



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಡಾ|| ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಡಾ. ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

Dushchatagalinda Dooraviri — by Dr. K.R. Sridhar, (Vydyakiya Sahitya Maale), and Published by **B.H. Mallikarjuna**, Administrative Officer Kannada Pusthaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ : ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು : xviii + ೧೨೪ = ೧೪೨
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧,೦೦೦
ಬೆಲೆ : ₹ ೭೦ = ೦೦

First Print : 2012
Pages : xviii+124=142
Copies : 1,000
Price : ₹ 70=00

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :
ಸತ್ಯಪ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪ ಲಲ೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮ ೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ
ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವೆಂಸತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ,

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ “ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ” ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

'ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಚಟ ಇರಬೇಕು' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿ ಇದೆ. ಚಟ ಎಂದರೆ 'ಒಂದು ಕೆಲಸ / ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಮಾಡುವುದು. ಕಷ್ಟವಾಗಲೀ, ನಷ್ಟವಾಗಲೀ, ಏನೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಬರಲಿ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುವುದು, ಅದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದು, ಬೇಸರಪಡುವುದು. ಕೆಲಸ / ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಮಾಧಾನ, ಋಷಿ ಪಡುವುದು'. ಈ ಚಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟ. ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟವೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಭೆ-ಜಾಣೆ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಶ ಸುತ್ತುವ ಚಟ, ಓದುವ-ಬರೆಯುವ ಚಟ, ಸಮಾಜಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಚಟ, ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಚಟ, ದಾನ-ಧರ್ಮ-ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಚಟ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಚಟ, ಅಪೂರ್ವ-ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಚಟ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನದಿಂದಿರುವ ಚಟ, ಪ್ರತಿಭಾ ಸಂಪನ್ನರನ್ನು, ಸಾಧಕರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವ ಚಟ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೆಟ್ಟ ಚಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಚಟ, ಮತ್ತೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕ-ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ 'ದುಶ್ಚಟ'. ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಚಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಟ್ಟಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡದೇ. ಉದಾ: ತಿನ್ನುವ ಚಟ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವ ಚಟ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಚಟ, ಕದಿಯುವ ಚಟ, ಉಗುದು ಕಚ್ಚುವ ಚಟ, ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಟ, ಕೂದಲನ್ನು ಕೀಳುವ ಚಟ, ವೇಗವಾಗಿ ವಾಹನವನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಚಟ, ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಚಟ, ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಚಟ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ

ಮಾಡುವ ಚಟ, ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಚಟ, ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಚಟ, ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಚಟಕ್ಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೋಷಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ದುಶ್ಚಟಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಮನೆಯವರು ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಒಂದು ದಿನವೂ ಇರಲಾರ. ತಪ್ಪು, ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಮಾನ-ಪ್ರಾಣ. ಹೋದರೂ ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಚಟವನ್ನು ಆತ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಿದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲು, ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು, ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಬಿಡಲು ದುಶ್ಚಟ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದುಶ್ಚಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿನ ದವಡೆಗೆ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗಿಯ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿ, ಸಜ್ಜನ, ಜನಪರ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಅಪರೂಪದ ವೈದ್ಯ ಡಾ|| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಜಗಿಯುವ ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಫೀಮು, ಕೊಕೇನ್, ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ತನಕ ವ್ಯಸನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ, ಕುತೂಹಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿರುವ, ದೀಪದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಸುಟ್ಟು ಕರಕಲಾಗುವ ಕೀಟಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪಾಲಕ-ಪೋಷಕರು-ಶಿಕ್ಷಕರು ಓದಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ದುಶ್ಚಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹೋಗೆಸೊಪ್ಪು / ಮದ್ಯ / ಗಾಂಜಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವು, ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

- ಧೂಮಪಾನ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಧೂಮಪಾನ ಪುರುಷತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯ, ವಿಮೋಚನೆಗೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯ, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ.

- ಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂಡಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ನೋವು ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಸುಖನಿದ್ರೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ಗಾಂಜಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆ - ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ, ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ತನ್ಮೂಲಕ ಮೈಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿರಮಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

- ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕಲಿಕೆ.
- ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ.
- ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು / ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.
- ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನಾಡುವುದು.
- ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಪ್ರವಾಸ, ದೇಶ ಸುತ್ತುವುದು.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಜಾತ್ರೆ-ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಭಜನೆ, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ
- ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.
- ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

- ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿದ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಎನಿಸಿದ ಮೈಲಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಳೆಯದರಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಪೋಲಿಯೋದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಅವು ಕ್ರಿಯಾ ಹೀನವಾದರೆ ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸಾಧ್ಯವೆಂದೆನಿಸಿದ ಮಿದುಳಿನ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುವ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ದುಶ್ಚಟದ ಕುರಿತು. ಮಾನವನ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹರೆಯದವರನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಈ ಪಿಡುಗನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು, ಪೋಷಕರು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು, ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜವೇ ಒಂದಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಫಲ ನೀಡಬಹುದು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುನಾಮಿಗಿಂತಲೂ ಅಪಾಯ ಎನಿಸಿದ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಇಡೀ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಳ್ಳುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಜೂಜಾಟದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬೆಟ್ಟಿಂಗ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಜೂಜುಗಳು

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಗುಟಕಾ ಮತ್ತು ವಾಸನ ಸೇವನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಸುಭಾಷಿತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದು ಮಾನವನ ಆಸೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಅಥವಾ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಈ ಆಸೆಯ ಮೂಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಗುರಿ ಮುದ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಸೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮ ಸುಲಭ ಹಣ ಗಳಿಕೆ. ಹೀಗೆ ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸುಖ ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳಾದರೂ, ತಾವು ಹಣವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಅವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ನೈತಿಕತೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಕರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜನರನ್ನು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

‘ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ’ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಬರೆದ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾ, ತಂಬಾಕು, ಗುಟ್ಟಾ ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಯವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಜೂಜುಕೋರತನ ಕುರಿತು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಬರೆಯಲು ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ನನಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ.ಯವರಿಗೆ ನಾನು ಅಭಾರಿ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ|| ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗೃತೆ ಬರೆದುಕೊಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ನಮನಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೂ, ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೃತಿ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ

ವಿಜಯಾ, ಮಕ್ಕಳಾದ ಡಾ. ಚೈತ್ರ, ಡಾ. ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಮತ್ತು
 ಡಾ|| ಎ.ವಿ. ನಾಗರಾಜ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.
 ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಆಭಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ
 ಅಕ್ಷರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶ್ರೀಯುತ ಜಗನ್ನಾಥ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿಯವರಿಗೂ
 ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	: ಡಾ ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	: 20-08-1945 (ವಯಸ್ಸು 66)
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	: ಶ್ರೀಧರ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ರಾಜೇಂದ್ರನಗರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 204
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	: ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಎಮ್. (ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ)
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ವಿಷಯ	: ನರಮನೋವೈದ್ಯರು
ಉದ್ಯೋಗ	: ನರಮನೋವೈದ್ಯರು
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	: ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 700 ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 10

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

“ಶ್ರೇಷ್ಠತಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ” - ಉಚಿತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಬಿರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಭಾರತೀಯ ಸಿಟಿಜನ್ ಸೊಸೈಟಿಯಿಂದ.

“ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೋವೈದ್ಯ” - ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯಿಂದ.

ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವರ್ಷ

ಡಾ|| ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ

ಗೊರೂರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಸ್. ಜಯರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ

ಕುವೆಂಪು ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸನ್ಮಾನ / ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ
2003-04ರ ಸಾಲಿಗೆ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಖೆಯೆಂಬ" ಬಿರುದು.

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕರು. ಉಚಿತ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳು - 1973 ರಿಂದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು
ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

"ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ" ಉಚಿತ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ
ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡುವುದರಿಂದ "ಕ್ಷೇಮ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು" 2000 ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ
ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ.

2004-05 ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ.

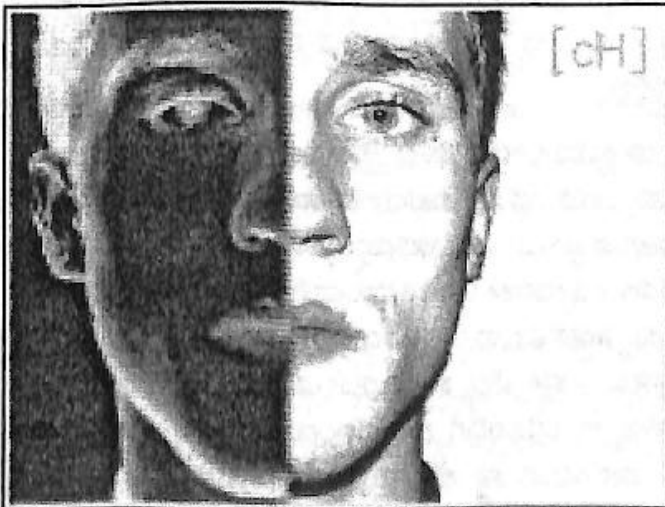
❀ ❀ ❀ ❀

ಪರಿವಿಡಿ

೧) ಇತಿಹಾಸ	೧
೨) ಚಟ ಎಂದರೇನು?	೬
೩) ಕಾರಣಗಳು	೧೦
೪) ಅಸುರೀ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವ ಮದ್ಯ	೧೫
೫) ಕೆನಾಬಿಸ್ ಅಥವಾ ಗಾಂಜಾ ಎಂಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತು	೪೧
೬) ಕದಂಬ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ತಂಬಾಕು	೫೦
೭) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೋಡಿ ಮಾಡುವ ಕೋಕೈನ್	೬೯
೮) ಓಪಿಯಂ ಎಂಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತು	೭೪
೯) ಉಸಿರೇ ಮಾರ್ಗವಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು	೮೧
೧೦) ಶಮನಿಕ, ನಿದ್ರೆಕಾರಿ, ಆತಂಕನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು	೮೮
೧೧) ಭ್ರಮಾಜನಕ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. (Hallucinogen) ಮತ್ತು ಎಂ.ಡಿ.ಎಂ.ಎ.	೯೬
೧೨) ಮಹಿಳೆಯರೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ.....??	೧೦೨
೧೩) ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದವರು	೧೦೫
೧೪) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಟ್ಟಾ	೧೦೮
೧೫) ಜೂಜೋ ಜೂಜು !	೧೧೧
೧೬) ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ	೧೧೫
೧೭) ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳು	೧೧೮

೧. ಇತಿಹಾಸ

ಸುಖ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಸಹಜತನ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಲೆತು ಸಂತಸಪಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದ ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಮದ್ಯವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ



ಮಾಡಲು, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಕರಗೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ದೇವತೆಗಳೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೋಮರಸ' ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಲು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮದ್ಯವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಪರೀತ್ಯ ಹವಾಮಾನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಕೊಡಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದ್ದರೂ ಅದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂಬುದು ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಗುಣ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾದ ಮಾನವ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ವಾಸ್ತವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಮನದ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕಲಿತ. ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಸಪಡಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದನೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ. 6000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುದದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ನಗರೀಕರಣ, ನಾಗರೀಕರಣ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಡಿಲವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಹರಿದು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತನ್ನ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಏಕತಾನತೆಯ ಕೆಲಸಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆ,

ನಿರಂತರವಾದ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತವಕ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆಗ ಮಾನವನ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಉಚಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಅವುಗಳ ಮಾರಕ ಗುಣಗಳ ಕುರಿತಾಗಲೀ, ಅವುಗಳ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಾನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆನಂದವನ್ನು ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ತಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನೋವಿನಿಂದ ನಿರಂತರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ತಾನು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಅವನಿಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧದ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಣಿಕ ಸಂತಸ ಕೊಡುವ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ನೋವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಕುರುಡಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿಸುವುದು, ಹಸಿವಾಗಲು ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಹಸನು ಮಾಡಿದ ಮದ್ಯವನ್ನು (Spirit) ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂತು. ಮಾರ್ಫಿಯಾ ಎಂಬ ವಸ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂತು. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೃದಯದ ನೋವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮುದ್ದಿನ ಮೂಲಕ, ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಗಳು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧ ಇತ್ಯಾದಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅವುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ತನಗೆ ಸಲ್ಲದವರನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಪರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವವರು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಮೂಲಭೂತವಾದಿಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಾಗಿ ತಮಗೆ ವಹಿಸಿದ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನೆಸಗಲು, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

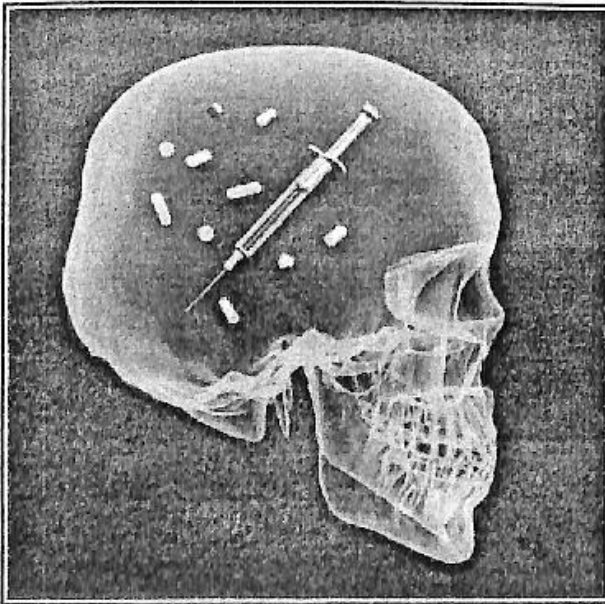
ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾನವನ ಆಶೆ ಅತಿಯಾಯಿತು. ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ದಾಹ, ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅದರ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಹಿರಿದು ಎಂದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವಿಕ. ಮದ್ಯ - ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಾನೂನುಗಳು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಇವು ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಕಳ್ಳ ಸಾಗಣೆ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಳಸಂತೆಕೋರರು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಳ್ಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಭಾರತವನ್ನು "ಸುವರ್ಣ ತ್ರಿಕೋನ" (Golden Triangle)ದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ ಬಿದಿಗೆ ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ Golden Crescent ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಶ್ಚಟವು ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯೇ ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಾವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಈಗ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಲನೆಗೂ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಾಡಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅವನ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಂಟಕಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅವನ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ನೈತಿಕ ಅಧಃಪತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏರ್ವ್ಯಾನಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಸರ್ಕಾರ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು, ಹರೆಯದವರನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

□

೨. ಚಟ ಎಂದರೇನು?

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಅವರ ಕಡೆಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹೆಗೆಂದು ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು "ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯಮ್ಮಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ "ಅಯ್ಯೋ ಸಾರ್ ಬಿಡ್ತು ಅನ್ನಿ, ನಮ್ಮ ಮಗ ಕುಡಿಯೋಲ್ಲ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೋಲ್ಲ, ಅಂಥಾ ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸಾನೂ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹವ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಆಟ ಆಡುವುದು, ಗಿಡ ಅಥವಾ ಹೂದೋಟ ಮಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಬರವಣಿಗೆ, ಪ್ರವಾಸ ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದು ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ (ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು) ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗಳಂಥಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ 'ಚಟ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಸೇರಿಸಿ 'ದುಶ್ಚಟ' ಎನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯೂ 'ದುಶ್ಚಟ' ಎಂದು ಕರೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ. ಇವಕ್ಕೂ "ಚಟ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಎರಡು ಹೊತ್ತು (ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಗಬಹುದು) ಮಾಡುವ ಊಟಕ್ಕೂ ದುಶ್ಚಟ ಎನ್ನಬಹುದೇ? ಎಂದು ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಔಷಧಗಳು ನಾವು ನರಳುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುವವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದ ವೈದ್ಯರು. ಸೇವನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದಿನಕಳೆದ ಹಾಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಅಥವಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಬಯಕೆಯು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ "ದುಶ್ಚಟ"ದ ಗುಣಗಳೇ ಬೇರೆ. ದುಶ್ಚಟ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಹೊಂದಿದವು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ (Substance abuse) / ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಷವೇರಿಕೆ (Substance Intoxication), ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ (Substance Withdrawal), ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ (Substance dependency). ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ (Abuse) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಚ್ಯುತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹರೆಯದವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಹಳಸಬಹುದು. ಅತಿಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ವಾಹನ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಪರಾಧಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ ಅಲಂಬಿತನಾಗದೇ (Dependency) ಇರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವಸ್ತುವಿನ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಷವೇರಿಕೆ (Intoxication) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ದಿಸೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ, ಅಂಗಾಂಗದ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮೂರನೆಯದು ವಸ್ತುವಿನ ಹಿಂತೆಗೆತ (Withdrawal). ವಸ್ತುವಿನ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆ ಸುತ್ತುಬಹುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕಂಪಿಸಬಹುದು. ಗಾಬರಿ, ಭಯ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೈ ಬೆವರಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕಾ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ವಸ್ತುಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೂರ ಹೋದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿನಾ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಭ್ರಮಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಕುಂದುಂಟಾಗಬಹುದು. ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಅವನು ಪುನಃ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರು ತಾವು ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೇಯದು ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ (Substance Dependency). ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸದಾ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರಲು ಅವನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಬಯಸಿದ ಆಹ್ವಾನದಂತೆ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ವಸ್ತು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆತದ (Substance withdrawal) ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಗೆ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು? ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ತಡೆಯಲು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳೇನು? ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇನು? ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

□

೨. ಕಾರಣಗಳು

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಚಲವಾದ ನಿರ್ಧಾರ. ಆದರೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪುರುಷರು. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಹದಿನಾರರಿಂದ ಹದಿನೇಳು ಮಂದಿ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವರದಿಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಪ್ರತಿಶತ ಹದಿಮೂರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಯುವಕರು ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ಆರು ಯುವಕರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ



ಅತಿಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಗಾಂಜಾದ ಹೊರತಾಗಿ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅತಿಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವರದಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ದುಃಶ್ಚಟಗಳು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರಿತು ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ದುಃಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುಃಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವರು, ಇತರರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ (Craving) ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಸೈರಣೆ (Tolerance) ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಜೀವಸ್ತಕರಣವಾಗಲು (Metabolism) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಡೀಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು (Enzyme) ಅವಶ್ಯ. ಇದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚೀನಿಯರು ಮತ್ತು ಕೊರಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಸೈರಣೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿಸೇವನೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ವರದಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಿಣ್ವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಪರಿಸರ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ದುಃಶ್ಚಟಗಳ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಐದು ಪಟ್ಟು ದುಃಶ್ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚು. ಕಲುಷಿತ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದುಃಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚು. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ

ಅತಿಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೆನಪಾಗುವುದು ಮದ್ಯ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಸಂತಸ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸ್ವರ್ಗವೇ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗಿ ಅದರ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿತನವೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದುಃಶ್ಚಟಗಳಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ದುಃಶ್ಚಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ನಿರುಪಯೋಗಿ, ಉಳಿದೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದಡ್ಡ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ. ಇವುಗಳಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ, ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಲು ಮದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು, ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆ ಔಷಧಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೀಲುನೋವೆಂದು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಅವನ ಸ್ವಲ್ಪಪಟಲದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ನೋವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದಕ್ಕೇ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಔಷಧ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೋಪ, ದುಃಖ, ತಲ್ಲಣ, ಕೂಗುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ನಿಂದನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಏನೋ

ಆಗಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಸಮಾಧಾನದ ಮನುಷ್ಯನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದುಃಶ್ಚಟಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯು ದುಃಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದದ ಸಂಗತಿ. ಕೆಲವು ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಮೇಲ್ವಿಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿ-ಶತ ಹದಿನಾರರಿಂದ ಹದಿನೇಳು ಮಂದಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಒಳ್ಳೆ ಅಂಜುವುದರಿಂದ ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಃಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡ, ಹರೆಯದವರು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹರೆಯದ ಅಪಕ್ವವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕು ಬೇಡದ ಪರಿವೆಯ ಕೊರತೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬಂದೊದಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸವಾಲುಗಳು. ತನ್ನ ತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಶರಣಾಗದೇ, ಅವರ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದೇ ತಾನೆಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಜೊತೆಗೆ ಟಿವಿ, ಸಿನೆಮಾಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

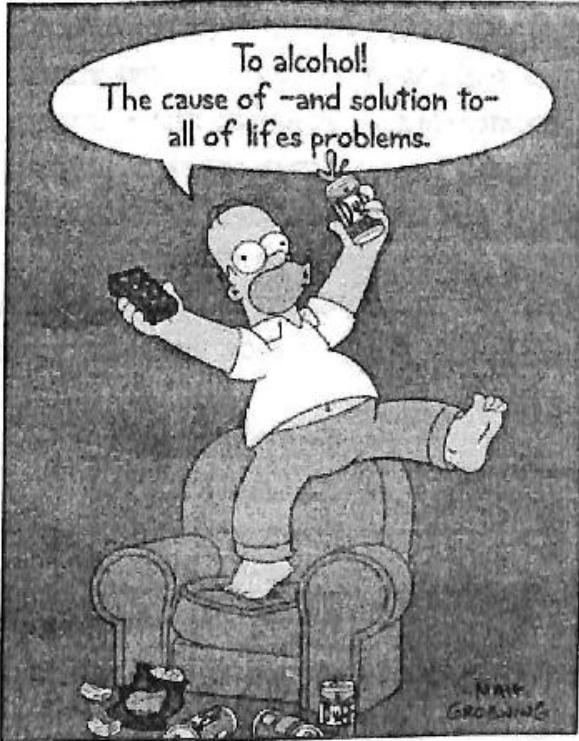
ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸ್ನೇಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು, ರಚನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಡೆಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ನೇಹ ಇಂಟುಗೊಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸ್ನೇಹವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ

ದುಶ್ಚಟವೂ ಒಂದು. ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಕೊರತೆ ಬಂದು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ರರ್ ಹಾಕಿ ಬೀದಿ ಬಸವನಾಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಬೇಸರವನ್ನು ಕಳೆದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮುದ ನೀಡುವ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವುಗಳ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ಅವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವಿಷ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ “ತನ್ನತನ” (Identity) ವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿನಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ.



೪. ಅಸುರೀ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವ ಮದ್ಯ

ಮುದವನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣ. ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. "ಸುರಾಪಾನಂ ಸ್ವರ್ಗ ಸಮಾನಂ" ಎಂಬ ಕವಿ ವಾಣಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಸಂತಸವನ್ನು



ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಿದಾಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ 'ಸೋಮರಸ' ಎಂಬ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿತ್ತು. ದಣಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿರಮಿಸಲು, ಸಾಂಗತ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದ ಪದ್ಧತಿ. ಮದ್ಯದ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದಮ್ಮು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಇದ್ದವರು, ನಿರ್ದೈ ಬಾರದೇ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಮದ್ಯವೆಂಬ ವಸ್ತುವು ಬಹುಪಯೋಗಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತಾದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಅವನ ಕುಟುಂಬದ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುವುದಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಇದು ನೈಜ ಸಂಗತಿ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಹೆರಾಯಿನ್, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಮದ್ಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗಿಂತ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಓದುಗರಿಗೆ ದೊರೆತರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಈ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪಾನೀಯದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಮದ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾರ್‌ಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತಾಗ ಆ ಸರ್ವರ್ ಬಂದು "ಏನು ಕೊಡಲೇ ಸಾರ್?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಬೀರು ಸಾಕು ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ವಿಸ್ಕಿ ಇರಲಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನಾನು ರಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ ಮಗದೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ವೈನೇ ಇರಲಿ ಎನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಪೊಡ್ಡಾ ಅನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು

ಮದ್ಯಪಾನೀಯ. ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಮೂಲ ವಸ್ತು ಒಂದೇ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್' ಅಥವಾ "ಎಥನಾಲ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲ ವಸ್ತು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಬೀರ್ ಮತ್ತು ವೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ಪ್ರಮಾಣವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣವಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳೇ ಪ್ರೀತಿ. ಅವರಿಗೆ ಬೀರ್ ಅಥವಾ ವೈನ್ ಎಂದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ ಈ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಕಂಬಿ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಜಟ್ಸ್ ನಂತಹ ಪಿಷ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳು. ಸೈಡರ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಮದ್ಯಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಕೊಳೆಹಾಕಿ' ಅವಕ್ಕೆ ಕಿಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುವೇ ಮದ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಅಂಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈನ್, ಬೀರ್ ಮತ್ತು ಸೈಡರ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್, ಬ್ರಾಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಕೊಳೆಹಾಕಿ' ಹುದುಗು ಬರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು :

ಮದ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು. ಮದ್ಯವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದರೂ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅದು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಮದ್ಯದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಕೋಶಗಳೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೆವಲಂಬಿಸಿ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ

ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 0.5ರಷ್ಟು ತಲುಪಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಯ್ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಯೋಚನೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಾಮಸ್ತಿಷ್ಕದ (cerebral cortex) ನರಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯು ಮಸುಕಾಗುವ ಹಂತ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯವಾದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊರ ಚಿಲ್ಲೆಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವನು (Introvert) ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ (Extrovert). ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾತುಗಳು, ಅವನ ಭಾವನೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ನರಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬಹುದು. ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಂದರೆ ಶೇ. 0.1 ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಅವನು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿತವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮರೆತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮುದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ತನ್ನ ಮನದಾಳದ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಇದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಡಿಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಮೈ ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯವೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಪಡಲೆಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ಕುಡಿಯುವುದು

ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಸ್ಥಿಮಿತವಿಲ್ಲದೇ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸಬಹುದು. ಕೂಗಾಡಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವರ ಮಡದಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರು “ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಅಸಭ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿದಿರಿ. ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ “ಅಯ್ಯೋ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆನೆ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕುಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ “ಕುಡಿತದ ಮರೆವು” (ಅಥವಾ "Alcoholic Blackout") ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿ ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀನಾಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಮಡದಿ “ಏನೀ ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಬೈಯ್ತಿದ್ದು” ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ “ಅಯ್ಯೋ ನೀನು ನನ್ನ ಚಿನ್ನ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಬೈಯ್ತೇನಾ? ನೀನು ಸುಳ್ಳೇ ಹೇಳ್ತೀಯಾ” ಎಂದು ಮಡದಿಯನ್ನು ಸಂಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಂದಿರು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಮರೆವಿನಿಂದ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು ಅತಿಯಾದಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ಬರಬಹುದು.

ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮದ್ಯಪಾನದ ವಿಷವೇರಿಕೆ (Alcoholic intoxication) ಎರಡನೆಯದು ಮದ್ಯಪಾನದ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Alcoholic withdrawal state), ಮೂರನೆಯದು ಮದ್ಯಪಾನದ ಅವಲಂಬನೆ (Alcoholic dependency).

ಮದ್ಯಪಾನ ವಿಷವೇರಿಕೆ (Alcohol intoxication)

ಮದ್ಯವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯಪಾನದ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ (Intoxication) ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ವಿಷವೇರಿದರೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮದ್ಯ ವ್ಯಾಸನಿಗಳು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅತಿಸೇವನೆ ಮಾಡಿ

ವಿಷವೇರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ವಿಷವೇರಿಕೆಗೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೇ ಜೋಲು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಾವುಕನಾಗಿ ಅತ್ತರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಗುತ್ತಾನೆ. ಮರು ಕ್ಷಣವೇ ಕೋಪದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾಗುವ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ವಿಷವೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಘಂ ಎಂದು ಮದ್ಯದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೈ ಕೈ ನಡುಕ ಇರಬಹುದು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸನ್ನಿಪಾತ ಆದಂತಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಗಮನವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ? ಸಮಯ ಎಷ್ಟು? ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎಂಬ ಪರಿವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಯಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಗಳಾಗಬಹುದು.

ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Alcohol Withdrawal)

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವು ತೀವ್ರತರವಾಗಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದರೆ ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೈಕಾಲು ಕಂಪನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು

ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೇಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ನಿद्रಾಹೀನತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರು ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿद्रಾಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ 'ಬ್ಲಾಕ್ ಔಟ್' (Blockout) ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಡಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂಬ ನೆನಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಿ ಹೇಗಾಗುತ್ತಾರೆ?

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು "ಏನಮ್ಮಾ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷದಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡ್ತಾರೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರ ಕುತೂಹಲ. "ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಗ ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾಯ್ತು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ರಾ?" ಎಂಬ ಮರುಪ್ರಶ್ನೆಗೆ "ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಆಗಿ ಈಗ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಾಯ್ತು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಕುಡೀತಿದ್ದರಂತೆ. ಆದರೂ ಅದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಆರೇಳು ವರ್ಷದ ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕುಡೀತಾರೆ" ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ. "ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನ ಮದ್ಯ ಇಲ್ಲೇ ಹೋದ್ರೆ ಏನಾಡ್ತಾರಮ್ಮ?" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ "ಅಯ್ಯೋ ಸಾರ್ ಹೇಗಾದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಕುಡೀಲೇ ಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕೈಲಿ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾರ ಹತ್ರನಾದ್ರೂ ಇಸ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕುಡೀತಾರೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೇಲಿರೋ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಾರಿಯಾದ್ರೂ ಅದಿಂದ ಬರೋ ದುಡ್ಡಿನಿಂದ ಕುಡೀತಾರೆ." "ಹೇಗಾದ್ರೂ ಒಂದು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ?" ಎಂದಾಗ "ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭ. ಅವರು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಹೋಗೋ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದ್ರೆ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹುಡುಕಿ ಕುಡಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾಟ್ಲೆ ಜೇಬಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರ್ಲೇಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. "ಡಾಕ್ಟರ್ ನಮ್ಮಜಮಾನಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು ಅಂತ ಬಹಳ

ಇದೆ. ಆದ್ರೆ ಒಂದಿನ ಕುಡಿಲಿಲ್ಲಾದ್ರೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನಡುಗೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗ್ತದೆ. ಮೈಯಲ್ಲಾ ಬೆವರುತ್ತೆ. ಒಂದು ರೀತಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಗಾಗಿ, ಎದೆ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತೆ. ಇನ್ನೇನು ತಾನು ಸತ್ತೇ ಹೋದೆ ಅಂತ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡ್ತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ಬೇಡ್ರೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ ಅಂತ ನಾನೇ ಒಂಚೂರು ಮದ್ಯ ಕೊಡ್ಬೇನೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗ್ತಾರೆ. ನಡುಕ ಎಲ್ಲಾ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯೋದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸೋದಕ್ಕೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿದ್ದಿ. ಆದ್ರೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಡಿಯೋದನ್ನು ಬಿಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋದೇ ವಾಸಿ ಅಂತ ಕುಡೀತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಕೇಳೋಣ ಅಂತ ಬಂದ್ವಿ", ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವ ತೊಂದರೆಯೇ ಬೇರೆ. 'ಡಾಕ್ಟರ್ ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ತು ಒಳ್ಳೆ ರಾಜಕುಮಾರ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು. ಕುಡಿದೂ ಕುಡಿದೂ ನೋಡಿ ಈಗ ಹೇಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡಲ್ಲ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯ ಇನ್ನೂ ಮೂಡಿರೋದಿಲ್ಲ, ಆಗ್ಲೇ ಅರಿಗೆಡಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಆ ಅಂಗಡಿ ಯಜಮಾನನ್ನ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯೋ ಅಂತ್ಯಕೂಕ್ಕೋತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಕುಡಿಯೋದನ್ನ ಬಿಟ್ಟಿ ಬೇರೆ ಕೆಲ್ಸಾನೇ ಇಲ್ಲ',

ಎಲ್ಲೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದರ ಕಲ್ಪನೆ ಸರಳವಾಗಲೆಂದೇ ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಬರೆದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೋ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ ಸಿಗಲು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಮದ್ಯ. ಹೀಗೆ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲಾರದ ಹಂತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತವೇ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಹಂತ (ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆ) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. "ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊದಲು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮದ್ಯವೇ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ಜಪಾನೀಯರ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮದ್ಯದ ಬಾಟಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕಿತೆಂದರೆ ಅದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಡಿದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಕೈವಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ,

1. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರ.
2. ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ.
3. ಕುಡಿದದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ.
4. ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.
5. ವ್ಯಸನಕ್ಕೇಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಲವು ತರದ ಮನೋರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
6. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಮದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಎಂತಹ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಬಲ್ಲ. ಅದು ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ವರ್ತನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎಂಬುದು ವಿವಾದಾತೀತ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದು ಆ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಸವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳು ತಮ್ಮ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳಲು ನಿಖರವಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೂ ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಾಗರೀಕರಣದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದುಃಖಗಳನ್ನು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು

ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಮಯದ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕಳೆದ ಸಹಸ್ರಮಾನದ ಐವತ್ತನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಏಳು ಜನರು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೀಡಾದರೆ ಒಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅದು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೇರಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣರೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಮದ್ಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಹಿಂದಿನ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. “ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕೆ ಎಂಭತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇಷ್ಟು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್” ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರು ಮಾತ್ರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಮೂವತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕುಡಿತದ ಗೆರೆ ದಾಟಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಗಾಬರಿಪಡಿಸುವ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೇ? ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. “ಡಾಕ್ಟರ್ ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ತು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸಕತ್ತು ಕುಡೀತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟೋದಿಲ್ಲ”. ಎಂದು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು “ಸಾರ್ ಈ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಕುಡೀದೆ ಇದ್ದ ದಿನಾನೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು “ಸಾರ್ ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ತು ಒಂದು ಹದಿನೈದು ದಿನ ಕುಡೀತಾರೆ ನಂತರ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುನಃ ಈ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ವಿಧದವರು ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೆಸರಿಸಿದರೆ ಆಲ್ಪಾ, ಬೀಟಾ, ಗ್ಯಾಮಾ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಿವರದ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳೇ. ಇವರು ಹಲವಾರು

ತೊಂದರೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಸಂಕಟಪಡುವುದಲ್ಲದೇ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಂಕಟಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಓದುಗರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೀಡಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವಂತಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಂಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಮೊದಲ ಹಂತದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ವರದಿ. ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮದ್ಯಪಾನ ರಹಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಮುಂದೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚಿಂಟು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚೀನೀಯರು) ಬೇರೆ ಜನಾಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಶೀಘ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೋ ಅಂಥವರು ಅತಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ನೈತಿಕತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವಿವಾದಾತೀತ. ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತುಕಾರಾಂನನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿ ಸುಂದರಮ್ಮ ಸಲಹೆಗೆಂದು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ವಿಷಯವೇನೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ "ಸಾರ್ ಇವನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕುಡಿಯೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಏನ್ನಾಡ್ಡಿರಿ ನೋಡಿ" ಎಂದು ಚುಟುಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದರು. ತುಕಾರಾಂನಿಗೆ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತುಕಾರಾಂ "ಸಾರ್ ನಮ್ಮಪ್ಪ ತುಂಬಾ ಕುಡೀತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂತ ಅಂಗಡೀಗೆ ಕಳಿಸ್ತಾರೆ. ಔಷಧ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಒಂದು ದಿನ ರುಚಿ ನೋಡ್ಲೆ. ಒಂದು ರೀತಿ ಕಹಿ ಇತ್ತು. ಬಂದವನೇ ಅಪ್ಪನಿಗೆ

ಅದ್ಯಾಕೆ ಕುಡೀತೀರಿ? ಏನು ಔಷಧ ಅದು? ಅಂತ ಕೇಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಅದು ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧಿ ಕಣೋ. ಅದನ್ನ ಕುಡಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತೆ ನೀನು ತಗೋಬೇಡ ಅಂದು, ನನಗೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಆದ್ರೆ ಓದೋದು ಸುಲಭ ಅಂತ ಅಪ್ಪಂಗ ಗೊತ್ತಾದ ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಗೋಳೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡ್ತೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಿಡೋಕಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ” ಎಂದಾಗ ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ತುಕಾರಾಂ ತಂದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಜೀವಸ್ತುಕರಣದಲ್ಲಿ (Metabolism) ವ್ಯತ್ಯಯವಿರುವುದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಜೀವಸ್ತುಕರಣವು ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಜೀವಸ್ತುಗಳು (Metabolites) ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಧದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಂಥವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಕೊರತೆ ನೀಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆದು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಅದರ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲಾಗದೆ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಾದ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಮೊದಲಿನಿಂದಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲೋ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೋಸ್ಕರವೋ, ಎಲ್ಲೋ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿವಸ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯೋ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಹಿತಕರ ಅನುಭವ, ಅನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅದರ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಓದುಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿವೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ

ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಾದರೆ, ಕೆಲವರು ಬಿನ್ನತೆಯಿಂದ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸೌಮ್ಯತರದ ಇಚ್ಛಿತ್ವವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅಂತರ್ಮುಖಿ (Introvert) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವವರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲಾರದ ಕೀಳರಿಮೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಚಟ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಅವರಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹರೆಯ ಎಂಬುದು ಸಂಕ್ರಮಣದ ಕಾಲ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಿಕಾಸದಿಂದ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ “ತನ್ನತನವನ್ನು” ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಪುಟಿದೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಾಹೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುವ ಹರೆಯದ ಭಾವಾವೇಶಗಳು ಹರೆಯದವರನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹೊಯ್ದು ಹಾಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅವರ ಅವಹೇಳನದ ಮಾತುಗಳು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವರ್ತನೆ, ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ತಾಳಲಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಪಕ್ಕವಾಗಿಲ್ಲದ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕುಬೇಡಗಳ ಪರಿವೆಯಾಗಲಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಕುರಿತು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮುದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ. ಇಂತಹ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಚಾರ ಮಾದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಟುಬೂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆಗಿ ಆಕರ್ಷಿತ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರಚಿಸಿದ ‘McDonald’ ಎಂದು ಬರೆದ ವಿಸ್ಮಿ ಬಾಟಲಿನಿಂದ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಋಷಿಪಡುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ತಾನೂ

ಹಾಗೆ ಋಷಿಪಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಬರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಸಂಕಟವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರೂ ಸಹ “ಎಂ” ಸ್ವಲ್ಪ ತಗೊಳ್ಳೋ. ಅದೆಲ್ಲ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮರೆಯುತ್ತೆ” ಎಂಬ ಸಲಹೆಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿ ಸಂಕಟದಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿಸಲೋಸುಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿದು ಕೊನೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗದೇ ಮದ್ಯದ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತರುಣರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರತೀಕವೆಂಬುದು ಅವರ ಭಾವನೆ. “ಅದು ಒಳ್ಳೆ ಕಿಕ್ ಕೊಡುತ್ತೆ ಕಣೋ. ನೀನೊಬ್ಬ ಗುಳ್ಳು. ಹಾಗೇ ಒಂದ್ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ್ರೆ ಅದರ ಮಜಾ ನೋಡ್ಬೇಕೋ ರಾಜಾ. ತಗೊಳ್ಳೋ” ಎಂದಾಗ ಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದಡ್ಡ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಈ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ವಿನಾಶದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಚಟ ಹತ್ತಿಸುವ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೆ ಮದ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಾಶಕಾರಿ. ಮದ್ಯ ಮಾರಲು ಸರ್ಕಾರದ ಅನುಮತಿ ಬೇಕೇ ವಿನಃ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಅದು ಲಭ್ಯ ಎರಡನೆಯ ಅಂತವೆಂದರೆ ಅದರ ಬೆಲೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಕೈಗೆಟಕುವಷ್ಟು ಬೆಲೆಗೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಸ್ನೇಹ ಹಸ್ತ ಚಾಚಲು, ವ್ಯವಹಾರ ಕುದುರಿಸಲು, ಮದ್ಯಸೇವನೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. “ಹೇಗೆ ಈ ವ್ಯಸನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯ್ತು ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀರಾ” ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರ “ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದಿದ್ದೆ ನಮ್ಮ ಬಾಸ್‌ಗೆ ಋಷಿಪಡಿಸಬಹುದು” ಎಂದೋ, “ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಕುದುರ್ಸಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ಇದಿರ್ಲೇಬೇಕು. ಆದ್ರೆ ಏನಾಡೋದು ಈಗ ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ತಗೋಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಸಾರ್” ಎನ್ನುವವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಆತಂಕದ ಯುಗದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮನೋಭಾವ, ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ

ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಮಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಸಾಧನೆಗೈಯುವ ಹಂಬಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಅಂತಿಮ ಫಲ ಎಂದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಿರಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಅದನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸುಲಭೋಪಾಯ ಮದ್ಯಪಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಜನ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ, ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಸಹ ತನ್ನ ಅಸುರೀ ಹಸ್ತ ಚಾಚಬಹುದೆಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ನಿರಂತರ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಜಠರ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas) ಮತ್ತು ಕರುಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ನಾರುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿರೋಸಿಸ್ (Cirrhosis) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮದ್ಯವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮಿದುಳನ್ನು. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಅಮಲೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಮರೆವಿನ (Blackout) ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನರಕೋಶಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಾಗ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮರೆವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಡೆಮೆನ್ಸಿಯಾ (Alcoholic Dementia) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಡದಿಯರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ಯದ ಸಂಶಯಭ್ರಮೆ

(Alcoholic Paranoiea) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃತ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಬದಲಿಗೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲವನ್ನು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಣಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಮಾಜಘಾತುಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಕಳವು ಇಂತಹ ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮದ್ಯದ ಆಸೆಗಾಗಿ ಇವರು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. (AIDS) ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬ :

ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾದರೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ, ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಪುನಃ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣ-ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಗಲುವ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಕುರಿತಾಗಲಿ, ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಈಡುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರೇ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ರವಿಯನ್ನು ಅವನ ತಂದೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ರವಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮೊದಲು ತರಗತಿಗೇ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದವನು ಈಗ ಮಧ್ಯಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ರವಿಯ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರವಿ "ಸಾರ್, ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ದೇವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಭಕ್ತಿ. ನನ್ನನ್ನೂ ಸಹ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಸಿದ್ದು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಾನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಟೆಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಮಾಡೋ ರೀತಿ ನೋಡಿ ನಾನು ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಬುದ್ಧಿ ಎನ್ನಿಸ್ತು. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳೀಲಿ ನನ್ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಅಂತ ಹೊಗಳ್ತಾ ಇದ್ದು, ನನ್ನ ತಂದೇನೂ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮೆಂಬರ್. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನ ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನನಗಿಂತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಎದೆ ಧಸಲ್ ಎಂದು. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ನನಗೆ ಭಯ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯ್ತು. ನಾನು ದಡ್ಡ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗೋಣ ಅಂದ್ರೆ ನಾಚಿಕೆ ಆಗುತ್ತೆ. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳೀಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಗ್ಗಾರೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಎರಡು ಜನ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಕುಡೀತಾ ಇದ್ದು, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವು "ನೀನೂ ಬಾ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಗೋ ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತೆ ಇದೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು" ಎಂದು. ನನಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಆಗ್ತಾ ಇತ್ತು. ಹಾಗಾದ್ರೆ ನೋಡಿಬಿಡೋಣ ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ತಗೊಂಡೆ. ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಹಗುರ ಆಯ್ತು. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ್ಲಾದ್ರೂ ಬೇಸರ ಆದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲೆ ಇದ್ರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ರೀತಿ ಭಾರ ಆಗುತ್ತೆ" ಎಂದು ತನ್ನ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಗೆ ಯಾಕೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ ರವಿ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ "ಮೊದಲನೇದಾಗಿ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತಾಡೋಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಜ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೋತಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ" ಎಂದ. ರವಿಯ ತಂದೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದೆ. ಅವರಿಗೆ ರವಿಯು ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ ರವಿಯ

ತಾಯಿ ತಂದೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬರಹೇಳಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟೆ ಹದಿನೈದು ದಿವಸಗಳಲ್ಲೇ ರವಿಯ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದದ್ದನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದುಂಟು. “ಡಾಕ್ಟರ್ ಇವರು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕುಡೀತಾರೆ. ಆದ್ರೆ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಗೊಳ್ತಾ ಇದ್ದು, ಈಗ ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದಂತಾನೂ ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಆದೇನ್ ಕುಡೀತಾರೆ ಅಂತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರೋಕೆ ಆಗೋಲ್ಲ ಅಂತಾರೆ” ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇಂಥವರು ಕುಟುಂಬದ ಕಲಹವೋ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೋ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗಲೇ ಸಹನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಕುಟುಂಬದವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾದಾಗ ಅಂಥವರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಿ, ತುಚ್ಛ ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಃಖವಾಗಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು, ಹೊರಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಮದ್ಯರಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದಾಗ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಗೂ ನೀನು ಕುಡಕನಾಗಿದ್ದೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಹಾಳಾಯಿತು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಯಾಳಿಸಿದಾಗ ಪುನಃ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಸಿ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅಭಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿದರೆ ಅವರು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹೀಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಮನವೊಲಿಸುವುದೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಡೆಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ಏಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕ್ಷೇಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ “ಆಶಯ”ದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಭೆ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ

ಸದಸ್ಯರು ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಭೆ ನೆಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು “ಸಾರ್ ನಾನು ಒಂದೆರಡು ಮಾತಾಡ್ತೀ?” ಎಂದಾಗ ಹೇಳಮ್ಮ ಎಂದೆ. “ಸಾರ್, ನಮ್ಮಪ್ಪ ದಿನವೂ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಜಗಳ ಮಾಡೋದು, ಹೊಡೆಯೋದು ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಹೀನಾಮಾನವಾಗಿ ಬೈಯ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಬರ್ತಾರೆ. ಆಗ ನನ್ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಮ್ಮನ್ನ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೂರಿಸಿ ಓದು ಅಂತ ಹೊಡೀತಾರೆ. ನಾವು ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತೆ ಅಂದ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನ ಹೊರಗೆ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗೀಗಂತೂ ನಮಗೆ ಓದಿದ್ದೆ ತಲೆಗೇ ಹತ್ತೋಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು “ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಕುಡಿದುಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿದ್ದನಂತೆ ಹೌದಾ?” ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಕೇಳಿ ಅಣುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗೋದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ” ಅಂದಾಗ ಅವಳ ತಾಯಿ ಗೊಳೋ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾ “ಸಾರ್, ನನ್ನ ಮಗಳು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗೀಗ ದಡ್ಡಿ ಆಗಿದಾಳೆ. ಯಾಕಮ್ಮಾ ಈ ಅಪ್ಪನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಮೂರೂ ಜನ ಸಾಯಬಾರ್ದು ಅಂತಾಳೆ” ಎಂದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ತೋರಿಸಿ “ಸಾರ್ ನನ್ನ ಮಗ ಈ ಅಪ್ಪನ್ನ ಯಾಕೆ ಯಾಕಾದ್ರೂ ಸಾಯಿಸಬಾರ್ದು? ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ” ಎಂದು ತಮ್ಮ ಮಗ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾರುವ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಹ ತೀವ್ರವಾದ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ ಉಂಟಾಗಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೌರವ ಸ್ಥಾನವೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ಕುಟುಂಬವು ನಾನಾ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

“ಕುಡಿಯುವವನು ಅದನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಡಲಾರ. ಚಟವು ಚಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡದು” ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೆನಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ

ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿ ಕುಡಿತವು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೊಂದೇ ಅಲ್ಲ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೂ ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಲು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಪ್ತರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ನಿರ್ಧಾರ, ವ್ಯಸನಿಯು ತಾನು ಮುಂದೆ ಕುಡಿಯಬಾರದೆಂಬ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ ವಿನಃ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು. ಒಮ್ಮೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ವ್ಯಸನಿಯಿಲ್ಲಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಇತರರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳೂ ಕುಡಿತದ ಭ್ರಮಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಈಗ ಹೊರಬಂದರೆ ತಾನು ಕಟು ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆನೇ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಇವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನೇನು ನನ್ನ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ. ಪುನಃ ಮದ್ಯದಿಂದ ದೂರವುಳಿದು ತನಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಯುವುದೇ ಲೇಸು ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಬರಬಹುದು. ತಾನು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದವ ಎಂದು ಸಮಾಜ ಗುರುತಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಪುನಃ ತನಗೆ ಕುಡುಕ ಎಂಬ ಬಿರುದು ಅಳಿಸಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾದವನು ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ತಾನು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆನೇ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಒಂದು ದ್ವಂದ್ವ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ಆತ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅವರಂತಹ ಚಟವಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ವರ್ಗವೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕುಡುಕರ ಸಂಘವೆಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂಘ ಸಹವಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ತಾನು ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಭಯ ಇವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ

ಸ್ವಂದಿಸಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮನವೊಲಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಈ ರೀತಿ ಮನವೊಲಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಕಂಪನಗೊಂಡು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮ (Alcohol Withdrawal Syndrome) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದರೂ ಆಗದೇ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮುಂದೆ ಆಘಾತಗಳಾಗದಂತೆ ಇವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು ಉಲ್ಕಾಣವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿ ವ್ಯಸನಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡನೇ ಹಂತ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಡೀಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' (Detoxification) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಅವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಇಂಥವರು ಮದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಅವನು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕ್ರೇವಿಂಗ್' (Craving) ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಪಾನದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ

ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನೆಂಬ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಡೋಪಾಮಿನ್-2 (Depamine-2) ಎಂಬ ನರವಾಹಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ನರಮಂಡಲವು ತನಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿರುವಂತೆ (conditioning) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲ ಎಂದರೆ ಈ ಕ್ರೇವಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಿಡಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂಬಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು "ಡಾಕ್ಟೇ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನಾದ್ರೂ ಬಿಡ್ತೇನೆ ಆದರೆ ಈ ಹೆಂಡ ಬಿಡೋದು ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸ್ತಾ ಇದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂಬ ಸಮಾಧಾನವೇ ವಿನಃ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗೆ ಮದ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮದ್ಯವು ನರಚೋದನಿಕೆಯ ಅಧೀನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಯು ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಪೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಿಗುವ ನೆಮ್ಮದಿ. ಹಾಗೆ ಸಿಗುವ ಮಿಥ್ಯವಾದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದ ಔಷಧವನ್ನು (ಡೈಸಲ್ಪುರಾಮ್) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ಸಮಗ್ರ ತಪಾಸಣೆಗೈದ ನಂತರವೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾದೀತು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಗ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗೆ ಮದ್ಯವಿರುವ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅವನು ನೋಡಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವೂ ಆಗದಂತೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಈ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಮದ್ಯದ ಕುರಿತು ಅಸಹ್ಯಕರ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಅದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ್ಶನ್ ಥೆರಪಿ (Aversion Therapy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Comprehensive Therapy) ಯಿಂದ ನೂರಕ್ಕೆ ಎಪ್ಪತ್ತು ಜನ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಣ ಸಣ್ಣ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪುನಃ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಶರಣಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಇವರಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜಚಿಂತಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲವೇ. ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ವೃತ್ತಿ, ವಾಸಿಸಲು ಒಂದು ಸೂರು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರು ಇದ್ದರೆ ಆತ ಪುನಃ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗುವುದು ವಿರಳ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಅವನ ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಬೈಯುವುದು, ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ , ಅವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಂದಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಅವನನ್ನು ಕೀಳು ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ ತನಗೆ ಮದ್ಯದ ಅಮಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಶರಣುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಇವರು ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಧೈರ್ಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಶ್ಲಾಘನೆ, ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಂತೆ ನೋಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಅವಧಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಂದು ವರ್ಷವೇ ಆಗಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ 'ಮದ್ಯಪಾನ ಅನಾಮಿಕ' (Alcoholic Anonymous) ಸಂಸ್ಥೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ತಳಹದಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಅನಾಮಿಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಶಿವಮೊಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ "ಕ್ಷೇಮ ಟ್ರಸ್ಟ್" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ "ಆಶಯ" ಎಂಬ ವೇದಿಕೆಯಡಿ ಕಳೆದ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು

ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಎಪ್ಪತ್ತು ಮಂದಿಯನ್ನು ಪಾನಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಪುನಃ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈವರೆವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಸಮಾನತೆ ಸಾಧಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಇದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಾದರೆ ಪುರುಷರಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು 'ಭ್ರೂಣದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ' (Fetal Alcoholic Syndrome) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದದ್ದಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರತಿಶತ ಮೂವತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತೈದು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆ' (Congenital Defects) ಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಳುಟಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಸ್ತಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗಿ ಅದು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನರಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೇನು?

ಅಯ್ಯೋ, ಈ ಡಾಕ್ಟು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೇ ಇರೋ ಹಾಗೆ

ನೋಡೋಳ್ಕೊಡಕ್ಕೆ ಏನೂ ಬರೀತಿಲ್ಲಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಓದುಗರೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು. “ಅದೇನು ಅಂತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳ್ತೀರಾ” ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮೊದಲು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಅತಿಯಾದ ಆದರ್ಶ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಿತವಾದ ನುಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ನೀತಿಕತೆಗಳು, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಪ್ರೀತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಮಿತವಾದ ಅಹಿತಕರವಲ್ಲದ ಶಿಕ್ಷೆ ಇವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಘಟನೆಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳಷ್ಟೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರ, ಹಿತವಾದ ಸಂದೇಶಗಳು, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹರಿಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಕಂಡು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡದೇ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹರಿಯದವರನ್ನು ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸ, ಹರಿಯದವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು.

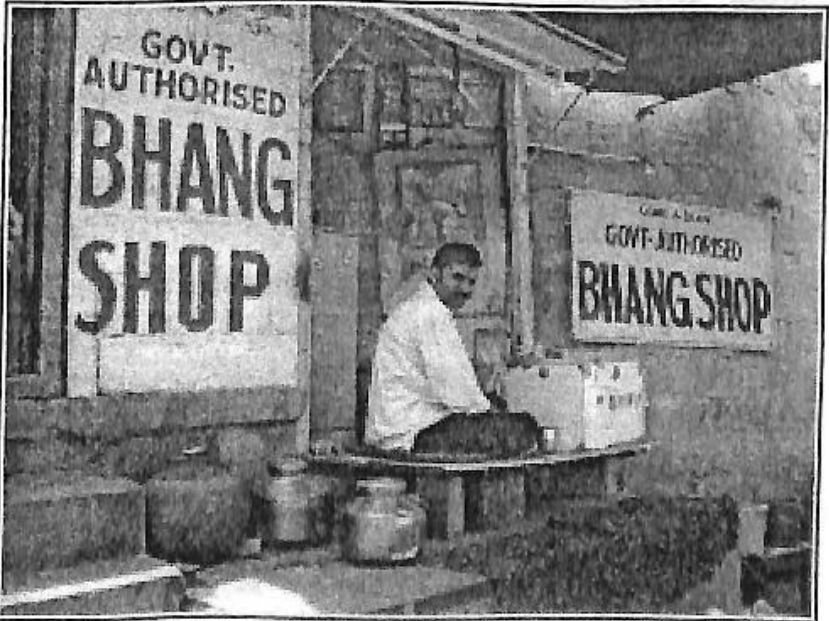
ಹಾಗಾದರೆ ಸಮಾಜ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು, ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಾರ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿಯುವವರೇ ಉದ್ಘಾಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮದ್ಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೇವಲ ಲಾಭಗಳಿಕೆಯದಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಹರೆಯದರನ್ನೊಂದೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಥವನನ್ನೂ ಮೂಢರನ್ನಾಗಿರಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಶಕ್ತಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಜನರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು, ಪೋಷಕರು, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು (Alcoholic Deaddiction Centre) ಈಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

□

೫. ಕೆನಾಬಿಸ್ ಅಥವಾ ಗಾಂಜಾ ಎಂಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತು

ಮದ್ಯದ ನಂತರ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತು ಗಾಂಜಾ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನಬಿಸ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಗಿಡ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾದ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜ ಗಿಡದಿಂದ



ದೊರೆಯುವ ಹೂವು, ಹಣ್ಣು , ಗಿಡದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಅಂಟು ರೀತಿಯ ವಸ್ತು (Resin) ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರವುಳ್ಳ ಟೆಟ್ರಾ ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಯನಾಬಿನಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜಾ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಾನಕ ಅಥವಾ ಶರಬತ್ತನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರವುಳ್ಳ ಹಷೀಶ್ ಮತ್ತು ಚರಸ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆ ಪೈಪ್ ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಮಲೇರಿಕಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಷೀಶ್ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಮಲು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾ ಗಿಡವನ್ನು ಕಳ್ಳತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಅದರ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಆಗುವ ಹಣಗಳಿಕೆ.

ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅಮಲೇರಿದರೆ, ಪಾನಕ ಅಥವಾ ಶರಬತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಮಲೇರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮಲೇರಿಕೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಲೇರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಅಮಲೇರಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಪಾನೀಯದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಇದು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಾತೆಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುವು ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Reproductive system) ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Immune response)ಗಳ ಮೇಲೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೃನಾಬಿನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು (Receptors) ನರಕೋಶಗಳ ಲಿಪಿಡ್ (Lipid) ಪೂರೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಿಬಿ-1 ಮತ್ತು ಸಿಬಿ-2. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನರಕೋಶದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹಿಕಾ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಗಾಂಜಾ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಾಂಜಾ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅದರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ಅಮಿಗ್ಡಲಾ ಎಂಬ ನರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಟಿಕೋಟ್ರೋಫಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವ ಚೋದನಕೆಯ (Corticotrophin releasing hormone) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನರ ಮಂಡಲದ ಲಿಂಬಿಕ್ ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಡೋಪಾಮಿನ್ ನರಚೋದನಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಾರಣ, ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಿರಂಗವಾದ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ವಿನ್ಯತೆಯಿಂದಲೋ, ಆತಂಕದಿಂದಲೋ ಸಲಹೆಗೆಂದು ಬಂದಾಗ ಅವರು ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಅತಿ ಕೋಪ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಜಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆ :

ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾದ ಅತಿಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ನೀಗಲೋಸುಗ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥವರು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇವರು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೊಳಗಾದರೂ ಯಾರ ಅರಿವಿಗೂ ಬಾರದ ರೀತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಗಾಂಜಾದಿಂದ ಅವಲಂಬಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಮೊದಲನೇ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಒಂದು ದಿನ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಭಯ ಮತ್ತು ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ಸಲಹೆಗೆಂದು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದ. ಅವನ ತೊಂದರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಲೆ ಒಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗುಮ್ಮಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ತಂದೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕೂರಲು ಹೇಳಿ, ತೊಂದರೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಸತ್ಯ ಹೊರಬಂತು. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಹೋಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದರು. ಇವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇದಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಅದೇನೋ ತಾನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವನ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಅತಿಸೇವನೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಆದರೂ ಅದು ಹಲವಾರು ತಡೆಯಲಾಗದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಲಹೆಗೆಂದು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವನಿಗೆ ಬೇಸರ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು, ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ. ಏಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ವ್ಯಗ್ರನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉಲ್ಟಾ ಪಲ್ಟಾ. ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ಅವನು ಕಳೆದರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಿನವೂ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಗಾಂಜಾ ಸೇಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅದರಿಂದ ಅವನ ದಿನಚರಿಯೇ ಬೇರೆ ಆಗಿ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಂಜಾ ಅಲವಂಬಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- 1) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೀಯಾ?
- 2) ನಿನ್ನ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೀಯಾ? ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?
- 3) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನಗೆ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?
- 4) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನಗೆ ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- 5) ನೀನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹಣ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದೀಯಾ? (ಗಾಂಜಾ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ?)
- 6) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅನಾದರ ತೋರಿಸಿದ್ದೀಯಾ?
- 7) ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ ನೀನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೀಯಾ?
- 8) ನಿನಗೆ ಗಾಂಜಾ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?
- 9) ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದೀಯಾ?
- 10) ನೀನು ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಗಾಂಜಾ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆದಿದ್ದೀಯಾ?
- 11) ಗಾಂಜಾ ಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ಕದ್ದಿದ್ದೀಯಾ?
- 12) ಗಾಂಜಾ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಎಂದಾದರೂ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೀಯಾ?

ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬುದು ಅದರರ್ಥ.

ಗಾಂಜಾ ಅತಿ ಸೇವನೆ (Abuse) ಯಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಗಾಂಜಾ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಂದಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅತಿಯಾದ ಭಯ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು ಆಗಬಹುದು. ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸಿಗರೇಟಿನ ಮೂಲಕ ಸೇದಿದಾಗ ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕ್ಷಣದೊಳಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ (ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ) ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಿಪಡಕ (bstructive) ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಾಂಜಾ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ತಂಬಾಕಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ತಗಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತಃ ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಶಗಳು, ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುವಿಕೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ

ಕೊರತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವವರ ಮುಂದಿನ ನಡೆ :

ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವವರ ಮುಂದಿನ ನಡೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸೇವನೆಗೊಳಗಾದ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಯುವಕರು ಅದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊರಬಂದು ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತು ಯುವಕರು ಗಾಂಜಾದ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಂಜಾದ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಒಬ್ಬರು ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಲಂಬನೆಗೊಳಗಾದವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಇದರ ಅವಲಂಬನೆಗೊಳಗಾದವರು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಜಡಭರಿತರಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಏಮೋಟಿವೇಷನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' (Amotivational Syndrome) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? :

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗಾಂಜಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅದರ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಈಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅತಿಸೇವನೆಯೂ ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದು ಗಾಂಜಾ ಅತಿಸೇವನೆಯ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬನೆ ಕುರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ

ಸಹ ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ. ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದೇ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಘ (Alcoholic Anonymous) ದಂತೆ ಮರಿಜಾನಾ ಸೇವುವವರ ಸಂಘ (Marijuana Anonymous) ಎಂಬ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಗಾಂಜಾ ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅವರ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಗಾಂಜಾ ವಿಷವೇರಿಕೆ (Intoxication) ಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ವಿಷವೇರಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ವೇಗವಾಗಿದ್ದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆನಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಜೋಲಿ ಬರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ ಆಗಬಹುದು. ಗಾಬರಿ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಮಯದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬಿತನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮೊದಲೇ ಗುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆ ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ

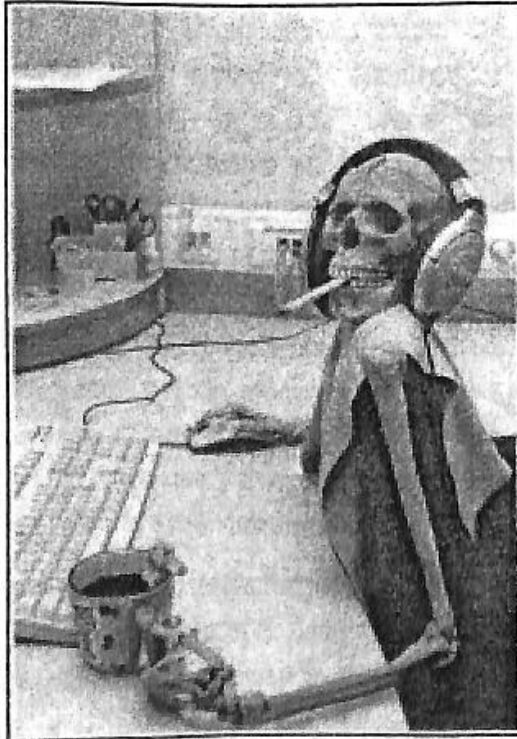
ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥವರು ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯ, ಅಶರೀರವಾಣಿ ಕೇಳುವಿಕೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾತಾಡುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಕೆಲವು ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನಡುಗುವುದು, ಮೈ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಸದಾ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಭಯ, ಗಾಬರಿ, ಭಾವನೆಗಳ ವಿರುಪೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ ಇವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಲಾನುಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಬೇಕು.

□



೬. ಕದಂಬ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ತಂಬಾಕು

ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು. ಆಡು ಮುಟ್ಟಿದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಉಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ ತಂಬಾಕಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಡೂ ಸಹ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಅಹ್ಲಾದಕರ ಗುಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾನವ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ತಂಬಾಕಿನ



ಸೇವನೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ. 6000ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತೀಯ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದು ಪೋರ್ಚುಗೀಸರಿಂದ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಂತು ಎನ್ನಬಹುದು. ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಇಂದಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣ ಚೂತೆಗೆ ತಂಬಾಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ . ಕವಳದ ಸಂಚಿಯನ್ನು (ಹಳಬರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಚೀಲ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ತಂಬಾಕಿನ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಲು ಸರ್ಕಾರದ ಅನುಮತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರವೇ ಒಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಮಾಡಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಬೆಳೆ ಆರ್ಥಿಕ ಗಳಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಲಾಭಕರವೂ ಹೌದು. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ನೀಗಲು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಒಸಡಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ನೀಗಲು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆ ಹುಳುಗಳು ಸತ್ತು ಹಲ್ಲು ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕೆಲವರು ಸಾರ್, "ನನಗೆ ಬೀಡಿ ಸೇದದೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಧೂಮಪಾನವೇ ಔಷಧ ಎಂಬುದು ಅವರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಅವಲಂಬನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಮಾತ್ರ ಯಾರ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಬಾರದ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು. ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ನಾನಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಚ್ಚಾ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಆದರೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೀಡಿ, ಪೈಪ್ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟಿನ ಮೂಲಕ ಧೂಮಪಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಷಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ತಂಬಾಕು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ

ಹಾನಿಕರ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಿಗರೇಟು ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಆಫಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು (ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು - Passive Smoker) ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ಎರಡು ಪ್ರವಾಹಗಳಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಧ್ಯದ ಪ್ರವಾಹ, ಎರಡನೆಯದು ಎರಡು ಬದಿಯ ಪ್ರವಾಹ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಗೆಗಿಂತ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಅದೆಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯದವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಆಫಾತಕಾರಿ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಧೂಮದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈನೈಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೋನಿಯಾದಂತಹ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಎಂಥವರನ್ನೂ ದಿಗಿಲು ಬೀಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ.

ಧೂಮಪಾನ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ?

ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರೇ ಆಗಲಿ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನಾ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಹಾನಿಯ ಆಳ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಅರಿವಾಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಸಾವು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರತಿಸ್ತ ಐವತ್ತು ಮಂದಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಈ ಚಟದಿಂದಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ

ಒಂಭತ್ತು ಮಂದಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ ಕೆಲವರು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಮಪಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮೂವತ್ತೈದರಿಂದ ಅರವತ್ತೊಂಭತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರೇ ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು-ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಿಂದ ಎಂಭತ್ತು ಮಂದಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು. ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕಿನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಧೂಮಪಾನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದುಕೊಂಡಿರಾ? ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನೊಂದು ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶ ಕಾದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ ಎಂಭತ್ತರಿಂದ ತೊಂಭತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಈ ಧೂಮಪಾನ.

ಧೂಮಪಾನದ ಮುನ್ನೋಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದುವವರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ವಿಷಯ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಸುಮಾರು 50 ಜನ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು 8 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ.

ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಇತರರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನ.

ಅದೇ ರೀತಿ ದಮ್ಮು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ (Passive smoke) ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ (Passive smokers) ಶೇಕಡಾ ಐವತ್ತರಿಂದ ಅರವತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಜಡ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಜಡ ಧೂಮಪಾನದ ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ ಇಪ್ಪತ್ತಾರರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಜನರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

"ಆಡು ಮುಟ್ಟಿದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಹಾಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಕೆಡಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗವಿಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಒಸಡುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟಾರ್ ಅಂಶವು ಗಂಟಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ರೀತಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಡಿಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ಆಫಾತಗಳು (Stroke) ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈನೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪಂಗುಸಿನರ್ನಾಳಗಳ (Bronchi) ಒಳ ಹಾಸಿನ (Lining) ಮೇಲೆ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಪಂಗುಸಿನರ್ನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಾದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನಾಡಿಗಳ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ವಸ್ತುವಿನ

ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕೊಳೆತ (Gangrene) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಕೋಟಿನ್ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ವಸ್ತುವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನವು ನಮ್ಮ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅತಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಧೂಮಪಾನ ಅದೆಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ?

ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಚಟವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವರು ತಾವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೀಡಿ ಸೇದದ ಹೊರತು ಮಲ ಬಹಿರ್ದೇಶ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದದಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೊಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಸಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಯ್ಯೋ, ಆ ಸಿಗರೇಟು ಒಂದು ದಂ ಎಳೆದರೆ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಪೆನ್ನು ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಂತಸ್ತು ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಮದ್ಯದ ಹಾಗೆ ಸ್ನೇಹ ಕಟ್ಟುವ ಸೇತುವೆ. ಕೂಲಿಕಾರರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿವಾದಾಗ ಒಂದು ದಂ ಎಳೆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಗುವ ಸಂತಸ, ಧೂಮಪಾನದ ಸ್ನೇಹ ಬಿಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಕಾರಣಗಳಾದರೆ, ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು. ತಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಕುದುರಿಸಿ ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾದ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ, ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಹೆಸರಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಹರೆಯದವರನ್ನು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರ್ಕಾರ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನನ್ನು ರಚಿಸಿದರೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ

ಕಂಪನಿಗಳಿವು. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಿಗರೇಟಿನ ಬ್ರಾಂಡುಗಳು, ಬೀಡಿಯ ಬ್ರಾಂಡುಗಳ ಪ್ರಚಾರ ವೈಭವೀಕೃತಗೊಂಡು ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜನಸಂದಣಿಯಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಮೆರವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಅದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕುಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಯಾವ ಅನುಮತಿಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಅತಿ ಬಡವನೂ ಸಹ ಕನಿಷ್ಠ ಹಣದಿಂದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ತಂಬಾಕು ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ಒಂದು ಕೈಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಂದುವರಿದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಿಗರೇಟುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಟ್ರೈನುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇರಿದ ಬೂದಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಡಬ್ಬಿಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿವಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಬೂದಿಯ ಟ್ರೇ' (Ash tray) ಎಂದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಧೂಮಪಾನವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆ ನನಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಎಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಡಾ. ವೆಂಕಟರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಶಿವಮೊಗ್ಗಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಕುಳಿತ ರೈಲ್ವೆ ಭೋಗಿಯು ಹಳೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಎದುರು ಇಬ್ಬರು ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಬಂದು ಕೂತರು. ರೈಲು ಚಲಿಸಿತು. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬೀಡಿ ಹಚ್ಚಿದರು. ನಾನು ದಯಮಾಡಿ ಬೀಡಿ ಸೇದಬೇಡಿ, ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ ಹೀಗೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕವರು ಕುಪಿತರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೋಗಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಂದರು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ತಡೆದು ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ನೋಡಿ ಇದು ಯಾತಕ್ಕಾಗಿ ಗೊತ್ತಾ ನಿಮಗೆ. ಇದು ನಾವು ಸೇದಿದ ಬೀಡಿಯ ಬೂದಿ ಹಾಕಲು. ಎಂದು ದಬಾಯಿಸಿದ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಏನೂ ಹೇಳಲಾಗದೆ ಪೆಚ್ಚುಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗೆ ಸಮಾಜದಿಂದ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಧೂಮಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಳವಾದ ಅಜ್ಞಾನ. ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಏಳುನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ತಯಾರಕರು ಅದನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಇತರರಿಗೆ ಏನಾದರೇನು ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ತಾವು ಸೇದಿ ಹೊರಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯು ಪಕ್ಕದವರ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಅಂತಿಮ ಫಲ ಧೂಮಪಾನದ ಸೇವನೆ ಇನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀಗಲು ಮದ್ಯಪಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಧೂಮಪಾನದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ “ಕಿಕ್” ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಲವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟುಕು ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಖೇದದ ಸಂಗತಿ. ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಸಲಹೆಗೆ ಬರುವ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಜನರು ಧೂಮಪಾನದ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪೋಷಕರು ಅದರ ಮೂಲ ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದನ್ನರಿಯದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು, ಟೀಕಿಸುವುದು, ಕೋಪದಿಂದ ಅವಮಾನಿಸುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ತೋರಿಸಲು ಬೈಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ “ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ

ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಡಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈಭವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚಾರಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. ತಾನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತನಗೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೂ ತಾನು ಕೆಡುಕು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಾನು ಎಷ್ಟು ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬುದರ ಆತ್ಮವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ, ತಂಬಾಕು ಸರಕಿನ (ಮದ್ಯ, ಜರದಾ, ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇತರೇ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ ತಾವೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಕೆಲವು ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಏಳನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ನಿಷೇಧದ ಕುರಿತು ಹಲವು ಕಾನೂನುಗಳಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನದ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾನೂನು ಬಂದಿರುವುದು ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ, ಟ್ರೇನಿನಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಸಮುದಾಯಭವನ, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನಾಚರಣೆ :

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮೇ ಮೂವತ್ತೊಂದನೇ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಲು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಆ ದಿನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 1987ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು "ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು" ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡಿತು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವುದು ಅದರ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರತಿ ವರುಷ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಎಂಟನೇ ಇಸವಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನದಂದು ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಹತ್ತನೇ ಇಸವಿಯನ್ನು "ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ತಂಬಾಕನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಹನ್ನೊಂದನೇ ಇಸವಿಯ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಐದನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ "ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಕುರಿತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆ. (The WHO FRAMEWORK CONVENTION) ಇದಕ್ಕೆ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ ಈ ಅಖಿಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯಗಳ ಸಂಬಂಧ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳು ತಾವು ಕೂಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೆಳಕಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಶಯ. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :-

- 1) ತಂಬಾಕು ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ವ್ಯಾಪಾರಿಕರಣದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- 2) ತೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- 3) ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಧೂಮಪಾನದ ಆಹುತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- 4) ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಡಿತವಿಡುವುದು.
- 5) ತಂಬಾಕು ಪ್ಯಾಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಮೇಲೆ 'ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಅಪಾಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುವುದು. ಈಗ 'ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜನ್ಯ' ಎಂದೂ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 6) ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.
- 7) ತಂಬಾಕಿನ ಜಾಹೀರಾತು ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- 8) ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- 9) ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- 10) ತಂಬಾಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವುದು, ಇವೇ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ? :

ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಅವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆಗಿರುವ ಅವಲಂಬಿತನ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನಾನು ದಿನವೂ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕ ಸೇದುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದುತ್ತೇನೆನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎರಡು ಮೂರು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇದಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಆದ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಅವನಿಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ತನಗೆ

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆ, ಅದು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಕಾರಣ. ಇವು ಅವನನ್ನು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರೇ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ (ಕಾಫಿ, ಟೀ) ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ, ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಮಿಸಲು ಒಂದು ದಂ ಎಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಈ ಅಂಶಗಳೇ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪುನಃ ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಅಂಶಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಲಂಬನೆಯ ಆಳವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವಂತಹ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಪುನಃ ಧೂಮಪಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೈದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವು ಅವನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವಾಗ, ವಿರಮಿಸುವಾಗ ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಂತೆ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಗೊಂದಲ, ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತುಮುಲಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು

ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಮೊದಲ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಹಂತ (ಅಥವಾ Engagement Phase) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡುವ ಹಂತ (ಅಥವಾ Quitting Phase) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನದಿಂದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಧೂಮಪಾನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಧೂಮಪಾನದ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ನಂತರ ಪುನಃ ಅದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಮನ ಒಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಧೂಮಪಾನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಎಂಥಹಾ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಯ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಅಂಶ. ಒಮ್ಮೆ ಧೂಮಪಾನಿಗೆ ತನ್ನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಬಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ತನ್ನ ಮನದಾಳದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧೂಮಪಾನಿಯು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಪುನಃ ಅದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಮರಳದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ಆ ಚಟಕ್ಕೆ ಮರಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುರಿತು ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಅನಾನಿಮಸ್ (smoking anonymous) ಎನ್ನುವ

ಸಂಘಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸಂಘಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಂತರ ಅವನು ಅದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಮರಳದಂತೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಪೋಷಕ-ಮಕ್ಕಳ ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಪುನಃ ಅದಕ್ಕೆ ಮರಳದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆತ್ಮೀಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಧೂಮಪಾನಿಯ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರವೂ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನು ಬಲವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಚಟದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪುನಃ ಅದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಅದರ ಬಯಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನಿಯು ತಾನೇ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದೇ?:

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅದರ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ ಕೆಲವರು ಹಾಯಾಗಿ ವಿರಮಿಸಿದಾಗ, ದಿನವೂ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವು ಬೋರೆನ್ನಿಸಿ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಧೂಮಪಾನವು ಸಹ ಅವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಖರ್ಚು ಬರುವಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವರು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ/ತಂಬಾಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕಿತ್ತನ್ನು ಟೀ ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಾಯಾಗಿ ಹತ್ತುನಿಮಿಷ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉಳಿದವರೊಂದಿಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಜೋಕ್ ಪುಸ್ತಕ

ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿ ಸಂತಸಪಡಬಹುದು. ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ, ಏಕತಾನತೆಯ ಬೋರನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ ತಡೆಗೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ತಾವೇ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯುವುದು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂಬುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಅವಧಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದರೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನಾದರೂ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಇದೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೂ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡ, ಮಾದ್ಯಮಗಳ ವೈಭವೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಹೆದರಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಹಿಂತೆಗೆತದ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಿಂತ ತನ್ನ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ತನಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರಾಕರಣೆ (ಅಥವಾ Denial) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಿಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ತಂಬಾಕು ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೂಲಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಚತುರತೆಯ ಮೂಲಕ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಅಂಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾದ ಪ್ಯಾಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಅದರ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳು ಮತ್ತು ಆಗುವ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ :

ನಿಖರವಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸರಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ಮೂವತ್ತು ಮಂದಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಪುನಃ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗೆ "ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು, ಅದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನವೊಲಿಸಿ ಬಿಡಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಸಮಾಜದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಭಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ ತಾನಿದ್ದೇನೆಂಬ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಮನವೊಲಿಸಿ ಅವನು ಪುನಃ ಧೂಮಪಾನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಬಹುದು. ಈಗ ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ 'ಬ್ಯೂಪ್ರೊಪಿಯಾನ್' ಎಂಬ ಔಷಧ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪುನಃ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅಡ್ಡಬರುವ ಅಂಶ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತ ಭಯ, ಆತಂಕ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಧೂಮಪಾನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕು ಬದಲಿ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಎ) ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಂತೆ ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತು ನಿಕೋಟಿನ್ ಗಮ್ (Nicotine Gum) ನಿಕೋಟಿನ್ ಗಮ್‌ನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಅಗೆದರೆ ಅದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 1980ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ತದನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದರೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಿಕೋಟಿನ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಗಮ್ ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಿದ್ದು, ಅದರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಗೆದು ಸೇವಿಸಿದ ತಂಬಾಕಿಗಿಂತ ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದ ತಂಬಾಕು ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಬಿ) ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್ (Nicotine Patch) ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವು

ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾದ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ಯಾಚುಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯೂ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ) ಲಾಸೆಂಜ್ (ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್) : ಈ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್‌ನು ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಸಡಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಡಿ) ಈಗ ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ. ತೀವ್ರತರದ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವುಳ್ಳ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಹಾಗೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಧೂಮಪಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ (Nicotine Inhaler) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇದಿದ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ನಿಧಾನವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ . ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

ಸಮೂಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ :

ಧೂಮಪಾನ ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಇದರ ಕುರಿತು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಜನರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು. ವಾಸ್ತವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳ

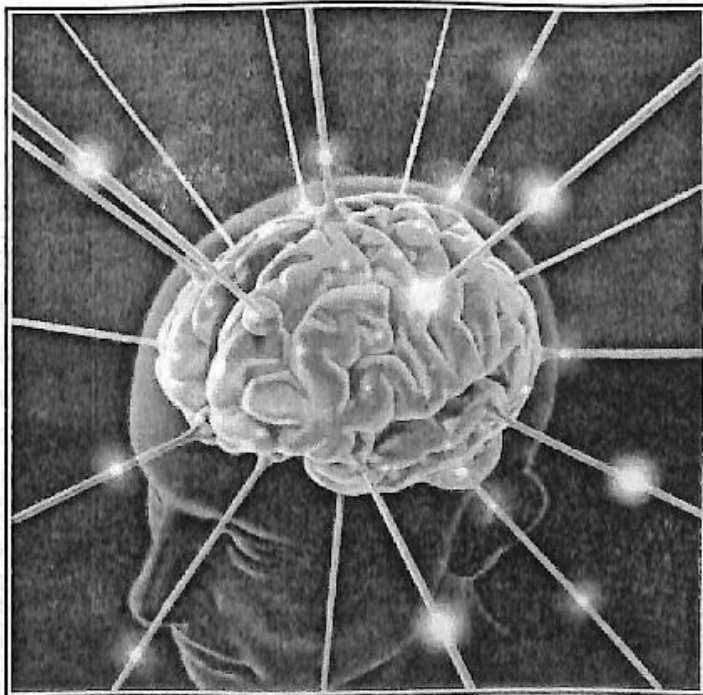
ವೈಭವೀಕರಣದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಅವರ ಹೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಮೂಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹ, ಪ್ರಚಾರ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜನ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಧೂಮಪಾನವೆಂಬ ರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದು.



೨. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೋಡಿ ಮಾಡುವ ಕೋಕೈನ್

ಕೋಕೈನ್ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದಿರಾ? ಅದು ಕೋಕಾ ಎಂಬ ಮರಗಟ್ಟು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ. ಅರೇ ಈ ಕೋಕೈನ್ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನೇಕೆ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದು ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಬೇರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಕೆ ಕೋಕೈನ್ ಮೇಲೆ ಈ ಅಪವಾದ



ಎಂದು ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಎಂದರೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಕೋಕ್ಯೆನನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹರೆಯದವರು ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಭರಿಸುವ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿಷಿಪಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ ಈ ಕೋಕ್ಯೆನ್.

ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಇತಿಹಾಸವೂ ಕುತೂಹಲಕರವಾದದ್ದು. ಕೋಕಾ ಎಂಬ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ನನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾದ ಆ್ಯಂಡೀಸ್ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ತಂಬಾಕಿನೊಂದಿಗೆ 'ಕವಳ' ಎಂದು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ವಿರಮಿಸಲು, ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಲು ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕೋಕಾ ಸೇವನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಮಾನವ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ. ಕೋಕೋ ಎಲೆಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಕೋಕ್ಯೆನ್ನ್ನು ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮೇಣ ಚಟವಾಗಿ, ಅವಲಂಬನೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು. ಈಗ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಕೋಕಾಕೋಲಾ ಎಂಬ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಇದೇ ಕೋಕಾ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಅವಲಂಬನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ ಅಮೇರಿಕಾ ಸರ್ಕಾರವು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕೋಕಾ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಕೋಕಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೋಕಾ ಕೋಲಾ ವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಕೋಕ್ಯೆನ್ ನನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ನನ್ನು ಲವಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವಿಧದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗ

ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಅದನ್ನು ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನ್ನು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಒಳಗಾದವರು. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಮಿಷಿಯನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಪುನಃ ಸೇವಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನ್ನು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ 'ಕ್ರಾಕ್' (Crack) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನನ್ನು ಬಾಸುಕೋ, ಟೆಚೋಕಾ, ಪಿಟಿಪಿನ್, ಪಿಸ್ಪಾಲ್ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವನೆ:

ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಹರೆಯದವರು ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನ್ನು ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತು ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅತಿಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಅದೇ ಅತಿ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ನೂರು ಆನೆಗಳ ಬಲ ಬಂದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಆಳುವೆನೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬರಬಹುದು. ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಲೇ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹ ಪರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರವೆಲ್ಲವೂ ವೈಭವೀಕೃತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷ ಹೇಳತೀರದು. ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಾಸ್ತವಿಕವೆಂಬಂತೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರುವುದೇ ವಿನಃ ಅದು ಅವನ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಕೈನನ್ನು ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಅಬಾರ್ಷನ್ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದು.

ಕೋಕೈನ್ ಹಿಂತೆಗೆತ:

ಕೋಕೈನ್ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಸ್ತು, ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅತಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಚಡಪಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಂದವಾಗುವುದೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ಆಗುವ ಸೇವನೆಯ ಬಯಕೆ (Craving) ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು.

ವಿಷವೇರಿಕೆ:

ಕೋಕೈನ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಬಹುದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೋಕೈನ್ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಸುಖ ಎನಿಸಿದರೂ ನಂತರ ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಸಂಶಯದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಸಂತೋಷ, ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೋಕೈನ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಮೈ ಬಿಸಿ ಎರಬಹುದು. ವೇಗವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೈ ಕೈ ಕಂಪನ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ವಿಷವೇರಿಕೆಗೂ, ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಓದುಗರ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಅವಲಂಬನೆ:

ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬಿತರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಆಗುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬಿತರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಮಾರುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ ದಂಧೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಸೇವಿಸಿ ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಮೊರೆ ಹೋಗಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ದುಬಾರಿ ಹಣ ತೆರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಣದ ದಾಹದಿಂದ ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ ನಡೆಸಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಅದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬಿತರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೀಗೆ ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬನೆ ಬೌತಿಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

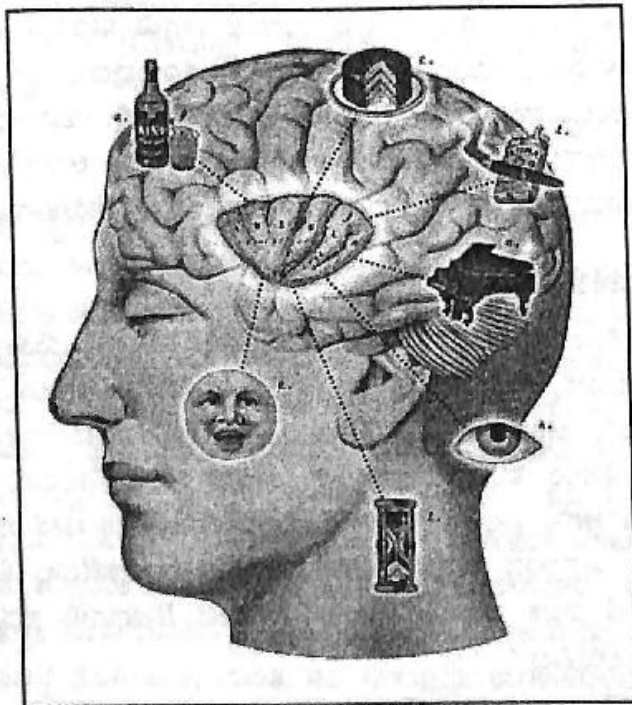
ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಷವೇರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಹಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದಾಗ ಮೊದಲು ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೂ ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೇ ತೆರನಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೋಕ್ಯೆನ್ ಅವಲಂಬನೆ ಮುಕ್ತ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಸದ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

೮. ಓಪಿಯಂ ಎಂಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತು

ಪಾಪಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸಸ್ಯ :

ಓಪಿಯಂ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಪಾಪ್ಪಿ (Poppy) ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ಮಾರ್ಫೀನ್ ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ದೊರಕಿದರೆ ಹೀರಾಯಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಭಾಗಶಃ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಮೆಪಿರಿಡೀನ್ ಎಂಬ



ವಸ್ತುವು ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದುದು. ಕೋಡೀನ್, ಹೈಡ್ರೋ ಮಾರ್ಫೀನ್, ಮೆಥಡೋನ್ ಎಂಬುವು ಇತರೇ ತಯಾರಿಕೆಗಳು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಅರವಳಿಕೆ ಔಷಧವಾಗಿ, ಬೇಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿರಾಯಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಮಾರ್ಫೀನ್‌ಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಹಿರಾಯಿನ್‌ನನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಪಿಯಂ ನ ಅತಿಸೇವನೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ವರದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ಮಾಡಿರುವ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾನೂನುಗಳು. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಓಪಿಯಂನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಾಯಿನ್‌ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಾಯಿನ್‌ನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವವರು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು. ಹಿರಾಯಿನ್ ದುಬಾರಿಯಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಮುಖೇನ ಇದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಾಗ ನೋವನ್ನು ನೀಗಲು ಸೇವಿಸುವ ಈ ವಸ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ವರದಿ. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ನಿರಂತರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಓಪಿಯಂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಕೊಂಚ ಸಂತಸ ಅನುಭವಿಸಲು ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ದಾರಿಹೋಕರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಓಪಿಯಂನ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜ ಕಂಟಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಓಪಿಯಂ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗಾಂಜಾ, ಕೋಕೈನ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಭರಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಓಪಿಯಂ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮುದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೆವು. ಆಗ ಅದೂ ಇದು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬರು ಎದ್ದು ಬಾತ್‌ರೂಂಗೆ ಹೋದರು. ಹಾಗೆ ಹೋದವರು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರ ಬಂದರು. ಆಗ ನಾನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವಂತೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕಣ್ಣು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ನನಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅರ್ಥವಾಗದಂತೆ ನಟಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೋಗಿದ್ದು ಮಾರ್ಫೀನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂತರ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾರ್ಫೀನ್ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಓಪಿಯಂ ಸೇವನೆ :

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಓಪಿಯಂಗೆ ಹೋಲುವ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಪಡಿಕೆಗಳು (Receptors)ಗಳು ಇವೆ. ಓಪಿಯಂನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮಿದುಳಿನ ಓಪಿಯಂ ನಂತಹ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತಸ ಉಂಟಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರಾದಂತೆನಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಕವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಓಪಿಯಂನ ಪರಿಣಾಮ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಒತ್ತಡ, ಬೇಸರ, ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಇವನ್ನು ನೀಗಲು ಪುನಃ ಓಪಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಓಪಿಯಾಡ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಆಯ್ದು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಿಂಬಿಕ್ ಭಾಗ, ಲೋಕಸ್ ಸಿರ್ರೊಲಿಯಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಅಕ್ಯಂಬೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ನರಕೋಶ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಓಪಿಯಂ ಅವಲಂಬಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡದ ಹೊರತು ಅವು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅಥವಾ ಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಅಂತಿಮ ಫಲ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಮಾಡಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗುವುದು. ಈ ಅವಲಂಬನೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು ವಿಶೇಷ. ಒಮ್ಮೆ ಅವಲಂಬಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ (ಅದು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಪರಾಧವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿರಬಹುದು) ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಓಪಿಯಂ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಓಪಿಯಂನಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಓಪಿಯಂನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಓಪಿಯಂಗೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವುದು ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಓಪಿಯಂನ ಪ್ರಚೋದನೆ(Stimulation)ಯಿಂದ ಆಗುವ ಓಪಿಯಂನ ವಿಷವೇರಿಕೆ, ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವು.

ಓಪಿಯಂ ನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹೀರಾಯಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀರಾಯಿನ್‌ನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕವೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ಹೀರಾಯಿನ್ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹೀರಾಯಿನ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷವೇರಿಕೆ:

ಹೀರಾಯಿನ್ ವಿಷವೇರಿಕೆಯು ಸೇವಿಸಿದ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿಷವೇರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದರೆ ನಂತರ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೇಜಾರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂದಮತಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಡಪಡಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಚಲನವಲನಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ

ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಂತಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿ ವಿಷವೇರಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಷವೇರಿಕೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವತ್ತಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ ಅವನು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಹಿಂತೆಗೆತ:

ಹಿರಾಯಿನ್ ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವುದು ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಂಪನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಚಡಪಡಿಕೆ, ನೋವಿನ ಸೆಳೆತ ತಾಳಲಾಗದೇ, ಓಪಿಯಂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕಾಡಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು. ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು ಸೋರಿಕೆ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇವು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಿರಾಯಿನ್ ಮತ್ತು ಮೆಪೆರಿಡೀನ್ ಮುಂತಾದ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದ ಆರರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಂಗಕ್ಕೇರಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ವಸ್ತುಗಳಾದರೆ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅವಲಂಬನೆ:

ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರಲಾರರು. ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನಾವಧಿ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವರು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಅವಲಂಬಿತರು ಒಂದೇ ಸೀರೆಂಜಿನಿಂದ ಹಲವರು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. (H.I.V) ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕು - ೦೫೮೫ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲದ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನವರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಈ ವಸ್ತುವಿನ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಖೇದದ ಸಂಗತಿ. ಮೊದಲು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವಸ್ತುವಿನ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಈಗ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದರ ಬಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಓಪಿಯಂ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :-

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವತ್ತೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ತದನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೇ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಖಿತ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಓಪಿಯಂನ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಮೆಥಾಡೋನ್ ಮತ್ತು ನಲ್ಟಾಕ್ಸಾನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿತನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಥಾಡೋನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವು ಮಿದುಳಿನ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ

ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ಸೇವನೆಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅವಲಂಬನೆಮುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಾಲ್ಟಾಕ್ಸಾನ್ ಎಂಬ ಓಪಿಯಂ ವಿರುದ್ಧದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೆಥಡಾನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರವೇ ನಲ್ಟಾಕ್ಸಾನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅವಲಂಬನಾ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ಅವಲಂಬಿತನಾಗದ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಿತನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸದಾ ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

□

೯. ಉಸಿರೇ ಮಾರ್ಗವಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಇತಿಹಾಸ ದೀರ್ಘವಾದದ್ದು. ಡೆಲ್ಫಿ ಎಂಬ ಗ್ರೀಸಿನ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕ್ ಗುರುಗಳು ಲಾರೆಲ್ ಎಂಬ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರೇಳೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ 'ಆಹ್ಲಾದಕರ' ಭಾವನೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಸಿರೇಳೆದು ಸೇವಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿತು. ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ತ (Perfume) ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಸಿರಿನ



ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿ ಸುಖವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅರಿವಳಕೆಗೆ (Anaesthesia) ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನಿಲವನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಸಾವಿರದ ಏಳು ನೂರ ಎಪ್ಪತ್ತಾರನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅದರ ನಗಿಸುವ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಉಸಿರಳೆದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೋವಿನ ಸಂಕಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಅರಿತ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಮುದುಕರು ಅದರ ಅತಿ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಾದರು. ಈ ಉಸಿರಳೆದ ಸೇವನೆಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರಿಂದ ದುಬಾರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೋಕೈನ್, ಹಿರಾಯಿನ್ ಅಥವಾ ಗಾಂಜಾ ಅವಲಂಬಿಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಉಸಿರಳಿತದ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂತೆಗೆತವು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಗ ತಜ್ಞರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅತಿ ಸೇವನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್‌ನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಬಿಳಿ ದ್ರವ, ಗಲ್ಲಾ (ಪೆವಿಕಾಲ್) ಎಂಬ ವಸ್ತು, ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾರ್ನಿಷ್, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತು. ಇವುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಲೆಯಲ್ಲೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ಅಳಿಸುವ ದ್ರವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಗ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವವರೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೋ ಏನೋ, ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವನು ಈಗ ಅವನ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕರೆತಂದವರ ಹೇಳಿಕೆ. ವಿವರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಡೀ ದಿನ ಟರ್ಟೆಂಟೀನ್‌ನ್ನು (Turpentine) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತೊಂಭತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆ ಯುವಕ

ಬಣ್ಣದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಹೆಂಡ ಕುಡುಕ. ಅವನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಜಗಳ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸತ್ತು ಹುಡುಗ ತಾಯಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ. ಓದಿಗೆ ಬೈ ಹೇಳಿದ. ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಓದಲಿಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೇಸರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿತ್ತು. ಬಣ್ಣ ಬೆರಸುವಾಗ ಟರ್ಪೆಂಟೀನ್ ವಾಸನೆ ಅವನಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದೇ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂತು.

ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸೇವನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ತೆರೆಯದೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನೀಗಲು ಒಂದು ದಂ ಅದರ ವಾಸನೆ ಎಳೆದರೆ ಆಗ ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ವಿಷವೇರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ಅವಲಂಬನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಯೇ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ವಾಸನೆಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರತರದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮೊದಲ ಸಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ, ಆಘಾತಗಳಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಯೇ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಉಸಿರಿನಿಂದಲೇ ವಸ್ತುವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅತಿಯಾದ ಹೃದಯದ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಹಬೆಯು (Fumes) ಶಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಅಪಾಯದ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ (ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ) ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವರದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಕೆಲವರು ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ತುಂತುರು ಹನಿ (Spray) ಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದ್ರವವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂಭತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿ ಸಲಹೆಗೆಂದು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಬಂದವರೇ ತಮ್ಮ ಮಗನ ಹತ್ತಿರ “ಎಲ್ಲಿ ಆ ಕರ್ಚಿಪನ್ನು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸು ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ನೋಡೋಣ” ಎಂದರು. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇಬಿನಿಂದ ಕರ್ಚಿಪನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ ಅದರಿಂದ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ವಾಸನೆ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಜೆಪ್ ಲಾಗ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ. ತನಗೆ ಹಿತ ಅನಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಎಂಬುದು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಇತರರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದ ರೀತಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪೆವಿಕಾಲ್ ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೆ ಅವನ ತಾಯಿಯು ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಅದು ಏಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಏನೋ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿದ್ದ. ತಾಯಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದು ಗದರಿಸಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಗುಟ್ಟು ಹೊರಬಂತು. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅದರ ವಾಸನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದು ಒತ್ತಾಯದ ಗೀಳು ಪೀಡೆ (Compulsive) ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಅದರಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಾಗ ಅವನು ವ್ಯಗ್ರನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗಿದ್ದ.

ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಅವು ಶಾರೀರಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಲಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳು ಸೌಮ್ಯತರವಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಸಮಯದ ಮತ್ತು ಕಾಲದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬೀಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತೀರ್ಮಾನದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ದಾಳಿಕೋರತನ, ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸಕಾಗುವುದು, ತೊದಲುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಶರೀರ ಜೋಲಿ ಬರುವುದು, ಅತ್ತಿತ್ತ ತೂಗಾಡುವಿಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಷವೇರಿಕೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ಉಸಿರಳೆವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೊಳಗಾದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸೇವನೆಗೊಳಗಾದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಂಜಾತ ಜನ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೀಗೆ ಉಸಿರಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೊಳಗಾದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಸಿರಳೆವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೈಕಾಲು ಊನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾತು ತೊದಲುತಿತ್ತು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದವು. ಕೆಲವರು ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಉಸಿರಳೆವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕುರಿತು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗುಣವುಳ್ಳವರು ಎಂಬುದು ಅವುಗಳ ವರದಿ. ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವಿಕೆ, ಕಲುಷಿತ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ

ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಇವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇವರನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಇಂಥವರು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಉಸಿರಳೆವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾ, ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸಿರಳೆವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಅನುಭವ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಉಸಿರಳೆದು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಅವರು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ. ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಅವರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರ. ಅವರು ಬೆಳೆದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವರ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಧೋರಣೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬಿಗಳು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಗಳ, ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಇದರಿಂದ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಬಡವು ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಇವರ ವಿರಸದಿಂದ ಮಗುವಿನ

ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಡತನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದು, ಅದಮ್ಯವಾದ ಈಡೇರದ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಸದಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀಗಲು ಮನಸ್ಸು ಮುದ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯ ಸ್ನೇಹ ಸಮೂಹವೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡುವತ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಇವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ(Life Skills)ಗಳ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಇಂಥವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

□

೧೦. ಶಮನಿಕ, ನಿದ್ರೆಕಾರಿ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಇದು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಯುಗ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಬಿಜಿ (busy). ಕೆಲಸದ ಯಂತ್ರ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಯಾರಿಗೂ ಬಿಡುವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಡಬಿಡದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅದೂ ಇದೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವನ್ನು ನೀಗಲು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು



ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿತು. ಅವನ್ನು ಔಷಧಗಳಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಗಳು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಆತಂಕ ನೀಗಲು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಲು ಲಭ್ಯವಾಯಿತಲ್ಲಾ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಷಿಯೋ ಮುಷಿ. ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಕಂಡುಬಂತು. ಅದೇ ಕೆಲವರು ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಿತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಅದೇ ಕಾರಣ, ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಔಷಧ ಚೀಟಿ (Prescription ಅಥವಾ ಮದ್ದು ಸೂಚಿ ಪಟ್ಟಿ) ಇಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಈಗ ನಿಷೇದಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಗೊಳಗಾದವರು ಎಷ್ಟು? ಯಾರು ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಯಾರು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಮಿತಿ (Safety Margin) ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ಮಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಅರವತ್ತನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಂಜೊಡೈಯಾಜಿಪೀನ್ (Benzodiazepine) ಎಂಬ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಅತಿಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಅವಲಂಬನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ

ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೇ ತಾವೇ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅತಿಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು

ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಬಾ (GABA) ಎಂಬ ನರವಾಹಕಗಳಿವೆ. ಈ ಗ್ಯಾಬಾ ನರವಾಹಕಗಳಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬೆಂಜೋಡೈಯಾಜಿಪೀನ್ ಸಮೂಹದ ಔಷಧಗಳು ಗ್ಯಾಬಾ ಎ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕಳೆದ ಹಾಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸ್ಪೆರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳು ಈ ಗ್ಯಾಬಾ ನರವಾಹಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡ ನೀಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮದ್ದು ಚೀಟಿಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಕಾಳ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಕಾಯಿಲೆಗೋಸ್ಕರ ಔಷಧ ಪಡೆದು ಕ್ರಮೇಣ ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಋಷಿ ಸಿಗಲು (Rush) ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಿರಾಯಿನ್, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಈ ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನಿಗಳು ಅವುಗಳಿಂದಂಟಾಗುವ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಗಲು ಈ ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಜನರು ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯು ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವೃತ್ತಿನಿರತ ವೈದ್ಯರ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನಾರಿಗೂ ಇರಲಾರದು. ಅದೂ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಲ್ಪನಾತೀತ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗುಣವಾಗಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನ್ನು ಏನಾಕರಣ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಆರೋಪ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಡವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅವನ್ನು ಯಾಕೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೂಗು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಾಗ ಅಥವಾ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರೇ ಹೊಣೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಆರೋಪ. ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಸಾವು ವೈದ್ಯರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅವನೇನಾದರೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ ಆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೇವರೇ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಗೊಳಗಾಗುವ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದೇ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅತಿಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಅನುವಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ

ಲಭ್ಯವಿರುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಮದ್ದಿನ ಚೀಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಾಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಅತಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಅರವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಬಿಟುರೇಟ್ (Barbiturate) ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ರಷ್ (Rush) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ರಷ್ ಎಂದರೆ ಅಪ್ಪಾದಕರ ಪರಿಣಾಮ. ಇದು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಮೆಥಾಕ್ವಿಲೋನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಯ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಂಡಾಸ್ಲಾನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸಹ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಯ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಬೆಂಜೋಡೈಯಾಜಿಪೀನ್ (Benzodiazepines) ಎಂಬ ಗುಂಪಿನ ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ, ನಿದ್ರಾಶಾಮಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಬೇಗ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶಮನಿಕ, ನಿದ್ರೆಕಾರಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭ್ರಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದವನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಶರೀರವು ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ, ಏರಿಳಿತ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಕೈಕಾಲು ಚಲನಾ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊಡ್ಡದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು. ನಂತರ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದವರೆಗೂ ತಲುಪಬಹುದು.

ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮಾರು ಕೊನೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮಾರು 72 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಆತಂಕ, ಕಂಪನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾಯ ವಿಧದ ಔಷಧಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂತೆಗೆತದಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸನ್ನಿಪಾತದಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳು ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅವಲಂಬಿಗಳಲ್ಲದವರು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅದು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂತಸ ಪಡುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅವಲಂಬನೆ:

ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಈ ಔಷಧಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಗೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಲೋಸ್ಕರ ಈ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಇವುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? :

ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದರ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವನು ಈ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದಂತೆ ಅವನ ಮನ ಒಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕಡೆಯವರಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧವೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ -ಕೊಂಡು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ಇವುಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು

ಮನವೊಲಿಸದೇ, ಅವನು ಸ್ವತಃ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದೇ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಫಲ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಒಮ್ಮೆ ಅವಲಂಬಿಯು ತಾನೇ ಒಪ್ಪಿ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ, ಅಡ್ಡಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆಯಲು ಈ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಔಷಧ ಅವಲಂಬನೆ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವಿಧ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾರ್ಬಿಟೋನ್ (BARBITONE) ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮ್ಯವಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧವಾದ ಕ್ಲೋರ್ ಡೈಯಾಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್ (Chlordiazepoxide) ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಆದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಸಲಹೆಗೆಂದು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್, ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಗಳು ಬೇಡ. ಸ್ಲಬ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳು ಬೇಡ ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಿಕ್ಸ್ ಆಗಿ ಬಿಡ್ಡೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅನುಭವ. ಕೆಲವರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೇ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ದಾಂಪತ್ಯವಿರಿಸದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ರೋಗಿಯು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖವಾಗುವತ್ತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಅಡಿಕ್ಸನ್ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ

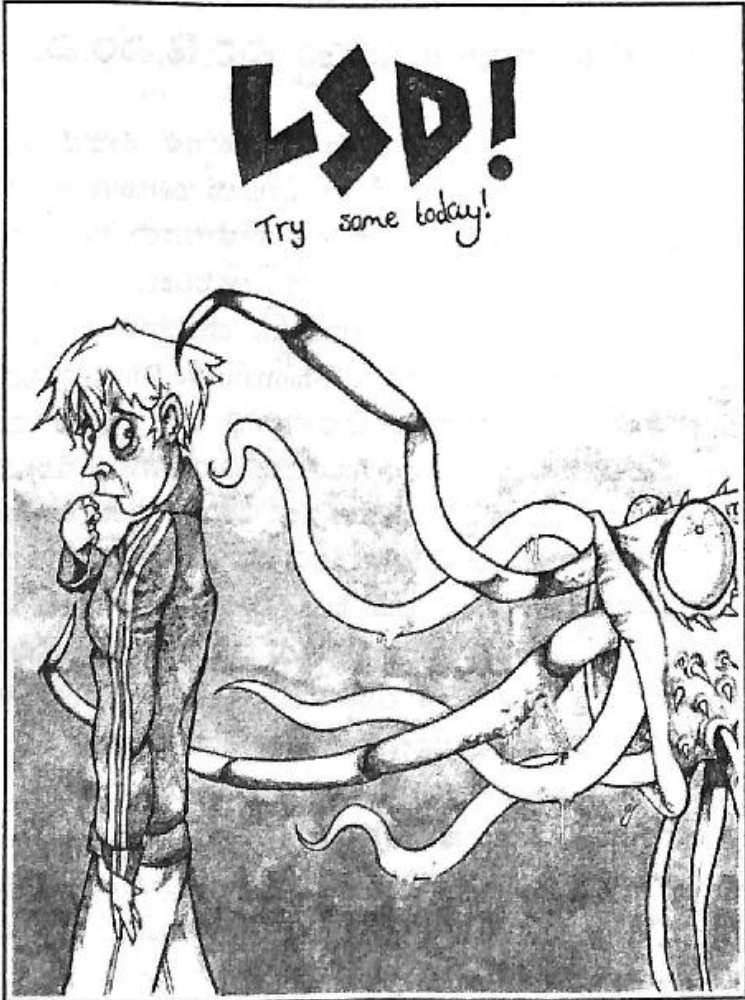
ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರಂಬುದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧ, ರೋಗಿಯು ಈ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಡುವ ನಂಬಿಕೆ ಬಹುಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವತ್ತೂ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಹೋದಾಗ ತಮ್ಮ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬನೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವಲಂಬನೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವು ರೋಗಿಯ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿವಾದತೀತ. ಹೇಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಧಮ್ಮು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ “ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ” ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿದಾಗ ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬಹುದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

□

೧೧. ಭ್ರಮಾಜನಕ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. (Hallucinogen) ಮತ್ತು ಎಂ.ಡಿ.ಎಂ.ಎ.

ಭ್ರಮಾಜನಕ ಮತ್ತು ಎಂ.ಡಿ.ಎಂ.ಎ. ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಓದಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕಣಿ ಹೇಳುವವರು, ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವವರು ಮತ್ತು ದೀಕ್ಷಾ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವತೆಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿ ಬಂದ ದೆವ್ವ ಭೂತ ಬಿಡಿಸುವವರೂ (Shamanistic Rituals) ಸಹ ಆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ಮತ್ತು ಎಂ.ಡಿ.ಎಂ.ಎ.ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ಎಂಬ ಭ್ರಮಾಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವು ಋಗ್ ವೇದದಲ್ಲಿದೆ. ಭ್ರಮಾಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಲವು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಿದವು. ಮಸ್ಕಲೀನ್ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪೀನೋಬ ಎಂಬ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಪಾಪಸುಕಳ್ಳಿಯಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮೆರಿಕಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಾಪಸ್ ಕಳ್ಳಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಪೀನೋಬ್ ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಪಾಪಾಸ್ ಕಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಸಾವಿರ ವಿಧದ ತಳಿಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಸ್ಕಲೀನ್ ಎಂಬ ಭ್ರಮಾಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚರ್ಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಸಿಲಿಸೈಬಿನ್ (Psilocybin) ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ನಾಯಿಕೊಡೆ (Mashroom) ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ

ಜನಕವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಇಂದಿಗೂ ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಡಿ.ಎಂ.ಟಿ. ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಮೆಜಾನ್ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯದಿಂದ ತೆಗೆದು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಸರ್ಜಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಮೈಡ್ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪುಗಳಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಿಳಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು ಈಗ ಅವು ಸೇವನೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಸಾವಿರದ ಒಂಬತ್ತನೂರ ನಲವತ್ತಮೂರರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫ್ ಹಾಪ್‌ಮನ್ ಎಂಬ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. (LSD) ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ. ಅದರ ಭ್ರಮೆಜನಕ ಗುಣವು ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ದಶಕದೊಳಗೆ ಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದೇರೀತಿ ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧರ್ಮಪಂಥದ ಹಾದಿ ತುಳಿದು ಎರಡೇದಶಕದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಧುರೀಣರು ಅದರ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅತಿ ಸೇವನೆಯ (Abuse) ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅದರ ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯದ ಅರಿವಾಯಿತು. ಆಗ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸಾವಿರದ ಒಂಬತ್ತನೂರ ಅರವತ್ತೆಂಟರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಮುಂದಾದವು. ಆದರೂ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ.ಗೆ ಹೋಲುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಮುಂದಾದವು. ಈಗ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ ಎಂಬುದು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ.ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಭ್ರಮೆಜನಕವೆಂದರೆ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ.ಯನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆತಂಕ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ಚಲನೆ, ಮತ್ತು ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ, ಅದರ ಸೇವನೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರ ಮಂಡಲ (Autonomic nervous system) ದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಪಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಕಾರಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಬಂದಂತೆನಿಸಬಹುದು. ಭ್ರಮಾ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಜ್ಞಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಡೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಲುಗಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ, ಆತಂಕ,

ಸಂತೋಷ, ಎಲ್ಲವೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.ಸುಮಾರು ಆರು, ಏಳು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತಲೆ ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ತಾನೇನೋ ದೊಡ್ಡವನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇನ್ನೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತ ಮದ್ಯಗಳ ಹಾಗೆ ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಂತೋಧನೆಗಳ ವರದಿ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೀಘ್ರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಮೆ ಜನಕದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ.

ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 5 ಹೆಚ್.ಟಿ.ಎಂಬ ನರಚೋದನಿಕೆಗಳ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂತೋಧನೆಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷವೇರಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಭ್ರಮಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭ್ರಮಾ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು (Hallucination Persistant Perception disorder) ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಬಣ್ಣಗಳ ಮೆರಗು ಕಾಣುವುದು. ವಸ್ತುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ , ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿಗಳೂ ಕೇಳಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಂ.ಡಿ.ಎಂ.ಎ. (ಅಥವಾ Ecstasy) ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುವಾದ ಮೆಸ್ಕಲಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನಂತೆಯೇ ಭ್ರಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ

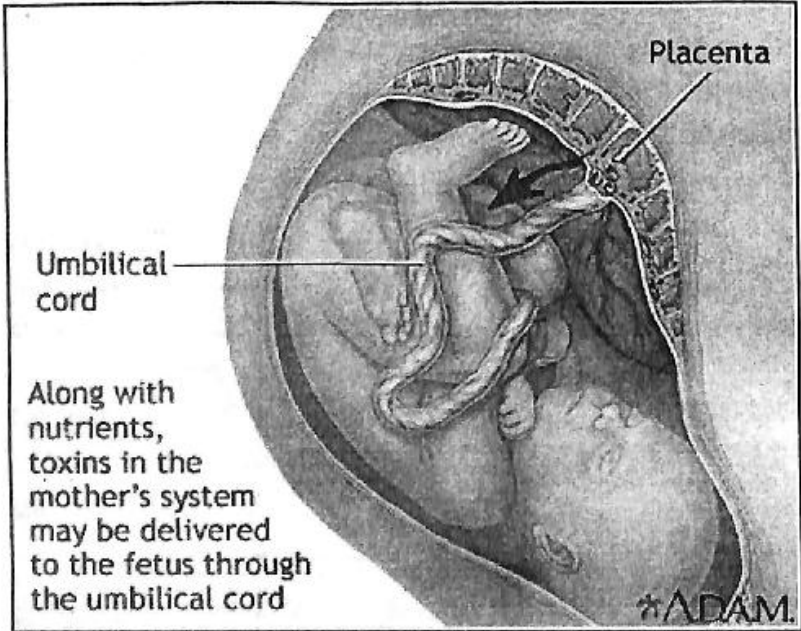
ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಉಪಯೋಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ವಿವರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನ ಸಾರಾಂಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಭ್ರಮೆ ಜನಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು. ಭ್ರಮೆಜನಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಹರೆಯದವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ, ನತ್ರವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

□

೧೨. ಮಹಿಳೆಯರೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ.....??

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದು ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿ ಮದ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಬಂದು ಎರ್ರಾಬಿರಿ ವರ್ತಿಸುವ ಗಂಡ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆರೋಪ



ಹೊರಿಸಬಹುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಾನು ಒಳಗಡೆ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಮಾರನೇ ದಿನ ಪುನಃ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪತಿಯು ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇ ಅಥವಾ ದುಡಿದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇವನೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮನೆಯ ಅರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅವಳೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಣ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಕೆ ಒತ್ತಡಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಕುಟುಂಬದ ಯಾವತ್ತೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮುಂದಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯೇ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಶಾಂತಿ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಗತಿಯನ್ನು ಓದುಗರು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಿಳೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಅವರು ಇತರೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನೆಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಂಗೆಕೊರತನ, ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ದಾಂಪತ್ಯವಿರಸ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಅಂತಿಮ ಫಲ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಒಂದು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಅವಲಂಬಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಅದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮೈ ಇಳಿಯುವಿಕೆ (Abortion) ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆರಿಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ, ಸುಸ್ತು ಇವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ

ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಕಂಪನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.

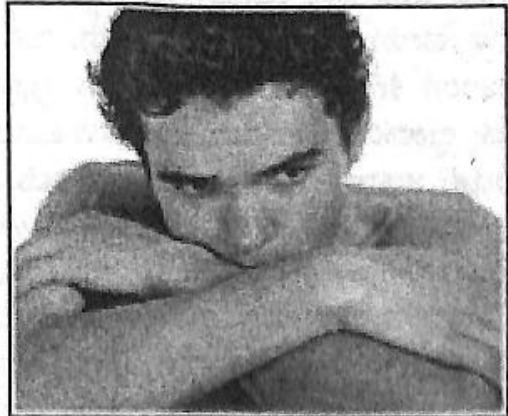
ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೊಂಕು ತಗಲಿ ಅದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೂ ಸೊಂಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕದಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೇಶ್ಯಾವಾಟಕಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಾನೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಹ ಅನೈತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು.

□

೧೩. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದವರು

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷ ಉಳ್ಳವರು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇವರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜಾರುವಿಕೆ, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರರನ್ನು ಅಲವಂಬಿಸುವುದು, ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ತ ಯೋಚನೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಇವರದಲ್ಲ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ

ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ತನ ತೋರುವುದು, ಇವರಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಗುರಿ, ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಚಿತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ



ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವ (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ) ಉಳ್ಳವರು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಗುಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಣಗಳಿಂದ ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ವರ್ತನೆ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ದೋಷಪೂರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಬಳಲುವವರು (Paranoid Personality disorder) ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 0.5 ರಷ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಇವರು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ಥ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಇವರದ್ದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು (Antisocial personality disorder) ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯರೆಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಅದು ತೋರಿಕೆಗೇ ವಿನಃ ಸಂಬಂಧ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇವರಿಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ. ಇವರಿಗೆ ಇತರರ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ, ಗೌರವ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಕದಿಯುವುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸುವುದು, ಇವರ ಸ್ವಭಾವ. ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಚಳಕದಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಎಂಬುದು ಕಡಿಮೆ. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಬೂಬುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಇವರ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ಇವರು ಬೆರಕೆಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಡದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಇವರ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣ. ಬೇರೆಯವರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಂಡು

ಒಳಗೊಳಗೇ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗೆ ಎಂದೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಸುಲಭ.



ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ

ಅವಾಯ್‌ಡೆಂಟ್ (ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು) ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು (Avoidant personality disorder) ಇವರು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಶೀಘ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಗುಣ ಇವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವರಾದರೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆದರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದಮ್ಯ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೂ ಅವರ ಎದುರು ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇವರದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀಗಲು ಇವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.



೧೪. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಟ್ಟಾ

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ದೇಶಗಳ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತು ಗುಟ್ಟಾ. ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಕಟಿಚು, ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಸ್ತುವೇ ಗುಟ್ಟಾ. ಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹರೆಯದವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಟ್ಟಾವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಒಸಡಿನ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗದು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಉಗಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಗುಟ್ಟಾ ಕಂದು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಾಳು ಕಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮರು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕರಗಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಗುಟ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗೆದದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕು ಇದೆ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಟ್ಟಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಅವರು ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ತೆಗೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ನಮೂದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗುಟ್ಟಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹರೆಯದವರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಯುವಕರು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಡ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಗುಣ. ಗುಟ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಾಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ನೀಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗುಟ್ಟಾ ದ ಅಪಾಯ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವದ ಪರಿಣಾಮ (Precancerous Lesion). ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹರೆಯದವರು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ (ಅದೂ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ತುತ್ತಾಗುವುದು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶ.

ಗುಟ್ಟಾವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ಚಿಂತನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಗುಟ್ಟಾದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟು ಅಡಿಕೆ ಒಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಹದಿನೈದು ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಗುಟ್ಟು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 15 ಮಂದಿ ಗುಟ್ಟು ಅವಲಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟು ವಿಧದ ಗುಟ್ಟುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆರಕೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬ್ರಾಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಎಂಬ ಕೆಲವೆರಕೆ ವಸ್ತು ಇದ್ದದ್ದೂ ಕಂಡು ಬಂತು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು. ಗುಜರಾತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ

ಪ್ರಕಾರ ಗುಟಕಾ ಅವಲಂಬನೆಯ ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಯುವಕ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಸ್ತುವು ಬಾಯಿಯ ಒಳ ಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನ್ಯವಾದ ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಟಕಾ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅಡಿಕೆ, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕವಳ ಅಥವಾ ತಾಂಬೂಲವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗುಟಕಾದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವಲಂಬನೆಯು ಕಂಡುಬರಲಾರದು. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗುಟಕಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

□

೧೫. ಜೂಜೋ ಜೂಜು

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜೂಜು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಆಟವಾಗಿ, ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು, ಒಬ್ಬರನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿಯೂ ಸಹ ಜೂಜಾಟವನ್ನು ಆಡುವುದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದುಬಂದ ಪದ್ಧತಿ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರು ಮತ್ತು ಕೌರವರು ಆಡಿದ ಜೂಜಾಟದಿಂದ ಪಾಂಡವರು ವನವಾಸಕ್ಕೆ



ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಇದ್ದ ಆಸ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಕೌರವರ ಪಾಲಾಯಿತು. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ, ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಲು ದಾಳದ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇಸ್ವೀಟು ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹಣಗಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜೂಜಾಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೂಜು, ಕುಡಿತ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಬೇಟೆ ಇವು ಮಹಾನ್ ಶತ್ರುಗಳು. ಹಣಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಆಡುವ ಜೂಜಾಟವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನೇ ಹಾಳುಗಡೆವಬಹುದು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಯನು ಜೂಜಾಡಲು ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕಿಟ್ಟು ಆಟವಾಡಿದನೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯದ ಅಧಃಪತನ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಗಡೆ, ದಾಳ, ಕುದುರೆ ಜೂಜಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಇಸ್ವೀಟಿನ ಜೂಜು ಬಂತು. ನಾಗರೀಕತೆ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಜೂಜಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳು, ವಿಧಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಆಡುವ ಕ್ಯಾಸಿನೋ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಟ್ಕಾ, ಓ.ಸಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೂಜಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಜೂಜು, ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ಜೂಜಾಟಗಳೇ. ಮಾನವನ ಆಸೆ ಅದೆಷ್ಟು ಎತ್ತರದ್ದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಲಾಭಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಜೂಜಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಜೂಜು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಅಂಕ, ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈಗ ಬಂದಿರುವುದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬೆಟ್ಟಿಂಗ್. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಕಾಮ್ / ಹಗರಣ ನಡೆದು ಕ್ರಿಕೆಟಿಗಿದ್ದ ಅಗ್ರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲ ಮಾಡಿತು. ಜೂಜಾಟವು ಮಧ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಈಡುಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಜೂಜಿನ ಉದ್ದೇಶ ಏನು? ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಕೆಲವರು ಸೋತಷ್ಟೂ ಆಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಬಂದಷ್ಟು ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಅಥವಾ ಏಕೆಂಬ ಉತ್ತರವಿದೆಯಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂರು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, (ಹಣಗಳಿಕೆ, ಆಸ್ತಿ ಗಳಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಗೆದ್ದು ಗಳಿಸುವ ಆಸೆ. ಈ ಆಸೆಗೆ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ತಾನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇನೆಂಬ ಭರವಸೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸೋತರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಹಟ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗೆದ್ದರೆ ಸೋತಿದ್ದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಮೊದಲೊಂದು ಬಾರಿ ಗೆದ್ದ ನೆನಪಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಸೋಲಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಬಹುದು.

ಎರಡನೇಯದು ಸ್ವರ್ಧ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಒಂದು ತಾನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇನೆಂಬ ಭರವಸೆ ಅಥವಾ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಮತ್ತೊಂದು ತನ್ನ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ತಾನು ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಣಗಳಿಕೆಗಿಂತ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ಆತುರ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾದ ಜೂಜಾಟ.

ಮೂರನೇಯದು ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯ. ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವತಃ ಲಾಭವನ್ನು ಬಯಸುವವ. ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅನಿಶ್ಚಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಿಶ್ಚಿತವೇ ಬಯಸಿದ್ದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದರೆ ಎಂಬ ಆಸೆ. ಅದರಿಂದ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಕೊನೆಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ-ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಎಂಬ ಧ್ವಂಧಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಬಹುದು.

ಜೂಜು ಅತಿಯಾದಾಗ ಅದು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೂಜಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ದುಶ್ಚಟ, ಅಥವಾ ಜೂಜಿನ ರೋಗ ಅಥವಾ ಜೂಜಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ತನಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೂಜಾಟದ ಅವಲಂಬಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಡಿ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಸ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಜೂಜಾಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆತನು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಂಡು ಚಡಪಡಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೂಜಾಟದ ಹಿಂತೆಗೆತ ಅವನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತನ್ನ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಚಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನೀಗಲೋಸುಗ ಸದಾ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ

ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪದೇ ಪದೇ ಜೂಜಾಡುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಸೋತರೂ ತಾನು ಆಡುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತನಾದವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಿಗೆ ಜೂಜಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೂಜಾಡಲು ಹಣ ಕದಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಹಣ ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು ಇವರಿಗೆ ಕರಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಅಂಶಗಳು ಜೂಜಾಟ ಆಡುವವರಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರು ಜೂಜಿನ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಾರ್ ಎಪಿನೆಪ್ರಿನ್ ಎಂಬ ನರಚೋದನಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತವೆ. ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಾರ್ ಎಪಿನೆಪ್ರಿನ್ ಚೋದನಿಕೆಯ ಸ್ವವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನರಮಂಡಲವು ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಜೂಜಾಟದ ಅವಲಂಬನೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸೀರೋಟಾನಿನ್ ಎಂಬ ನರಚೋದನಿಕೆಯು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಜನ ಈ ವಿಧದ ಜೂಜಾಟದ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ. ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹರೆಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚೇಷ್ಟೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ, ಹಿಡಿತದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಮತ್ತು ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಕೆಲವು ಜೂಜಾಟದ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ಸುಲಭಮಾರ್ಗ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಜೂಜಾಟದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ.

□

೧೬. ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ

ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ದುಶ್ಚಟ ಸೇವನೆಯು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಇದನ್ನು



Colombian Civilians commemorating on 26 June, International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking

ಮನಗಂಡ ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ, ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಸ್ನೇಹದ ಕೊರತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವಲಂಬಿತ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಅವಶ್ಯವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕುತೂಹಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದಿನನಿತ್ಯ ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀಗಲು ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚದೇ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಪೋಷಕರು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೋಷಕರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರು ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದರೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೇನು ಮಹಾ ಎಂದು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣವು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅವಲಂಬಿತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವವರಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರುವ ವಾಹನ ದೂರವಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ವೇಗ, ಎರಾಬಿರಿ ಚಲಿಸುವುದೂ ಸಹ ಈ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ದುಶ್ಚಟವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಅಪರಾಧಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣ ಬೇಕು. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅಡವಿಡುವುದು

ಅಥವಾ ಮಾರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆರ್ಥಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮೇನೇಜರಾಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಕಾಣಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವಿವರವಾದ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅದು ಆ ಮೇನೇಜರ್ ಗುಳುಂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಕಾರಣ ಅವರು ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಂದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಹಣವನ್ನು ಲಪಟಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇವರು ಕೊಲೆ, ಕಳ್ಳವು ಮತ್ತು ಸುಲಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ನೀಡುವ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣ. ಅದರಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳ ಅವಲಂಬಿತರು ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಎಸೆಗಬಹುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮದವೇರಿದಂತಾಗಿ ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅವರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಯಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕೃತ್ಯವೆಸಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ದುಶ್ಚಟ ಅವಲಂಬಿಗಳು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಒಂದೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿಯ ಸ್ವಾಬಿನಿಂದ (swab) ರಕ್ತವನ್ನು ಚೊಕ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಕುಡಿದ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರ ಹೇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರರು. ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣ ಆದಾಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂದೇ ಅಲ್ಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎಂಬುದು ಓದುಗರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಲು ಸಾಕು.

□

೧೭. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳು

ಸುಮಾರು ನೂರಾ ಮೂವತ್ತು ಕೋಟಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಸ್ವರ್ಣ ತ್ರಿಕೋಣ (Golden Triangle) ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಣ ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ (Golden Crescent) ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಗಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರದೇಶ ಭಾರತ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವೈವಿದ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು



ನೂರಾ ಎಪ್ಪತ್ತ ಮೂರು ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದ ವರ್ಗದವರೂ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು ಎಂಭತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಗಾಂಜಾ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಓಪಿಯಂ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತೆರಡು ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶೇಕಡಾ 0.3ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇಷ್ಟು ಜನ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಉಳಿದವರನ್ನು ಅದರಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗದಂತೆ ಕಾನೂನನ್ನು ಅದು ರಚಿಸಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಜನರ ಮನ ಒಲಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಣೆ ಮಾಡುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ, ಮತ್ತು ದಂಡ ವಿಧಿಸಲು ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಮಾರಲು ಅನುಮತಿ ಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ದಂಡ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೇ ದಿನಾಂಕದಂದು ವಿಶ್ವ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಮುಕ್ತ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಪ್ರತಿ ವಾರ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಒಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು

ಅಥವಾ ಒಂದು ಪುಟವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಸಮುದಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಕಿರು ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೃಶ್ಯಮಾದ್ಯಮದಂತೆ ಆಕಾಶವಾಣಿಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವ ಒಂದು ಸಮರ್ಥ ಮಾಧ್ಯಮ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಅವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ಅವಲಂಬನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವರು ಹೆರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಸಂಗೀತ-ಸಾಹಿತ್ಯ-ಕ್ರೀಡೆ-ಲಲಿತಕಲೆಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಂದು "ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ" ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವಲಂಬಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಾಗ ಸರಿಯಾದ, ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುನಃ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಮರಳದಂತೆ, ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದವರು ಅಂತಹುದೇ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಇತರರನ್ನು ಒಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಜನರನ್ನು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕುಟುಂಬದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಗತೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಾಗರೀಕರಣದ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ಮಗು ಬಯಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರು ಮಾತಿಲ್ಲದೇ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಕೆಲವು ವೇಳೆ "ಸಾರ್ ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಯಾಕೆ ಇವನು ಹೀಗಾದ ಅನ್ನೋದೇ ಗೊತ್ತಾಗೋಲ್ಲ" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪೆಂದು ಹೇಳಿ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ತಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಚರಿಸುವುದೂ ಅವಶ್ಯ. ಮಗನು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತಾನೂ ಯಾಕೆ ಅಪ್ಪನಂತೆ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಪ್ಪ ಮಗನನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂದು ಬೈದರೆ ಆ ಹರೆಯದ ಮಗು ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಪ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಸರಿ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬಾರದು ಇದ್ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ :

ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಅದರ ಮೂಲ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ, ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು :

ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಆಯ್ಕೆ, ದಾರಿ ಮತ್ತು ಗುರಿ, ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಚಿಂತನೆ,

ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ;

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ, ವಸ್ತು, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಇತಿ ಮಿತಿ ಇರಲಿ, ಜಾಹೀರಾತು, ಆಡಂಬರ, ಹೊರ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಬಾರದು.

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ :

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗಬೇಡಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಿಂದ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧ, ಸೀಮಿತ ರೀತಿ ಸಲ್ಲದು, ಅವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಿ,

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ :

ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು, ಗೊಂದಲಕ್ಕೆಡೆ ಬೇಡ, ಮನಸ್ಸು ನೋಯುವಂತೆ ಬೇಡ, ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗಬಾರದು,

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ :

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರಲಿ, ವಿರಸ, ದ್ವೇಷಗಳು ಬೇಡ, ಸ್ನೇಹವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲಿ,

ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :

ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಅವಶ್ಯ,

ಇತರರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಬೇರೆಯವರ ನೋವು, ಭಾವನೆಗಳು, ಅವರ ಇತಿಮಿತಿ, ಅವರ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅವರಂತೆಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅನುಭೂತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರಲಿ,

ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ :

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ದಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು - ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು - ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ, ನಮಗೂ - ಇತರರಿಗೂ ಸಹ್ಯವಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳಿರಲಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ :

ಸದಾ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ, ಮಿತವಾದ ಆಸೆ, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವಾದರೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

