



नशीले पदार्थों की लत और युवाओं पर इसके प्रभावों का एक अध्ययन

नीतू गोला

रिसर्च स्कॉलर,

एम0 बी0 जी0 पीजी0 महाविद्यालय, हल्द्वानी

सारांश, नशीले पदार्थों की लत भारत की प्रमुख समस्याओं में से एक है, जो हर साल हजारों लोगों को प्रभावित करती है। नशीले पदार्थों की लत का मतलब है, कम से कम किसी एक अवैध पदार्थ पर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक, दोनों तरह से निर्भर हो जाना। यह दिमाग की एक पुरानी बीमारी है, जो दिमाग को यह सोचने पर मजबूर कर देती है कि नशीले पदार्थ जरूरी हैं, भले ही उनके बुरे नतीजे क्यों न हों। लोग अक्सर अपनी समस्याओं से बचने के लिए नशीले पदार्थों का सहारा लेते हैं, समय के साथ नशीले पदार्थों का इस्तेमाल खुद ही नई समस्याएँ खड़ी कर देता है। नशीले पदार्थ न केवल किसी व्यक्ति की सेहत और रिश्तों पर असर डालते हैं, बल्कि समाज और आस-पास के माहौल को भी तबाह कर देते हैं। इसके कारणों और परिणामों को पूरी लगन से समझकर इस समस्या का समाधान निकाला जा सकता है। कुछ गंभीर स्थितियों में, उपचार की एक तय प्रक्रिया का पालन करना जरूरी होता है। लोगों को एक स्वस्थ और तनाव-मुक्त जीवन की ओर ले जाने के लिए उपचार के कई विकल्प मौजूद हैं।

मुख्य शब्द, नशीले पदार्थों की लत, युवा, भारत, शारीरिक निर्भरता, मनोवैज्ञानिक निर्भरता, अवैध पदार्थ, पुरानी बीमारी, दिमाग, समस्याएँ, उपचार प्रक्रिया, आदि।

परिचय, युवा ही असल में किसी भी देश के विकास की मुख्य कड़ी होते हैं। लेकिन आज, नशीले पदार्थों का नशा हमारे समाज के लिए एक बड़ी चिंता का विषय बन गया है। खेलने-कूदने की उम्र में ही, स्कूल और कॉलेज के बच्चे और युवा नशीले पदार्थों की गिरफ्त में फँसते जा रहे हैं। इस बुराई के लिए कुछ हद तक ये कारण जिम्मेदार माने जाते हैं। बदलते सामाजिक विचार, कुछ नया करने की चाहत, तनाव भरी दिनचर्या, पश्चिमी संस्कृति का प्रभाव आदिय इन्हीं कारणों से समाज में नशे की लत का चलन बढ़ रहा है। सबसे ज्यादा चिंता की बात यह है कि नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले युवाओं का प्रतिशत दिन-ब-दिन बढ़ता ही जा रहा है।

युवाओं में नशे की शुरुआत आमतौर पर स्कूल के दिनों में ही मीठी सुपारी और पान मसाला से होती है, जो धीरे-धीरे तंबाकू सुपारी और सिगरेट जैसे नशीले पदार्थों तक पहुँच जाती है। जब दोस्तों का दबाव, सामाजिक मेल-जोल या

किसी अन्य कारण से युवा एक बार नशीले पदार्थों की गिरफ्त में आ जाते हैं, तो उन्हें इस दलदल से बाहर निकालना बहुत मुश्किल हो जाता है। लेकिन अगर माता-पिता अपने बच्चों पर नजर रखें और उनकी गतिविधियों व व्यवहार पर ध्यान दें, तो शुरुआती दौर में ही उन्हें नियंत्रित करके इस समस्या को रोका जा सकता है। नशीले पदार्थों के आदी लोगों का व्यवहार अप्रत्याशित, आवेगपूर्ण और रहस्यमयी होता है, और जैसे-जैसे उनकी लत बढ़ती जाती है, उनकी सेहत और शारीरिक बनावट भी साफ तौर पर बिगड़ने लगती है। वे अपनी सोचने-समझने की शक्ति खो देते हैं और उनका व्यवहार असहनीय हो जाता है। नतीजतन, वे अपनी नौकरियाँ गँवा देते हैं, स्कूल छोड़ देते हैं, अपने लंबे समय के रिश्तों को खो देते हैं, आर्थिक कठिनाइयों का सामना करते हैं, या नशीले पदार्थों के सेवन और अन्य गलत व्यवहार से जुड़े अपराधों के लिए गिरफ्तार हो जाते हैं। आधुनिक समाज में, कई प्रकार के नशीले पदार्थ सामने आए हैं, जो बहुत हानिकारक हैं और हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

नशीले पदार्थों के प्रकार, नशा करने के लिए इस्तेमाल होने वाले नशीले पदार्थ 3 प्रकार के होते हैं। पहले प्रकार को अपर्स (Uppers) कहा जाता है। ये दवाएँ नशे के आदी लोगों को अधिक ऊर्जा और आत्मविश्वास का अनुभव कराती हैं। कुछ सामान्य अपर्स हैं, कोकीन, एक्स्टसी और क्रैक कोकीन। दूसरे प्रकार के नशीले पदार्थ को डाउनर्स (Downers) कहा जाता है। इनका सेवन करने वाला व्यक्ति शांत और तनाव-मुक्त महसूस करता है, और नशे के आदी व्यक्ति को बहुत अधिक नींद आती है। कुछ प्रसिद्ध डाउनर्स के नाम हैं, शराब (Alcohol), हशीश और हेरोइन। तीसरे प्रकार के नशीले पदार्थ है लुसिनोजेन्स (Hallucinogens) हैं। जो लोग इनका सेवन करते हैं, उन्हें मतिभ्रम (भ्रमित करने वाले दृश्य या आवाजें) का अनुभव होता है, या वे नींद जैसी अवस्था में चले जाते हैं। हैलुसिनोजेन्स का अनुभव सुखद और कष्टदायक, दोनों तरह का हो सकता है, लेकिन यह बात पहले से जान पाना संभव नहीं है। कुछ प्रसिद्ध हैलुसिनोजेन्स हैं, LSD और मेस्कैलिन। कुछ प्रचलित नशीले पदार्थ इस प्रकार हैं, ब्राउन शुगर ब्राउन शुगर पाउडर के रूप में होती है। वास्तव में, यह एक मिश्रित दवा है, जिसमें कोकीन और हेरोइन के अवशेषों सहित कई रसायनों का मिश्रण होता है। ब्राउन शुगर के आदी लोग इसे कागज पर रखकर जलाते हैं और एक पाइप के माध्यम से इसका धुआँ अपने शरीर के अंदर खींचते हैं। इस नशे का असर तुरंत होता है, और सेवन करने वाला व्यक्ति फौरन सो जाता है।

ब्राउन शुगर इतनी खतरनाक होती है कि...इसके आदी लोग नशे के खतरे से खुद को बचा नहीं पाते। रॉक कोकीनरू रॉक कोकीन को आमतौर पर क्रैक (Crack) के नाम से जाना जाता है और यह क्रिस्टल (jos) के रूप में पाई जाती है। यह शुद्ध कोकीन की तुलना में सस्ती होती है। इसका सेवन करने वाला व्यक्ति इसे जलाकर इसका धुआँ खींचता है। इसकी लत बहुत तेजी से लगती है, और इसके आदी लोग अपनी लत को पूरा करने के लिए अपना घर-बार तक गिरवी रख देते हैं। क्रैक का असर आमतौर पर कोकीन जैसा ही होता है। इसका सेवन करने वाला व्यक्ति खुद को बहुत अधिक जोशीला और उत्साहित महसूस करता है। यही कारण है कि युवाओं में इस नशे की लत तेजी से फैल रही है। श्रकैक कोकीन का सेवन करने वाले लोग नशा करने के बाद असामाजिक कार्य भी करने लगते हैं। ऐसे लोगों में नाक से पानी बहना, मानसिक भ्रम (पैरानोइया), मनोभ्रंश (Dementia) घबराहट, वजन कम होना और

नाक से खून बहना जैसे लक्षण पाए जाते हैं, जिससे उनकी पहचान आसानी से की जा सकती है। रोहिण्जोल रोहिण्जोल दुनिया भर में डेट रेप ड्रग के नाम से कुख्यात है। रोहिण्जोल का इस्तेमाल यौन हमले करने के लिए किया जाता है, क्योंकि यह पीड़ित को विरोध करने में असमर्थ बना देता है। यही कारण है कि इसे पीने के बाद, लड़कीधमहिला को यह पता चल जाता है कि उसका यौन शोषण किया जा रहा है।

नशे की लत को छुड़वाने के सुझाव

1. किशोरों के नशा शुरू करने का मुख्य कारण यह है कि उनके दोस्त उन पर पीयर प्रेशर (साथियों का दबाव) डालते हैं। कोई भी अकेला या अलग-थलग महसूस करना पसंद नहीं करता, और किशोर अक्सर ऐसे काम करने लगते हैं जो वे आम तौर पर नहीं करते, सिर्फ इसलिए ताकि वे अपने ग्रुप में फिट हो सकें। किशोरों को पीयर प्रेशर का प्रभावी ढंग से सामना करना चाहिए और बेहतर दोस्तों का एक ग्रुप खोजने की कोशिश करनी चाहिए।

2. आज लोग ज्यादा काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण तनाव में रहते हैं। लोगों को तनाव से निपटने के लिए दूसरे तरीके खोजने चाहिए, न कि नशे को उसका विकल्प मानना चाहिए। जीवन के दबावों से निपटने के लिए ध्यान, योग, व्यायाम, अच्छी किताबें पढ़ना, अपनी हॉबीज में कुछ रचनात्मक करना, या ऐसा कुछ भी करना चाहिए जिससे आपके अंदर सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो। तनाव कम करने और नशे से दूर रहने में ऐसे आरामदायक और ताजगी देने वाले तरीके मददगार साबित हो सकते हैं।

3. मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोग नशे की लत की ओर मुड़ सकते हैं। जो लोग चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression) या पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर जैसी मानसिक बीमारियों से जूझ रहे हैं, उन्हें नशा शुरू करने से पहले ही किसी प्रशिक्षित पेशेवर से इलाज के लिए मदद लेनी चाहिए।

4. तनाव-मुक्त जीवन जीने के लिए, व्यक्ति को नशे के दुरुपयोग से जुड़े जैविक, पर्यावरणीय और शारीरिक जोखिम कारकों के बारे में जागरूक होना चाहिए।

5. जब लोग अपने जीवन से नाखुश महसूस करते हैं, तो वे नशा करना शुरू कर देते हैं। हमें अपनी प्राथमिकताएँ तय करनी चाहिए, जीवन को एक व्यापक दृष्टिकोण से देखना चाहिए और इसे एक सकारात्मक रवैये के साथ जीना चाहिए।

6. हमारे देश की सरकार ने इस बड़ी समस्या को पहचाना है सरकार को इस पर निर्णायक कार्रवाई और कड़े कदम उठाने चाहिए। सरकार को फिल्मों या मीडिया में नशे के खुले प्रदर्शन पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगा देना चाहिए। इसके लिए जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए।

7. नशे की लत केवल भारत की ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया की समस्या है। इससे निपटने के लिए, सभी देशों को मिलकर काम करना चाहिए। नशा मुक्ति केंद्र और नशा नियंत्रण कार्यालय खोले जाने चाहिए।

नशे की लत का युवाओं पर प्रभाव

नशे की लत ने दुनिया भर के युवाओं के बीच एक गंभीर समस्या पैदा कर दी है, जो लगातार किसी व्यक्ति के सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और समग्र कल्याण को नष्ट कर रही है। नशे की लत से उबरना एक जटिल और लंबी प्रक्रिया है, जो लोग अपनी नशे की आदतों पर जीत हासिल करने की कोशिश करते हैं, उन्हें एक चुनौतीपूर्ण संघर्ष के लिए तैयार रहना चाहिए, और गंभीर स्थितियों में उचित चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है। अंत में, दृढ़ संकल्प और लगन ही आपको इतना मजबूत बनाएगी कि आप एक खुशहाल, स्वस्थ और नशे-मुक्त भविष्य हासिल कर सकें।

वर्तमान समाज में नशे की बढ़ती प्रवृत्ति

नशे की लत न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बर्बाद करती है, बल्कि यह परिवार की स्थिरता, आर्थिक स्थिति और सामाजिक ताने-बाने को भी गहराई से प्रभावित करती है। घरेलू हिंसा और कलह नशा करने वाले व्यक्ति के व्यवहार में आक्रामकता बढ़ जाती है, जिससे परिवार में रोज-रोज की लड़ाई, कलह और घरेलू हिंसा (विशेषकर महिलाओं और बच्चों के खिलाफ) की घटनाएं बढ़ जाती हैं। आर्थिक संकट नशे की लत के कारण व्यक्ति अपनी कमाई का बड़ा हिस्सा मादक पदार्थों पर खर्च कर देता है। इससे परिवार आर्थिक तंगी, कर्ज और गरीबी के दुष्चक्र में फंस जाता है। विश्वास का टूटना परिवार के सदस्यों के बीच विश्वास खत्म हो जाता है, जिससे रिश्ते टूट जाते हैं और अलगाव की स्थिति पैदा हो जाती है। बच्चों पर नकारात्मक असर माता-पिता में से किसी एक के नशा करने से बच्चों का मानसिक विकास रुक जाता है, वे असुरक्षित महसूस करते हैं और उनमें भी नशा करने की प्रवृत्ति विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

सामाजिक अलगाव नशे के आदी व्यक्ति को अक्सर समाज में हे दृष्टि से देखा जाता है, जिससे पूरा परिवार सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ जाता है। बढ़ती नशे की प्रवृत्ति समाज की आधारशिला परिवार को कमजोर कर रही है, जो एक स्वस्थ और विकसित समाज के लिए बहुत चिंताजनक है।

स्वास्थ्य और समाज पर नशीली दवाओं के दुरुपयोग का प्रभाव

नशीली दवाओं का दुरुपयोग (Drug abuse) शब्द अक्सर दवाओं के लगातार इस्तेमाल को दर्शाता है, बिना इस बात पर विचार किए कि उन्हें किस कारण से लेने की सलाह दी गई थी। सबसे ज्यादा दुरुपयोग की जाने वाली कुछ दवाएँ हैं शराब, कोकीन, अफीम और अन्य साइकोएक्टिव (मनो-सक्रिय) दवाएँ। इस्तेमाल की गई दवा के प्रकार के आधार पर, नशीली दवाओं का दुरुपयोग (जिसमें शराब भी शामिल है) स्वास्थ्य समस्याओं, सामाजिक समस्याओं, चोटों,

असुरक्षित यौन संबंध, हिंसा, मृत्यु, मोटर वाहन दुर्घटनाओं, आत्महत्याओं, हत्याओं, शारीरिक लत या मनोवैज्ञानिक लत का कारण बन सकता है। मौजूदा सदी में युवा कई कारणों से नशीली दवाओं के दुरुपयोग में शामिल हो रहे हैं। युवाओं में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के दो मुख्य कारण हैं, (1) साथियों का दबाव (Peer pressure) और (2) अवसाद (Depression)। नशीली दवाओं का दुरुपयोग किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और अनगिनत शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जैसे कि हृदय संबंधी समस्याएँ (जैसे दिल का दौरा और स्ट्रोक), श्वसन संबंधी समस्याएँ, लिवर की क्षति, या कई अन्य समस्याएँ। इसका मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ सकता है, जैसे कि चिंता, अवसाद, मनोविकृति (Psychosis) कार्यक्षमता में कमी, और याददाश्त व निर्णय लेने की क्षमताओं पर बुरा असर। किसी व्यक्ति पर नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रभाव को विभिन्न पहलुओं से देखा जाता है। ये पहलू हैं, सामाजिक पहलू, वित्तीय पहलू, शारीरिक स्वास्थ्य पहलू और मानसिक स्वास्थ्य पहलू। हमारे समाज में, नशीली दवाओं का दुरुपयोग रिश्तों में तनाव पैदा कर सकता है और सामाजिक मेलजोल पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है विश्वास संबंधी मुद्दों और आपसी झगड़ों के कारण पारिवारिक रिश्ते टूट सकते हैं व्यक्ति सामाजिक समूहों से अलग-थलग पड़ सकता है, जिससे उसे अकेलापन महसूस हो सकता है उसे नौकरी बनाए रखने या अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में कठिनाई हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप उस पर वित्तीय दबाव और अस्थिरता आ सकती है। यह लेख नशीली दवाओं के दुरुपयोग के परिचय, किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव और समाज पर पड़ने वाले इसके असर पर केंद्रित है।

नशीली दवाओं की लत का मतलब केवल कोकीन, हेरोइन या अन्य अवैध दवाओं की लत होना ही नहीं है। कोई भी व्यक्ति शराब, निकोटीन, नींद की गोलीयों, चिंता-रोधी दवाओं और अन्य कानूनी पदार्थों का आदी हो सकता है। कोई व्यक्ति डॉक्टर द्वारा लिखी गई (प्रीस्क्रिप्शन वाली) या अवैध रूप से हासिल की गई नशीली दर्द निवारक दवाओं (Narcotic pain medications) या ओपिओइड्स का भी आदी हो सकता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य, चिकित्सा और आपराधिक न्याय के दृष्टिकोणों में नशीली दवाओं के दुरुपयोग की अलग-अलग परिभाषाएँ इस्तेमाल की जाती हैं। कुछ मामलों में, जब कोई व्यक्ति किसी नशीली दवा के प्रभाव में होता है, तो वह आपराधिक या असामाजिक व्यवहार करने लगता है साथ ही, ऐसे व्यक्तियों के व्यक्तित्व में लंबे समय तक बने रहने वाले बदलाव भी आ सकते हैं। नशीली दवाओं की लत एक पुरानी (Chronic) बीमारी है, जिसकी पहचान इस बात से होती है कि व्यक्ति नशीली दवाओं को पाने और उनका इस्तेमाल करने के लिए इस हद तक मजबूर (Compulsive) हो जाता है कि वह खुद पर नियंत्रण नहीं रख पाता, भले ही उसे इसके हानिकारक परिणामों के बारे में पता हो। नशीली दवाओं के इस्तेमाल से समय के साथ दिमाग में जो बदलाव आते हैं, वे नशे के आदी व्यक्ति के आत्म-नियंत्रण को चुनौती देते हैं और नशीली दवाओं के लिए उठने वाली तीव्र तलब का विरोध करने की उसकी क्षमता में बाधा डालते हैं। भारत भी नशीली दवाओं के दुरुपयोग के इस दुष्चक्र में फंसा हुआ है, और नशे के आदी लोगों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। संयुक्त

राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में दस लाख हेरोइन के आदी लोग पंजीकृत हैं, और अनौपचारिक रूप से यह संख्या पचास लाख तक हो सकती है।

समाज में नशीली दवाओं के दुरुपयोग का प्रभाव

नशीली दवाओं के दुरुपयोग का पूरे समाज पर गहरा असर पड़ सकता है, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं का खर्च बढ़ जाता है, काम करने की क्षमता कम हो जाती है और सामाजिक कल्याण प्रणालियों पर बोझ बढ़ जाता है। परिवारों पर नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रभावों में आर्थिक तंगी, रिश्तों का टूटना, कानूनी समस्याएं और भावनात्मक तनाव शामिल हो सकते हैं। नशीली दवाओं के दुरुपयोग का परिवारों और समुदायों पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है, जिससे सामाजिक और आर्थिक ढांचा टूट सकता है। जिन लोगों को नशीली दवाओं की लत लग जाती है, उनकी देखभाल और मदद करने में परिवारों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है, जिससे उन्हें तनाव, घबराहट और आर्थिक परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। समुदायों को अपराध दर में वृद्धि, सामाजिक अशांति और सामाजिक एकता के टूटने जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। नशीले पदार्थों का दुरुपयोग केवल उस व्यक्ति को ही प्रभावित नहीं करता जो इसका आदी है, बल्कि यह उसके परिवार के सदस्यों, पड़ोसियों और नियोक्ताओं सहित और भी कई लोगों को प्रभावित करता है। रोकथाम, शिक्षा और उपचार के माध्यम से नशीली दवाओं के दुरुपयोग की समस्या।

युवा वर्ग में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति

आजकल आमतौर पर युवा लोग नशे (drug abuse) की जद में आ रहे हैं। विभिन्न रूपों में नशे के आदि हो चुके युवक उसे प्राप्त करने के लिए किसी भी हद तक जा पहुंचते हैं। इससे सामाजिक, पारिवारिक समस्याओं के साथ-साथ छिनतई, चोरी, छेड़छाड़, व्यभिचार की समस्याएं सामने आती हैं। वहीं बात करें गाँव के इलाकों की तो ऐसे क्षेत्रों में भी गली-गली शराब की दुकाने व सिगरेट, पान मसाला, गुटाखा आदि सहजता और सुगमता से उपलब्ध हो जाते हैं। ग्रामीण स्तर पर महुए के साथ अन्य रसायन के मिश्रण से तैयार होने वाली देशी शराब सस्ती और आसानी से उपलब्ध हो जाने से इसके लिए लोगों को भटकना नहीं पड़ता है। इससे कई बार लोगों की मौत भी हो जाती है।

हमारे देश की अलग-अलग सरकारों ने भी नशे जैसे प्रदार्थों को प्रोत्साहित करने के अलावा कोई काम नहीं किया है। जैसा की हमने कोरोना वायरस महामारी (Covid&19) के दौरान देखा है की, जब 1 महीना शराब की दुकाने बंद होने से सरकारें वित्तीय संकट से जूझने लग गयी। इसका सीधा सा मतलब ये निकलकर आता है की जो शराब को बुरा बताने के लिए सरकारें विज्ञापन चलाती है वो भी इसको बंद करने की इच्छुक नहीं है। इसके अलावा प्रतिवर्ष तम्बाकू के प्रदार्थों (drug addiction paragraph) को बंद किया जाता है। लेकिन फिर भी ये आसानी से बाजार में मिल जाते हैं। अब ऐसा तो है नहीं की सरकारों को इन चीजों की खबर नहीं है, लेकिन वो भी गलत चीजों को बेचकर

अपना मुनाफा देखती है। वैसे तो नशा कई प्रकार का होता है, लेकिन यहाँ हम आपको कुछ मुख्य नशों के बारे में बता रहे हैं, जिनकी जद में आकर आम आदमी अपना जीवन गवां बैठता है।

निष्कर्ष, नशे की शुरुआत पहले मजे और मित्रों के साथ जश्न से होती है। धीरे – धीरे इंसान नशे की अन्धकार जाल में फंसता चला जाता है और अंततः उससे कभी निकल (drug dependence) नहीं पता। वह अपने जीवन के सारे लक्ष्य को भूलकर एक नसेड़ी जीवन की तरफ अग्रसर हो जाता है। नशे के कारण इंसान सही और गलत का फर्क भूल जाता है और अपने परिवार से मानसिक और जज्बाती तौर पर कोसों दूर चला जाता है। वर्तमान समय में कई तरह के नशा मुक्ति सेंटर हैं जो नशे से पीड़ित लोगों का चिकित्सा करते हैं। कई लोग इन नशा मुक्ति सेंटर में आकर नशे की लत का त्याग कर चुके हैं जो काफी अच्छी बात है। यहाँ चिकित्सक मरीज को नशा जैसे शराब और सिगरेट से आजीवन दूर रहने की सलाह देते हैं। लेकिन यहाँ सबसे बड़ी बात ये है की लोगों को अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना होगा ताकि वह नशे जैसी चीजों से बाहर निकलकर अपने लिए और अपनों के लिए एक नए भविष्य का निर्माण कर सके। इसके अलावा माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को हालात से लड़ना सिखाएं और उन्हें मजबूत बनाएं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- वर्मा, वी. के. (2012). उत्तरी भारत में एक नशा मुक्ति केंद्र में आने वाले मरीजों में नशीले पदार्थों के सेवन के बदलते पैटर्न (1978–2008). द इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च, 135(6), पृ. 830.
- वॉकर, डी. (2007). मारिजुआना पर निर्भरता और उसका इलाज. एडिक्शन साइंस एंड क्लिनिकल प्रैक्टिस, 4(1), पृ. 4.
- पलेचर, ए., बोनल, सी., (2008). युवाओं में नशीले पदार्थों के सेवन पर स्कूल का प्रभाव हस्तक्षेप और अवलोकन अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा. जर्नल ऑफ एडोलसेंट हेल्थ, 42(3), पृ. 209–220.
- के., सिंह, (2015). भारत में नशा मुक्ति सेवाएँ. इन डेवलपमेंट्स इन साइकियाट्री इन इंडिया (पृ. 405–416).
- ए. एस., डंडोना, एल., (2011). 2020 तक भारत में सार्वभौमिक स्वास्थ्य सेवा हासिल करने की दिशा में कार्रवाई का आह्वान. द लैंसेट, 377(9767), पृ. 760–768.
- पटेल, वी. (2010). भारत में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका. इंडियन जर्नल ऑफ
- साइकियाट्री, 52 (Suppl1), पृ. 389. संगठन, मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के सेवन से संबंधित विभाग, विक्टोरियन हेल्थ प्रमोशन फाउंडेशन और मेलबर्न विश्वविद्यालय के सहयोग से. जिनेवा विश्व स्वास्थ्य संगठन