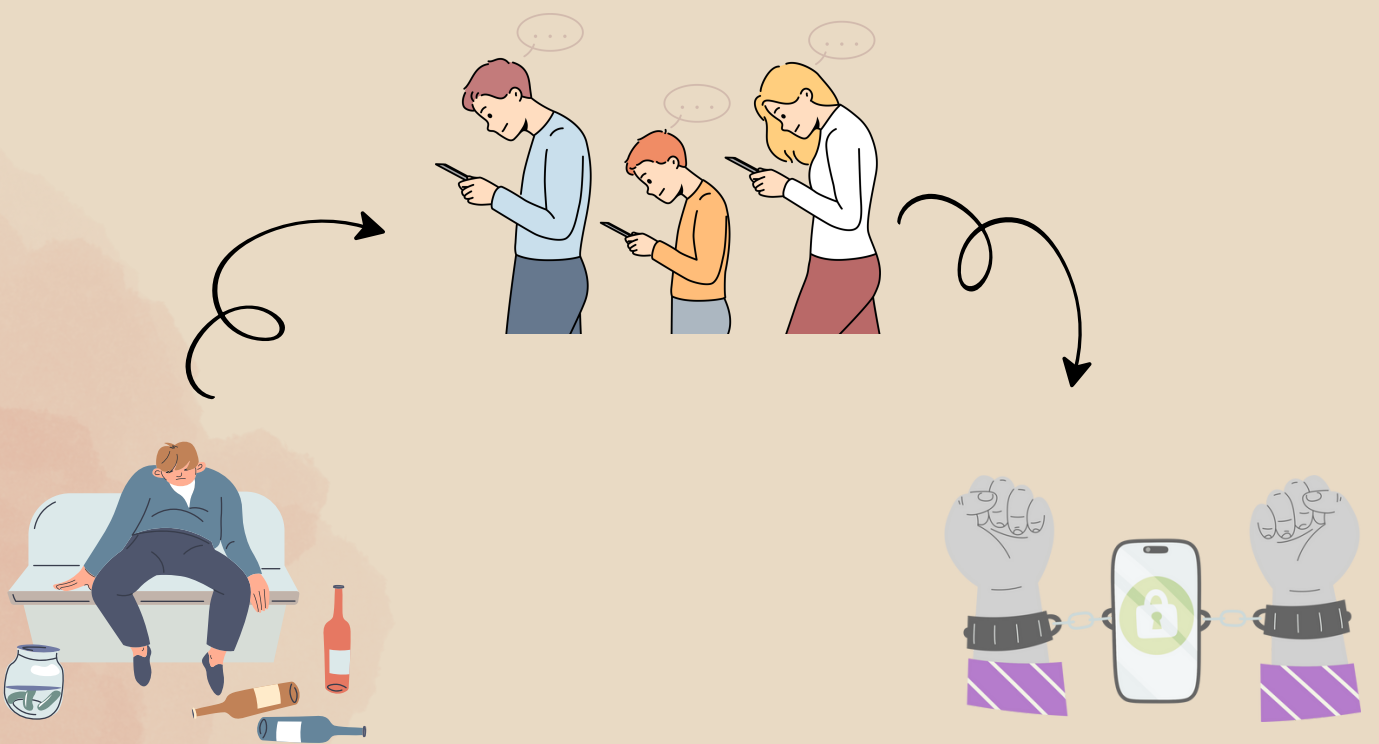


વ્યસન દૂર કરવા માટે

સ્વ-સહાય માર્ગદર્શિકા



1. વ્યસન પર સ્વ-ચિંતન પ્રશ્નો

- હું કયા વ્યસનનો શિકાર છું?
 - આ વ્યસન ક્યારે શરૂ થયું અને તેનું શુ મુખ્ય કારણ હતું?
 - હું કેટલી વાર તેનો ઉપયોગ કરું છું અથવા આ વર્તનમાં શામેલ થું છું?
 - આ વ્યસન મારા માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર કરે છે?
 - કઈ સ્થિતિઓ, વિચારો કે લાગણીઓ મને વ્યસન તરફ ખેંચે છે?
 - કયા સંબંધો ઉપર આ વ્યસનનો નકારાત્મક અસર થયો છે?
-

આ વર્કબુક તમારા માટે મદદરૂપ બને છે:

- જાણવામાં કે તમારું જીવન વ્યસનના કારણે મુશ્કેલીમાં છે કે નહીં.
- સમજવામાં કે વ્યસન શું છે, તેનું કારણ શું છે અને તે કેવી રીતે આગળ વધે છે.
- વ્યસનને ઓળખી, તેનું નિદાન કરવા અને બહાર નીકળવાના માર્ગો શોધવામાં.

2. શું મને વ્યસનના લક્ષણો છે?

અહીં વ્યસનના લક્ષણો ચાર વિભાગમાં આપેલા છે: લાગણીઓ, શારીરિક લક્ષણો, વિચારો અને વર્તન. આથી તમને વ્યસન તમારા સમગ્ર મન અને શરીર પર કેવી અસર કરે છે તે સમજવામાં મદદ મળશે.

તમે તમારા પર લાગુ પડે તે બોક્સમાં ટીક કરો:



લાગણીઓ:

- ઉપયોગ કર્યા પછી ગુનાહિત અનુભવવું કે શરમ લાગે ☐
- ચિંતા, બેચેની કે ચીડિયા લાગવી ☐
- ઉદાસીનતા કે આશાહીનતા ☐
- લાગણીઓથી અલિપ્તતા ☐
- ઉપયોગ દરમિયાન કે તરત બાદ ઉત્સાહ કે સુખદ અનુભવ ☐



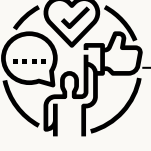
શારીરિક લક્ષણો:

- સહનશક્તિ વધી ગઈ હોય (એવી જ અસર માટે વધુ ઉપયોગની જરૂર પડવી) ☐
- વાપરવું બંધ કરતાં લક્ષણો (ઘબરો, ઉલટી, ઊંઘ ન આવવી) ☐
- થાક લાગવો કે ઊર્જાની ઉણપ ☐
- ઊંઘ કે ખોરાકના પેટર્નમાં બદલાવ ☐
- અજાણી શારીરિક સમસ્યાઓ (માથાનો દુખાવો, પેટમાં દુખાવો વગેરે) ☐



વિચાર પેટર્ન:

- “હું ક્યારે પણ છોડી શકું છું” – સમસ્યાની નકારી ☐
- સતત તત્વ કે વર્તન વિશે વિચારો ચાલતા રહે ☐
- વાપરવાનું યોગ્ય ઠરાવવું (“હું તણાવમાં છું”, “મારે હકદાર છું”) ☐
- પરિણામોની અણગણત કરી નાખવી ☐



વર્તન પેટર્ન:

- ખોટું બોલવું, છુપાવવું, ગુપ્તતાપૂર્વક વર્તવું ☐
 - જવાબદારીઓનો અવગણવો (કાર્યસ્થળ, શાળા કે ઘરેલું ફરજોમાં) ☐
 - એવી પ્રવૃત્તિઓ કે લોકોનો ટાળો જ્યાં વ્યસન જોડાયેલું ન હોય ☐
 - વ્યસન છોડી દેવા અનેક નિષ્ફળ પ્રયાસો ☐
-

જો તમે ઘણા બોક્સમાં ટીક કરો છો, તો શક્ય છે કે તમે કોઈ પ્રકારના વ્યસનના લક્ષણો અનુભવી રહ્યા છો. ચિંતાની જરૂર નથી — આ સામાન્ય છે અને સુધાર લાવવાના ઘણા રીતો છે. આ માર્ગદર્શિકામાં તમને કેટલીક ઉપયોગી રીતો મળી રહેશે.

3. વ્યસન શું છે?

વ્યસન એ એક લાંબા ગાળાનું સ્થિતિકરોગ (chronic condition) છે જેમાં વ્યક્તિ કોઈ પદાર્થ (જેમકે દારૂ, ડ્રગ્સ, તમાકુ) કે વર્તન (જેમકે જુગાર, મોબાઈલ, સોશિયલ મીડિયા) સાથે શારીરિક કે માનસિક રીતે જડાઈ જાય છે—even જ્યારે તેને ખબર હોય કે તે તેના માટે નુકસાનીકારક છે.

વ્યસનના મુખ્ય લક્ષણો:

1. નિયંત્રણ ગુમાવવો: તમે બહુ પ્રયાસ પછી પણ વ્યસન છોડીને નથી શકતા.
2. તીવ્ર ઇચ્છા (Craving): એ તત્વ કે વર્તન માટે ભારે ખેચાણ કે ઇચ્છા અનુભવવી.
3. સહનશક્તિ: એકસરખો અસર અનુભવવા વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડવી.
4. વાપરવું બંધ કરતાં દુઃખ અનુભવો: કે ચીડિયાપણું, ચિંતા, કે શારીરિક તકલીફ.
5. જવાબદારી બગાડવી: વ્યસનને તમારા કામ, સંબંધો અથવા સ્વાસ્થ્ય કરતા વધુ પ્રાધાન્ય આપવું.
6. હાનિ હોવા છતાં ચાલુ રાખવું: તમને ખબર હોવા છતાં કે આ વ્યસન તમને કે અન્ય લોકોને નુકસાન પહોંચાડી રહ્યું છે, તો પણ તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો.

3. વ્યસન શું છે?

વ્યસનના પ્રકારો:

1. **પદાર્થ વ્યસન:** દારૂ, તમાકુ, ડ્રગ્સ, કેફિન જેવા પદાર્થો.
2. **વર્તન આધારીત વ્યસન:** જુગાર, ઈન્ટરનેટ, ખરીદી, અશ્લીલ સામગ્રી, ભોજન વગેરે.

વ્યસન મોટાભાગે સ્વૈચ્છિક રીતે શરૂ થાય છે પણ સમય જતા તે આદત બની જાય છે અને પછી જરૂરિયાત.

તેની પાછળનું મુખ્ય કારણ છે:

- **ડોપામિન મુક્તિ:** જ્યારે તમે કોઈ પદાર્થ વાપરો છો કે વ્યસની વર્તનમાં શામેલ થાઓ છો ત્યારે મગજ "feel-good" રસાયણ ડોપામિન છોડે છે.
- **મગજની પુનઃસ્થાપના:** સતત વપરાશને કારણે મગજ ડોપામિન માટે આતુર થઈ જાય છે અને કુદરતી આનંદમાં રસ ગુમાવી દે છે.
- **નિયંત્રણ ગુમાવવું:** અંતે વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે તે વ્યવસ્થિત રીતે જીવવા માટે આ તત્વ કે વર્તનની જરૂર છે.

4. વ્યસનના અસરો?

વ્યસન શરીર, મગજ, ભાવનાઓ, સંબંધો, નાણાં અને કાયદાકીય જીવન ઉપર ઘણાં પ્રકારની અસર પાડે છે. નીચે દરેક ક્ષેત્રના સ્પષ્ટ અસરો આપેલા છે:

૧. શારીરિક અસરો:

- અંગોને નુકસાન (જેમકે યકૃત, ફેફસા, હૃદય, મગજ)
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડવી
- ઊંઘના મુદ્દા (ઘણી/ઓછી ઊંઘ)
- તોળતોલ વજન વધવું કે ઘટવું
- ચેપ કે બીમારીઓનો વધારેલો જોખમ
- વ્યસન દરમિયાન ભુલભુલૈયા નિર્ણય લેવાને કારણે ઇજાઓ

૨. માનસિક અસરો:

- ડિપ્રેશન, ચિંતાની લાગણી કે પેનિક એટેક્સ
- યાદશક્તિમાં ઘટાડો કે ધ્યાન ન રહેવું
- ગંભીર સ્થિતિમાં પેરાનોઇયા કે ભ્રમ
- ઊંચો તણાવ અને ભાવનાત્મક અસ્થિરતા
- ઓછું આત્મમૂલ્ય અને આત્મવિશ્વાસ

૩. સામાજિક અસરો:

- પરિવાર અને મિત્રોને નુકસાન પહોંચાડવો
- એકલતા કે સમાજથી અલગ થવાનું વર્તન
- નજીકના લોકોનો વિશ્વાસ ગુમાવવો
- સંબંધોમાં ઝઘડા કે ગુસ્સાવાળી સ્થિતિ
- નોકરી કે શાળામાં નબળી કામગીરી



4. વ્યસનના અસરો?

૪. ભાવનાત્મક અસરો:

- ગુનાહિત લાગણી, શરમ કે જાત પ્રત્યે ઘૃણા
- લાગણીઓથી તટસ્થતા અનુભવવી
- આશાહીનતા કે આત્મઘાતી વિચારો
- કોઈ પદાર્થ કે વર્તન પર ભાવનાત્મક આધાર

૫. નાણાકીય અસરો:

- વ્યસન માટે વધુ પૈસા ખર્ચ કરવા
- વ્યસન માટે ઉધાર માંગવો કે ચોરી કરવી
- નોકરી ગુમાવવી અથવા આવકમાં અસ્થિરતા
- કરજમાં ફસાઈ જવું કે દંડ ચુકવવો

૬. કાયદાકીય અસરો:

- દારૂ પીને વાહન ચલાવવું (DUI) કે પકડાવાની સ્થિતિ
- જેલ કે પરોલ પર જવું
- ડ્રાઇવિંગ લાયસન્સ કે સંતાન સંભાળનો હક ગુમાવવો
- કોર્ટ કેસ કે ફરજિયાત પુનઃપ્રાપ્તિ (rehab)નો હુકમ

5. પદાર્થ દુરુપયોગ (Substance Abuse)

પદાર્થ દુરુપયોગ એ માનસિક, શારીરિક અને કાનૂની સમસ્યાઓનું કારણ બને છે. આનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે જે હાનિકારક છે, જેમ કે દારૂ, ડ્રગ્સ, તમાકુ, કેફિન અને આ પ્રકારના અન્ય પદાર્થો. આ દુરુપયોગ સામાન્ય રીતે વ્યસન તરફ દોરી જાય છે, પરંતુ તે તમામ સમયે પૂરતો નહિ હોય.

1. દારૂ (Alcohol):

સૌથી વધુ દુરુપયોગ થયેલા કાયદેસર પદાર્થ.

અસરો: વાતચીતમાં અસમર્થતા, સમન્વયની ગુમાવવી, ચક્રતને નુકસાન.

જોખમ: વ્યસન (આલ્કોહોલિઝમ), અકસ્માતો, ચક્રતની બીમારી.

2. તમાકુ/નીકોટિન (Tobacco/Nicotine):

સિગારેટ, વેપ્સ, ચુનાવતી તમાકુના પદાર્થો.

અસરો: Alertness વધે છે, તણાવની રાહત.

જોખમ: કેન્સર, હૃદયરોગ, વ્યસન.

3. કેનાબિસ (ગાંજો /ભાંગ) (Cannabis):

સામાન્ય રીતે હાનિકારક માનવામાં ન આવે પરંતુ આ આદત બની શકે છે.

અસરો: આરામદાયક, દૃષ્ટિ બદલાવવી.

જોખમ: યાદશક્તિ સમસ્યાઓ, આદત, નિર્ણાયક ક્ષમતા પર અસર.

4. પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ (Prescription Drugs - Misuse):

પેઇન રિલીવર (ઓપિયોઇડ્સ, મોર્ફિન), એન્શયટી અને ઊંઘ માટે (બેન્ઝોડિયાઝિપીન્સ, ઝાનક્સ), ADHD માટે (એડરલ, રિટાલિન).

અસરો: વધારે વાપરવાથી overdoses, દવાઓનું ગુમાવવું.

જોખમ: આડઅસરો, વ્યસન, દુઃખદ પરિણામો.



5. પદાર્થ દુરુપયોગ (Substance Abuse)

5. કોકેઇન (Cocaine):

શક્તિશાળી ઉત્સાહક પદાર્થ.

અસરો: ઊંચી ઊર્જા, આનંદ.

જોખમ: હૃદય હુમલો, પેરાનોઇયા, વ્યસન.

6. હેરોઇન (Heroin):

ગેરકાયદેસર ઓપિયોઇડ, જે મોર્ફીનથી નિર્મિત થાય છે.

અસરો: ઉત્કૃષ્ટ આનંદ, પીડાને રાહત.

જોખમ: વધુ overdose નો જોખમ, નસો નાબૂદ થવી, સંક્રમણો.

7. ઇનહેલેન્ટ્સ (Inhalants):

સલ્વેન્ટ્સ, એરોસોલ્સ, ગેસોનો શ્વાસ દ્વારા પ્રવાહ.

અસરો: ટૂંકા સમય માટે આનંદ.

જોખમ: મગજને નુકસાન, અંગોના કાર્યમાં ખલેલ, અચાનક મૃત્યુ.

8. હલ્યુસીનોજેન્સ (Hallucinogens):

LSD, MDMA, પિસિલોસાયબિન જેવા પદાર્થો.

અસરો: દૃષ્ટિ અને શ્રવણ હલુસિનેશન.

જોખમ: માનસિક અસંતુલન, બેહોશી, લાંબા ગાળાનો મનોવિદ્યામાં અસર.

14-દિવસીય વ્યસન પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રવૃત્તિ યોજના

Day 1 સ્વીકાર અને પ્રતિબદ્ધતા

- પ્રવૃત્તિ: જાતને પત્ર લખો જેમાં તમે તમારા વ્યસનને સ્વીકારો અને પુનઃપ્રાપ્તિ માટે પ્રતિબદ્ધ થાઓ.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "હું બદલાવ કેમ ઈચ્છું છું?"
 - સહારો: તમારા નિર્ણય વિશે એક વિશ્વાસુ વ્યક્તિને કહો (મિત્ર, પરિવારજનો, માર્ગદર્શક કે થેરાપિસ્ટ).
-

Day 2 ટ્રિગર ઓળખો

- પ્રવૃત્તિ: તમારા ટોચના ૫ ભાવનાત્મક, પર્યાવરણના કે સામાજિક ટ્રિગરોની યાદી બનાવો.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "કયા સમયે કે સ્થિતિમાં હું વધુ વાપરવાની તરફ ઝુકું છું?"
 - ટિપ: તમારા ફોન કે નોટબુકમાં ટ્રિગર લોગ શરૂ કરો.
-

Day 3 પુનઃપ્રાપ્તિનો રુટિન બનાવો

- પ્રવૃત્તિ: રોજિંદી રુટિન બનાવો (ઉઠવાનો સમય, ભોજન, વ્યાયામ, લખાણ, સુવાની તૈયારી).
- સમાવેશ કરો: ૭-૮ કલાક ઊંઘ અને એક જાતની સેલ્ફ-કેર પ્રવૃત્તિ.
- ઉદ્દેશ: ખાલી સમય ઘટાડવો.

14-દિવસીય વ્યસન પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રવૃત્તિ યોજના

Day 4 તમારા આસપાસનું જગ્યા શુદ્ધ કરો

- પ્રવૃત્તિ: તમારું આસપાસનું વાતાવરણ શુદ્ધ કરો – વ્યસન જોડાયેલા પદાર્થો, સ્મૃતિઓ કે વસ્તુઓ દૂર કરો.
 - ટિપ: જરૂર પડે તો કોઈને મદદ માટે કહો.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "હું હવે કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યો છું કે આ વસ્તુઓ દૂર થઈ ગઈ છે?"
-

Day 5 માઈન્ડફુલનેસ અને ગ્રાઉન્ડિંગ

- પ્રવૃત્તિ: ૧૦ મિનિટ guided meditation કે ઊંડા શ્વાસપ્રશ્વાસનો અભ્યાસ કરો.
 - એપ સૂચન: Insight Timer, Calm, YouTube વિડિયોઝ.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "જ્યારે હું શાંત હતો ત્યારે કયા વિચારો મગજમાં આવ્યા?"
-

Day 6 શરીર સાથે જોડાવાની પ્રવૃત્તિ

- પ્રવૃત્તિ: ૩૦ મિનિટનો ચાલવાનો પ્રસંગ, લંબાવટ કે હળવો વ્યાયામ કરો.
- ઉદ્દેશ: શરીર સાથે પુનઃસંપર્ક સ્થાપિત કરવો અને કુદરતી રીતે તણાવ છોડવો.

14-દિવસીય વ્યસન પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રવૃત્તિ યોજના

Day 7 પ્રગતિનો પ્રતિબિંબ અને મૂલ્યાંકન

- પ્રવૃત્તિ: છેલ્લાં સપ્તાહ દરમિયાન તમારા પડકારો, પ્રગતિ અને જીત વિશે લખો.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "આ સપ્તાહની કઈ બાબત માટે હું સૌથી વધુ ગર્વ અનુભવું છું?"
 - વૈકલ્પિક: તમારી જાતને કોઈ આરોગ્યપ્રદ ઇનામ આપો (મૂવી, ન્હાવાની સાથ, મનગમતું પુસ્તક).
-

Day 8 તમારા વ્યસન વિશે શીખો

- પ્રવૃત્તિ: વ્યસન અને પુનઃપ્રાપ્તિ વિશે એક વિડિયો જુઓ કે લેખ વાંચો.
 - સૂચન: TED Talks, “Pleasure Trap” (YouTube), “The Science of Addiction”.
-

Day 9 વિકારને બદલો

- પ્રવૃત્તિ: ૩ હેલ્થી વિકલ્પોની યાદી બનાવો જે તમે ઈચ્છા સમયે અજમાવી શકો (જેમકે મિત્રને કોલ કરો, લખાણ કરો, ચાલવા જાવ).
- ટિપ: આજના દિવસે cravings આવે ત્યારે એમાં એક અજમાવો.
- જર્નલ પ્રશ્ન: "કઈ રીતે cravings કાબૂમાં રાખવામાં સૌથી અસરકારક સાબિત થઈ?"

14-દિવસીય વ્યસન પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રવૃત્તિ યોજના

Day 10 સમર્થન સાથે જોડાવું

- પ્રવૃત્તિ: સપોર્ટ ગ્રુપમાં જોડાવું (જેમકે AA, NA, SMART Recovery) કે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો.
 - ટિપ: Zoom કે Facebook પર ઓનલાઈન સપોર્ટ ગ્રુપ્સ ઉપલબ્ધ છે.
-

Day 11 ભાવનાત્મક મુક્તિ

- પ્રવૃત્તિ: તમારા વ્યસન વિશે લખો કે તેની સાથે જોડાયેલી લાગણીઓને કાગળ પર લાવો.
 - વૈકલ્પિક: આ લાગણીઓને દર્શાવતું ચિત્ર બનાવો કે અવાજના નોટ બનાવો.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "કઈ લાગણીઓથી બચવા માટે હું વ્યસન તરફ વળું છું?"
-

Day 12 ઉજળું ભવિષ્ય કલ્પવો

- પ્રવૃત્તિ: શું દેખાય છે તેવા “વ્યસનમુક્ત” સ્વપ્ન ચિત્ર બનાવો કે વર્ણન કરો.
- જર્નલ પ્રશ્ન: "આ વ્યસન વગર મારું જીવન કેટલું સુધરશે?"

14-દિવસીય વ્યસન પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રવૃત્તિ યોજના

Day 13 વિશ્વાસ પુનઃસ્થાપિત કરો

- પ્રવૃત્તિ: કોઈ એવું વ્યક્તિનો સંપર્ક કરો જેને તમારાં વ્યસનથી દુઃખ થયું હોય. ફક્ત સાંભળો, માફીની તાતી અપેક્ષા રાખશો નહીં.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "કયા સંબંધો હું ફરીથી સુધારવા માગું છું?"
-

Day 14 લાંબા ગાળાની યોજના બનાવો

- પ્રવૃત્તિ: આગામી ૩૦ દિવસ માટે યોજના બનાવો – સપોર્ટ સિસ્ટમ, દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ, થેરાપી, અને પુનઃપસારાની રોકથામની રીતો.
 - જર્નલ પ્રશ્ન: "મને મારી પુનઃપ્રાપ્તિમાં મજબૂત રહેવા શું મદદ કરશે?"
-

ઉપસંહાર

વ્યસનમાંથી બહાર આવવું એ એક દિવસનું કામ નથી — એ આત્મઅન્વેષણ, શિક્ષા અને સ્થિરતાની યાત્રા છે. આ ૧૪ દિવસ માત્ર શરૂઆત છે. તમારું જીવન નવી દિશામાં વાળવાનું આ આધાર છે. દરેક નાનકડું પગલું પણ તમારી ભૂતકાળની જીત છે. તમારી જાત પર ધીરજ રાખો, પ્રગતિને ઉજવો અને યાદ રાખો: તમે એકલા નથી... અને પુનઃપ્રાપ્તિ હંમેશા શક્ય છે.

"પુનઃપ્રાપ્તિ એ સ્પર્ધા નથી. જો એમાં તમારે વધુ સમય લાગે, તો તે માટે તમને દોષી લાગવાની જરૂર નથી."

