

## नशा क्या है

कोई भी नशीला पदार्थ आपके दृष्टिकोण, मूड संज्ञान को बदलता है उसे नशा कहते हैं। अच्छा महसूस करने के लिए या बुरा महसूस न हो इसके लिए बार-बार नशा करना पड़े तो यह नशे पर निर्भरता का लक्षण है।

## शराब, (बीयर, कच्ची दारू)

यह एक अवसादक (Depressant) है जोकि केंद्रीय तंत्र (नर्वस सिस्टम) और दिमाग की गतिविधियों को घटा देती है। इसके उपरान्त असुरक्षित यौन संबंधों का खतरा बढ़ जाता है।

### इसके सेवन से :-

- नपुंसकता बढ़ती है।
- शरीर के हर हिस्से को नुकसान पहुँचता है।
- नींद की कमी हो जाती है, कंपकंपी होती है और कुछ मामलों में बेहोशी, मानसिक बीमारी व अचानक मौत भी हो सकती है।
- घरेलू हिंसा, कार्यस्थल एवं सड़क दुर्घटनाएं होती हैं।

## मैं क्या करूँ??

- ✓ इस विषय पर तभी बात करें जब आपका मित्र नशे में ना हो।
- ✓ अपने मित्र/पुत्र से कहें कि आपके लिए उनका क्या महत्त्व है और आप उनके लिए कितने चिंतित हैं।
- ✓ आप अपने मित्र/पुत्र को उदाहरण देकर बताएं कि किस तरह उनके नशे या शराब पीने की आदत से आपको या अन्य लोगों को समस्या हुई।
- ✓ आप उन्हें समझाएं कि कैसे नशा एक आदत के रूप में शुरू होता है और पारिवारिक बीमारी का रूप धारण कर लेता है।
- ✓ मित्र को चिकित्सक या पहचान स्वयं सहायता समूह से सम्पर्क करने में मदद करें।



अपनी क्षमता की पहचान...  
स्वस्थ आदतों का सम्मान



### पहचान स्वास्थ्य कार्यक्रम

नाडा इण्डिया फाउण्डेशन  
25, ज्योती बिल्डिंग, दूसरी मंजिल  
छत्तरपुर गाँव, नई दिल्ली-11007  
फोन : 01126802337  
हैल्पलाईन : 09810594544  
nadaindia@gmail.com  
www.nadaindia.info