

### ਨਸ਼ਾ- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ--।

ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਮਨ ਨਿਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਲਈ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਪਰਲੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਬਹੁਤ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਤਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ ਨਸ਼ੇੜੀਪੁਣਾ ਹਰ ਕੌਮ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੇੜੀਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਵਾਧਾ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਜਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਏ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ 19 ਤੋਂ 1੯ ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਣਾ, ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਪਦਾਰਥੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, “ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ (Drugs) ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਜੋ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਭਿਆਸ (Acceptable medical practice) ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬੇਮੇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ‘ਡਰੱਗ’ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ ‘ਦਵਾਈ’ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕੇਵਲ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਬ੍ਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ‘ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ’ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਨਸ਼ਾਖੋਰ’ ਜਾਂ ‘ਨਸ਼ੇੜੀ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ‘ਨਸ਼ਾਖੋਰ’ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ-ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ‘ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ’ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਫੈਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਜਿਮੇਵਾਰ ਕਾਰਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ -

- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਧਿਆਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਾ ਝੱਲ ਸਕਣਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ :**

- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ
- ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ

ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉਤੇ ਪੈਂਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਗਰਜ਼, ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਵਸ  
੩੧ ਮਈ : ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ  
੨੬ ਜੂਨ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤਸਕਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਦਿਵਸ



ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :

1. ਅਲਕੋਹਲ
2. ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
3. ਤੰਗ ਦੇ ਪੈਦੇ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
4. ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
5. ਕੋਕੇਨ
6. ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
7. ਤੰਬਾਕੂ
8. ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ

### ਰੋਕਥਾਮ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ (ਲਤ) ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਨਸ਼ਈਪੁਣੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
2. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਵੋ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ।
3. ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
4. ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ।
6. ਖੁਦ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।
7. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ।
8. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਅੱਛੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
9. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜੱਕੋਤੱਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।
10. ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਅਪਣਾਓ ।
11. ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖੁਦ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਲੋਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ; ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫੀ ਕਦਮ ਪੁੱਟੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵਪੱਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ “ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਸਕੂਲ” ਅਤੇ “ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ” ਵਰਗੇ ਬੋਰਡ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ 100 ਗਜ਼ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। 1੮ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵੇਚਣ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4: ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5: ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਨੀ ਵੀ ਹੈ। ਦੱਸਫ ਕਿਵੇ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6: ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7: ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8: ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9: ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਕਿਸ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਹੈ ?

\*\*\*\*\*