



## વ્યસન મુક્તિ

**ડૉ. નિશાંત એ. સૈની**

એમ. ડી. (સાઈક્યાટ્રી) - મનોચિકિત્સક  
માનસિક, મગજ, વ્યસન મુક્તિ અને મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત

## \* કેફી દ્રવ્યોની લતનું નિવારણ અને નિયંત્રણ :

- કેફી દ્રવ્યોની લત એ આધુનિક સમાજની એક વિકટ સળગતી સમસ્યા છે.
- કેફી દ્રવ્યોના વ્યસને લાખો યુવાનોની રચનાત્મક અને સર્જનાત્મક શક્તિઓનો નાશ કર્યો છે.
- વ્યસન વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તેમજ આર્થિક રીતે પાચમાલ કરી દે છે.
- કેફી દ્રવ્યોના વ્યસનથી વ્યક્તિ પોતે તો પાચમાલ થાય છે પરંતુ સાથે મિત્રો અને સંબંધીઓ માટે પણ કષ્ટ કે દુઃખનું કારણ બને છે.
- કેફી દ્રવ્યોની લતની બાબતમાં સૌથી મોટા દુર્ભાગ્યની વાત એ છે કે કેટલીક ભોળી, નિર્દોષ વ્યક્તિઓ અજ્ઞાનતાને કારણે એમાં ફસાઈ જાય છે.
- કેફી દ્રવ્યોના સેવનથી થતી આનંદની અનુભૂતિ ક્ષણિક માત્ર હોય છે. જે થોડાક જ સમયમાં દુઃખ અને તીવ્ર પીડામાં ફેરવાઈ જાય છે. જે દુર કરવા વારંવાર કેફી દ્રવ્ય લેવાની ઈચ્છા થાય છે. જેને કેવિંગ કે તલપ કહેવાય છે. આ તલપ શાંત કરવા વ્યક્તિ કોઈપણ હદે જવા પ્રેરાય છે.
- કેફી દ્રવ્યોની આ લત, વ્યસન અને થનારા નુકશાનની જાણકારી પૂરી પાડવી અતિ આવશ્યક છે.
- આ પુસ્તક દ્વારા સમાજમાં ફેલાયેલ કેફી દ્રવ્યોના વ્યસન, લત, તલપ, તેના ગેરફાયદા નુકશાન અને તેને કઈ રીતે નાબુદ કરવા તેની જાણકારી આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.
- આપણા સમાજમાં ફેલાયેલા કેફી દ્રવ્યોના વ્યસનને સમજીએ અને તેને નાબુદ કરવાનો પ્રયાસ આજથી કરીએ તેવા ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક સમાજને સમર્પિત.

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ. ડી. સાઈક્યાટ્રી

## (૧) કેફી દ્રવ્યોનું વ્યસન શું છે ?

કેફી દ્રવ્યના વ્યસનમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

- કેફી દ્રવ્યનું બંધાણ.
- કેફી દ્રવ્યના સેવનથી કામકાજમાં, ઘરમાં કે શાળા કોલેજમાં કાયદાકીય સમસ્યાઓ થઈ હોય.
- કેફી દ્રવ્ય એટલી હદે પીવાય જેથી તબિયત બગડે.
- શારીરિક તકલીફો જેમકે અકસ્માત, પડી જવું થવી.
- માનસિક તકલીફો જેમકે ઉદાસીનતા, ઉન્માદ, વિચારવાયુ થવી.

## (૨) કેફી દ્રવ્યોનું વ્યસન કેમ થાય છે?

- વ્યક્તિ પોતાની જીંદગીમાં કંઈક બદલાવ માટે કેફીદ્રવ્ય લેતો હોય છે.
- યુવાનો નીચેના કેટલાક કારણોસર કેફીદ્રવ્ય લેતા હોય છે.
  - ◆ સ્ટ્રેસ દૂર કરવા.
  - ◆ જીંદગીમાં બદલાવ કે ચેન્જ માટે.
  - ◆ ચિંતા, ઉદાસીનતા, આળસ કે કંટાળો દૂર કરવા.
  - ◆ જીજ્ઞાસાવૃત્તિ થી પ્રેરાઈ.
  - ◆ પ્રયોગ કરવા માટે.
  - ◆ અન્ય મિત્રો ને જોઈને દેખાદેખીમાં.
  - ◆ કેટલીક વાર અજ્ઞાનતામાં.
- યુવાનો એવું માનતા હોય છે કે તેમની તકલીફોનું નિરાકરણ કેફીદ્રવ્ય છે, પરંતુ ધીરેધીરે કેફીદ્રવ્યોનું વ્યસનજ એક મોટી તકલીફ બની જાય છે. જે અન્ય તકલીફો કરતા ગંભીર પરીસ્થિતિમાં પરીણામે છે.
- એકવાર વ્યસન થઈ ગયા પછી તે વ્યક્તિને કેફીદ્રવ્ય બંધ કરતા થતી વીથડોઅલ અસરો દૂર કરવા માટે કેફીદ્રવ્યનું ફરીફરીને સેવન કરવું પડે છે.

## (૩) કેફી દ્રવ્યના વ્યસનમાં કયા કયા પરિબલો ભાગ ભજવે છે?

- કેફીદ્રવ્ય સહેલાઈથી મળવા અને લેવાનું સ્વીકૃત હોવું:
  - ◆ જો કેફીદ્રવ્ય સહેલાઈથી મળતા હોય અને સમાજ કે સમુદાય

કે મિત્ર વર્તુળોમાં લેવાનું સ્વીકૃત હોય તેવા વાતાવરણમાં વ્યસનનું જોખમ વધુ હોય છે.

➤ સામાજિક પરિબલો :

- ◆ પુરુષો, ઓછું ભણેલા અને અમુક વ્યવસાયના લોકોમાં કેફીદ્રવ્યનું વ્યસન વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

➤ ભાવનાત્મક દબાવ :

- ◆ લોકો અલગ અલગ ભાવનાત્મક દબાણો જેવા કે ગુસ્સો, તાણ, ચિંતા, કંટાળો અને હતાશાથી છુટકારો મેળવવા કેફીદ્રવ્યોની લતે ફસાય છે.
- ◆ બીજા વ્યક્તિ ઉપર પોતાનો આત્મ વિશ્વાસ વધારવા માટે વ્યસનમાં ફસાય છે.
- ◆ યુવાનો વિદ્રોહ કરવા કે સમાજની વિચારધારામાં અલગ તરી આવવા વ્યસનને રવાડે ચઢે છે.

➤ વારસો :

- ◆ જો કોઈના માતા પિતા કે ભાઈઓને કેફીદ્રવ્યનું વ્યસન હોય તો અન્ય વ્યક્તિઓની સરખામણીમાં વ્યસન થવાની શક્યતા વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

➤ દેખાદેખી :

- ◆ લોકો વધુ પડતુ કેફીદ્રવ્ય અન્ય મિત્રો જોઈને દેખાદેખી માં લેવાનું શીખે છે. વ્યસની મિત્રો કે યુવની સંગતમાં વ્યક્તિ વ્યસનનો ભોગ બને છે.

➤ અન્ય માનસિક બિમારીઓ :

- ◆ માનસિક તકલીફો જેમ કે ઉદાસીનતા, ચિંતારોગ, ઉન્માદ, વિચારવાયુ, પેનિકડીસઓર્ડર(ફડકી), અર્નિદ્રા અને સેક્સ રોગોના લક્ષણોને કાબુમાં કરવા અને જાતે બિમારીની સારવાર કરવા દર્દી કેફીદ્રવ્યના વ્યસનના રવાડે ચઢી જાય છે.

➤ અન્ય વ્યસનો :

- ◆ કેફીદ્રવ્યના વ્યસનના લીધે વ્યક્તિ બીજા કેફીદ્રવ્યનું વ્યસન કરતો હોય છે.
- ◆ કેફીદ્રવ્ય ન મળતા તેની જગ્યાએ અન્ય કેફીદ્રવ્યનું સેવન કરવાનું થતા વ્યક્તિ ધીરે ધીરે એક કરતા વધુ વ્યસનોના

ભોગ બને છે.

- ◆ કેટલીક વાર વ્યક્તિ એક કેફીદ્રવ્યના વ્યસનમાંથી મુક્ત થઈ અન્ય કેફીદ્રવ્યનું સેવન કરવાનું શરૂ કરતા અન્ય વ્યસનનો ભોગ બને છે.

## (૪) કેફીદ્રવ્ય મગજ ઉપર કઈ રીતે અસર કરે છે?

### રીવોર્ડ સર્કીટ :

મોટાભાગના કેફીદ્રવ્યો મગજમાં આવેલા મીઝોલીમ્બીક ડોપામીન સર્કીટ જેને રીવોર્ડ સર્કીટ કહેવાય છે. તેના રીસેપ્ટર ઉપર અસર કરી ડોપામીન નામનું રસાયણ વધારી દે છે જેથી કરીને શરૂઆતમાં આનંદદાયક અસરો અનુભવાય છે. પરંતુ ધીરેધીરે આ રીસેપ્ટરો ને આજ આનંદદાયક અસરો ઉત્પન્ન કરવા દરેક વખતે વધારે પ્રમાણમાં કેફીદ્રવ્યની જરૂર પડે છે.

### ટોલરન્સ :

મગજમાં વિવિધ વિભાગોમાં રહેલા રસાયણિક તત્વોના રીસેપ્ટર ઉપર કેફીદ્રવ્યો લેવાથી શરૂઆતમાં થયેલી આનંદદાયક અસરોને ફરી ઉત્પન્ન કરવા દરેક વખતે વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં કેફીદ્રવ્યની જરૂર પડે છે અથવા પ્રથમ વખતે લીધેલા પ્રમાણ થી આ આનંદદાયક અસરો ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી જેને ટોલરન્સ કહેવાય છે. ટોલરન્સથી કેફીદ્રવ્યની દરેક વખતે વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે.

### કેવિંગ :

રીવોર્ડ સર્કીટ માં આનંદદાયક અસરો ઉત્પન્ન કરવા કેફીદ્રવ્યની વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે. જે જરૂરીયાત પુરી ના થાય તો તિવ્ર ઈચ્છા ખેંચાણ કે તલપ થાય છે જેને કેવિંગ કહેવાય છે. જેના કારણે વ્યક્તિ ને વારંવાર કેફીદ્રવ્ય લેવાની ઈચ્છા થાય છે. અને વ્યક્તિ વ્યસનનો ભોગ બને છે.

### વિથડ્રોઅલ :

કેવિંગના કારણે કેફીદ્રવ્યના વારંવાર સેવનથી વ્યસન અને તેની માત્રા વધતી જાય છે કેફીદ્રવ્યના અભાવે શારીરિક અને માનસિક આડ અસરો અનુભવાય છે. આ આડઅસરો ને વિથડ્રોઅલ અસરો કહેવાય છે. દરેક કેફીદ્રવ્યોની વિથડ્રોઅલ અસરો અલગ અલગ હોય છે.

## ડીપેન્ડન્સ અને એબયુસ :

- આનંદદાયક અસરો, કેવિંગ અને વિથડ્રોઅલ ના કારણે વ્યક્તિ ને કેફીડ્રવ્યોની આદત પડી જાય છે જેને કેફીડ્રવ્યોનું ડીપેન્ડન્સ કે અવલંબન કહેવાય છે.
- કેફીડ્રવ્યના ટોલરન્સ, કેવિંગ અને વિથડ્રોઅલ અસરો દૂર કરવા અને આનંદદાયક અસરો અનુભવવા ધીરેધીરે કેફીડ્રવ્ય લેવાનું પ્રમાણ વધતુ જાય કેફીડ્રવ્યની માત્રા એટલી હદે વધી જાય છે કે જેથી શરીર અને મગજ ઉપર આડઅસરો શરૂ થાય છે.
- કેફીડ્રવ્ય મગજના વિવિધ વિભાગો, મગજના રાસાયણિક તત્વો, રીસેપ્ટર, સાયનેપ્સ તેમજ મગજ અને શરીર વચ્ચે સંદેશાઓની આ-પલે કરતી વિવિધ સરકીટો માં ફેરફાર કે નુકશાન કરે છે. જેથી લાંબા ગાળે મગજ ક્ષીણ થતું જાય છે. યાદ શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ, એકાગ્રતા અને વિચાર શક્તિ માં ઘટાડો થાય છે. કેટલીક આડઅસરો ક્યારેય મટતી નથી.

## (૫) વ્યસન કઈ રીતે ચાલુ રહે છે?

- કેફીડ્રવ્યોનું સેવન કરવાથી વ્યસની એ દ્રવ્યો ઉપર અવલંબી બને છે.
- શરુઆતમાં વ્યસન કરવાથી મળતો આનંદદાયક અનુભવ ધીમેધીમે આદતમાં ફેરવાઈ જાય છે.
- કેવિંગ અને વિથડ્રોઅલ આડઅસરો ટાળવા વ્યક્તિ વારંવાર વ્યસન કરતો થઈ જાય છે.
- નશા માટેની તલપ કેવિંગ સંતોષવા માટે વ્યસની સામાન્ય રીતે વધુ પૈસા ખર્ચે છે, ઘરની વસ્તુઓ વેચી મારે છે, ચોરી જુગાર બનાવટ કે સજ્જાના રવાડે ચડી જાય છે. ધીરેધીરે પોતેજ ગેરકાયદેસર ધંધા કે નશીલા વ્યસનોની હેરફેર કરે છે.
- નશીલા દ્રવ્યો ન મળવાથી કે જીંદગીથી કંટાળી ઘણા વ્યસની આત્મહત્યા કરી દે છે.

## (૬) કેફીડ્રવ્યના વ્યસનીને કઈ રીતે ઓળખવો?

વર્તમાન સમયમાં યુવાનોમાં અને બાળકોમાં વધી રહેલા નશીલા દ્રવ્યોનું વ્યસન સમાજ માટે ચિંતાનો વિષય છે.

કેફી ડ્રવ્યના વ્યસનીને ઓળખવામાં આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખો :

- કારણ વગર વધુ પૈસાની માંગણી કે ખર્ચ વધી જવું.

- વધારે સમય એકલા રહેવું, કોઈની સાથે હળવુ મળવુ નહિ.
- પોતાની રોજની દૈનિક ક્રિયામાં વાર કરવી કે કરવીજ નહિ.
- સ્કુલ, કોલેજ કે નોકરીમાં વારંવાર રજાઓ પાડવી.
- લાંબા સમય સુધી રૂમમાં ભરાઈ રહેવું.
- ઘરે મોડા આવવું.
- વણવણાચેલ કેફીદ્રવ્ય મળી આવવું.
- શારીરિક કમજોરી, અશક્તિ, થાકેલા રહેવું.
- માનસિક ચિંતા, તણાવ, ઊંઘમાં અનિયમીતા, અકારણ ગુસ્સો, ખોટું બોલવુ, ચોરી કરવી.

જો આવા લક્ષણો જણાય તો વહેલી તકે બાળક કે વ્યક્તિ ઉપર વ્યસનનો આરોપ કે તેની ઉલટ તપાસ કર્યા વગર તમારા ફેમીલી ડોક્ટરની સલાહ લઈ યોગ્ય મનોચિકિત્સકની સલાહ સારવાર લો.

### (૭) કેફીદ્રવ્યના વ્યસનના લક્ષણો કયા કયા છે?

માનસિક રોગોની નિદાનાત્મક અને આંકડાકીય માર્ગદર્શિકા ડી. એસ. એમ. ફોર ટી. આર. (DSM-IV-TR) પ્રમાણે વ્યસનમાં એક વર્ષમાં નીચેના ત્રણ કે તેથી વધુ લક્ષણો જોવા મળે તો તેને કેફીદ્રવ્યોનુ ડીપેન્ડન્સ કે અવલંબન કહેવાય છે.

- કોઈ વ્યક્તિ કેફીદ્રવ્ય લેવાનું શરૂ કરે તે પછી તેને દિવસે દિવસે વધારે ને વધારે કેફીદ્રવ્ય લેવાની જરૂર ઊભી થાય અથવા તો તેને કેફીદ્રવ્યની માત્રા એટલીજ રાખેતો ઈચ્છિત અસર થતી નથી.
- જ્યારે વ્યક્તિ કેફીદ્રવ્ય મુકી દે અથવા ઓછું લે ત્યારે વીથડ્રોઅલ અસરો દેખાય જે કેફીદ્રવ્ય ફરી લેતા દુર થઈ જાય.
- ઈચ્છા નહોય તો પણ કેફીદ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં લેવાય અને લાંબો સમય લેવામાં આવે.
- વ્યક્તિ કેફીદ્રવ્ય લેવાનું ઓછું ન કરી શકે કે લેવા ઉપર કાબુ ન રાખી શકે.
- કેફીદ્રવ્ય લેવામાં, મેળવવામાં, ખરીદવામાં કે તેની અસરોમાંથી બહાર આવતા ઘણો સમય લાગે.
- કેફીદ્રવ્યના સેવન પાછળ વ્યક્તિ અગત્યની પ્રવૃત્તિઓ, કામઘંઘો, સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ છોડી દે કે ઓછી કરે.
- બધી ખરાબ આડઅસરોની જાણ હોવા છતાં પણ વ્યક્તિ કેફીદ્રવ્ય લેવાનું ચાલુ જ રાખે.

## (C) કેફીદ્રવ્યના વ્યસનથી થતા ગેરફાયદા કયા કયા છે?

નશીલા દ્રવ્યો કે કેફીદ્રવ્યના વ્યસનથી શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, સામાજિક અને કૌટુંબિક તકલીફો થાય છે.

### શારીરિક તકલીફો :

- કેફીદ્રવ્યની શરીર ઉપર વિવિધ ટૂંકા અને લાંબા ગાળાની અસરો જોવા મળે છે
- દરેક કેફીદ્રવ્યની શરીર ઉપર અલગ અલગ અસરો જોવા મળે છે.
- ફેફસા, શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, હૃદય, લીવર, કિડની, મગજ, અને શરીરના અન્ય અવયવોની કાર્યક્ષમતા ઓછી થતા વિવિધ રોગો થાય છે.
- શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે.
- વિથ્રોઅલ અસરો જેમ કે શારીરિક દુખાવા, કમજોરી, અશક્તિ, ઊલટી, ઊબકા, ચક્કર આવવા, આંખો લાલ થવી કે પાણી પડવું, ઘુખરી આવવી, ઘબકારા વધવા, સ્નાયુઓ જકડાઈ જવા, ઠંડી ભાગવી કે પસીનો થવો, ખેંચ વાઈ કે મીરગી આવવી, બેભાન થઈ જવું કે કોમામાં જતા રહેવું.

### માનસિક તકલીફો :

- કેફીદ્રવ્યોના વ્યસનથી વિવિધ માનસિક બીમારીઓના લક્ષણો જોવા મળે છે.
- મગજ ભારે રહવું, માર્થું દુખવું, માથામાં સણકા આવવા.
- હતાશા, ઉદાસિનતા, નિરાશા, ચિંતા, ફડક થવી.
- અકારણ ગુસ્સો, ક્રોધ, ઉન્માદ થવો.
- ડર, બીક, વહેમ, શંકા, ભ્રામક અવાજો આવવા કે ભ્રામક દ્રશ્યો દેખાવા, ચિત્તભ્રમ કે વિચારવાયુના લક્ષણો જોવા મળે છે.
- ખેંચ, વાઈ, તાણ, મીરગી, એપીલેપ્સી, બેભાન અવસ્થા થવી કે શાન ભાન જતા રહેવા.
- ચાદશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને એકાગ્રતા વિચારશક્તિ માં ઘટાડો થાય છે.
- આમાંની કેટલીક આડઅસરો ક્યારેય મટતી નથી.
- માનસિક બિમારી ધરાવતી વ્યક્તિ જો વ્યસનનો ભોગ બનેતો તેની બીમારી ના લક્ષણો જલ્દી કાબુમાં આવતા નથી અને બીમારી જલ્દી મટતી નથી.



### આર્થિક તકલીફો :

- વ્યક્તિ વ્યસનના કારણે આર્થિક રીતે પડી ભાંગે છે.
- બધી આવક કેફી દ્રવ્ય પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે.
- કુટુંબ પરિવાર આર્થિક રીતે પડી ભાંગે છે.
- સમય જતા નોકરી કે કામકાજ કરવાની શક્તિઓ ઓછી થઈ જાય છે અને છેવટે કામકાજ બંધ થઈ જાય છે.
- પૈસાના અભાવે વ્યસની ચોરી, સટ્ટા, જુગાર કે ઠગાઈ જેવી અસામાજિક બંદીઓનો શિકાર બની જાય છે.

### સામાજિક તકલીફો :

- વ્યક્તિ વ્યસનના કારણે સામાજિક રીતે પાછો પડે છે.
- વ્યક્તિ વ્યસનના કારણે સામાજિક જવાબદારી અને કાર્યોમાં નબળો પુરવાર થાય છે.
- કુટુંબ પરિવારને સામાજિક નામોશી ભોગવવી પડે છે.
- સમગ્ર કુટુંબ ને સામાજિક તિરસ્કારનો ભોગ બનવું પડે છે.

### કૌટુંબિક તકલીફો :

- વ્યક્તિના વ્યસનની આદતોને કારણે કૌટુંબિક તકલીફો થાય છે.
- વ્યક્તિના વ્યસનના કારણે કૌટુંબિક વિખવાદ થાય છે.
- કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે મોટી તિરાડ પડે છે.
- વ્યસનના લીધે ગુસ્સો, મારજુડ, ઝઘડા, કલેશ વારંવાર થાય છે.
- એક વ્યસનવાળા સભ્યના કારણે સમગ્ર કુટુંબને નાહકનું સહન કરવું પડતું હોય છે.

### ૯) કેફી દ્રવ્ય કે નશીલા દ્રવ્ય શું છે?

- નશીલા દ્રવ્ય કે કેફી દ્રવ્ય એ એક જાતના ઔષધ કે રાસાયણિક પદાર્થ છે. જેમનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં ઠવા તરીકે થતો હતો પરંતુ સમય જતાં એવું જણાવ્યું કે આ ઔષધનો લાંબા ગાળાનો ઉપયોગ કે વધારે પડતો ઉપયોગ માનવ શરીર ઉપર આડઅસરો ઉત્પન્ન કરી કે તેનું અવલંબન કે વ્યસન નોતરે છે.
- માનસિક રોગોની નિદાનાત્મક અને આંકડાકીય માર્ગદર્શિકા ડી.એસ.એમ. ફોર-ટી.આર. (DSM-IV-TR) અને આઈ.સી.ડી.-૧૦ (ICD-10) પ્રમાણે નશીલા દ્રવ્યો કે કેફી દ્રવ્ય એટલે એવું ઔષધ જેનો

વધારે પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને જેનાથી વ્યક્તિ શારીરિક તેમજ માનસિક એમ બંને પ્રકારે અવલંબી બને.

- કોઈપણ ઔષધ, દવા, તત્વ કે દ્રવ્યનો ખોટો ઉપયોગ લાંબા ગાળે વ્યસન નોતરે છે અને શરીર ને નુકશાન પહોંચાડે છે.

### ૧૦) કેફી દ્રવ્ય કયા કયા પ્રકારના છે?

મોટા ભાગના નશીલા દ્રવ્યો કે કેફીદ્રવ્યોને નીચેના વર્ગમાં વર્ગીકરણ કરાય છે.

#### ૧) કેનાબિસ ઈન્ડિકા (CANNABIS INDICA)

આ વર્ગમાં ભાંગ, ચરસ, ગાંજા નો સમાવેશ થાય છે. જેને મરીજુઆના (MARIJUANA) કહેવાય છે.

આ તત્વોનો વારે તહેવારે અને અમુક વર્ગના લોકો બહોળો ઉપયોગ કરે છે.

#### ૨) ઓપીઓઈડ (OPIOID)

- આ વર્ગમાં અફીણ, મોરફીન, હેરોઈન, બ્રાઉન સુગરનો સમાવેશ થાય છે.
- વાસ્તવમાં આ દર્દ શામક દવાઓ છે. અને એનાથી ઉંઘ પણ આવે છે.
- ડોડા એ અશુદ્ધ અફીણ છે. જે અફીણના છોડ પરથી મળે છે.
- પેથિડિન પણ મોરફીન જેવીજ અસર કરે છે.
- કોડેઈન, પેથિડિન, ડાઈફીનાઈલ પ્રોપીલેમાઈન, પ્રોપોક્ષીફેન, ટ્રામોડોલ જેવા અનેક સિન્થેટીક કે સેમી સિન્થેટિક તત્વો ઓપીઓઈડ માંથી બનેલા છે. જે વિવિધ દર્દ શામક દવાઓ, ઈન્જેક્શન, સિરપ કે પાવડર સ્વરૂપે મળતા હોય છે.
- બ્રાઉન સુગર જે વાસ્તવમાં અશુદ્ધ હેરોઈન છે જેનું વ્યસન આજના યુવાનોમાં વધારે પ્રમાણમાં ફેલાયેલું છે.

#### ૩) આલ્કોહોલ (ALCOHOL)

- આજના આધુનિક યુગમાં આલ્કોહોલનું વ્યસન ઝડપથી વધી રહ્યું છે.
- દારૂ, વાઈન, બીયર, વ્હીસ્કી, શેમ્પેઈન, બ્રાન્ડી, રમ, જીન, વોડકા, લીકર વગેરે જેવા વિવિધ પીણામાં આલ્કોહોલ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે.

- લકો એ આલ્કોહોલનું સૌથી ઝેરી તત્વ છે. જે માનવ શરીર ઉપર ગુણલેણ આડઅસરો કરે છે.

- દવા તરીકે વપરાતા સ્પીરીટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે. જેનો ઉપયોગ ઘણા વ્યક્તિઓ દારૂ ન મળતા કરતા હોય છે.

#### ૪) સીડેટીવ હિપ્નોટીક્સ અને એન્ઝીઓલાયટીક ડ્રગ્સ (SEDATIVES-HYPNOTICS-ANXIOLYTICS DRUGS)

- બેન્ઝોડાયઝીપામ્સ અને બાર્બિયુરેસ્ટ ગ્રુપના વિવિધ તત્વો ઉંઘ લાવવામાં સહાયક છે. જેનો લાંબા સમયનો કે વધુ પડતુ સેવન વ્યસન નોતરે છે.
- આજના આધુનિક યુગમાં જ્યાં દોડધામ, તીવ્ર સ્પર્ધા અને સ્ટ્રેસ કે ટેન્શન ને લીધે મોટી સંખ્યામાં લોકો આ ગ્રુપની ગોળીઓ ખતે જ લઈ તેની લતમાં ફસાયા છે.
- આ ગોળીઓ માં આલ્પ્રાઝોલામ, ડાયઝાપમ, નાઈટ્રાઝીપામ અને લોરાઝીપામ મુખ્ય છે.
- આ બધી દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ મુજબજ લેવી જોઈએ.

#### ૫) એમ્ફેટામાઈન (AMPHETAMINE)

- આ વર્ગમાં એમ્ફેટામાઈન, કેક્ષટ્રોએમ્ફેટામાઈન, મેથએમ્ફેટામાઈન (સ્પીડ), ક્રિસ્ટલ મેથ, ડાયેટ પીલ્સ જેવા તત્વો નો સમાવેશ થાય છે.
- આ ઉત્તેજક તત્વો નિંદ્રાનો નાશ કરે છે.
- જેમને વધારે પડતું કામ કે જાગવાનું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ અને ઉચ્ચ પદાધિકારીઓ આ ઔષધોનો ઉપયોગ કરતા તેના વ્યસનમાં ફસાઈ જાય છે.

#### ૬) હેલ્યુસિનોજન (HALLUCINOGEN)

- આ વર્ગમાં એલ.એસ.ડી., એકટસી (એમ.ડી.એમ.એ.) મસ્કેલીન, રાઈટેલીન જેવા તત્વો નો સમાવેશ થાય છે.
- આ ઉત્તેજક તત્વો નિંદ્રાનો નાશ કરે છે.
- જેમને વધારે પડતું કામ કે જાગવાનું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ અને ઉચ્ચ પદાધિકારીઓ આ ઔષધોનો ઉપયોગ કરતા તેના વ્યસનમાં ફસાઈ જાય છે.

### ૭) કેફીન (CAFFEINE)

- કેફીન સૌથી વધારે પ્રમાણમાં વપરાતું પીણું છે.
- વિવિધ પીણા, વિવિધ કોફી, કોફો ની બનાવટો, ચોકલેટ મીલ્ક, વિવિધ ચોકલેટો, દવાઓ અને ઔષધોમાં કેફીન વાપરવામાં આવતું હોય છે.
- સામાન્ય રીતે કેફીન હાનિકારક નથી, પરંતુ તેનો વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનું વ્યસન થઈ જતું હોય છે.
- કેફીનના વ્યસનના ઈન્ટોક્ષિકેશન, ચિંતા રોગ, અનિદ્રા અને વિથ્રોઅલ અસરો જોવા મળે છે.

### ૮) કોકેઈન (COCAINE)

- આ વર્ગમાં કોકેઈન, કોકેઈન કેક, પેસ્ટનો સમાવેશ થાય છે.
- તે કોકો પ્લાન્ટમાંથી મેળવાય છે.

### ૯) ઈન્હેલન્ટ (INHALANT)

- આ વર્ગમાં એલીફેટીક અને એરોમેટીક હાઈડ્રોકાર્બન જેમ કે ગેસોલીન, ગ્લુ, પેઈન્ટ, થીનર, સ્પ્રે પેઈન્ટ નો સમાવેશ થાય છે.
- ઓછે વત્તે અંશે હેલોજનેટેડ હાઈડ્રોકાર્બન જેમકે ક્લીનર્સ, ટાઈપ રાઈટર કરેકશન ઈન્ક, સ્પ્રે, ઈરિઝર ઈન્ક, નેઈલ પોલીશ રીમુવલ, લાઈટરની ફ્યુમનું વ્યસન થતું હોય છે.

### ૧૦) નીકોટીન (NICOTINE)

- નીકોટીનનો ઉપયોગ આજના યુગમાં ઝડપથી ફેલાઈ રહ્યો છે.
- તબાકુ, બીડી, સીગારેટ, મસાલા, હુકકો, છીંકણી, દંતમંજન જેવા અનેક પ્રકારે નીકોટીનનું સેવન કરવામાં આવે છે.

### ૧૧) ફેનસાયક્લિડીન

આ વર્ગમાં ફેનસાઈચક્લિડીન, કેટામાઈન, સાયકેલાહેક્ષામાઈન, તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. આ તત્વોનું પણ વ્યસન થતું હોય છે.

## ૧૨) અન્ય કેફી દ્રવ્યો (OTHER SUBSTANCE)

- આ વર્ગમાં એનાબોલીક સ્ટીરોઈડ્સ, નાઈટ્રાઈટ ઈન્હેલન્ટ્સ, નાયટ્રસ ઓક્સાઈડ, બીટલ નટ, કાવા નો સમાવેશ થાય છે.
- મેડીકલ સ્ટોરમાં ઓવર ધ કાઉન્ટર દવાઓમાં દર્દ શામક દવાઓ એન્ટી હિસ્ટામીનીક્સ, એન્ટી પારકીન્સન, કોર્ટીસોલ ગ્રુપની વિવિધ દવાઓનું વ્યસન પણ થઈ જતું હોય છે.

## ૧૧) નિકોટીન તમાકુની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડ અસરો થાય છે?

- નીકોટીન તમાકુ એક સમાજમાન્ય વ્યસન છે જેનો ઉપયોગ આજના યુગમાં ઝડપથી ફેલાઈ રહ્યો છે.
- નીકોટીન એક ધીમા ઝેર સમાન છે. તેના સેવનથી સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર આડઅસરો જોવા મળે છે.

### ■ નિકોટીન વિથડ્રોઅલ (NICOTINE WITHDRAWAL)

નીકોટીન (તમાકુ) એકદમ બંધ કરવાથી ચોવીસ કલાકમાં આ આડઅસરો જોવા મળે છે.

- ઉદાસીનતા કે મુડ જવો રહેતો, અનિદ્રા, ગુસ્સો, ક્રોધ, ચીડ, પસ્તાવો થવો, એકાગ્રતા ઘટવી, ઘબકારા ઘટવા, ભૂખ વધવી કે વજન વધવું, બેચેની થવી, રઘવાટ થવો.

### ■ કેન્સરકારક ગુણધર્મ (CANCER OGENIC)

- ધુમ્પાન અંગે થયેલા વિવિધ વિશ્રલેષણાત્મક અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે તેમાં વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને હાનિકર્તા આશરે ૪૦૦ રસાયણો છે. તેમાંથી ઓછામાં ઓછા ૪૮ દ્રવ્યો કેન્સર પેદા કરનાર છે.
- ધુમ્પાનની સીધી ગરમીને કારણે હોઠનું કેન્સર, જીભનું કેન્સર, શ્વાસનળીનું કેન્સર અને ફેફસાનું કેન્સર જોવા મળે છે.

### ■ ગર્ભલુણ પર હાનિકારક અસર

- જુદાજુદા સંશોધનોએ નિર્ણાયક રીતે સાબિત કર્યું છે કે જો માતા ધુમ્પાન કરતી હોય તો તેના ગર્ભમાં વિકસતા બાળકને માટે તે હાનિકારક નીવડે છે.
- નિકોટીન ગર્ભના આવરણને પણ ભેદીને શિશુના નાજુક અવયવો ઉપર ઝેરી અસર ફેલાવે છે.

### ■ પરોક્ષ ધુમ્પાન (PASSIVE SMOKING)

- ધુમ્પાન કરતી વ્યક્તિ જે ધૂમાડો બહાર કોઢે છે તે ધુમાડો એની બાજુમાં રહેલ ધુમ્પાન ન કરનાર વ્યક્તિના શ્વાસમાં પણ જાય છે. જેને પેસીવ સ્મોકીંગ કહે છે. તમાકુની ૨૫% હાનિકારક અસરો ધુમ્પાન કરનારના સંપર્કમાં આવનારા પરોક્ષ ધુમ્પાન કરનારાઓને થાય છે.

### ૧૨) આલ્કોહોલની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ હાનિકારક આડ અસરો થાય છે?

- કેટલાક લોકોમાં એવો ખ્યાલ બંધાયેલો છે કે અલ્પ પ્રમાણમાં દારૂ લેવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. પરંતુ આ એક ખોટી માન્યતા છે. કારણ કે દારૂનું પ્રમાણ ક્યારે વધી જાય છે તેની તેમને ખબર પડતી નથી.

### ■ આલ્કોહોલ ઈનટોક્ષિકેશન (ALCOHOL INTOXICATION)

આલ્કોહોલના વધુ પડતા સેવનથી પછી તરતજ આ આડઅસરો જોવા મળે છે.

- તોફાન, ઘમાલ, ગુસ્સો, ઉન્માદ
- જીભ-લડખડવી, લથડીયા ખાવા
- યાદશક્તિ ઘટવી; આંખની કીકીનું હલન-ચલન વધવું
- બેભાનાવસ્થા કે તંદ્રાવસ્થામાં જતા રહેવું જે કેટલીકવાર જીવલેણ નિવડે છે.

### ■ આલ્કોહોલ વિથડ્રોઅલ (ALCOHOL WITHDRWAL)

આલ્કોહોલનું સેવન બંધ કરતા આ વિથડ્રોઅલ અસરો થોડાક સમય કે દિવસોમાં જોવા મળે છે.

- પસીનો થવો, ઘબકારા વધવા, ધુજારી થવી, અનિદ્રા, ઉબકા-ઉલ્ટી થવી, ચિંતા થવી, ચિત્તભ્રમ થવો, ગુસ્સો વધવો, ખેંચ આવવી.
- આલ્કોહોલ હેંગ ઓવરમાં માથું ટુંખવું, ઉલટી ઉબકા, અશક્તિ, ધુજારી, ચિંતા જેવા લક્ષણો જોવા મળતા હોય છે.

### ■ બીન્જ ડ્રીન્કીંગ (BINGE DRINKING)

- કેટલાક લોકો આલ્કોહોલનું એકસાથે વધારે માત્રામાં સેવન કરતા હોય છે તેમનામાં ઈનટોક્ષિકેશન અને વિથડ્રોઅલ અસરો તરતજ જોવા મળે છે. જે કેટલીકવાર જીવલેણ નિવડે છે.

### ■ શારીરિક આડઅસરો

- પાચનતંત્રને લગતા રોગો જેમકે એસીડીટી, ગેસ, ઉલટી, ઉબકા, જઠરનો સોજો (GASTRITIS), જઠરનું ચાંદુ (PEPTIC ULCER), લીવરનો સોજો (HEPATOMEGALY), લીવરની કમજોરી (CIRRHOSIS), સ્વાદુપિંડનો સોજો (PANCREATITIS), શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટવી, હૃદય રોગ વધવા.

### ■ ગર્ભભ્રુણ પર હાનિકારક અસર

- સંશોધનોને નિર્ણાયક રીતે સાબિત કર્યું છે કે જો ગર્ભવતી માતા આલ્કોહોલનું સેવન કરતી હોય તો તેના ગર્ભમાં વિકસતા બાળકને હાનિકારક નીવડે છે. કેટલીકવાર બાળક ખોડખાંપણવાળું જન્મે છે.

### ■ માનસિક આડઅસરો

- યાદશક્તિ ઘટવી, એકાગ્રતા ઘટવી, નિર્ણયશક્તિ ઘટવી, કાર્યક્ષમતા ઘટવી, ડર, બીક, વહેમ, શંકા, ચિંતા, ઉદાસી, ફંડક, કાલ્પનીક ભ્રમક અવાજો સંભળાવવા કે બિહામણા દ્રશ્યો દેખાવા.
- લાંબા ગાળે કરસોકોફ તીવ્ર મનોવિકૃતિ (KORSAKOFF PSYCHOSIS) અને વર્નિક્સ મસ્તિષ્ક શોથ (WERNICKS ENCEPHALOPATHY) નામની મગજની ભારે તકલીફો થાય છે.

### ૧૩) ઓપીઓઈડની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ હાનિકારક આડ અસરો થાય છે?

- અફીણ, મોર્ફીન, ડોડા, હેરોઈન, બ્રાઉન સુગર, કોકેઈન, પેથિડિન, ડાઈફેનાઈલપ્રોપીલેમાઈન, પ્રોપોક્ષીફેન, ટ્રામોડોલ વગેરે જેવા સ્વરૂપે ઓપીઓઈડનું સેવન વ્યાપક પ્રમાણમાં થાય છે.

### ■ ઓપીઓઈડ ઈનટોક્ષિકેશન (OPIOID INTOXICATION)

- ઓપીઓઈડના વધુ પડતા સેવન પછી તરતજ આ આડઅસરો જોવા મળે છે.
- તોફાન, ધમાલ, ગુસ્સો, ઉન્માદ, શુભ લડખડવી, યાદશક્તિ ઘટવી, એકાગ્રતા ઘટવી, નિર્ણયશક્તિ ઘટવી, કાર્યક્ષમતા ઘટવી, આંખની કીકી નાની થવી, થાક લાગવો, બેભાનાવસ્થા કે તંદ્રાવસ્થામાં જતું રહેવું. જે કેટલીકવાર શુવલેણ નિવડે છે.

### ■ ઓપીઓઈડ વિથડ્રોઅલ (OPIOID WITHDRWAL)

ઓપીઓઈડનું સેવન બંધ કરતા આ વિથડ્રોઅલ અસરો થોડાક સમય કે દિવસોમાં જોવા મળે છે.

- નાકમાંથી પાણી પડવું, ઈંકો આવવી, ઘુજરી થવી, આંખમાંથી પાણી, સ્નાયુઓમાં દુખાવો કે કળતર થવી, પેટમાં ચૂંકો આવવી દુખાવો થવો, ઉબકા કે ઝાડા-ઉલટી થવા.
- આંખની કીકી પહોળી થવી, આંખે ઝાંખપ આવવી, ઠંડી લાગવી, રુંવાટા ઉભા થવા, હૃદયના ઘબકારા વધવા કે બ્લડ પ્રેસર વધવું, બગાસા આવવા, ઉંઘની અનિયમિતતા થવી.

### ■ શારીરિક આડઅસરો :

- પાચનતંત્રને લગતા રોગો જેમકે વારંવાર પાચન શક્તિ મંદ થવી, અપચો કબજિયાત થવું.
- આંખને લગતા રોગો જેમકે આંખમાં ઝાંખપ આવવી, ઓછું દેખાવું.
- ઈન્જેક્શનથી લેતા વ્યક્તિઓમાં લોહીનું વહન કરતી નશો સુકાઈ જવી કે સડી જવી, લીવરનો સોજો, ઘનુર કે એઈડસ કે ક્ષય જેવા ચેપી રોગો થવા.
- સેક્સ રોગો જેમકે ઈન્દ્રીયની શીથીલતા, કમજોરી જોવા મળે છે.

### ■ માનસિક આડઅસરો :

- ઉદાસિનતા, ચિંતા, ટેન્શન, ઉન્માદ થવો.

### ૧૪) કેનાબિસ મરીજુઆના ની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ હાનિકારક આડ અસરો થાય છે?

- ભાંગ, ચરસ, ગાંજનો ઉપયોગ સીગારેટ, હુકકા, દુધ, ચા, કોફી કે પાણી કે અન્ય પીણામાં ભેળવીને કરવામાં આવે છે.

### ■ ટુંકાગાળાની અસરો :

- બેલેન્સ ના રહેવું.
- ચિત્તભ્રમની અસરો (સમય, અવાજ કે દ્રશ્યનું ભાન અટકવું)
- લાલાશ પડતી આંખો થવી
- ભૂખ વધારે લાગવી
- સ્નાયુઓ ઢીલા પડવા, હૃદયના ઘબકારા વધવા

### ■ લાંબાગાળાની અસરો

- વિચારવાયુ કે ચિત્તભ્રમની અસરો થવી.



- ફેફસા, હૃદય અને શ્વાસનળીના રોગો વધવા
- ફેફસા અને શ્વાસનતંત્રની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટવી

### ૧૫) હેરોઈનની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ હાનિકારક આડઅસરો થાય છે?

- હેરોઈન ઈન્જેક્શન કે તેની ફ્યુમ શ્વાસ દ્વારા લેવામાં આવતું હોય છે.
- હેરોઈન મગજમાં ઝડપી પ્રસરી નિર્ણય શક્તિ અને વિચાર શક્તિ ઘટાડી દે છે.
- એકજ ઈન્જેક્શનની સોય અલગ અલગ વ્યસની વાપરે તો એઈડસ, હિપેટાઈટીસ જેવા ચેપી રોગો થાય છે.
- હેરોઈન ત્રીજા નંબરનું કેફી દ્રવ્ય છે જે વ્યસનને લીધે થતા મૃત્યુ માટે જવાબદાર છે.

### ■ ટુંકાગાળાની અસરો :

- માનસિક ક્રિયાઓમાં ગરબડ થવી, ઉબકા ઉલટી થવા, દર્દ માટેની ચેતનાશક્તિ ઘટવી, હૃદય અને ફેફસાની ક્રિયા કથળવી, ગર્ભવતી મહિલાઓમાં બાળક પડી જવું, એબોર્શન કે ખોડ ખાંપણ વાળું બાળક જન્મવું.

### ■ લાંબાગાળાની અસરો

- શરીરની નસો કે જેમાં વારંવાર ઈન્જેક્શનની સોય મારી હોય તે સડી જવી, સુકાઈ જવી કે બેક્ટેરીયાનો ચેપ લાગવો.
- ફેફસાં લીવરના રોગ કે સ્નાયુનો સડો, ગેન્ઝીન કે સડો થવો, ઘણીવાર હીપેટાઈટીસ, એઈડ્સ અને અન્ય લોહીથી ફેલાતા ચેપી રોગો થવા.

### ૧૬) એલ.એસ.ડીની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ હાનિકારક આડઅસરો થાય છે?

- એલ.એસ.ડી ગોળી, કેપ્સ્યુલ, જીલેટીન સ્કેવર કે પ્રવાહી દ્વારા લેવામાં આવતું હોય છે.
- તે મુડ ઉપર અસર કરતું સૌથી ભારે તત્વ છે.
- તે ખુબજ ઝેરી અરગટ ફંગસથી મેળવાય છે જે રાઈ અને અન્ય અનાજમાં હોય છે.

### ■ એલ.એસ.ડીની અસરો :

- તેની અસરો વિવિધ અને ભિન્ન હોય છે. જે સેવનના ૩૦ થી ૯૦ મીનીટમાં જોવા મળે છે.

- આંખની કીકી પહોળી થવી, • શરીરનું તાપમાન વધવું, • હૃદયના ઘબકાર કે બ્લડ પ્રેસર વધવું
- અનિદ્રા, • ભૂખ મરી જવી, • મોઢું સુકાઈ જવું, • ઘુજરી થવી, • અચાનક ભયનો અનુભવ
- કાબુ ખોઈ નાખવો, • ચિત્તભ્રમ, પાગલપન કે મરી જવાનો ડર લાગવો કે અનુભવ થવો.
- સમય, સ્થળ કે પરીસ્થિતીનું ભાન રહેતું નથી, સાચા કે ખોટા તેમજ કાલ્પનિક કે સત્ય હકીકત નો ભેદ પારખી સકાતો નથી જેન બેડટ્રીપ કહે છે.
- ફ્લેશ બેક એટલે ફરી અનુભવ જેને અલે.એસ.ડી. ટ્રીપ કહે છે જે સેવનના બાર કલાક સુધી થાય છે. દરેક વખતે અલગ અલગ અનુભવ થતો હોય છે. જેમાં વિચારવાયુ કે ચિત્તભ્રમના લક્ષણો અનુભવાય છે.
- બેડટ્રીપ અને ફ્લેશ બેકનો અનુભવ એલ.એસ.ડીના વ્યસનની આડઅસરને કારણે થતો હોય છે.

### ૧૭) એક્ટસી (ECSTASY) ની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડ-અસરો થાય છે?

- એક્ટસી ગોળી કે ટેબ્લેટ સ્વરૂપે લેવામાં આવતું હોય છે.
- તે કૃત્રિમ રીતે લેબોરેટરીમાં બનાવાય છે
- આલ્કોહોલ ખોડે લેવાથી ગંભીર આડ અસરો ખોવા મળે છે.
- કેટલીકવાર તેમાં કેફીન, એમ્ફેટામાઈન કે કોકોઈન ભેળવી દેવાય છે.
- ટુંકાગાળાની અસરો :
- નિર્ભય શક્તિ ઘટવી, ચિંતા, ઉદાસિનતા, વિચારવાયુ કે ચિત્તભ્રમ, ભ્રમણાઓ થવી.
- આકર્ષણ વધવું, સ્નાયુઓ ટેન્સ થવા, દાંત કચકચાવવા, ઝાંખું દેખાવું, ભાનભુલવું
- હંડી કે પસીનો થવો ઉબકા આવવા, તલપ વધવી
- લાંબાગાળાની અસરો
- મગજને લાંબા ગાળે ક્ષીણ કરી દે છે.
- નિર્ભય શક્તિ અને વિચાર શક્તિ કમજોર થતી જાય છે.

## ૧૮) કોકેઈન અને કેક કોકેઈન ની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડઅસરો થાય છે?

- તે ગોળી, ટેબલેટ, પાઉડર, ઈન્જેક્શન કે ફ્યુમ સ્વરૂપે લેવામાં આવતું હોય છે.
- તે કોકા પલાન્ટમાંથી મેળવાય છે.
- કોકેઈન પાઉડર હોય છે અને કેક કોકેઈન ક્રિસ્ટલ કે ટુકડા રૂપે હોય છે.

### ■ ટુંકાગાળાની અસરો :

- એકદમ આનંદદાયક અસર તરતજ ઉદાસીનતા તરફ લઈ જાય છે. તલપ વારંવાર થાય છે. હૃદયના ઘબકારા વધવા, સ્નાયુઓ જકડાઈ જવા, ખેંચ આવવી, ચીંતા, ગુસ્સો, વિચારવાયુ કે ચિતભ્રમની અસરો થવી.

### ■ લાંબાગાળાની અસરો

- માનસિક અસરો જેમકે ઉદાસીનતા, ચિંતા, વિચારવાયુ કે ચિતભ્રમ, મુડમા બદલાવ, ગુસ્સો કે ભ્રમણાઓ થવી; ઉદાસીનતા કે તલપ વધતા વ્યક્તિ ગમે તે હદે ખોટા કાર્ય, ખૂન કે આત્મહત્યા પણ કરી દે છે.

## ૧૯) ક્રિસ્ટલ મીથ અને મેથએમ્ફેટામાઈનની કઈ આડઅસરો થાય છે?

તે ગોળી, ટેબલેટ, પાઉડર, ઈન્જેક્શન કે ફ્યુમ સ્વરૂપે લેવામાં આવતું હોય છે.

### ■ ટુંકાગાળાની અસરો :

- ઉંઘમાં અનિયમિતતા, ઉબકા આવવા, ભૂખ મરી જવી, વજન ઘટવું, વિચારવાયુ, ચિતભ્રમ કે ભ્રમણાઓ થવી, ખેંચ આવવી.

### ■ લાંબાગાળાની અસરો :

- ચાદશક્તિ ઘટવી, નિર્ણય શક્તિ ઘટવી, લાંબા ગાળે ચાદ શક્તિ માં ગરબડ થવી, લીવર, મુત્રાશય કે ફેફસાની કમજોરી થવી. ઘબકારા વધવા, બ્લડ પ્રેસર વધવું, સ્ટ્રોક, હાર્ટ એટેક કે કોમા કે શોકમાં જવાની સંભાવના વધી જાય છે. મુડ બદલાવની અસરો ક્યારેય મટતી નથી.

## ૨૦) સીકેટીવ હિપ્નોટીકસ એન્ડીઓલીટીક ડ્રગ્સની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડઅસરો થાય છે?

### ■ ઈનટોક્ષિકેશન (INTOXICATION)

આ ગૃપની દવાઓના વધુ પડતા સેવનથી પછી તરતજ આ આડઅસરો જોવા મળે છે.

- તોફાન, ધમાલ, ગુસ્સો ઉન્માદ.
- જીભ લડખડવી, લથડીયા ખાવા, ચાદ શક્તિ ઘટવી, એકાગ્રતા ઘટવી, નિર્ણય શક્તિ ઘટવી, કાર્યક્ષમતા ઘટવી, આંખની ક્રીકીનું હલન-ચલન વધવું, બેભાનાવસ્થા કે તંદ્રાવસ્થામાં જતા રહેવું જે કેટલીકવાર જીવલેણ નિવડે છે.

### ■ વિથડ્રોઅલ (WITHDRWAL)

આ ગુપની દવાઓનું સેવન બંધ કરતા આ વિથડ્રોઅલ અસરો થોડાક સમય કે દિવસોમાં જોવા મળે છે.

- પસીનો થવો, ઘબકારા વધવા, ઘુજરી થવી, અનિદ્રા, ઉબકા ઉલટી થવા, ચિંતા થવી, ચીતભ્રમ થવો, ગુસ્સો વધવો, ખેંચ આવવી.

## ૨૧) ઈન્હેલન્ટસની કઈ આડઅસરો થાય છે?

### ■ ટુંકાગાળાની અસરો :

- શારીરિક અને માનસિક આડ અસરો થવી
- ઘબકારાની અનિયમીતતા કે વધઘટ થવી
- ઉબકા આવવા, ગભરામણ કે માથું દુખવું કે બેચેની થવી.
- એટેક કે ગભરામણથી અચાનક મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

### ■ લાંબાગાળાની અસરો :

- સુંઘવાની શક્તિ જતી રહેવી કે ક્ષીણ થવી.
- સ્નાયુઓના સ્તરમાં ઘટાડો કે વાસ્ટીંગ થવું.
- ફેફસા કે મગજને કાયમનું નુકશાન થવું.

## ૨૨) અન્ય કેટીદ્રવ્યોની સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડઅસરો થાય છે?

### ■ દર્દશામક દવાઓ : (PAIN KILLERS)

- આ દવાઓના સેવનથી લાંબા ગાળે પાચનતંત્રને લગતા રોગો જેમકે એસીડીટી, ગેસ, ઉલટી ઉબકા, જઠરનો સોજો (GASTRITIS),

જઠરનું ચાંદુ (PEPTIC ULCER), લીવરનો સોજો (HEPATOMEGALY), લીવરની કમજોરી શરીરની દર્દ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટતી જોવા મળે છે. આ ઉતરાંત કીડની અને પેશાબના રોગો તેમજ શ્વસનતંત્રના રોગો જોવા મળે છે. ડોક્ટરની સલાહ સુચન વગર ક્યોરય પણ આ દવાઓ જાતે લેવી જોઈએ નહીં.

#### ■ સ્ટીરોઈડ્સ : (STEROIDS)

- કેટલાક લોકો ભૂખ વધારવા, વજન વધારવા કે શરીરનો બાંધો મજબૂત બનાવવા અજ્ઞાનતામાં આ ગૃપની ગોળીનું સેવન કરી તેના વ્યસનમાં સપડાઈ જતા હોય છે.
- લાંબા સમયના ઉપયોગથી લીવરના રોગો, હૃદયરોગ, ચર્મરોગો, પ્રોસ્ટેટના રોગો, કીડની અને ગર્ભાશયના રોગો થતા હોય છે.
- સ્ત્રી અને પુરૂષોમાં અંતઃસ્ત્રાવના ફેરફારના કારણે, શારીરિક, માનસિક અને જાતીય તફલીફો જોવા મળે છે.

#### ■ એન્ટીહિસ્ટામીનીકસ (ANTI-HISTAMINICS)

- આ રોગોની દવાઓ લાંબા સમય સુધી જાતે લેવામાં આવે તો વ્યસન થઈ જતું હોય છે. આ ગૃપની દવાઓ શરદી, ઉઘરસ, ચામડીની એલર્જીમાં વપરાય છે. લાંબા સમયનો ઉપયોગ શારીરિક અને માનસિક આડઅસરો નોતરે છે.

#### ■ માનસિક અને મગજના રોગની દવાઓ (PSYCHIATRIC DRUGS)

- માનસિક રોગોની દવાઓ ક્યારેય જાતે મનોચિકિત્સકની સલાહ વગર લેવી જોઈએ નહિં. આ રોગોની દવાઓ જાતે લેવામાં આવે તો વ્યસન થઈ જતું હોય છે.

#### ૨૩) પ્રિસ્ક્રીપ્શન ડ્રગ્સ નો દુરુપયોગ સ્વાસ્થ્ય પર કઈ આડઅસરો કરે છે?

- પ્રિસ્ક્રીપ્શન ડ્રગ્સ એટલે ડોક્ટરે બિમારી માટે આપેલી દવાઓ. આ દવાઓ ડોક્ટરની જાણ બહાર જાતે જ લેવામાં આવે તો કેટલીકવાર ગંભીર આડઅસરો થઈ શકે છે.
- સૌથી વ્યાપક અને ગંભીર ગણાતા વ્યસનમાં પ્રિસ્ક્રીપ્શન દવાઓના પણ સમાવેશ થાય છે.

- દુખાવાની ગોળીઓ, શરદીની ગોળીઓ કે સીરપ, ઉંઘની ગોળીઓ, સ્ટીરોઈડ્સ તેમજ એલર્જીની દવાઓ અને મેડીકલ સ્ટોરમાંથી મળતી અન્ય દવાઓ ઓવર ધ કાઉન્ટર ડ્રગ્સનો કેટલાક લોકો દુરઉપયોગ કરી વ્યસનનો ભોગ બનતા હોય છે.
- રોગ અને દર્દી પ્રમાણે દરેક દવાનો ડોઝ, પ્રમાણ અને દવા લેવાનો સમયગાળો ભિન્ન હોય છે. અને તેનું જ્ઞાન ડોક્ટરનેજ હોય છે. પરંતુ કેટલાક દર્દીઓ અજ્ઞાનતા કે વધારે પડતી હોંશિયારીમાં આ દવાઓ ખાતે જ દવાની દુકાનેથી લેતા હોય છે જેને સેલ્ફ મેડીકેશન કહેવાય છે.
- આ સેલ્ફ મેડીકેશનની આદત સમય જતા વ્યસનમાં ફેરવાઈ જતી હોય છે.
- કેટલીકવાર ભળતી દવા, ખોટી દવા કે અનિયમીત ડોઝનું સેવન લાંબાગાળે સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચાડી શકે છે.
- આમાંની કેટલીક પ્રીસ્ક્રીપ્શન દવાઓના વ્યસનથી જીવલેણ આડઅસરો પણ ખેવા મળતી હોય છે.
- ક્યારેય પણ ખાતે દવા લેતાં પહેલા તમારા ફેમીલી ડોક્ટરની સલાહ લેવાનું ચુકશો નહીં.

## ૨૪) વ્યસનમુક્તિ માટે કઈ કઈ સારવાર અસ્તિત્વમાં છે?

### ■ દવાઓ (MEDICATION)

- વ્યસન મુક્તિ માટે સૌ પ્રથમ દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- દવાઓથી મગજમાં થયેલા રસાયણોની વધઘટનું સંતુલન થાય છે અને એટલેજ વ્યસનને લીધે મગજ અને શરીરમાં થયેલા ફેરફાર ધીરેધીરે સુધારી શકાય છે.
- દવાઓ અને તેની માત્રા દરેક દર્દી અને તેની શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રમાણે અલગ અલગ હોય છે.
- દવાઓ વ્યસનનો પ્રકાર, પ્રમાણ, સમયગાળો, વિથડ્રોઅલ અસરો તેમજ શારીરિક અને માનસિક આડઅસરો પ્રમાણે અલગ અલગ હોય છે.
- દવાઓ અને ઈન્જેક્શન મુખ્યત્વે વિથડ્રોઅલ અસરને દુર કરવા લેવી હિતાવહ છે.

- સામાન્ય રીતે દવાઓ અને ઈન્જેક્શનથી સારુ લાગતા એકથી છ અઠવાડીયા લાગે છે.

- સંપૂર્ણ સારવાર લાંબી ચાલે છે.

### ■ ડિટોક્ષીફિકેશન (DETOXIFICATION)

- કેફી દ્રવ્યોની શરીરમાં થતી હાનીકારક અસરો વિથડ્રોઅલ અસરો ઘટાડવા શરુઆતમાં દર્દીને દાખલ કરીને ડિટોક્ષીફિકેશન કરાય છે. બધા વ્યસનીઓમાં આમ કરવું અનિવાર્ય નથી હોતું.
- કેફી દ્રવ્યો બંધ કરતા થતી વિથડ્રોઅલ અસરો ઘટાડવા ટ્રેનકિપિલાઈઝર તરીકે ઓળખાતા ચિતશામક ઔષધો દ્વારા તેમજ લક્ષણો નીવારવાની સારવાર દ્વારા ઘટાડી શકાય છે.
- દરેક વ્યસનનું ડિટોક્ષીફિકેશન વ્યસનનો પ્રકાર, પ્રમાણ, સમયગાળો, વિથડ્રોઅલ અસરો તેમજ શારીરિક અને માનસિક આડઅસરો પ્રમાણે અલગ અલગ હોય છે.

### ■ સબસીટ્યુસન (SUBSTITUTION)

કેફી દ્રવ્યો છોડાવવા માટે એગોનિસ્ટ, એન્ટાગોનિસ્ટ અને પાર્સિઅલ એગોનિસ્ટ કે એન્ટાગોનિસ્ટ તત્વો કેફી દ્રવ્યોની જગ્યાએ ધીરે ધીરે વ્યસનમુક્ત કરવામાં આવે છે. જેથી વિથડ્રોઅલ અસરો ઘટાડી અને વ્યસનમુક્ત કરી શકાય છે. આ સબસીટ્યુટ તત્વો ધીમેધીમે બંધ કરવામાં આવે છે. અફિણ અને આલ્કોહોલ વ્યસનમાં સબસીટ્યુસનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

### ■ પ્રેરકબળ (MOTIVATION)

- હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા બાદ ફરી વ્યસનની લતે દર્દી ન ચઢે તેનો આધાર મોટીવેશન પ્રેરકબળ ઉપર છે.
- પ્રેરકબળની તીવ્રતા પ્રમાણે વ્યસન મુક્ત રહી શકાય છે.
- શરુઆતના તબક્કામાં આ પ્રેરકબળ ઓછું કે મંદ હોય છે. જે સાઈકોથેરેપીના સેશન દ્વારા વધારી શકાય છે.
- યુપ થેરેપી દ્વારા વ્યસનીઓમાં આત્મવિશ્વાસ વધારી શકાય છે.
- પ્રાર્થના, યોગ, મેડીટેશન, ધ્યાન, ચિંતન પણ પ્રેરકબળ વધારવામાં ઉપયોગી નીવડી શકે છે.
- આ બધા માર્ગો વ્યસનીને વ્યસન છોડતી વખતે થતી તકલીફો સહન કરવા માનસિક સહારો પૂરો પાડે છે.

- વ્યસનમુક્તિ પછી લગભગ છ મહિના સુધી પ્રસંગોપાત કેફીદ્રવ્ય લેવાની તલપ જાગતી હોય છે. જોકે આવી તલપ માત્ર થોડીકજ ક્ષણ પુરતી હોય છે. પ્રેરકબળ આ થોડીક ક્ષણો અને અન્ય સમયે તલપનો સામનો કરવા મનોબળ ટકાવી રાખે છે.

#### ■ સાઈકોથેરાપી (PSYCHOTHERAPY)

- વ્યસનના લક્ષણો પ્રમાણે અલગ અલગ સાઈકોથેરાપીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- સાઈકોથેરાપીમાં દર્દી સાથે વ્યસન વિષેની માહિતી મેળવી અને તેના લક્ષણો જાણી સારવાર કરવામાં આવે છે.
- વ્યસનના બંધાણી ના વિચારો, લાગણીઓ, સંઘર્ષો, પસ્તાવો, વ્યસનના કારણો તલપ, અન્ય માનસિક બિમારીઓ વગર જેવા વૈચારિક પરિબળોના અભ્યાસ કરી યોગ્ય સાઈકોથેરાપીના સેશન આપવામાં આવે છે. જેથી તેના વિચારો અને લક્ષણોને સાચી જગ્યાએ કેન્દ્રીત કરી વ્યસનમુક્ત કરી શકાય છે.
- સાઈકોથેરાપીમાં દર્દી સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં વાતચીત કરી તેના મનના વિચારોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે.
- લાંબા સમયની સાઈકોથેરાપી ને અંતે વ્યક્તિને ભવિષ્યમાં આવનારા સંઘર્ષોનો યોગ્ય સામનો કરી અનુકૂળ ઉકેલ લાવી શકાય તે માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે.
- બિહેવીયર થેરાપી, સાઈકોસોસિઅલ થેરાપી, ફેમીલી થેરાપી, ગ્રુપથેરાપી, કોગ્નીટીવ બિહેવીયર થેરાપી, રિલેપ્સ પ્રિવેશન, સપોર્ટીવ એક્સપ્રેસીવ થેરાપી, કોર્પોગરુકીલ, હાર્મ રિડક્શન જેવી વિવિધ સારવાર વ્યસનમુક્તિ માટે આપવામાં આવતી હોય છે.

#### ■ રીલેક્ષેશન (RELAXATION)

- પ્રાર્થના, યોગ, મેડિટેશન, ધ્યાન, ચિંતન, ડીપ બ્રીથીંગ તેમજ વિવિધ રીલેક્ષેશન કસરતો જેવી પદ્ધતીઓ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું રીલેક્ષેશન હકારાત્મક પરિબળો વધારે છે. જે લાંબા સમય સુધી વ્યસનમુક્ત રહેવા મનોબળ ટકાવી રાખે છે.

#### ■ પુર્નવસન (REHABILITATION)

- એક વખત વ્યસની તેની જોખમકારક કુટેપ છોડી દે પછી તેને સમાજને ઉપયોગી સભ્ય બનાવવો જોઈએ. તેને યોગ્ય કાર્ય સોંપવું જોઈએ કે



જેથી તે સમાજ ઉપયોગી બની શકે. તેને તરછોડવો ના જોઈએ. તેની સમસ્યા સમજીને તેની હિંમત અને દૃઢ નિશ્ચયને જાળવી રાખવા મદદ અને હકારાત્મક વલણ રાખવું જોઈએ.

#### ■ અન્ય બીમારીઓની સારવાર (OTHER ILLNESS)

- વ્યસન મુક્તિની સાથે સાથે જો અન્ય માનસિક કે શારીરિક બીમારી હોય તો તેની સારવાર પણ સાથે કરવી જોઈએ.
- માનસિક અને શારીરિક સ્થિરતા પણ વ્યસનમુક્તિ માટે મહત્વની છે.

#### ■ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

- વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર તેમજ સરકારી અને ખાનગી માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ વ્યસનમુક્તિ ની સારવાર માટે સુવિધા પુરી પાડે છે.
- જેમાં દર્દીને દાખલ રાખીને અથવા નિયમિત દવા અને સાઈકોથેરેપી થી વ્યસનમુક્તિ કરવામાં આવે છે.
- દરેક શહેરમાં વ્યસનમુક્તિની આ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે.

#### ■ આલ્કોહોલ/નિકોટીન/ઓપીઓઈડ એનોનિમ્સ (સેલ્ફ હેલ્પ ગ્રુપ) (ALCOHOL/NICOTINE/OPIOID ANNONYMS)

- વ્યસનમુક્ત વ્યક્તિઓ તેમના જેવું જ વ્યસન ધરાવતી વ્યક્તિને વ્યસનમુક્ત થવામાં મદદ કરી શકે છે. આ માટે વિવિધ એનોનિમ્સ કાર્યરત છે. આ એક પ્રકારની ગ્રુપ થેરેપી છે. જે વ્યસન ધરાવતી વ્યક્તિને માર્ગદર્શન, સલાહ, સૂચન અને સહારો આપી વ્યસનમુક્તિ માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

### ૨૫) વ્યસનમુક્તિ માટે વ્યક્તિ તૈયાર ન હોય ત્યારે શું કરવું?

વ્યસન ધરાવતી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર બદલાવા માંગતી નથી. વ્યક્તિ નીચેનામાંથી કોઈ એક તબક્કામાં હોઈ શકે.

- વ્યક્તિને બદલાવવાની કોઈ જરૂર જણાતી નથી.
- વ્યક્તિ વ્યસનના સારા માઠા પાસા વિચારે છે. પરંતુ બદલાવ માટે હજી ચોકકસ નથી.
- વ્યક્તિ બદલાવ માટે પગલાં લેવા તૈયાર થાય છે.
- વ્યક્તિ બદલાવા માટે કોશિક કરે છે અને કેફી દ્રવ્યનું વ્યસન વધે તેવી પરિસ્થિતિથી દુર રહે છે.

- વ્યક્તિ બદલાઈ ચુકી છે અને ફરી વ્યસન તરફ ન વળી જવાય તે રોકવા કોશિશ કરે છે.
- જો વ્યક્તિ બદલાવા માટે તૈયાર ના હોય ત્યારે કોઈપણ સારવાર સફળ થતી નથી.
- કેફી દ્રવ્યોના સેવનથી ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે થાય એમ માનતી વ્યક્તિ જ બદલાવ માટે તૈયાર થાય છે.
- જો લોકો વ્યસન છોડવા તૈયાર ન હોય તેમને મદદ કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો ઉપદેશ કે સલાહ આપ્યા વગર કેફી દ્રવ્યના વ્યસનના નુકશાનની ચર્ચા કરવામાં આવે.
- વ્યસનથી થતી શારીરિક અને માનસિક આડઅસરો, નુકશાન, વ્યસનના ગેરફાયદા વિષે માહિતી, સમજ અને શિક્ષણ આપો. જેથી વ્યક્તિ વ્યસનમુક્તિ માટે તૈયાર થાય અને મક્કમતાથી વ્યસનમુક્ત થાય.
- આરોગ્ય ક્ષેત્રે કાર્યરત ઘણા પ્રકારના લોકો આ માટે મદદ કરી શકે છે.

### ૨૬) વ્યસનમુક્તિ માટે કુટુંબીજનોએ શું કરવું?

- કુટુંબીજનો વાસ્તવમાં દર્દી અને મનોચિકિત્સકને જોડતી ખુબ અગત્યની કડી છે.
- વ્યક્તિને તમે ખરાબ છો, તમારામાં કંઈ આવડત નથી, તમે નબળા, કાયર કે નકામા છો, આળસુ થઈ ગયા છો, જાતે કરીને જિંદગી ખરાબ કરી છે, સમાજમાં અમને બદનામ કરી દીધા તેવી અર્થહીન ટીકા ટીપ્પણી ન કરો.
- બીન ટીકાત્મક વલણ રાખશો તો તમારી પાસે લાંબો સમય સહકારથી સારવાર માટે તૈયાર થશો. એટલે નાહકના બળાપા કે રોકકળ ના કરો.
- વ્યક્તિને એ બાબત સમજાવવાની કોશિશ કરો કે તેઓ એક રોગથી પીડાય છે. અન્ય રોગોની જેમ વ્યસન પણ એક વાસ્તવિક રોગ છે.
- વ્યસનના ગેરફાયદા, નુકશાન અને આડઅસરો સમજાવવાની કોશિશ કરો.
- વ્યસનમુક્તિ માટે ઘણા સારવાર કાર્યક્રમો અને સંસ્થાઓ ચાલે છે તેની જાણકારી આપો.
- વ્યસનના મુળમાં ક્યારેક અન્ય માનસિક રોગો પણ જવાબદાર હોય છે અને આ રોગોનો અસરકારક ઈલાજ શક્ય છે.

- સૌ પ્રથમ વ્યસન ધરાવતા વ્યક્તિનું પ્રેરકબળ વધારો, તેનો આત્મવિશ્વાસ વધારો, સાથ સહકાર આપો.
- પછી વ્યક્તિને યોગ્ય નિષ્ણાતની સારવાર લેવા સમજાવો.
- કુટુંબીજનો દર્દી અને મનોચિકિત્સકને જોડતી એક અગત્યની કડી છે.
- કુટુંબીજનોએ મનોચિકિત્સકને દર્દીના વ્યસન, સ્વભાવ, વર્તન, વ્યવહારની દરેક વિગત વિષે માહિતગાર કરવા જોઈએ.
- દર્દી દવાઓ નિયમીત લે છે તેનું ધ્યાન રાખો.
- દર્દીના શારિરીક, માનસિક, કૌટુંબિક અને આર્થિક હિતોનું રક્ષણ કરો.
- વ્યસનમુક્ત વ્યક્તિને તેની ક્ષમતા પ્રમાણે કામ આપો, તેને તરછોડો નહિ, તેની ઉપર શંકા વહેમ ના કરો.
- વ્યસનમુક્ત વ્યક્તિ પર ધ્યાન કે નજર રાખો જેથી વારે તહેવારે અથવા ખરાબ સંગતના સ્વાકે ચઢી ફરીથી વ્યસનનો ભોગ ના બને પરંતુ ક્યારેય તેના પર જાસુસી કે વ્યસનનો ખોટો આરોપ ના મુકો.

### ૨૭) વ્યસનમુક્તિ માટે ફેમીલી ડોક્ટરે શું કરવું?

- વ્યસનમુક્તિ માટે વ્યક્તિ સૌપ્રથમ ફેમીલી ડોક્ટર પાસે જતો હોય છે.
- જો કોઈ વ્યક્તિ વ્યસનમાં ફેરફાર કરવા તૈયાર હોય અને ફેમીલી ડોક્ટરને મળે તો વ્યસનથી થતું નુકશાન સમજાવે અને કેવી રીતે તેનું સેવન ઘટાડાય કે બંધ કરી શકાય તેનું સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપે. જો આમ થાય તો વ્યસનમુક્ત થવાની શક્યતા વધી શકે છે.
- ફેમીલી ડોક્ટર વ્યસનમુક્તિ માટે તાલીમ પામેલા હોય તો આ સહાય વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે.
- ફેમીલી ડોક્ટર વ્યક્તિને જરૂર પડેતો યોગ્ય મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવા કે વ્યસનમુક્ત કેન્દ્રમાં સારવાર માટે સલાહ સૂચન કે માર્ગદર્શન આપી વ્યસનમુક્તિના કાર્યમાં મદદ કરી શકે છે.

### ૨૮) વ્યસનમુક્તિ માટે સામાજિક કાર્યકરે શું કરવું?

- વ્યસનમુક્તિ માટે સામાજિક કાર્યકર પાસે કેફીડ્રવ્યોનું અને તેની આડઅસરોનું પ્રાથમિક જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.
- સામાજિક કાર્યકરે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં કોઈને વ્યસન હોય તો તેવી વ્યક્તિને યોગ્ય સલાહ, સૂચન, માર્ગદર્શન આપી વ્યસનમુક્તિ માટે

પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ.

- સામાજિક કાર્યકરે વારે તહેવારે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં વ્યસનમુક્તિ માટેના કાર્યક્રમો યોજવા જોઈએ.
- સામાજિક કાર્યકરે જરૂર જણાય તો વ્યક્તિને મનોચિકીત્સકની સલાહ માટે પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ.

## ૨૯) વ્યસનમુક્તિ માટે દર્દીએ પોતે શું કરવું?

- વ્યસનમુક્તિ માટે દર્દીએ મનથી દઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ, આત્મવિશ્વાસ વધારવો જોઈએ.
- વ્યસનમુક્તિ માટે દર્દીએ મનોચિકીત્સકની સલાહ લેતા અચકાવું ન જોઈએ.
- દર્દીએ ખુલ્લા મને બધીજ વાત ડોક્ટરને કરવી જોઈએ.
- દર્દીએ મનમાં રહેલા હકારાત્મક કે નકારાત્મક ભાવ ડોક્ટરને કહેવા જોઈએ.
- દર્દીએ વ્યસન છોડવા માટેના કારણોની ડોક્ટર જોડે ચર્ચા કરી મનોબળ દઢ કરી સકારાત્મક બનવું જોઈએ.
- દર્દીએ કેફીદ્રવ્યથી થતા નુકશાન, આડઅસરો અને ગેરફાયદાની માહિતી મેળવી વ્યસનમુક્ત રહેવા દઢ નિશ્ચય જાળવવો જોઈએ.
- દર્દીએ શરુઆતના તબક્કામાં થતી શારીરિક અને માનસિક વિથડ્રોઅલ અસરોનો સામનો કરવા સહનશક્તિ વધારવી જોઈએ.
- દર્દીએ વ્યસનમુક્તિની દવાઓ નિયમીત લેવી જોઈએ.
- દર્દીએ ગુસ્સો, ઉન્માદ, નિરાશા, હતાશા, ચિંતા કે પસ્તાવાને કાબુમાં રાખતા શીખવું જોઈએ.
- વ્યસનમુક્તિ દરમિયાન કે પછી જો ફરીથી કેફીદ્રવ્ય લેવાની ઈચ્છા તલપ થાય કે લેવાઈ જાયતો તરતજ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરી યોગ્ય સારવાર અને માર્ગદર્શન લો.
- નવરા બેસી રહેવા કરતા કોઈ કામ શોધી લેવું જોઈએ.
- વ્યસનમુક્ત વ્યક્તિએ એકલા ન રહેતા પોતાના કુટુંબીજનો અને સારા મિત્રોની સાથે રહેવું જોઈએ.
- વ્યસન પ્રેરે તેવા તત્વો, અસામાજિક કુટેવો, જગ્યાઓ અને મિત્રોની સાથે રહેવું ન જોઈએ.
- વારે તહેવારે, લગ્ન પ્રસંગે, મિજબાની, સમારંભ કે મિર્ટીંગમાં પણ કેફીદ્રવ્યના આગ્રહ ને અવગણવું.

- ખોટા અને નકામા વિચારોને મનમાંથી દૂર કરો, આગળ ભવિષ્યમાં જુઓ, ભૂતકાળમાં વડીલોએ શું કર્યું જેથી તેઓ સફળ થયા તે શીખો.

### 30) કેફીદ્રવ્યનો ઈનકાર કઈ રીતે કરવો?

- નિષ્ણાતોના મંતવ્ય મુજબ કેફીદ્રવ્યનો દુરઉપયોગ એટલો ઝડપી પ્રસરી રહ્યો છે કે થોડાકજ સમયમાં શાળાએ જતા ઘણા ખરા બાળકો એકલા બીજા પ્રકારે વ્યસન કરતા થઈ જશે. આ માટે કેફીદ્રવ્યોનો ઈનકાર કઈ રીતે કરવો તે માટે પાયાની કેટલીક બાબતો યાદ રાખવા જેવી અને અમલમાં મુકવા જેવી છે.

#### ■ સ્વાસ્થ્યને નુકશાનકારક બાબતોનું શિક્ષણ :

બાળકોને સ્કૂલમાં જ કેફીદ્રવ્યોનું વ્યસન, તેની હાનિકારક અને નુકશાનકારક આડઅસરો વિષેનું શિક્ષણ આપવું જરૂરી છે. જેથી બાળકોને વ્યસનનું જ્ઞાન રહે અને ભૂલથી કે અજાણતાં કે શોખમાં પણ તેનું સેવન કરે નહિં.

#### ■ હાનિકારક આડઅસરોનું જ્ઞાન :

જ્યારે આપણને ખબર હોય કે અમુક પદાર્થ ઝેરી હોય તો તેનો એકાદ વખત પણ અખતરો નહિંજ કરીએ. તેજ રીતે બ્રાઉનસુગર, કોકેઈન, એલએસડી, એક્ટસી જેવા તત્વો પણ બહુજ ઝેરી અસરો કરે છે. આ તત્વોનો નશો કરવાથી સ્વર્ગીય આનંદ થવાનું વિકેતાઓ દ્વારા જે કહેવામાં આવે છે. તે એક ભ્રમણાજ છે માટે તેનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

#### ■ સિગારેટ તેમજ અન્ય પીણાથી દૂર રહો.

બ્રાઉનસુગર, હેરોઈન જેવા અનેક કેફીદ્રવ્યો સિગારેટ કે અન્ય પીણા જેમકે કોલ્ડ્રીંગ્સ, જયુસ કે પાણીમાં મિલાવી આપવામાં આવતા હોય છે. કેટલાક પ્રસંગો, પાર્ટી, મિજબાનીમાં કેટલાક તત્વો આ કેફીદ્રવ્યો આડકતરી રીતે આપી વ્યસનની ચૂંગાલમાં ફસાવતા હોય છે. આ બધી જગ્યાએ જવાનું ટાળો અથવા સખગ રહો.

#### ■ મક્કમતાપૂર્વક ના કહેવાની ટેવ પાડો :

કેફીદ્રવ્યોની હાનિકારક આડઅસરો જાણ્યા પછી કોઈપણ વ્યક્તિ તમને કેફીદ્રવ્ય લેવાની ફરજ પાડેતો મક્કમતાપૂર્વક ના પાડો કેમકે ના નહિ પાડતા આપડેતો તમને અનેક રીતે સમજાવવાની કોશિશ કરવમાં આવશે અને વ્યસનના સ્વાડે ફસાવવામાં આવશે. યાદ રાખો જીવન જીવવા લાયક છે. કેફીદ્રવ્યથી જીવનને નષ્ટ થતું અટકાવો.

■ **રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન આપો :**

બાળક ઉપર પોતાના સપના સાકાર કરવાનો બોજો કે જવાબદારી ના આપો. બાળકને તેની રચનાત્મક શક્તિ પ્રમાણે વિકાસ થવા દો. બાળક પર દબાણ, ટિકા, ટિપ્પણી કે ગુસ્સો કરો નહિ. તેને સકારાત્મક વાતાવરણ પુરુ પાડો. બાળકની બધીજ જીદો કે ઈચ્છાઓ પુરી ન કરો. આમ નહી કરો તો તે હતાશા નિરાશા કે ગુસ્સામાં ખોટી સોબતનો શિકાર બની વ્યસનના રવાકે ચઢી જશે.

**૩૧) બાળકો કેફીદ્રવ્ય કેમ લે છે?**

નીચે જણાવ્યા મુબજના પરિબળોના કારણે બાળક કે વિદ્યાર્થી કેફીદ્રવ્ય લેવાનું શરૂઆત કરતો હોય છે.

- તણાવ કે સ્ટ્રેસથી મુક્ત થવા માટે.
- આનંદ, ઉશ્કેરાટ કે મજા મેળવવા માટે.
- સાથીદારો, મિત્રો તરફથી દબાણને વશ થઈ, લોકપ્રિય થવા, ગૃપમાં સમાઈ જવા કે મિત્રોમાં પ્રભાવિત થવા.
- કુતુહલતાથી પ્રયોગ કરવા માટે.
- શારીરિક કલ્પના પાતળા થવા કે શરીરનો બાંધો બનાવવા.
- શાળા કે કોલેજની આસપાસ કેફીદ્રવ્યો સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોવાથી આવા અનેક પરિબળોના કારણે બાળક કે વિદ્યાર્થી વ્યસનના રવાકે ફસાય છે.
- ઘણા બધા કેફીદ્રવ્યો બજારમાં સસ્તા મળે છે. એ ખરીદવા માટે ચોરી નથી કરવી પડતી અથવા પોતાના પાલકો પાસેથી ઘણા બધા પૈસા લેવા પડતા નથી. કેફીદ્રવ્યની આદતની જાણ તેના લાંબા સમયના વપરાશ પછી પડતી હોય છે. કેફીદ્રવ્ય થોડા સમય સુધી લીધા પછી ઘણીખરી વાર તે છુપાવે છે અને ગભરાઈ જાય છે.
- કેટલીકવાર અનિદ્રા કે ગુસ્સો આવતો હોય છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં માતા-પિતા કે વડીલો ને બાળકોની વ્યસનની સમસ્યાની મોડી ખબર પડે છે.

**૩૨) કેફીદ્રવ્યની લત અટકાવવા માતાપિતા અને શિક્ષકો એ શું કરવું?**

વ્યસનની લત નો આધાર માતા-પિતા બાળકનો ઉછેર કઈરીતે કરે છે તેના ઉપર રહેલો છે.

### ■ સમતોલ પ્રેમ અને સહકાર

દરેક બાળકને સમતોલ પ્રેમ અને સ્નેહભાવ આપો. બાળકની સરખામણી કરી ટોક ટોક કરો નહિ. ક્યારેય પણ પ્રેમનો અતિરેક ન કરો. બાળકને ક્યારેય ક્ષમતા બહારના સપના ન બતાવો. બાળકની જીદ, હઠ, અને નકામી જરૂરીયાતો પુરી ન કરો. જો બાળક ખોટી જીદ કે હઠ કરે તો તેનો વિરોધ ન કરતા સાચી વાત સમજાવો. બાળકનો વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ પણ ક્યારેક તેને વ્યસનના રવાડે ચઢાવી દેતો હોય છે. પ્રેમ અને સહકારના અભાવે બાળક એકલતા અને હતાશામાં પણ વ્યસનના રવાડે ચઢી જતો હોય છે.

### ■ શિક્ષણ, સમજ અને માહિતી :

- આધુનિક સમાજમાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી ઘણા મોટા પરિવર્તન આવ્યા છે. બાળકના માનસિક અને સામાજિક ઘડતર માટે માતાપિતા એ સમયની સાથે સજાગ અને સતર્ક રહેવું જરૂરી છે. બાળકોને કેફીદ્રવ્યના વિષે શિક્ષણ અને માહિતી આપો. તેની આડઅસરો, નુકશાન અને ગેરફાયદા વિષે સમજાવો, નહિ તો ક્યારેક અજ્ઞાનતામાં ખોટી સોબતના રવાડે ચઢીને વ્યસનનો બંધાણી ના બની જાય.
- શિક્ષકોએ સ્કૂલોમાં બાળકોને વ્યસન વિષે સંપૂર્ણ સમજ અને માહિતી આપવી જોઈએ. જો કોઈ બાળક વ્યસનની ચૂંચાલમાં ફસાયો હોય તો તેની તરતજ યોગ્ય સારવાર કરાવવી જોઈએ.

### ■ સમય અને રસ :

- બાળકને વ્યસનનો શિકાર બનતો અટકાવવા દરેક માતાપિતાએ પોતાના વ્યસ્ત જીવનમાંથી થોડો સમય પોતાના બાળકને આપવો જોઈએ.
- તરુણાવસ્થા એક ઝંઝાવાતી સમયગાળો છે. આ અવસ્થામાં માતાપિતાએ પોતાના વ્યસ્ત જીવનમાંથી થોડો સમય પોતાના બાળકને આપવો જોઈએ.
- માતાપિતાનો પ્રેમ, હુંફ, ઉછેર, અને સતર્કતા તેમને આપનારા સમયમાં કુટેવો વ્યસનો અને ખોટી સોબતો સામે રક્ષણ આપશે.

### ■ રક્ષણ અને કાળજી :

- કેફીદ્રવ્યોની લતનું બીજ બાળપણમાં માતાપિતા અને બાળકના સંબંધમાં રોપાય છે માટે યોગ્ય કાળજી અને રક્ષણ આપવું જરૂરી છે.

### ■ યોગ્ય ઉદાહરણ આપવું :

- માતાપિતા અને વડીલોએ પોતે પણ કેફીદ્રવ્યનો ઉપયોગ કરવો નહીં અને કરવા દેવો નહિ. બાળક પણ તમને અનુસરશે, માટે યોગ્ય ઉદાહરણ પુરું પાડો.

### 33) જો તમારુ બાળક કેફીદ્રવ્ય લેતું હોય તો શું કરવું?

- સૌ પ્રથમ ગુસ્સો, ડર કે ભયભીત ન થાવો.
- તમારુ બાળક વ્યસનની અસરમાં હોય ત્યારે તેની સામે ન જોવ. વ્યસનની અસર ઉતરે તેની રાહ જુઓ.
- બાળક આગળ શાંત રહો અને અકારણ ઝઘડયા વગર વાત કરો.
- કોઈપણ નિર્ણય લેતા પહેલા બાળકને જે કહેવું હોય તે સાંભળો અને ગુસ્સો કર્યા વગર કે આંસુ કાઢયા વગર તેને પ્રામાણિક રીતે સમજાવો.
- બાળકને સમજાવો કે તમને શેની બીક છે અને તમારે શું જોઈએ છે અને તમને કેવું લાગે છે.
- મજબુત રહો, ફિક્કર રાખો પણ તેને બતાવો કે માલ્લ દ્રવ્યોનો વપરાશ સમાજ સ્વીકારતો નથી અને તમને પસંદ નથી.
- વ્યસનમુક્તિ માટે વાટાઘાટો કરો અને વ્યાજવેચન માર્ગદર્શન આપો.
- બાળક વ્યસનનો શિકાર બન્યો છે એમ ન વિચારો. આ એક બિમારી છે. અને બાળક બિમારીનો ભોગ બનેલ છે. એ વાત સ્વીકારી તેની મદદ કરો અને દવા કરાવો.
- બાળકને પોતે લીધેલા નિર્ણય ઉપર જવાબદારી લેવા સમજાવો, તમે પોતાને દોષી નહીં માનો અને શાળા, કોલેજ, કુટુંબ કે તેના મિત્રોને તમારા બાળકના બાબતમાં ખોટા દોષારોપણ કરશો નહિં.
- બાળક પાસે વિશિષ્ટ સમય વિતાવો.
- તમારા બાળકના મિત્રો સાથે સંબંધ બનાવી તેમને ઓળખો.
- બાળકને વ્યસ્ત રાખો, જેમકે રમત-ગમત, સંગીત અન્ય શોખ પણ તેના ઉપર દબાણ આપશો નહીં.
- બાળકને વ્યસનમુક્તિ માટે યોગ્ય નિષ્ણાતની સલાહ સારવાર માટે તૈયાર કરો.
- બાળકના વ્યસનની કુટેવને છુપાવ્યા કે નજર અંદાજ કર્યા વગર યોગ્ય સારવાર અને પગલા લો.



### ૩૪) તમે પોતાને કેફીડ્રવ્યથી કેવી રીતે બચાવશો?

- વ્યસન અને વ્યસનમુક્તિ વિષે જાણકારી મેળવો. સાચી વાત જાણો.
- વ્યસનએ પોતાની તંદુરસ્તી, વ્યવસાય, સંબંધો અને ભવિષ્ય માટે યોગ્ય નથી એ વાત સમજો.
- મિત્રોના દબાણથી દુર રહો. ના કેવી રીતે પાડવી એ પહેલેથી વિચારો.
- જ્યાં લોકો વ્યસન લેવાના હોય તેવા સંજોગોથી દુર રહો.
- જો તમે કોઈકવાર કેફીડ્રવ્યનો ઉપયોગ કરતા હો તો તેનો પણ ત્યાગ કરો કેમકે તે વ્યસનમાં ક્યારે ફેરવાઈ જશે તેની ખબર નહીં પડે.
- જો તમે કેફીડ્રવ્ય ના વ્યસનમાં ફસાઈ ગયા હો તો મોડું થાય તે પહેલા જ યોગ્ય સારવાર અને મદદ લેતા અચકાશો નહિ.
- તમારી વ્યસન કરવાની પદ્ધતી, કારણો અને સંજોગોને શોધો, તમારા જીવનમાં કેવી અસરો થઈ છે તે શોધો તમારો વપરાશ ઓછો કરવા માટે વ્યુહરચના તૈયાર કરી તેનું પાલન કરો.
- વ્યસનમુક્ત થયા પછી ફરીથી વ્યસનનો પ્રતિકાર કરતા શીખો.

### ૩૫) વ્યસન બાબતે સમાજમાં કેવી કેવી ખોટી માન્યતાઓ અને ગેરસમજ ફેલાયેલ છે?

૧) ઘણા બધા લોકો વ્યસનમુક્ત થયા પછી ફરીથી આ લતમાં પાછા પડે છે જેને લીધે સારવાર કરવા છતાં અસર થતી નથી!

- અન્ય બિમારીની જેમ વ્યસન પણ એક બિમારી છે જે ફરીથી થઈ શકે છે.
- વ્યસનમુક્તિની સારવાર વ્યસનને લીધે શરીર અને મગજમાં થતી હાનિકારક આડઅસરો દુર કરે છે.
- જો વ્યક્તિ વારંવાર વ્યસનની લતમાં પડતો હોય તો પણ તેની સારવાર કરાવવી જરૂરી છે. સારવાર ન કરાવવામાં આવે તો લાંબાગાળે જીવલેણ આડઅસરોના લીધે અન્ય તકલીફો વધી શકે
- વ્યસનમુક્તિની લાંબાગાળાની યોગ્ય સારવાર કરાવવાથી આજીવન વ્યસન મુક્ત જીવન જીવવું શક્ય છે.
- નાસીપાસ થયા વગર કે હિંમત હાર્યા વગર વ્યસનમુક્તિની સારવાર વ્યસનમુક્તિના નિષ્ણાત પાસેથી કરાવો.

૨) વ્યસનની લતમાં અમે બહુ આગળ પહોંચી ગયા છીએ, વ્યસન ઉપર હવે શું ઉપચાર કરાવીએ!

- વ્યસનમુક્તિ માટે આધુનિક યુગમાં સારવાર કરવાની પદ્ધતીઓ અને દવાઓ મળતી થઈ ગઈ છે.
- વ્યસનમુક્તિ માટે કોઈપણ તબક્કે સારવાર કરાવવી શક્ય છે.
- વ્યસન ચાલુ રાખવા કરતા તેની સારવાર કરાવવી શરીર અને મગજ માટે હિતાવહ છે.
- મોડું થાય તે પહેલાં વ્યસનમુક્તિનો ઉપચાર કરાવો.

૩) વ્યસનમુક્તિ માટે જો પહેલા નહી છોડી શકાય તો કદીયે વ્યસન નહિ છૂટે ?

- વ્યસન છોડવું એ અઘરું છે પણ અશક્ય નથી.
- વ્યસન છુટશે કે નહિ એની ચિંતા કર્યા વગર સારા વ્યસનમુક્તિ નિષ્ણાતની સલાહ લો, પરામર્શ કરો. વ્યસન વિષે જાણકારી મેળવો.
- વ્યસન છુટશે કે નહી એની ચિંતા કર્યા વગર વ્યસનમુક્ત થવાના પ્રયત્નો શરૂ કરી દો.

૪) વ્યસનમુક્તિની સારવાર ખર્ચાળ છે!

- વ્યસનમુક્તિની સારવાર ખર્ચાળ છે એ એક બહાનું છે.
- રોજનો કેફીદ્રવ્ય ખરીદવાનો અને મેળવવાનો ખર્ચ વ્યસનમુક્તિની સારવાર કરતાં ઘણો વધારે હોય છે.
- સારવાર એ ફાયદાકારક છે જ્યારે વ્યસન એ બધી રીતે નુકશાન કારક છે.

૫) ઘુમ્મપાન ફક્ત એક ખરાબ ટેવ છે!

- તમ્બાકુનો વપરાશ એક વ્યસન છે.
- નિકોટીન એક વ્યસન લગાડતું કેફીદ્રવ્ય છે.
- તે અન્ય વ્યસનો જેટલું જ હાનિકારક છે.

૬) તમ્બાકું સુંઘવું અને ચાવવું એ જોખમ વિનાનું છે કારણ કે તેમાં ઘુમાડો નથી!

- તમ્બાકુનો વપરાશ ગમે તે રીતે કરવામાં આવે તો પણ તે હાનિકારક જ છે.
- ઘુમાડા વિનાની તમ્બાકુથી મોઢા અને ગળાનું કેન્સર થઈ શકે છે.
- બ્લડપ્રેસર વધવું તેમજ દાંતના અને જડબાના રોગો થાય છે.
- સ્વાદ અને સુંઘવાની શક્તિને ઘટાડે છે.

૭) વ્યસન આત્મવિશ્વાસ, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્સાહ વધારે છે!

- વ્યસનથી ક્યારેય ફાયદો થતો નથી.
- શરુઆતમાં ક્ષણિક સમય માટે આનંદદાયક અસરો અનુભવાય છે.
- આ આનંદદાયક અનુભવ ધીમેધીમે આદતમાં ફેરવાઈ જાય છે.
- કેવિંગ અને વિથડ્રોઅલ આડઅસરો ટાળવા વ્યક્તિ વારંવાર વ્યસન કરતો થઈ જાય છે.
- યાદશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, એકાગ્રતા, વિચારશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ અને સર્જનાત્મક શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે.

૮) બીયર એક સહીસલામત પીણું છે અને ફાયદાકારક છે!

- બીયર પણ એક માદક પીણું છે ભલે તેમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ ઓછું હોવા છતાં હાનિકારક છે.
- કેટલીકવાર તેમાં અન્ય કેફીડ્રવ્યનું મિશ્રણ હોઈ શકે છે જે વધારે હાનિકારક છે.

૯) આલ્કોહોલ ઠંડી સામે રક્ષણ આપે છે અને તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે!

- ઠંડી સામે આલ્કોહોલનું સેવન ઉષ્ણતા વધારવા માટે સારો વિકલ્પ નથી. કારણ કે તેના લીધે શરીરની આંતરીક ઉષ્ણતા ઘણી ઓછી થાય છે જે તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે.
- આલ્કોહોલની અન્ય હાનિકારક આડઅસરો પણ તંદુરસ્તી બગાડે છે.

૧૦) કેફીડ્રવ્ય લાંબા સમય સુધી લેવામાં આવે તો જ વ્યસન થાય છે!

- કેફીડ્રવ્યનું નુકશાન ગમે ત્યારે થઈ શકે છે.
- વ્યસનનો સમયગાળો માત્ર સારવાર પધ્ધતી માટે છે.
- કેટલાક વ્યક્તિઓના મગજ અને શરીર વધારે પડતા સંવેદનશીલ હોય છે. આવી વ્યક્તિ જે એકજવાર થોડી માત્રામાં વ્યસન કરે તો પણ તેમને બહુજ ગંભીર આડઅસરો થઈ જતી હોય છે. જેમકે ખેંચ કે વાઈ આવવી, બેભાન થઈ જવું, હૃદયનો હુમલો આવવો, શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા અવરોધાવી કે અચાનક મૃત્યુ થઈ જતું હોય છે.

### ૧૧) વ્યસનમુક્તિની સારવારનું જ વ્યસન થઈ જાય!

- વ્યસનમુક્તિની સારવારનું વ્યસન થઈ જાય એ એક બહાનું છે.
- યોગ્ય વ્યસનમુક્તિ નિષ્ણાતની સારવાર લેવાનો આગ્રહ રાખો.

### ૧૨) વ્યસનમુક્તિની સારવારથી ગંભીર આડઅસરો થાય છે!

- વ્યસનના કારણે ગંભીર આડઅસરો થતી હોય છે જે કેટલીક વાર જીવલેણ હોય છે.
- વ્યસનમુક્તિની સારવારથી આ આડઅસરો મટાડી શકાય છે.
- વ્યસનમુક્તિની સારવારથી કોઈપણ જાતની ગંભીર આડઅસરો થતી નથી.
- હંમેશા યોગ્ય વ્યસનમુક્તિ નિષ્ણાત મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવાનો આગ્રહ રાખો.
- કેટલાક લેભાગુ અને ગેરકાયદેસર તત્વો જોડેથી વ્યસનમુક્તિની સારવાર લેવામાં જીવનું જોખમ રહેલું છે આવા તત્વોથી દુર રહો.

### ૩૬) તમને કે અન્ય કોઈ ને વ્યસન છે એમ કઈ રીતે નક્કી કરવું?

- તમે પોતે કોઈ દ્રવ્ય વાપરી રહ્યા છો.
- તમને એ લેવાથી તેની કેવી અસર થશે તેવી આશા છે. જેમકે તમે વધારે મિલનસાર થશો, હળવાશ કે રાહત અનુભવશો, તમારા મિત્રોમાં ભોળવાઈ જશો, તમને આરામ મળશે, તમે તમારા દુખદાયક અનુભવ ભુલી જશો.
- તમે જ્યારથી કેફીદ્રવ્ય લેવાનું ચાલુ કર્યું, ત્યાર પછી તેના વપરાશની પદ્ધતી બદલાઈ છે?
- તમારી સહન કરવાની શક્તિ બદલાઈ જાય છે? જેમ કે તમને વધારે પ્રમાણમાં કેફીદ્રવ્ય લેવાની ઈચ્છા અસર થાય છે.
- તમને તમારી યાદશક્તિમાં તફલીફ થાય છે.
- તમે કેફીદ્રવ્ય લેતા હો તો તમને બે કે ત્રણ વાર માત્રામાં લીધા પછી બંધ કરવું મુશ્કેલ થાય છે.
- તમે જ્યારે કોઈ સામાજિક સંમલેન કે મિજબાનીમાં જાવ ત્યારે તમને લાગે છે કે કેફી દ્રવ્ય આલ્કોહોલ હોય તો જ મજા આવશે.
- તમે તમારા સ્વાર્થ માટે એ વાપરો છો, જે તમને હવે પ્રેરણા આપવામાં મુશ્કેલ લાગે છે.
- તમે જ્યારે તેની અસરમાં હો ત્યારે તમને લાગે છે કે તમારી પાસે મોટી

યોજનાઓ છે કે કોઈ વિષેશ કામ કરવું છે પણ તે ગમે તે રીતે અધુરુ રહી જાય છે.

- તમારી નવરાશની પ્રવૃત્તિ વધારે પડતી મર્યાદીત થઈ જાય છે.
- કેફી દ્રવ્યની ટેવ ઉપર કોઈ ટિપ્પણી કરે તો તમને ગુસ્સો આવે છે. તમે ઝઘડી પડો છો.
- તમે આરામ કરો છો, તમને આ ટેવ અન્ય મિત્રો કરતા અલગ લાગતી નથી અને આનો વપરાશ મોભાદાર કે પુરુષત્વની નિશાની લાગે છે.
- તમે કોઈવાર એની માત્રા ઓછી કરવામાં નિષ્ફળ રહ્યા છો.
- તમે પહેલા તમારુ કામ આનંદથી કરતા હતા પણ હવે તે કરવામાં તકલીફ પડે છે કે કંટાળો આવે છે.
- કોઈવાર તમે જોખમભરી વર્તણૂક કરી છે, જેને લીધે તેના પરિણામો નકારાત્મક હોય છે, જેમકે અસુરક્ષિત લૈંગિક સંબંધ રાખવો, ગાડી ચલાવતી વખતે કેફી દ્રવ્ય લેવું વગેરે.
- તમારી આવી ટેવના કારણે આર્થિક તફલીફ પડી છે.
- તમે જ્યારે આની અસર હેઠળ હો ત્યારે કોઈ વાત તમને કસૂરવાર હોવાની શરમ થતી નથી.
- તમારા કુટુંબમાં વ્યસન કે કેફી દ્રવ્ય લેવાતો આવ્યો છે.

જો ઉપર જણાવેલ પ્રશ્નો તમને લાગુ પડતા હોય કે ચિંતાજનક બનાવતા હોય તો શરમ કે ડર રાખ્યા વગર વ્યસનમુક્તિ પ્રયાસ શરુ કરો.

### ૩૭) નારકોટીક ડ્રગ્સ એન્ડ સાઈકોટ્રોપીક સબસ્ટન્સ એક્ટ (N.D.P.S.)

ભારત સરકારે તા ૧૪-૧૧-૧૯૮૫ માં નારકોટીક ડ્રગ્સ અને સાયકોએક્ટીવ સબસ્ટન્સ એક્ટ અમલમાં લાવ્યો. આ ઠરાવ વ્યસને કાબુમાં રાખવા અને નાબુદ કરવા લાવવામાં આવ્યો. આ ૧૯૮૫ અને ૧૯૮૮ માં તેમાં કરાયેલા સુધારા અનુસાર કેફી દ્રવ્યો વેચનારા અને લેનારા માટે વિવિધ સજાઓની કડક જોગવાઈ છે. આ ઠરાવનો મુખ્ય હેતુ લોકોને વ્યસન સામે રક્ષણ અને સમાજને વ્યસનમુક્ત રાખવાનો છે.

## સાનિઘ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ



### ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ. ડી. -સાઈક્યાટ્રી

- માનસિક અને મગજના રોગોના નિષ્ણાત
- વ્યસનમુક્તિ સારવારના નિષ્ણાત
- મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત (સેક્સ થેરાપીસ્ટ)
- બાળ માનસિક રોગોના નિષ્ણાત

### શૈક્ષણિક લાયકાત અને કારકિર્દીની ઝલક ::

- એચ.એસ.સી.ઈ. (માર્ચ - ૧૯૯૮)  
શ્રી વિવિઘલક્ષી વિદ્યામંદિર, પાલનપુર
- એમ.બી.બી.એસ. (ઓક્ટોબર-૨૦૦૪)  
બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, સીવીલ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી (મે-૨૦૦૮)  
વી.એસ. હોસ્પિટલ, એન.એચ.એલ. મેડીકલ, કોલેજ, અમદાવાદ
- રીસર્ચ આસીસ્ટન્ટ (મે-૨૦૦૫ થી ઓગસ્ટ-૨૦૦૮)  
માનસિક રોગ વિભાગ, વી.એસ. હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- આસીસ્ટન્ટ મનોચિકિત્સક અને રીસર્ચ આસીસ્ટન્ટ  
(મે-૨૦૦૮ થી ઓગસ્ટ-૨૦૦૮)  
શ્રી કિષ્ણપ્રસાદ માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)  
ગાંધી લિંકન હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ડીસા
- વ્યસનમુક્તિ નિષ્ણાત (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)  
અફીલા મુક્તિ વિભાગ, ગાંધી લિંકન હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ડીસા
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)  
આર.સી. પરીખ હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ધરાદ
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર -૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)  
સ્ત્રી અને બાળરોગ હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, રાઘનપુર

- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)  
મહેતા હોસ્પિટલ, સાંચોર
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૦)  
સમગિરીશ્વર હોસ્પિટલ, સુમેરપુર.
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)  
શેરમહોમ્મદ ડીસ્પેન્સરી, કાણોદર
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)  
સિવિલ હોસ્પિટલ, ગઢ-મડાણા
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)  
લાયન્સ હોસ્પિટલ, પાલનપુર

### એવોર્ડ અને સન્માન

- નેશનલ યંગ સ્કોલર એવોર્ડ ની પ્રથમ સ્પર્ધામાં ભારતમાં બીજા સ્થાને અને ગુજરાતમાં પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૮)
- ગુજરાત માલી ફેડરેશન દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ એકમાત્ર મનોચિકિત્સક માટે વિશિષ્ટ ગૌરવ સન્માન મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૯)
- સૈની ક્ષેત્રિય (માલી) પંચાયત દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ એકમાત્ર મનોચિકિત્સક માટે વિશિષ્ટ મહાનુંભાવ સન્માન મેળવ્યું. (૨૦૦૮)
- ગુજરાત માલી ફેડરેશન અને મહાત્મા જયોતિબા કુલે સેવા સંસ્થાન દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ એકમાત્ર મનોચિકિત્સક માટે વિશિષ્ટ પારિતોષિક સન્માન મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૧)

### રીસર્ચ ::

- ગુજરાત યુનિવર્સિટી અમદાવાદમાં ઉદાસી રોગ અને દ્રીઘવી ઉદાસી રોગનો અભ્યાસ કરી રિસર્ચ ક્ષેત્રે શરુઆત કરી.
- ઉદાસી રોગથી પીડીત ગર્ભવતી સ્ત્રી અને ગર્ભસ્થ શીશુ ઉપર દવાઓની અસરો વિશે પેપર નેશનલ યંગ સ્કોલર સ્પર્ધામાં રજુ કર્યું.

## દ્રેઈનીગ :

- વુડબ્રિજ મેન્ટલ હોસ્પિટલ સિંગાપોરમાં ઈન્ડો સિંગાપોર પી.જી. કેવલ્પમેન્ટ પ્રોગ્રામની તાલીમ મેળવી (જુન-૨૦૦૬)
- ગુડ ક્લીનીકલ પ્રેક્ટીસ આઈ.સી.એચ.જી.સી.પી. કોર્સની તાલીમ કવીન્ટાઈલ્સ ઈન્ડિયા લીમિટેડ, લુન્ડબેક ઈન્ડિયા લીમિટેડ, ફાઈઝર ઈન્ડિયા લીમિટેડ, ગ્લેક્સો સ્મીથ ક્લાઈન લીમિટેડ, બ્રિસ્ટલ મેયર સ્કિબ, સીરો ઈન્ડિયા લીમિટેડ, આઈકોન કિલનિકલ રીસર્ચ અને જેન્સન જેવી ખ્યાતનામ કંપનીઓ પાસેથી મેળવી.
- માનસિક રોગોના રીસર્ચના રેટીંગ સ્કેલની તાલીમ ફાર્મા સ્ટાર, ગ્લોબલ લર્નિંગ, યુનાઈટેડ બાયોસોર્સે, બાયોનીચ, મેડિકિટા અને ફોરેસ્ટ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યુટ જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ પાસેથી મેળવી છે.
- ઉન્માદ રોગના રીસર્ચની તાલીમ બાર્સીલોના, સ્પેન યુરોપમાં ફાઈઝર કંપની દ્વારા મેળવી (માર્ચ-૨૦૦૬)
- ઉન્માદ રોગના રીસર્ચની તાલીમ ગોવામાં બ્રિસ્ટલ મેયર સ્કિબ અને સીરો ઈન્ડિયા કંપની દ્વારા મેળવી (માર્ચ-૨૦૦૬)
- વિચારવાયુ સ્કિઝોફ્રેનીયા રોગના રીસર્ચની તાલીમ સિંગાપોરમાં જેન્સન એન્ડ જેન્સન કંપની દ્વારા મેળવી (ઓક્ટોબર-૨૦૦૬)
- ઉદાસી ડિપ્રેશન રોગના રીસર્ચની તાલીમ મલેશીયામાં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૮)
- વિચારવાયુ સ્કિઝોફ્રેનીયા રોગના રીસર્ચની તાલીમ મલેશીયામાં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી. (મે-૨૦૦૮)
- સ્મૃતિભંશ (ડિમેન્શીયા) રોગના રીસર્ચની તાલીમ ઈસાઈ ફાર્મા કંપની અને આઈકોન કિલનિકલ રીસર્ચ દ્વારા મેળવી (ઓક્ટોબર-૨૦૦૮)
- વિચારવાયુ સ્કિઝોફ્રેનીયા રોગના રીસર્ચની તાલીમ થાઈલેન્ડ માં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી. (ઓક્ટોબર-૨૦૦૮)
- એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી ની તાલીમ દરમિયાન વિવિધ ફેઝ-I, ફેઝ-II, ફેઝ-III, ફેઝ-IV અને રેગ્યુલેટરી રીસર્ચમાં પણ સબઈન્વેસ્ટીગેટર અને મુખ્ય રેટર તરીકે રહેલ છે.



## સાનિઘ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ

ઉપલબ્ધ સારવાર સુવિધાઓ :

- **માનસિક રોગો :**

ઉદાસીનતા , હતાશા, નિરાશા (ડિપ્રેશન) તણાવ, ચિંતા, ફડકી, તીવ્ર ઉશ્કેરાટ, ક્રોધ, અકારણ, ગુસ્સો, ઉન્માદ, એકજ વિચાર કે ક્રિયાનું પુનરાતર્વન (ઓ.સી.ડી.), અનિદ્રા, અતિશોક, વિલાપ, શંકા, વહેમ, ડર, બિક, વિચારવાયુ. (સ્કીઝોફ્રેનિઆ), હિસ્ટેરીયા, આપઘાતના વિચારો, પાગલપન, વળગાડ કે બકવાસ કરવો જેવા માનસિક રોગોની સચોટ સારવાર.

- **મગજના રોગો :**

ચક્રકર આવવા, ભૂલવાની બિમારી, સ્મૃતિભંશ (ડિમેન્શિઆ), કંપવાત (પાર્કિન્સોનિઝમ), ધ્રુજારી, જ્ઞાનતંતુ અને મગજની નશોની તક્લીફો, શરીર ના હલચ ચલન ને લગતા રોગો ની સલાહ સારવાર.

- **હેડેક કિલનીક :**

માથાનો દુખાવો, શિરદર્દ, આધાશીશી, માઈગ્રેન, વાસ્ક્યુલર હેડેક, ટેન્શન હેડેક, ક્લસ્ટર હેડેક, માથાની બળતરા, લાંબા સમયનો માથાનો દુખાવો, મગજ અને માથાના વિવિધ પ્રકારના દુખાવા, ગરદન અને મોઢાના દુખાવા, ટ્રાઈજિમિનલ ન્યુરાલ્જિઆની સારવાર.

- **એપિલેપ્સી કિલનીક :**

વાઈ, ખેંચ, તાણ, એપિલેપ્સી નું સચોટ નિદાન, સલાહ સારવાર.

- **વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર :**

દારૂ, અફીણ, ડોડા, ભાંગ, ચરસ, ગાંજો, તમાકુ, બીડી સિગારેટ, નશીલી ઉંઘની દવાઓ જેવા વ્યસન માટે વ્યસનમુક્તિ સલાહ સારવાર.

- **બાળ માનસિક રોગ સારવાર :**  
મંદબુદ્ધિ, બેધ્યાનપણું, અનીદ્રા, ચમકી જવું, પેશાબની તકલીફો, ચંચળતા, અતિશય તોફાન, ક્રોધ, કોઈનું કહેવું ન માનવું, ભણવામાં પાછા પડવું, યાદ ન રહેવું, હતાશા, વિચારવાયુ, વિશીષ્ટ શિખવાની સમસ્યાઓ માટે સલાહ સારવાર.
- **એકેકેમીક ગાયડન્સ ક્લિનિક :**  
શાળા કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે કેરીયર એકેકેમીક સ્કોલેટીક ગાયડન્સ અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ.
- **સાઈકોસેક્સુઅલ ક્લિનિક :**  
સેક્સ રોગો મનોજાતિય રોગો માટે સલાહ સારવાર માર્ગદર્શન.
- **કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર :**  
સાઈકોથેરેપી સીટીંગ, ગ્રૂપ થેરેપી, ફેમીલી થેરેપી, મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ, બીહેવીયર થેરેપી, કોન્ફ્રીટીવ થેરેપી અને વિવિધ સાઈકોથેરેપી સારવાર.
- **જીરીઆટ્રીક સાઈક્યાટ્રીક ક્લિનિક :**  
વૃદ્ધા અવસ્થા ની માનસિક બિમારીઓ જેમ કે ઉદાસીનતા, વિચારવાયુ, અનિદ્રા સ્મૃતિભંશ, ભૂલવાની બિમારી, ઉન્માદ, બકવાસ કરવો, માથુ દુખવું, ચકકર કે ખેંચ જેવા રોગોની સારવાર.
- **ફિમેઈલ સાઈક્યાટ્રીક ક્લિનિક :**  
માસિકની શરુઆતકે મેનોપોઝ તેમજ પ્રસુતિ દરમિયાન કે પછી થતી માનસિક બિમારીઓની સારવાર જેમ કે અકારણ ચીડીયાપણું, ક્રોધગુસ્સો, જીદી વલણ કે સ્વભાવ, હતાશા, નિરાશા, ઉદાસીનતા, ચિંતા, શરીરની બળતરા કે દુખાવો, માથું દુખવું, ડર, ભય, શંકા, વહેમ, ઉંઘની અનિયમીતતા, માથું દુખવુ જેવા લક્ષણોની સારવાર.

• **ઓબેસીટી ક્લિનીક :**

સાનિધી ફ્રીઝીયોથેરેપી એન્ડ ફીટનેસ સેન્ટરમાં અલ્પાધુનિક સાધનો દ્વારા વજન ઉતારવા ફીટનેસ માટે અને સ્લીમીંગ તેમજ વેલનેસ માટે સલાહ સારવાર સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

• **માનસિક રોગ સલાહ સારવાર કેન્દ્ર :**

માનસિક અને મગજના રોગો વિષે મુંજવતા પ્રશ્નો માટે યોગ્ય સલાહ, માર્ગદર્શન, નિદાન અને સારવાર.

• **ઈમરજન્સી સારવાર :**

૨૪ કલાક ઈમરજન્સી સારવાર ઉપલબ્ધ છે.

( MO. 94299 22066, MO. 93762 14111 )

**સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના  
રોગોની હોસ્પિટલ**

**ડૉ. નિશાંત એ. સૈની**

એમ. ડી. -સાઈક્યાટ્રી

- માનસિક અને મગજના રોગોના નિષ્ણાત
- વ્યસનમુક્તિ સારવારના નિષ્ણાત
- મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત (સેક્સ થેરાપીસ્ટ)
- બાળ માનસિક રોગોના નિષ્ણાત

**સ્થળ :**

બીજો માળ, સાંઈ કોમ્પ્લેક્સ, ગોબરી રોડ, ગઠામણા દરવાજા,  
પાલનપુર - ૩૮૫૦૦૧

**સંપર્ક :**

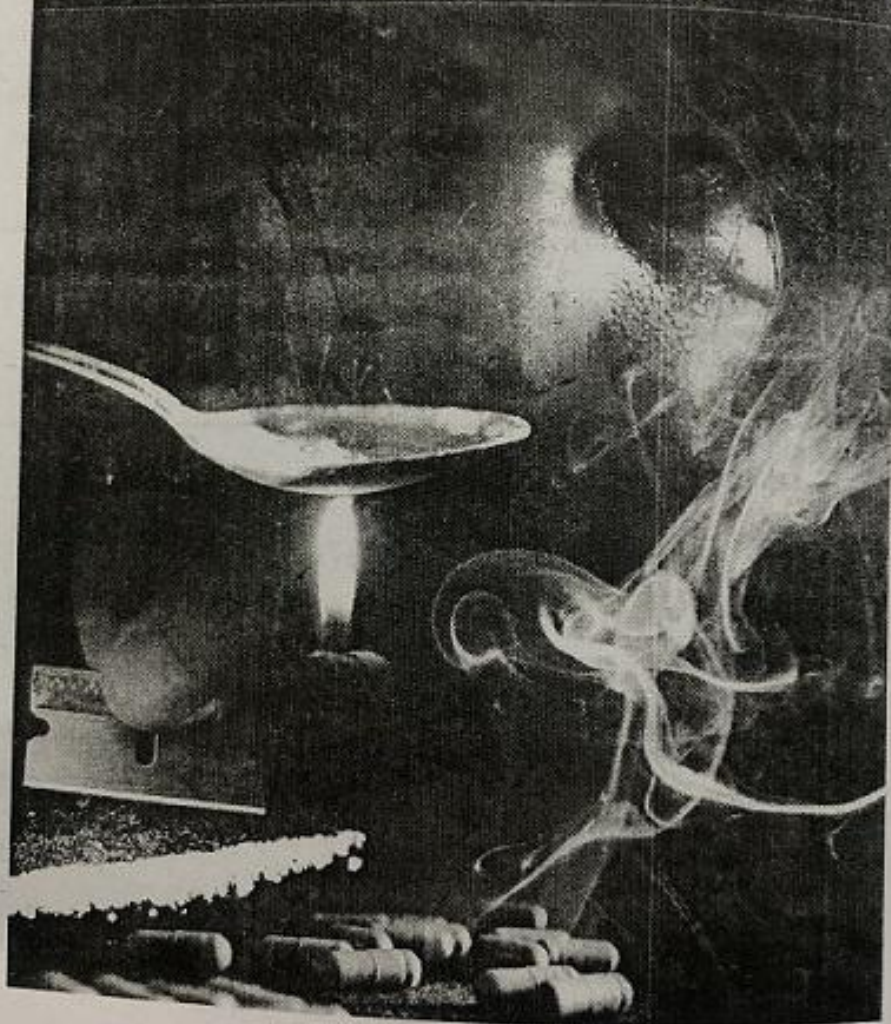
ફોન :: 02742 - 257666

મોબાઈલ :: 94299 22066

મોબાઈલ :: 93762 14111

ઈમેઈલ :: [sanidhyapsychiatrichospital@yahoo.com](mailto:sanidhyapsychiatrichospital@yahoo.com)

THE  
TRUTH  
ABOUT **DRUGS**



સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ  
સાનિધ્ય વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર  
સાનિધ્ય સાઈકોથેરાપી સેન્ટર  
સાનિધી ફીઝીયોથેરાપી અને ફીટનેસ સેન્ટર

**ડૉ. નિશાંત એ. સૈની**

એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી

ફોન: (૦૨૭૪૨) ૨૫૭૬૬૬

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૬૬

મો. ૯૩૭૬૨ ૧૪૧૧૧

મો. ૯૪૨૯૫ ૧૭૬૬૬

**ડૉ. પ્રિયંકા એન. સૈની**

બી.પી.ટી.એમ.આઈ.એ.પી.

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૭૭

**સાઈકોલોજીસ્ટ**

**રાજેશ ભુતડીયા**

એમ.એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.

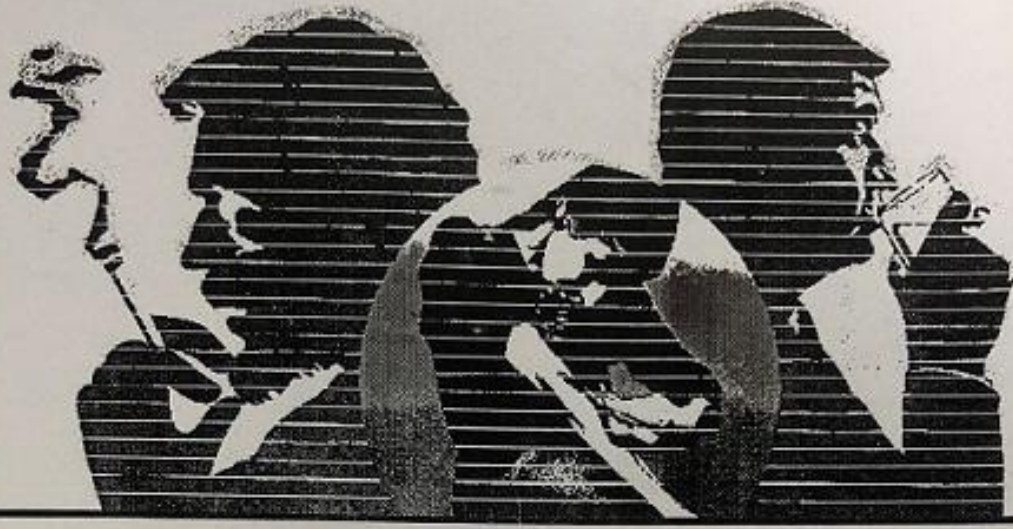
મો. ૯૪૨૯૧ ૯૩૫૦૮

**-: મેનેજિંગ ડીરેક્ટર :-**

કમલેશભાઈ પટેલ મો. ૯૪૨૮૫ ૫૮૬૭૮

**-: હોસ્પિટલ હેલ્પલાઈન :-**

જયેશભાઈ સોલંકી મો. ૯૯૭૪૧ ૦૨૩૬૭



જેમને વ્યસનમુક્તિ ની ખરેખર જરૂર છે  
અને  
જે અન્યને વ્યસનમુક્ત કરવા સદાય  
તત્પર છે  
તે સહુને અર્પણ.....

**ડૉ. નિશાંત એ. સૈની**

એમ. ડી. સાઈક્યાટ્રી

**સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ**

બીજો માળ, સાંઈ કોમ્પ્લેક્ષ, ગોબરી રોડ, ગઠામણ ગેટ,  
પાલનપુર - ૩૮૫૦૦૧

**:: સંપર્ક ::**

ફોન- ૦૨૭૪૨ - ૨૫૭૬૬૬

મોબાઈલ :: ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૬૬

મોબાઈલ :: ૯૩૭૬૨ ૧૪૧૧૧