

अल्कोहल डिपेंडेंस (अत्यधिक शराब पीना)

का यौगिक प्रबंधन



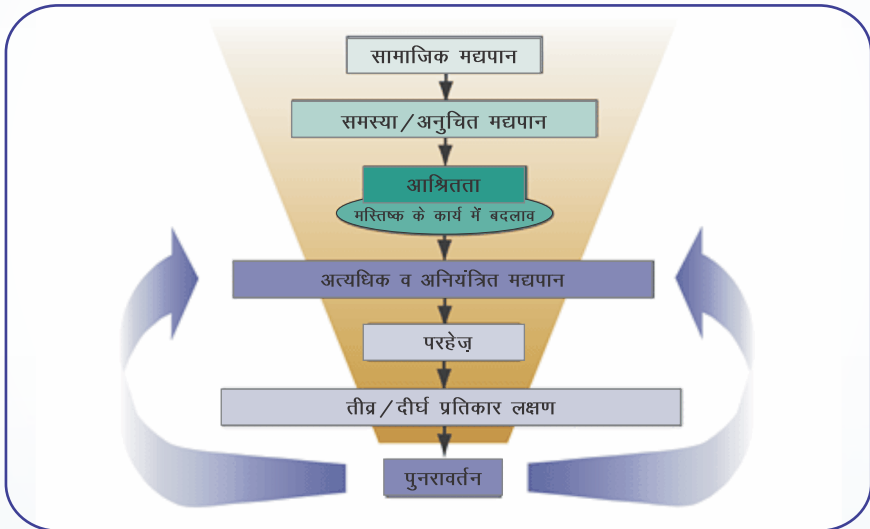
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

अल्कोहल डिपेंडेंस (अत्यधिक शराब पीना)

अल्कोहल पर आश्रित होने का अर्थ है शराब का अत्यधिक सेवन अर्थात् बताई गई सीमा से अधिक शराब का सेवन करना। यह एक ऐसी स्थिति है जो बार-बार शराब के उपयोग के हानिकारक प्रभाव, आदतन शराब के उपयोग की प्रवृत्ति तथा कई बार शराब पर मनोवैज्ञानिक पराश्रितता (सहनशीलता और/अथवा छोड़ने के लक्षणों) के रूप में वर्गीकृत की जाती है। यह विकार तब पहचाने जाते हैं जब स्थायी रूप धारण कर लें तथा कार्य करने में अक्षम बनाएँ अथवा विक्षुब्ध करें। अधिक शराब पीने का परिणाम सामाजिक, कानूनी, अंतर्वैयक्तिक और व्यावसायिक कार्यों की हानि इत्यादि हो सकते हैं। यह अनेक अन्य हानिकारक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों जैसे अल्कोहल विषाक्तता, पेट का कैंसर, कार्य करने तथा सामाजीकरण करने में अक्षमता तथा विध्वंसक स्वभाव जैसे शराब पीकर गाड़ी चलाना की ओर ले जा सकता है।



अल्कोहल डिपेंडेंस के मानक

- ◆ एक प्रकार के शराब का सेवन
- ◆ दूसरे कार्यों की अपेक्षा मद्यपान को प्राथमिकता
- ◆ शराब के असर की सहनशीलता
- ◆ शराब पीना छोड़ने के बाद दिखने वाले प्रभाव
- ◆ पुनः मद्यपान करने से शराब पीना छोड़ने के प्रभावों से राहत

- ♦ शराब की वस्तुगत बाध्यता
- ♦ परहेज के बाद शराब पीने के व्यवहार की पुनरावृत्ति

शराब के अल्पकालीन प्रभाव

रक्त के अंदर शराब की अधिक मात्रा मृत्युकारक हो सकती है। श्वसन अवरोध अथवा कार्डिएक अरिदिमिया के परिणामस्वरूप आकस्मिक मृत्यु भी हो सकती है। अल्कोहल के अधिक उपयोग से सामने आने वाले अल्पावधि खतरों में शामिल हैं—

- ♦ **मद्य विषाक्तता**— उल्टी, दौरे और बेहोश होकर गिरना की ओर ले जाते हैं।
- ♦ **दुर्घटनाएँ और चोट**— अस्पताल के उपचार की आवश्यकता, जैसे सिर में चोट लगने पर।
- ♦ **आक्रामक व्यवहार** जो पुलिस द्वारा पकड़े जाने की ओर ले जा सकता है।
- ♦ **असुरक्षित यौन संबंध** जो अनियोजित गर्भावस्था अथवा यौन संक्रमित रोगों की ओर ले जा सकता है।
- ♦ **व्यक्तिगत वस्तुओं का खोना**— जैसे बटुआ, चाबी अथवा मोबाइल का खोना जो तनाव और चिंता का कारण बनता है।

शराब के दीर्घकालीन प्रभाव

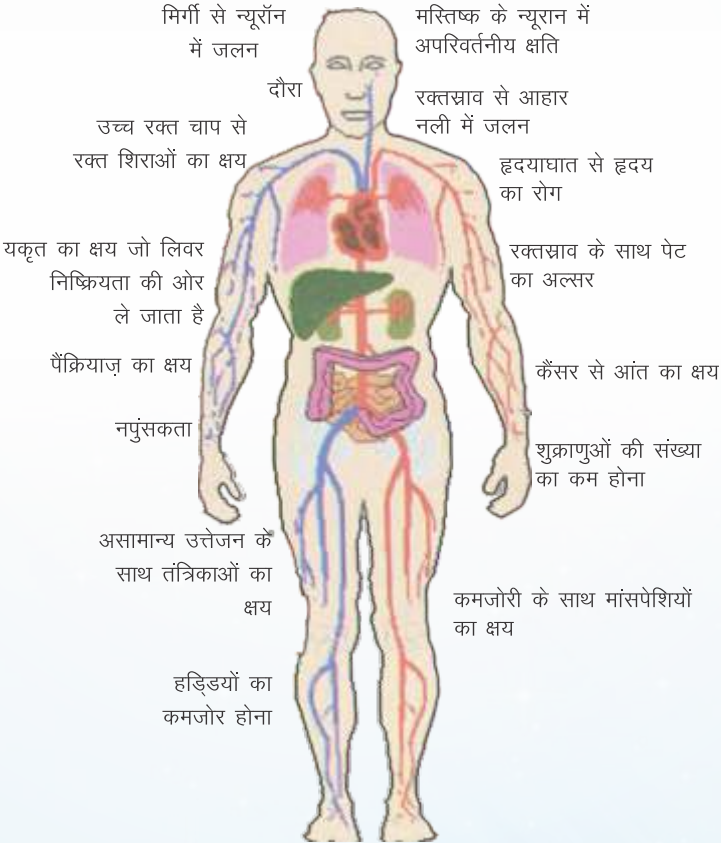
यदि शराब की मात्रा अधिक समय तक ली जाती रहे तो शरीर उसका आदी हो जाता है। अपेक्षित नशा प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अधिक मात्रा में अल्कोहल की आवश्यकता होती है। लगातार अधिक मात्रा में अल्कोहल का सेवन कुछ अंगों जैसे कि मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र, हृदय, लीवर और पैंक्रियाज़ को हानि पहुंचा सकता है।

अधिक शराब आपका रक्तचाप और रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी बढ़ा सकता है, दोनों ही हृदयाघात और दौरे के लिए उत्तरदायी होते हैं। अधिक समय तक शराब पीना प्रतिरोधक तंत्र को कमजोर कर देता है, जो शरीर को गंभीर संक्रमण के प्रभाव में ले आता है। यह हड्डियों को भी कमजोर कर देती है जिससे उनके टूटने का खतरा बढ़ जाता है। दीर्घकाल तक शराब पीने के प्रभावस्वरूप निम्नलिखित प्रभाव उत्पन्न होते हैं:

- ♦ उच्च रक्तचाप
- ♦ आघात
- ♦ पैंक्रियाइटिस



- ◆ यकृत सिरोसिस
- ◆ यकृत कैंसर
- ◆ मुँह का कैंसर
- ◆ सिर और गर्दन का कैंसर
- ◆ स्तन कैंसर
- ◆ गुदा कैंसर
- ◆ अवसाद
- ◆ डिमेंशिया
- ◆ यौन समस्याएँ जैसे अपौरुष, शीघ्र पतन और नपुंसकता इत्यादि ।



सेहत पर इन प्रभावों के साथ-साथ, शराब का दुरुपयोग दीर्घकालिक सामाजिक प्रभाव भी पैदा करता है। उदाहरण के लिए, यह निम्नलिखित की ओर ले जा सकता है—

- ♦ पारिवारिक विघटन और तलाक
- ♦ घरेलू हिंसा
- ♦ बेरोजगारी
- ♦ गृहहीनता
- ♦ आर्थिक समस्याएँ

प्रबंधन

उपचार

अल्कोहल डिपेंडेंस का उपचार व्यक्ति द्वारा लिए गए अल्कोहल की मात्रा पर निर्भर करता है। उपचार के विकल्पों में शामिल हैं—

- ♦ **विषहरण—** संपूर्ण विषहरण कार्यक्रम में शराब के लंबे समय तक रहने वाले असर का उपचार, शराब छोड़ने के बाद दिखने वाले लक्षणों का प्रबंधन और दवाओं तथा सलाह के जरिए संयम को बनाए रखना शामिल है। इसमें एक नर्स और डॉक्टर शामिल होते हैं जो व्यक्ति को शराब छोड़ने में मदद करते हैं। धीरे-धीरे शराब की मात्रा कम करके या शराब छोड़ने के बाद, जरूरत पड़ने पर दवाओं के उपयोग से किया जाता है।
- ♦ **उपबोधन (काउंसलिंग)—** इसमें स्वयं-सहायता समूह और बातचीत के द्वारा चिकित्सा जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी शामिल है।
- ♦ **दवाओं का प्रयोग—** लोगों को मद्यपान से रोकने के लिए दो मुख्य प्रकार की औषधियाँ हैं; प्रथम वह जो शराब छोड़ने के बाद पैदा होने वाले लक्षण से बचने में सहायता करती हैं और अल्पकाल के लिए घटती मात्रा में दी जाती हैं इस तरह प्रयोग की जाने वाली सर्वाधिक आम दवा है क्लोरडियाज़ापोक्साइड; दूसरी दवाएं वह हैं जो शराब पीने की तीव्र इच्छा को समाप्त करती हैं, इस प्रकार की सर्वाधिक आम दवा है एकैम्प्रोसेट तथा नालट्रेक्सान। यह औषधियाँ एक निश्चित मात्रा में दी जाती हैं तथा व्यक्ति इन पर 6–12 माह तक रहता है।

यौगिक प्रबंधन

उपचार की क्रिया शराब छोड़ने के बाद सामने आने वाले लक्षणों का प्रबंधन करने की दिशा में चलनी चाहिए। साथ ही, शराब पीने की तीव्र इच्छा को समाप्त करने का प्रयास होना चाहिए। इस दौरान जो अन्य लक्षण उत्पन्न हुए हों उन पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। इन मामलों में जो यौगिक क्रियाएँ लाभदायक हैं वह हैं—

ओ३म् का उच्चारण और प्रार्थना

क्रियाएँ— जलनेति, सूत्रनेति, कुंजल, कपालभाति, वस्त्रधौति

सूर्यनमस्कार

यौगिक सूक्ष्मव्यायाम और स्थूलव्यायाम

कपोलशक्तिविकासकक्रिया, रेखागति, सर्वांग पुष्टि

योगासन— पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रासन, मकरासन, भुजंगासन, धनुरासन, ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, शवासन।

प्राणायाम— नाड़ीशोधन, उज्जायी, शीतली, भ्रामरी

ध्यान—श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् का उच्चारण और ओ३म्कार ध्यान

यौगिक आहार (मिताहार)—बहुत कम नमक और मसाले के साथ क्षारीय आहार, अधिकतर प्राकृतिक आहार विशेषकर पेय पदार्थ।

यौगिक उपबोधन

नोट

अ) योग निद्रा सहायक होगी क्योंकि यह अभ्यास शरीर और मस्तिष्क में समस्थिति की अवस्था लाने के लिए अवचेतन मस्तिष्क के स्तर पर कार्य करने वाला माना जाता है।

ब) अत्यधिक गैस की अवस्था में, कुंजल और वस्त्रधौति नहीं करनी चाहिए।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

अल्कोहल डिपेंडेंस (अत्यधिक शराब पीना) के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



कुंजल



कपालभाति



नौली



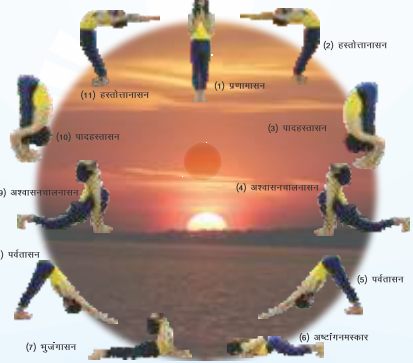
ताड़ासन



कटिचक्रासन



हस्तोत्तानासन



सूर्यनमस्कार-



उत्तानपादासन



पवनमुक्तासन



सर्वांगासन



मत्स्यासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



उष्ट्रासन



धनुरासन



पश्चिमोत्तानासन



हलासन



भुजंगासन



मण्डूकासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



ध्यान

अल्कोहल डिपेंडेंस (अत्यधिक शराब पीना) का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001
फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657
ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in