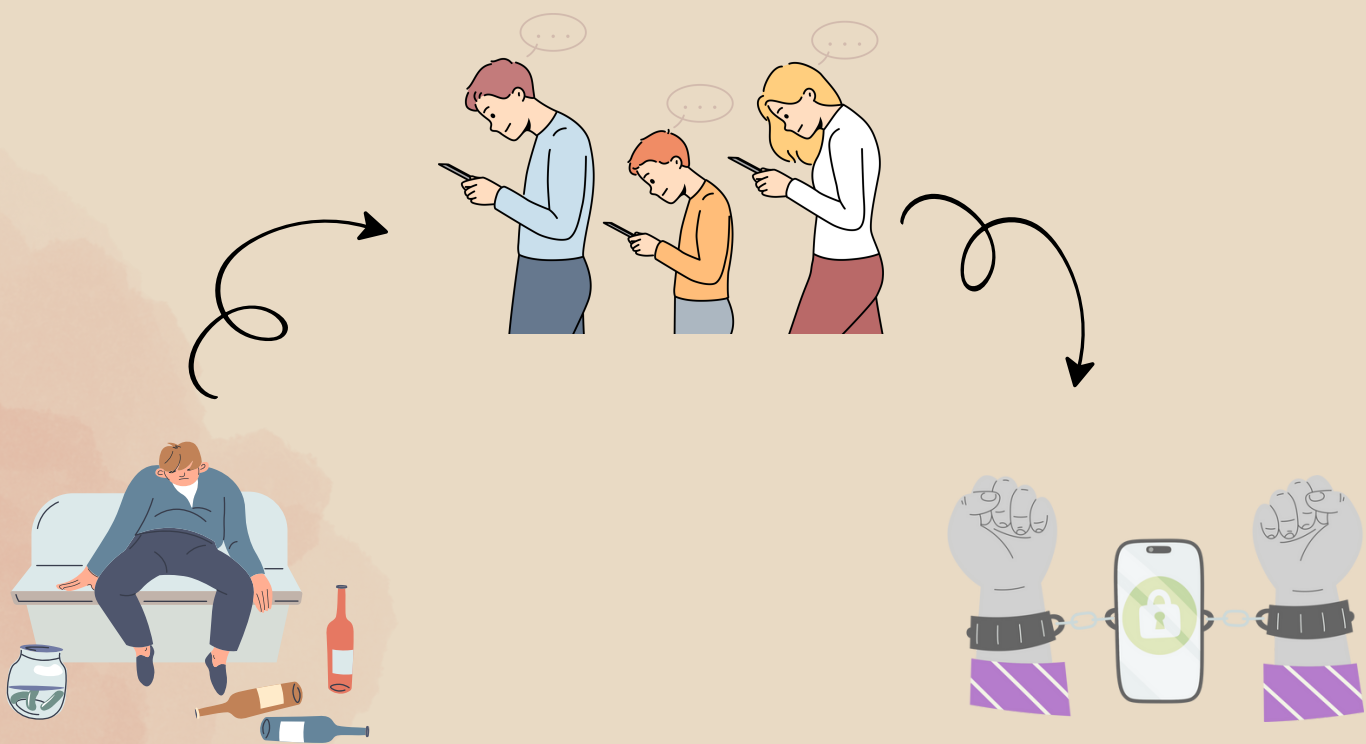


व्यसन पर काबू पाने के लिए

आत्म-सहायता मार्गदर्शिका



आत्म-चिंतन के प्रश्न:

1. मैं किस चीज़ या व्यवहार का व्यसन कर चुका हूँ?
 2. यह कब शुरू हुआ और इसका कारण क्या था?
 3. मैं कितनी बार इसका प्रयोग करता हूँ या उसमें संलग्न रहता हूँ?
 4. यह व्यसन मेरे मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर रहा है?
 5. किन परिस्थितियों, विचारों या भावनाओं से मुझे यह करने की इच्छा होती है?
 6. मेरे किन संबंधों पर इस व्यसन का नकारात्मक प्रभाव पड़ा है?
-

यह वर्कबुक आपकी इसमें मदद करती है:

- यह जानने में कि कहीं आप व्यसन के कारण समस्याओं का सामना तो नहीं कर रहे हैं।
- यह समझने में कि व्यसन क्या है, कैसे शुरू होता है और कैसे बढ़ता है।
- और सबसे महत्वपूर्ण — व्यसन को पहचान कर उससे उबरने के उपाय अपनाने में।

2. क्या मुझे व्यसन के लक्षण हैं?

व्यसन के लक्षण चार भागों में बांटे जा सकते हैं — भावनाएं, शारीरिक संकेत, सोचने के ढंग, और व्यवहार:

उन बॉक्सों पर टिक करें जो आप पर नियमित रूप से लागू होते हैं:



भावनाएं:

- प्रयोग के बाद अपराधबोध या शर्मिंदगी ☐
- बेचैनी, चिड़चिड़ापन या घबराहट ☐
- निराशा या अवसाद ☐
- भावनात्मक सुन्नता या दूरी ☐
- प्रयोग के दौरान या तुरंत बाद आनंद या उत्साह ☐



शारीरिक लक्षण:

- सहनशीलता बढ़ जाना (एक जैसी असर के लिए अधिक मात्रा चाहिए) ☐
- वापसी के लक्षण (पसीना, कंपकंपी, उल्टी, अनिद्रा) ☐
- थकान या ऊर्जा की कमी ☐
- भूख और नींद के पैटर्न में बदलाव ☐
- अस्पष्ट शारीरिक समस्याएं (सिरदर्द, पेट की गड़बड़ी) ☐



सोचने के पैटर्न:

- “मैं कभी भी छोड़ सकता हूँ” – समस्या से इनकार ☐
- व्यसन से संबंधित विचारों में उलझे रहना ☐
- खुद को बहाना देना (“मैं तनाव में हूँ”, “मैं डिज़र्व करता हूँ”) ☐
- नतीजों को कम आंकना ☐



व्यवहारिक पैटर्न:

- झूठ बोलना, छुपाना, गुप्त रहना ☐
- काम, स्कूल या घर की जिम्मेदारियाँ न निभाना ☐
- ऐसे लोगों या गतिविधियों से बचना जहाँ व्यसन शामिल न हो ☐
- बार-बार छोड़ने की असफल कोशिशें ☐

यदि आपने कई बॉक्स टिक किए हैं, तो संभव है कि आप किसी न किसी प्रकार के व्यसन का अनुभव कर रहे हैं। चिंता न करें — यह आम बात है और इससे बाहर निकलने के उपाय मौजूद हैं।

3. व्यसन क्या है?

व्यसन एक दीर्घकालिक (chronic) स्थिति है जिसमें व्यक्ति किसी पदार्थ (जैसे शराब, ड्रग्स, तंबाकू) या व्यवहार (जैसे जुआ, मोबाइल, सोशल मीडिया) पर शारीरिक या मानसिक रूप से निर्भर हो जाता है — भले ही उसे नुकसान पहुँचा रहा हो।

व्यसन के प्रमुख लक्षण:

1. **नियंत्रण की कमी:** आप रुकना चाहते हैं लेकिन नहीं रुक पाते।
2. **तीव्र इच्छा (Craving):** उस चीज़ के लिए ज़बरदस्त लालसा या तड़प।
3. **सहनशीलता:** वही असर पाने के लिए बार-बार या अधिक मात्रा में प्रयोग।
4. **वापसी लक्षण:** रुकते ही बेचैनी, चिड़चिड़ापन, या बीमार महसूस करना।
5. **जिम्मेदारियों की उपेक्षा:** काम, संबंधों, या स्वास्थ्य से ऊपर व्यसन को रखना।
6. **नुकसान के बावजूद जारी रहना:** यह जानते हुए भी कि यह हानि पहुँचा रहा है, फिर भी करना।

3. व्यसन क्या है?

व्यसन के प्रकार:

1. **पदार्थ-आधारित व्यसन:** शराब, निकोटिन, ड्रग्स, कैफीन आदि।
2. **व्यवहार-आधारित व्यसन:** जुआ, इंटरनेट, खरीदारी, अश्लील सामग्री, भोजन आदि।

व्यसन अक्सर स्वैच्छिक प्रयोग से शुरू होता है और धीरे-धीरे आदत, फिर ज़रूरत बन जाता है।

इसके पीछे के कारण:

डोपामिन रिलीज़: प्रयोग करते वक्त मस्तिष्क में "खुशी का रसायन" डोपामिन रिलीज़ होता है।

मस्तिष्क की री-प्रोग्रामिंग: बार-बार उपयोग से दिमाग उस चीज़ का आदी हो जाता है और प्राकृतिक आनंद की अनुभूति कम हो जाती है।

नियंत्रण की कमी: अंततः ऐसा लगता है कि उस चीज़ के बिना जीवन संभव नहीं।

4. व्यसन के प्रभाव

व्यसन का असर सिर्फ शरीर तक सीमित नहीं रहता — यह हमारे मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक और कानूनी जीवन को भी प्रभावित करता है। नीचे इन सभी क्षेत्रों के प्रभाव को क्रमवार समझाया गया है:

1. शारीरिक प्रभाव:

- अंगों को नुकसान (जैसे लीवर, फेफड़े, हृदय, मस्तिष्क)
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता में कमी
- नींद की समस्याएं (बहुत अधिक या बहुत कम नींद)
- वजन में अत्यधिक वृद्धि या कमी
- संक्रमण या बीमारियों का बढ़ा हुआ खतरा
- दुर्घटनाएं या चोटें (निर्णय लेने की क्षमता में कमी के कारण)

2. मानसिक प्रभाव:

- अवसाद, चिंता, या पैनिक अटैक
- याददाश्त में कमी या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- गंभीर मामलों में भ्रम या वहम
- मानसिक तनाव और भावनात्मक अस्थिरता
- आत्म-मूल्य और आत्म-विश्वास में गिरावट

3. सामाजिक प्रभाव:

- परिवार और दोस्तों से संबंधों में दरार
- सामाजिक अलगाव या अकेलापन
- प्रियजनों का विश्वास खो देना
- रिश्तों में झगड़े या हिंसा
- स्कूल या कार्यस्थल पर खराब प्रदर्शन



4. व्यसन के प्रभाव

4. भावनात्मक प्रभाव:

- अपराधबोध, शर्म या आत्म-घृणा
- भावनात्मक रूप से सुन्न या अलगाव महसूस करना
- निराशा और आत्महत्या जैसे विचार
- उस पदार्थ या व्यवहार पर भावनात्मक निर्भरता

5. आर्थिक प्रभाव:

- व्यसन के लिए अत्यधिक पैसे खर्च करना
- लत को पूरा करने के लिए उधार लेना या चोरी करना
- नौकरी छूटना या अस्थिर आय
- कर्ज़ बढ़ना या जुर्माना भरना

6. कानूनी प्रभाव:

- गिरफ्तारी या आपराधिक मामले (जैसे नशे में गाड़ी चलाना, ड्रग्स रखना)
- जमानत या जेल की सजा
- ड्राइविंग लाइसेंस या बच्चों की कस्टडी खो देना
- अदालतों में मुकदमे या जबरन नशामुक्ति का आदेश

5. पदार्थ दुरुपयोग (Substance Abuse)

पदार्थ दुरुपयोग का अर्थ है ऐसे नशीले या मनो-सक्रिय (psychoactive) पदार्थों का हानिकारक या जोखिमपूर्ण उपयोग, जिनसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक या कानूनी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह अक्सर व्यसन का पहला चरण होता है, लेकिन कभी-कभी व्यक्ति बिना पूर्ण व्यसन के भी इससे प्रभावित हो सकता है।

1. शराब (Alcohol):

- सबसे अधिक दुरुपयोग किया जाने वाला कानूनी पदार्थ।
- प्रभाव: बोलचाल में अस्पष्टता, संतुलन की कमी, लीवर को नुकसान।
- जोखिम: व्यसन (मद्यपान), दुर्घटनाएं, लीवर की बीमारियां।

2. तंबाकू / निकोटिन (Tobacco/Nicotine):

- सिगरेट, बीड़ी, वेप, गुटखा, तंबाकू इत्यादि में पाया जाता है।
- प्रभाव: अलर्टनेस में वृद्धि, तनाव से थोड़ी राहत।
- जोखिम: कैंसर, हृदय रोग, निकोटिन व्यसन।

3. गांजा / भांग (Cannabis/Marijuana):

- आमतौर पर हानिरहित माना जाता है, लेकिन इसकी लत लग सकती है।
- प्रभाव: आराम महसूस होना, सोचने की प्रक्रिया और संवेदना में बदलाव।
- जोखिम: याददाश्त में कमी, निर्णय लेने की क्षमता में गिरावट, निर्भरता।

4. नुस्खे की दवाओं का दुरुपयोग (Prescription Drug Misuse):

- बिना निर्देश के दवाओं का प्रयोग।
- ओपिओइड्स (जैसे मॉर्फिन, ऑक्सिकोडोन): दर्द निवारक।
- बेंज़ोडायज़ेपाइंस (जैसे ज़ैनैक्स): चिंता और नींद के लिए।
- स्तिमुलेंट्स (जैसे एडरॉल, रिटालिन): ADHD के लिए।



5. पदार्थ दुरुपयोग (Substance Abuse)

5. कोकीन (Cocaine):

- एक शक्तिशाली उत्तेजक (stimulant)।
- प्रभाव: अत्यधिक ऊर्जा, तेज़ उत्साह।
- जोखिम: हृदयाघात, पागलपन जैसा व्यवहार, अत्यधिक थकावट।

6. हेरोइन (Heroin):

- अवैध ओपिओइड, जो मॉर्फिन से बनाई जाती है।
- प्रभाव: तीव्र आनंद, दर्द से राहत।
- जोखिम: ओवरडोज़ की संभावना बहुत ज़्यादा, नसों का फटना, संक्रमण।

7. इनहेलेंट्स (Inhalants):

- सॉल्वेंट, एरोसोल, गैस आदि जिनका श्वास द्वारा सेवन किया जाता है।
- प्रभाव: थोड़े समय के लिए तेज़ नशा या "हाई"।
- जोखिम: मस्तिष्क को स्थायी नुकसान, अंगों की विफलता, अचानक मृत्यु।

8. मतिभ्रम उत्पन्न करने वाले पदार्थ (Hallucinogens):

- जैसे LSD, MDMA (Ecstasy), Psilocybin (मैजिक मशरूम)।
- प्रभाव: दृष्टि और ध्वनि में मतिभ्रम, मूड में उतार-चढ़ाव।
- जोखिम: मानसिक असंतुलन, "बैड ट्रिप", लंबे समय तक मानसिक समस्याएं।

14-दिन की व्यसन से उबरने की गतिविधि योजना

Day 1 स्वीकार करना और संकल्प लेना

- गतिविधि: खुद को एक पत्र लिखिए जिसमें आप अपने व्यसन को स्वीकार करें और उबरने का वादा करें।
 - जर्नल संकेत: “मैं क्यों बदलना चाहता/चाहती हूँ?”
 - सहारा: किसी एक भरोसेमंद व्यक्ति (मित्र, परिवार, मार्गदर्शक या थेरेपिस्ट) को अपने इस फैसले के बारे में बताएं।
-

Day 2 ट्रिगर को पहचानिए

- गतिविधि: अपने शीर्ष 5 भावनात्मक, सामाजिक या पर्यावरणीय ट्रिगर की सूची बनाइए।
 - जर्नल संकेत: “कौन सी स्थितियाँ या भावनाएँ मुझे फिर से उपयोग के लिए प्रेरित करती हैं?”
 - सुझाव: एक ट्रिगर लॉग अपने फोन या डायरी में शुरू करें।
-

Day 3 एक नई दिनचर्या बनाइए

- गतिविधि: अपनी दिनचर्या लिखिए (जैसे: उठने का समय, भोजन, व्यायाम, जर्नलिंग, सोने का समय)।
- शामिल करें: रोज़ाना 7-8 घंटे की नींद और कम से कम एक आत्म-देखभाल गतिविधि।
- लक्ष्य: खाली समय को कम करना।

14-दिन की व्यसन से उबरने की गतिविधि योजना

Day 4 अपना परिवेश साफ़ करें

- गतिविधि: अपने घर से वे चीजें हटा दें जो आपको व्यसन की याद दिलाती हैं या उकसाती हैं।
 - सुझाव: यदि ज़रूरत हो तो किसी की मदद लें।
 - जर्नल संकेत: “इन चीजों को हटाने के बाद मैं कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ?”
-

Day 5 ध्यान और ग्राउंडिंग अभ्यास

- गतिविधि: 10 मिनट का ध्यान (guided meditation) या गहरी साँसें लेने का अभ्यास करें।
 - ऐप सुझाव: Insight Timer, Calm या YouTube वीडियो।
 - जर्नल संकेत: “जब मैं शांत था/थी तो मेरे मन में क्या विचार आए?”
-

Day 6 शरीर की देखभाल

- गतिविधि: 30 मिनट पैदल चलें, हल्का स्ट्रेच करें या हल्का व्यायाम करें।
- लक्ष्य: अपने शरीर से फिर से जुड़ना और तनाव को प्राकृतिक तरीके से मुक्त करना।

14-दिन की व्यसन से उबरने की गतिविधि योजना

Day 7 सप्ताह की समीक्षा

- गतिविधि: पिछले 6 दिनों में आई कठिनाइयों, उपलब्धियों और प्रगति के बारे में लिखें।
 - जर्नल संकेत: “इस सप्ताह मुझे अपनी किस बात पर गर्व है?”
 - वैकल्पिक: खुद को किसी छोटे लेकिन हेल्दी ईनाम से पुरस्कृत करें (जैसे कोई मूवी, गर्म पानी से स्नान, किताब पढ़ना)।
-

Day 8 व्यसन के बारे में सीखें

- गतिविधि: व्यसन और पुनर्प्राप्ति से संबंधित एक वीडियो देखें या लेख पढ़ें।
 - सुझाव: TED Talks, “Pleasure Trap” (YouTube), “The Science of Addiction”।
-

Day 9 आदत की जगह नई आदत डालें

- गतिविधि: क्रेविंग के समय करने योग्य 3 हेल्दी विकल्पों की सूची बनाइए (जैसे किसी दोस्त को कॉल करना, चलना, जर्नलिंग)।
- सुझाव: आज इन्हीं में से कोई एक विकल्प आजमाएं।
- जर्नल संकेत: “इच्छा को काबू में करने में कौन सा तरीका सबसे कारगर रहा?”

14-दिन की व्यसन से उबरने की गतिविधि योजना

Day 10 सहारा ढूंढिए

- गतिविधि: किसी सपोर्ट ग्रुप (जैसे AA, NA या SMART Recovery) में शामिल हों या किसी सहायक व्यक्ति से बात करें।
 - सुझाव: Zoom या Facebook पर ऑनलाइन ग्रुप्स आसानी से उपलब्ध हैं।
-

Day 11 भावनाओं को बाहर निकालिए

- गतिविधि: अपने व्यसन से जुड़ी भावनाओं के बारे में लिखें।
 - वैकल्पिक: एक चित्र बनाएं या आवाज़ रिकॉर्ड करें जो आपकी भावनाओं को दर्शाए।
 - जर्नल संकेत: “जब मैं प्रयोग करता/करती हूँ, तब मैं किन भावनाओं से बचने की कोशिश करता/करती हूँ?”
-

Day 12 उज्ज्वल भविष्य की कल्पना करें

- गतिविधि: उस ‘स्वस्थ और व्यसनमुक्त’ रूप का चित्र बनाएं या उसका विवरण लिखें जो आप बनना चाहते हैं।
- जर्नल संकेत: “इस व्यसन के बिना मेरा जीवन कैसे बेहतर होगा?”

14-दिन की व्यसन से उबरने की गतिविधि योजना

Day 13 विश्वास पुनः बनाएं

- गतिविधि: किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिसे आपके व्यसन से तकलीफ पहुँची हो। बस उसकी बात सुनें, तुरंत माफ़ी की उम्मीद न करें।
 - जर्नल संकेत: “मैं किन रिश्तों को सुधारना चाहता/चाहती हूँ?”
-

Day 14 दीर्घकालिक योजना बनाएं

- गतिविधि: अगले 30 दिनों की योजना बनाइए जिसमें सहारा, दिनचर्या, थेरेपी और वापसी से बचाव की रणनीतियाँ शामिल हों।
 - जर्नल संकेत: “मुझे अपनी रिकवरी में लगातार मजबूत बनाए रखने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत होगी?”
-

निष्कर्ष

व्यसन से उबरना कोई एक दिन की बात नहीं — यह एक यात्रा है आत्म-खोज, उपचार और मजबूती की।

ये 14 दिन केवल शुरुआत हैं — एक नई ज़िंदगी की नींव।

हर छोटा क़दम, चाहे जितना भी मुश्किल हो, आपके अतीत पर जीत है।

अपने आप पर धैर्य रखें, हर प्रगति को स्वीकारें और याद रखें:

आप अकेले नहीं हैं। और रिकवरी हमेशा संभव है।

“रिकवरी कोई दौड़ नहीं है। अगर इसमें आपको अपेक्षा से ज़्यादा समय लगता है, तो दोषी महसूस करने की कोई ज़रूरत नहीं है।”

