

## नशा क्या है

कोई भी नशीला पदार्थ आपके दृष्टिकोण, मूड़ 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)

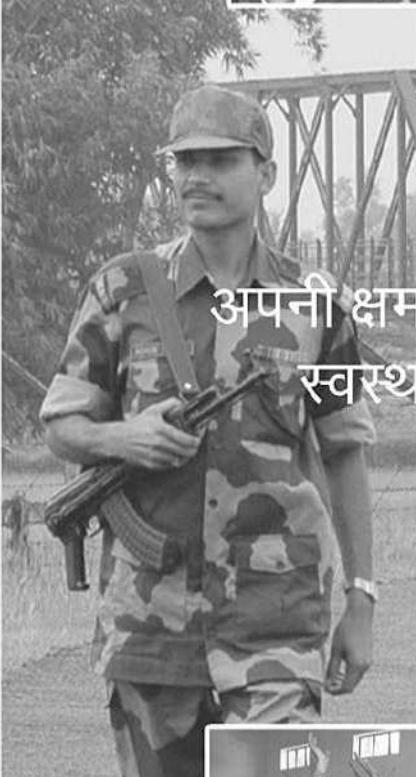
यह एक अवसादक (Depressant) है जोकि केंद्रीय तंत्र (नर्वस सिस्टम) और दिमाग की गतिविधियों को घटा देती है। इसके उपरान्त असुरक्षित यौन संबंधों का खतरा बढ़ जाता है।

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 महत्व 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 परिवारिक 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, दसरी

छत्तरपुर गाँव, नई दिल्ली-11007

फोन : 01126802337

हैल्पलाईन : 09810594544

nadaindia@gmail.com

[www.nadaindia.info](http://www.nadaindia.info)

