కహాల్ విషపూరితమైనది కాబట్టి మీరు దానిని మీ శరీరంలోకి తీసుకోవడం మానేయాలి.