



चुरोट, रक्सी र लागू पदार्थ Cigarette, Alcohol, & Drugs

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार
श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइन:

वाटर कम्युनिकेसन,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरूको स्रोत:

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरूको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)
श्री बन्दी बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)
श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)
डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)
श्रीमती शर्मला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)
श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोग:

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख
जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६

दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२४४२७, ४२४४११
४२४४३०
Fax: ४२११३०
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

प.सं. : २०६७०६८
च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल
मिति: २०६८/०२/२९

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषतः किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका ब्यक्तिहरूलाई जनाउँदछ । नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो । यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रूपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरू हुने गर्दछन् । किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता अरु ब्यक्तिहरूको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ । किशोर किशोरीहरूको आवश्यकता उनीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी ब्यहोरा सम्बन्धी विषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश भन्ने नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्बन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरूलाई नै प्रत्यक्ष रूपमा सहभागी गराएर उनीहरूकै आवश्यकता अनुसार उनीहरूकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो । यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरूलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरूलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ । साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरू, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरूलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रबर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

चैत्र २०६६



लक्ष्मी रमण वन

निर्देशक

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौ

प्रिय आई - बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी/एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझ्नु भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ । यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुबा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

क्र.सं.	पृष्ठ
१. हामी लागूपदार्थको नशा अथवा लतमा कसरी फस्छौं ?	१
२. लागूपदार्थ प्रयोग गरेपछि यसले हामीलाई कसरी असर गर्छ (लाग्छ) ?	२
३. हामीले एकपटक चुरोट खायौं भने यसको बानी नै बस्छ ? चुरोटको सेवनले कस्ता असरहरू देखिन सक्छन् ?.....	३
४. के रक्सी लागूपदार्थ हो ? रक्सी सेवन गर्नाले हुने फाइदा तथा बेफाइदाहरू के के हुन् ?	४
५. किशोर/किशोरी अवस्थामा लागूपदार्थको सेवन गर्दा कस्ता असरहरू पर्न सक्छन् ?.....	५
६. लागूपदार्थको सेवन गरेपछि टेन्सन घट्छ रे, के यो साँचो हो ?	५
७. लागूपदार्थले यौन उत्तेजना बढाउँछ रे हो ?	६
८. लागूपदार्थको सेवन गर्ने मानिसले बच्चा पाउँदैन रे हो ?	७
९. कसैले लागूपदार्थको सेवन गरेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?	७
१०. लागूपदार्थ सेवनपछि मान्छेहरू किन नराम्रा व्यवहार देखाउँछन् र नराम्रो काम गर्छन् ?	८
११. यदि दुईजना स्वस्थ मानिसले एउटै सूईका प्रयोग गरेर लागूपदार्थ लिए भने उनीहरूलाई रोग लाग्न सक्छ कि सक्दैन ?.....	८
१२. के एकपटक लागूपदार्थमा फसिसकेपछि त्यसबाट बाहिर आउन सकिन्छ ? यदि सकिन्छ भने कसरी छाड्न सकिन्छ ?	९
१३. लागूपदार्थको दुर्व्यसनबाट बच्न हामीले के गर्नुपर्छ ?	१०

१. हामी लागूपदार्थको नशा अथवा लतमा कसरी फस्छौं ?

कुनै पनि व्यक्ति लागूपदार्थको नशामा कसरी फस्छ, भन्ने जान्नका लागि निम्न कुरा जान्नु पर्दछ:

क) लागूपदार्थ:

लागूपदार्थ भन्नाले त्यस्ता पदार्थलाई बुझिन्छ, जसको प्रयोगले मानिसको सोचाइ तथा व्यवहारलाई परिवर्तन गर्ने गर्दछ। जस्तै: चुरोट, खैनी, गाँजा, भाड, धतुरो, चरेस, हिरोइन आदि।



ख) लागूपदार्थको दुर्व्यसन:

लागूपदार्थको दुर्व्यसन भन्नाले कुनै पनि लठ्याउने वस्तुको नियमित रूपमा प्रयोग गर्नु भन्ने बुझिन्छ।

ग) लागूपदार्थको लत कसरी बस्छ ?

लागूपदार्थको लतमा फसेका व्यक्तिहरूमध्ये धेरैजसो व्यक्तिहरू किशोर-किशोरी अवस्थामा लागूपदार्थको लतमा फसेको पाइएको छ। यसरी लतमा फस्नुको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण साथीसंगीहरूको सङ्गत हुने गरेको छ। किशोरावस्थामा साथीहरूको सङ्गतको धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। किशोर-किशोरीहरू आफ्नो समूहका साथीले गर्ने धेरै व्यवहारबाट प्रेरित हुन्छन् र आफूले पनि त्यस्तै व्यवहार गर्न रूचाउने हुन्छन्। यस्तो बेलामा साथीले चुरोट, खैनी तथा लागूपदार्थ सेवन गरेको देख्दा आफूलाई पनि सेवन गर्न मन लाग्ने हुन्छ। यसमाथि पनि कतिपय अवस्थामा साथीहरूले एक पटक चाख्नु पर्छ भनेर करकापमा पार्ने गर्दछन् र बिस्तारै यसको प्रयोग बढ्दै गएमा यो लत हुन जान्छ।

त्यस्तै गरी पारिवारिक कलहको कारणले गर्दा पनि धेरै किशोर-किशोरीहरू यसको लतमा फस्ने गर्दछन्। सुर्खमा उनीहरू

निराश भई आफ्नो निराशाबाट बाहिर निस्कन आफ्नो होश गुम्ने साधनका रूपमा लागूपदार्थ सेवन गर्न सुरु गर्दछन् र यसको प्रयोग बढ्दै जाँदा पछि लत बस्न जान्छ। विशेष गरी सौतेनी सम्बन्ध भएको घर, आमा-बाबुको अभाव वा कलह भइरहने घर र पुस्तैनी भिन्नतामा अभिभावकको भावना र सोच आफूसँग मिलाउन नसक्ने किशोर-किशोरी यस्तो सङ्गतमा पर्ने गरेको पाइएको छ।

पारिवारिक परिवेशमा भएका नराम्रा अवस्थाहरूबाट कुनै पनि लागूपदार्थले छुटकारा दिलाउँदैन बरु भन्थप पारिवारिक समस्याहरू निम्त्याउँछ।

तसर्थ किशोरकिशोरीहरूले लागूपदार्थबाट आफूलाई सदैव टाढा राख्नु पर्दछ।

२. लागूपदार्थ प्रयोग गरेपछि यसले हामीलाई कसरी असर गर्छ (लाग्छ) ?

जब हामीले लागूपदार्थको प्रयोग गर्दछौं तब यसले हाम्रो शरीरको रक्तसंचार र स्नायु प्रणालीमा असर गर्ने गर्दछ।



जसरी हामीले खाएका खानामा भएका पोषकतत्त्वहरू रगतमा पुगी सम्पूर्ण शरीरका तत्त्व वा कोषहरूसम्म पुग्छन्, त्यसरी नै लागु पदार्थ पनि रगतको माध्यमबाट दिमागमा पुगी लागेको अनुभूति गराउँदछ। यसैलाई लागेको भनिन्छ।

हामी जति जति यसको प्रयोग गर्दै जान्छौं यसले लत बसाल्छ। अर्थात् केही समयपछि त यो नभै नहुने भै हुन्छ। कतिपय अवस्थामा अत्यधिक लागूपदार्थ सेवन गरेका किशोरकिशोरीहरूको यसैका कारण मृत्यु पनि भएका प्रशस्त उदाहरणहरू छन्।

3. हामीले एकपटक चुरोट खायाँ भने यसको बानी नै बस्छ ? चुरोटको सेवनले कस्ता असरहरू देखिन सक्छन् ?

चुरोट एक मध्यम-स्तरको अम्मल हो । यसलाई हामी धूमपानको प्रमुख तत्वको रूपमा लिन सक्छौं । किशोरकिशोरीहरूको प्रायः एकजमात नै चुरोट सेवन गर्ने गर्दछन् । उनीहरूले विशेष गरी कौतूहलताले गर्दा, नियमित साथीको सङ्गतमा बस्नको लागि (साथीको दबावमा) चुरोट खाएको पाइएको छ । सामान्यतया जब कुनै पनि व्यक्तिले चुरोट खान्छ, तब चुरोटमा हुने निकोटीन भन्ने रासायनिक पदार्थ रगतको माध्यमबाट उसको स्नायु प्रणालीमा पुग्दछ । जति जति यसको प्रयोग बढ्दै जान्छ त्यति त्यति नै निकोटीनको मात्रा रगतमा बढ्दै जान्छ र अन्तमा चुरोट नभई नहुने भएको जस्तो लाग्न थाल्छ ।



धूमपान (चुरोट) का असरहरू:

अरू लागूपदार्थ जस्तै चुरोट सेवनले पनि यसको विभिन्न स्वास्थ्य तथा सामाजिक असरहरू निम्त्याउन सक्छन् । ती असरहरू यसप्रकारका छन् :

- मुख तथा फोक्सोको क्यान्सर ।
- क्षयरोग लाग्ने ।
- सास गन्हाउने ।
- खानामा स्वाद नआउने ।
- दाँत तथा ओठ कालो हुँदै जाने ।
- चुरोट खानेबाहेक अरू साथीबाट टाढा हुनुपर्ने ।
- रक्तनलीहरू खुम्चिँदै जानाले रक्तचाप बढ्ने । आदि

त्यसैले चुरोट खानु हुँदैन। यहाँ एउटा महत्वपूर्ण कुरा के छ भने एकचोटि वा केही समय चुरोट खान सुरु गरेको व्यक्तिले चुरोट छोड्न त्यति गाह्रो हुँदैन। आत्मविश्वासका साथ अघि बढेमा चुरोट मात्र हैन कुनै पनि कुलत छोड्न सकिन्छ।

8. के रक्सी लागूपदार्थ हो ? रक्सी सेवन गर्नाले हुने फाइदा तथा बेफाइदाहरु के के हुन् ?

रक्सी लागूपदार्थ होइन तर यसलाई हामी मादकपदार्थ भन्ने गर्दछौं। यसको सेवनले व्यक्तिलाई कुनै किसिमको फाइदा हुँदैन तर बेफाइदा भने धेरै हुनसक्छन्। रक्सीसेवन गर्ने मानिसले समाजमा विकृति ल्याउने हुँदा उसको असामाजिक व्यवहारलाई, स्वयम् व्यक्तिलाई समाजले स्वीकार्दैन। यतिमात्र नभई यसको सेवनले परिवारमा समेत चिन्ता बढ्ने, मनमुटाव/भगडा हुने, धनजनको नाश हुने गर्दछ र विशेष गरी यसको नियमित र अत्यधिक सेवनले गर्दा यसको बानी बस्न जान्छ र शरीरलाई नै हानि गरी रक्तचाप बढ्ने, कलेजोको समस्या (cirrhosis of liver) जस्ता समस्याहरू आइपर्न सक्छन्।



५. किशोर/किशोरी अवस्थामा लागूपदार्थको सेवन गर्दा कस्ता असरहरू पर्न सक्छन् ?

किशोर/किशोरी अवस्थामा लागूपदार्थको सेवन गर्नाले थुप्रै नकारात्मक असरहरू पर्न सक्दछ। पहिले त यस्ता नशालु पदार्थले मानिसको सामाजिक र व्यावहारिक समस्यासँग लड्न सक्ने क्षमतामा कमी ल्याउँदछ। यस्ता कारणले गर्दा नै ती व्यक्तिहरू विभिन्न अपराधहरूमा संलग्न हुन पुग्दछन्। जस्तै : चोरी, डकैती, बलात्कार, भगडा, आदि। यसका साथसाथै यस्ता व्यावहारिक परिवर्तनले गर्दा घरका सदस्यहरू र साथीहरूसँग मनमुटाव हुने र छुट्टिनुपर्ने अवस्थासमेत सृजना हुन जान्छ। किशोरावस्थामा पढाइतिर र भविष्य निर्माणतिर ध्यान नदिई यस्तो कुलतमा लागेमा पछि पछुताउनु पर्ने अवस्था आउँदछ। यस्तै लागूपदार्थको कारणले गर्दा दिनहुँ कैयौँ किशोरकिशोरीहरू विभिन्न रोग/संक्रमणको सिकार हुने, दुर्घटनामा पर्ने, आत्महत्या गर्ने र धेरै मात्रामा (over dose) सेवन गरेको अवस्थामा मृत्युको मुखमा पर्ने गरेका छन्।



६. लागूपदार्थको सेवन गरेपछि टेन्सन घट्छ रे, के यो साँचो हो ?

यो कुरा गलत हो। लागूपदार्थले त टेन्सन घटाउने भन्दा पनि भनै बढाउँछ। हुन त लागूपदार्थमा हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई लठ्याउने चीज हुने हुनाले हाम्रो होश गुम्छ, र हामीलाई टेन्सन घटेको जस्तो लाग्छ। तर जब त्यो व्यक्ति उक्त लागूपदार्थको लठ्याइबाट



टेन्सन भो याए !

बाहिरिन्छ, तब टेन्सन जस्ताको तस्तै हुन्छ। लागूपदार्थको सेवन गर्नाले यसको लत बस्न गएर लागूपदार्थ नभै नहुने अवस्थाको सृजना हुन्छ र जीवन बर्बाद हुन्छ।

टेन्सन के कारणले आएको हो सो समस्याहरूको समाधान गर्नु टेन्सन हटाउने उपयुक्त उपाय हो न कि लागूपदार्थको प्रयोग।

७. लागूपदार्थले यौन उत्तेजना बढाउँछ रे हो ?

होइन, लागूपदार्थले यौन उत्तेजना बढाउँदैन। यो त कुनै पनि व्यक्तिले लागूपदार्थ प्रयोग गरेको बेलामा गरेको महसूस मात्र हो। सन्तुलित र सामान्य अवस्था (लागूपदार्थ सेवन नगरेको) मा मानिस पूरै होश मै हुने गर्दछ। यस्तो बेलामा उसले आफ्नो मनमा उब्जिएका राम्रा तथा नराम्रा धारणाहरूलाई राम्रोसँग केलाई राम्रो काममा मात्रै ध्यान दिने गर्दछ, तर लागूपदार्थ सेवन गरेपछि यसले

उसको स्नायु प्रणालीमा असर गर्ने हुँदा व्यवहारमा नियन्त्रण गुमाउँछ र यस्ता पदार्थले जुनै पनि असामान्य काम गर्न उत्तेजित पार्दछ। त्यसैले उसलाई यौन उत्तेजना बढाएको जस्तो लागेको हो तर यो सत्य होइन। मानिस यिनै कारणले गर्दा लाज पचाई अरू कुरालाई बेवास्ता गरी यस्ता यौनजन्य क्रियाकलाप गर्न उत्साहित हुन पुग्दछ। लागूपदार्थले त भै-भगडा, लडाईं, कलह, चोरी जस्ता घटनाहरू बढाउँछ।

तपाईं ढाँड रक्सी खाँदै
बस्नु। म तँ हिडे माइत।



८. लागूपदार्थको सेवन गर्ने मानिसले बच्चा पाउँदैन रे हो ?

केही हृदसम्म लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिसले बच्चा नपाउन सक्छन्। लागूपदार्थले मानिसलाई शारीरिक र मानसिक तवरबाट कमजोर बनाइदिन्छ, जुन कमजोरीले गर्दा मानिसले बच्चा नपाउन सक्दछ। यति मात्र नभई लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिस प्रायः चिन्तित रहने र केवल लागूपदार्थको सेवनतिर मात्र ध्यान केन्द्रित गर्ने हुँदा उनीहरूको वीर्यमा शुक्रकीटको मात्रामा कमी हुने, शुक्रकीट भएता पनि अस्वस्थ शुक्रकीट हुने तथा महिलाको डिम्बको मात्रामा कमी भई बच्चा नपाउने हुन सक्छन्। तर यी समस्यालाई समयमै उपचार गरी हल गर्न सकिन्छ।



९. कसैले लागूपदार्थको सेवन गरेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

लागूपदार्थ खाएको व्यक्तिलाई सामान्यतया निम्न व्यवहारहरू लक्षणहरूद्वारा चिन्न सकिन्छ :

- लट्ट परेको देखिनु,
- आँखा लोलाएको हुनु,
- बोली लरबराएको हुनु,
- हातखुट्टा काँपेको हुनु,
- आँखा रातो भएको देखिनु, आदि।



१०. लागूपदार्थ सेवनपछि मान्छेहरु किन नराम्रा व्यवहार देखाउँछन् र नराम्रो काम गर्छन् ?



लागूपदार्थको सेवन गर्नाले हाम्रो स्नायुप्रणालीमा परिवर्तन आउने गर्दछ। सामान्य अवस्था र लागूपदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा हाम्रो सोचाइमा पनि फरक आउने गर्दछ। दिमागका नशाहरूमा आउने रासायनिक परिवर्तनले गर्दा व्यक्तिले राम्रो-नराम्रो वा सही-गलत सोच्न सक्ने अवस्था रहँदैन। त्यसैकारण नै उनीहरू आफ्नो संवेग र संवेदनामा समेत नियन्त्रण गर्न असमर्थ हुन्छन्। यसैले यस्तो बेला उत्पन्न हुने कुनै पनि सोचाइ, संवेग र संवेदनाहरू बिना निरीक्षण नै व्यवहारमा परिणत गर्ने गर्दछन् र फलस्वरूप नराम्रा कार्यहरू गर्न पुग्दछन्।

समाजको स्वीकृति भन्दा बाहिर गएर कुनै कार्य गरिन्छ भने त्यो सामाजिक अपराध हो। यसको कारणले धेरै युवाहरूमा विकृति ल्याई जीवन तहसनहस हुनुका साथै व्यक्ति र समाजमा ठूलो समस्या उत्पन्न गर्दछ।



११. यदि दुईजना स्वस्थ मानिसले एउटै सूईको प्रयोग गरेर लागूपदार्थ लिए भने उनीहरूलाई रोग लाग्न सक्छ कि सक्दैन ?

सामान्यतया दुई स्वस्थ व्यक्तिले एउटै सूईको प्रयोग गरेर लागूपदार्थ लिए भने रोग सँदैन तर यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने हामीले कुनै पनि व्यक्ति रोगी छ या निरोगी छ भन्ने कुरा

हेरेर पत्ता लगाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ। सूईको प्रयोग गर्दा खेरि पनि अर्को व्यक्ति रोगी छ या निरोगी छ भन्ने कुरा हामीले सामान्य रूपमा हेरेर मात्र यकिन गर्न सक्दैनौं। किनभने बाहिरी रूपमा हृष्टपुष्ट र स्वस्थ देखिने व्यक्ति संक्रमित/रोगी भएको पनि हुन सक्दछ। त्यसैले सूईको प्रयोग गरेर लागूपदार्थ लिँदा पनि सो कुरा थाहा पाउन सकिन्न र यसैले यस्तो क्रियाकलाप खतरापूर्ण हुने हुँदा नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ। यहाँ सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त हामीले लागूपदार्थको प्रयोग नगर्नु नै हो।

१२. के एकपटक लागूपदार्थमा फसिसकेपछि त्यसबाट बाहिर आउन सकिन्छ ? यदि सकिन्छ भने कसरी छाड्न सकिन्छ ?

एकपटक लागूपदार्थमा फसिसकेपछि त्यसबाट उम्कन नसकिने त होइन तर कति समय लाग्छ भन्ने कुराचाहिँ व्यक्ति स्वयम्को शारीरिक, मानसिक र इच्छा शक्तिमा निर्भर हुन्छ। व्यक्ति आफू दृढ भएर लागेमा र उसलाई परिवार र साथीहरूको सही र पर्याप्त सहयोग र माया मिलेमा यो सजिलैसँग गर्न सकिन्छ। यसको लागि सर्वप्रथम त उसलाई लागूपदार्थको सेवनबाट शरीरमा हुन सक्ने विभिन्न नकारात्मक असरहरूको बारेमा राम्ररी जानकारी दिनुपर्दछ। त्यसपछि उसलाई विकासशील र सीपमूलक कार्यमा संलग्न गराएर होस् वा अन्य कुनै तरिकाले होस् उसको ध्यान लागूपदार्थबाट हटाउन कोसिस गर्नुपर्दछ। यदि त्यति गर्दागर्दै पनि सकिएन भने उसलाई सुधार केन्द्र (rehabilitation center) मा लगेर कुलतबाट मुक्त गराउन सकिन्छ।



यहाँ ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने सुधार केन्द्रमा लगनुका साथै उसलाई परिवार तथा असल साथी भाइको सकारात्मक सहयोगको आवश्यकता अभै बढी पर्न जान्छ।

१३. लागूपदार्थको दुर्व्यसनबाट बच्न हामीले के गर्नुपर्छ ?

नेपालमा लागूपदार्थको दुर्व्यसनको सुरुवातका कारकतत्त्वहरूमा प्रमुख तीन कारणहरू पर्दछन्। ती कारणहरूमा साथी सङ्गत, पारिवारिक निराशा र अत्यधिक पैसाको उपलब्धता हुन्। यी प्रमुख कारणलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गरेमा लागूपदार्थको दुर्व्यसनबाट बच्न सकिन्छ।

सामान्यतया साथीहरूको आवश्यकता सबै किशोरकिशोरीलाई पर्दछ तर साथी छान्दा सकारात्मक उद्देश्य भएका साथी छान्ने गर्नाले कुलतमा फस्तुपर्ने बाध्यता हुँदैन। साथै कुलतमा वा दुर्व्यसनमा फसेको थाहा पाउनेवित्तिकै पनि साथीहरूको सङ्गतले आफूलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन सकिन्छ। दुर्व्यसनी साथीहरूको सङ्गत छोडी सामान्य समूहमा घुलमिल हुनाले यसबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

हामीले आफ्नो परिवारमा हुने कलहलाई सामान्य रूपमा लिई

आत्मविश्वासका साथ समस्याको समाधानतिर लाग्ने गर्नाले पनि अरूले आफ्नो भावनाको फाइदा उठाउन र कुलतमा फसाउन पाउँदैन। त्यसै गरी अभिभावकहरूले पनि आफ्ना छोराछोरीहरूलाई गालीभन्दा पनि माया गर्ने, साना साना कुरामा कचकच नगर्ने, उसको दैनिकीमा ख्याल गर्ने गरेमा किशोर किशोरीहरू दुर्व्यसनमा फस्ने सम्भावना कम हुन्छन्।

लौ म त घट हिउँ !



किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरू :



थप जानकारीको लागि पचावर गर्ने ठेगाना :
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
 टेकू, काठमाण्डौ, नेपाल
 पौ.ब.नं. : १०६७२



थप जानकारीको लागि :
नेपाल परिवार नियोजन संघ
 हटलाइन परामर्श सेवा
 टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १६-१६००१-४५०००