सानिध्य मानसिक एवं दिमाग के रोगोका अस्पताल, पालनपुर

क्षणिक आनंद पर जानलेवा...

निराशा
उदासीनता
खुद की नज़रों में गिरना
लिवर की खराबी
कॅन्सर
मौत

डो.निशांत अे. सैनी.
एम.डी. साइक्याट्री मनोचिकित्सक
मानसिक ,दिमाग, व्यसनमुक्ति एवं मनोजातिय रोगोके विशेषज्ञ

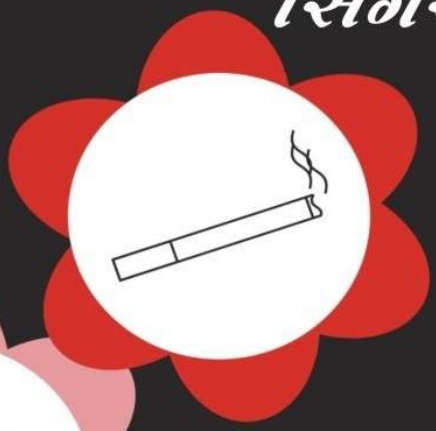
मैंने कहा 'नहीं'

तुम भी कह सकते हो

दोस्तों के बहकावे में मत आओ

शराब

सिगरेट



शारीरिक संबंध

मादक पदार्थ

"ना" कहो

शराब से जीवन घटता है
LIFE
LIFE
LIFE
LIFE
LIFE

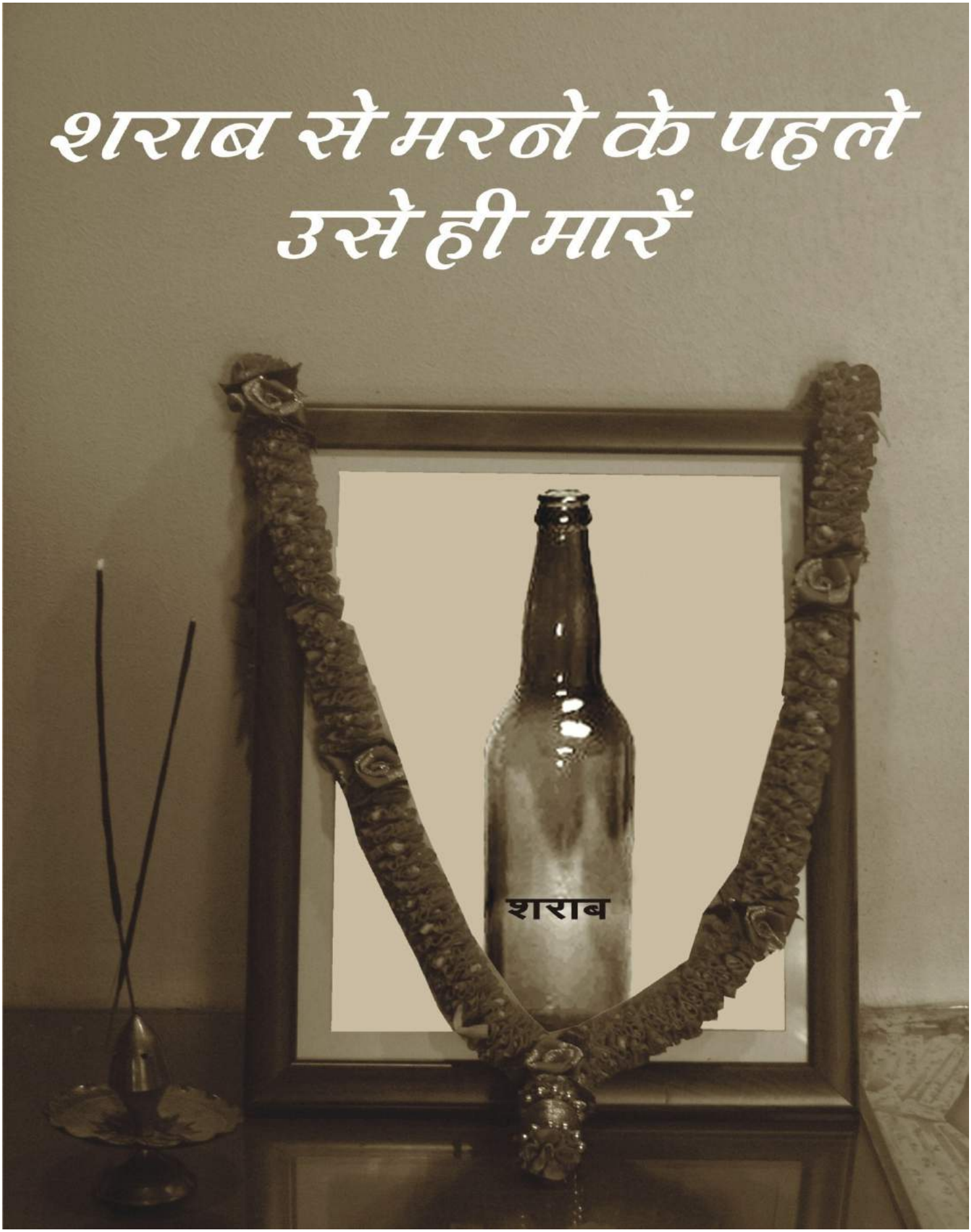
أوقف
المخدرات
غير
حياتك
®
STOP DRUGS..CHANGE YOUR LIFE

धुम्रपान से जीवन घटता है

बिड़ी / सिगरेट जलाना अपनी चिता जलाने के समान है

हर साल भारत मे तमाखू से करीबन
आठ लाख लोगों की मौत होती है

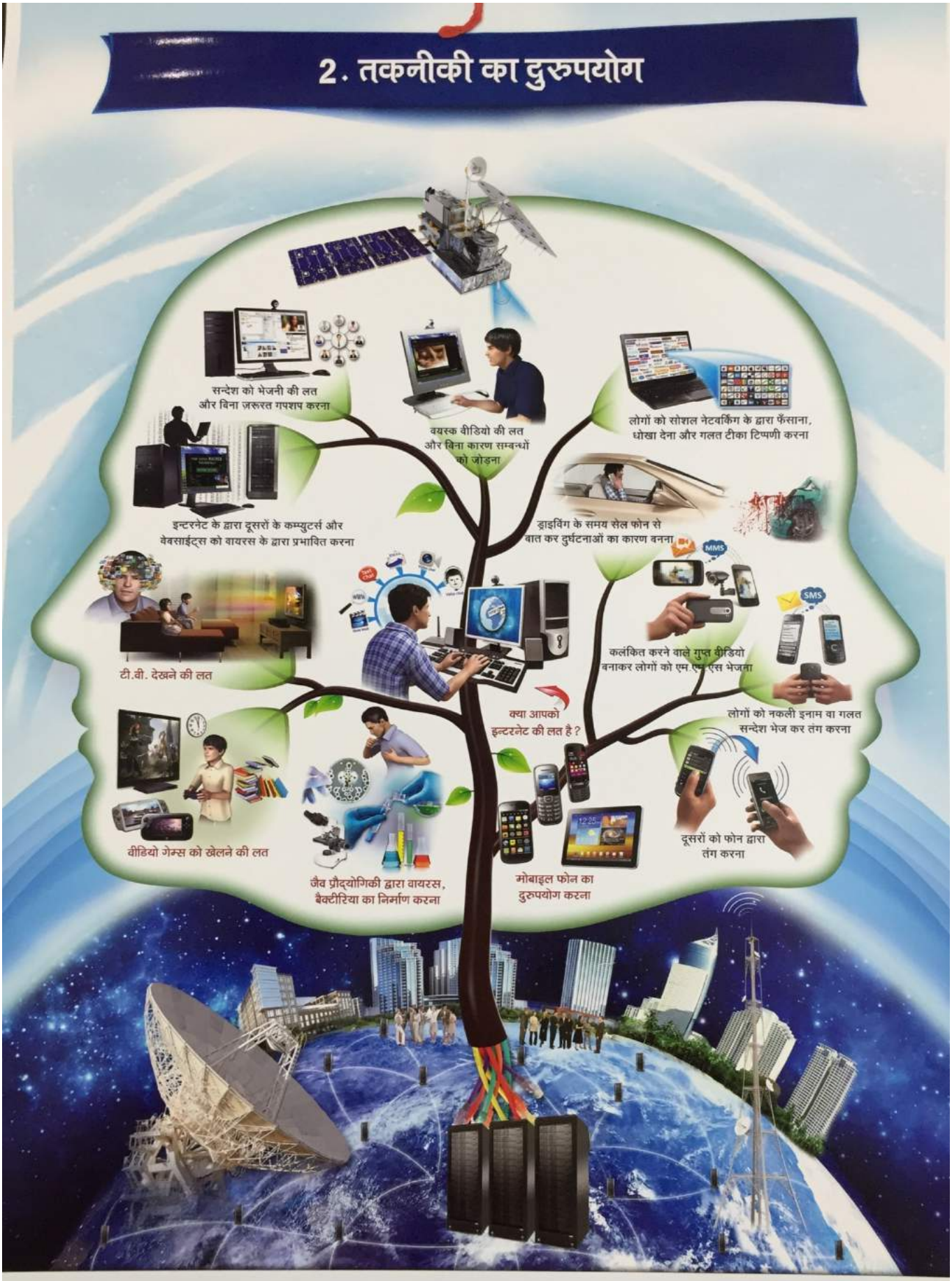
शराब से मरने के पहले उसे ही मारें



शराब पीना

मृत्यु को न्योता देने के समान है

2. तकनीकी का दुरुपयोग



21 वीं सदी में व्यसन केवल पदार्थों का उपयोग और दुरुपयोग तक सीमित ही नहीं बल्कि तकनीकी का भी दुरुपयोग है।

1. द्रव्यों का दुर्व्यसन और दुरुपयोग

गुटखे का मुख पर बुरा असर

व्यसनों का शरीर पर बुरा असर

गुटखा

नशीले द्रव्य

90% व्यसनी 25 साल के कम उम्र के हैं।

तम्बाकू

दवायें

शराब

धूम्रपान का फेफड़े पर बुरा असर

दवाईयों का दुरुपयोग और
उसका शरीर पर बुरा असर

शराब का यकृत पर बुरा असर

ऐसे द्रव्य जिनका गलत प्रयोग किया जाय तथा जिन पर निर्भरता हो, द्रव्य न मिलने पर शारीरिक और मानसिक पीड़ा का होना। व्यसन एक ऐसा मार्ग है जो हमें नष्ट करता है। यह एक मौत का पैगाम है। 90% व्यसनी 25 साल के कम उम्र के हैं।

3. लोग नशीले द्रव्य क्यों लेते हैं?

लोग अनेक कारणों से द्रव्यों का उपयोग करते हैं जैसाकि चित्र में दिखाया है, उसमें मुख्य कारण है तनाव, मित्रों का दबाव, स्वाभिमान की कमी और परिवार में संघर्ष।

4. व्यसनों का शरीर पर असर और व्यसनी को कैसे पहचानें?

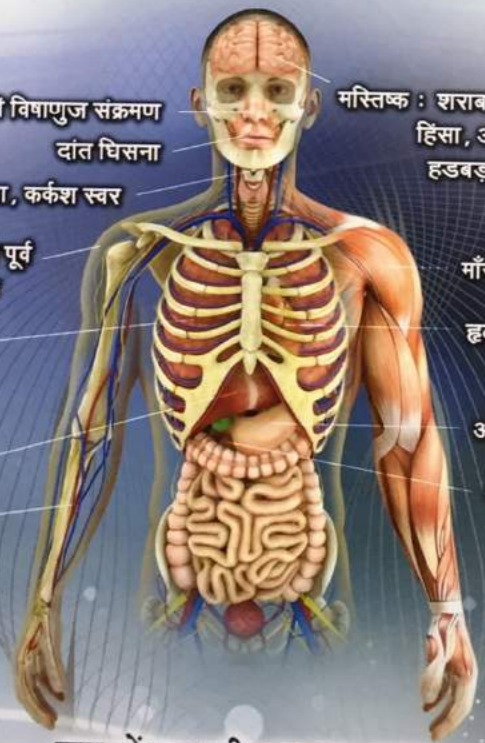
क्रोधित होना

अस्वस्थ जीवन-शैली

देर से घर लौटना

व्यसनी मानव

अधिक धन की माँग



व्यसनों का शरीर पर बुरा असर

कई मात-पिता अपने बच्चों की भलाई के बारे में चिन्तित रहते हैं और उन्हें द्रव्यों के उपयोग करने से डर रहता है। अगर आप कुछ निशानियाँ गौर कर रहे हैं तो गम्भीरता से लेकर डॉक्टर को दिखायें। किसी भी नतीजे पर एकदम न पहुँचे, क्योंकि ये निशानियाँ दूसरी बीमारियों में भी होती हैं।

5. तम्बाकू - एक धीमा ज़हर

कार्बन मोनोआक्साईड

कीटनाशक

केडमियम (कार बैटरी)

निकोटिन

एसिटोन (पेन्ट स्ट्रिप्पर)

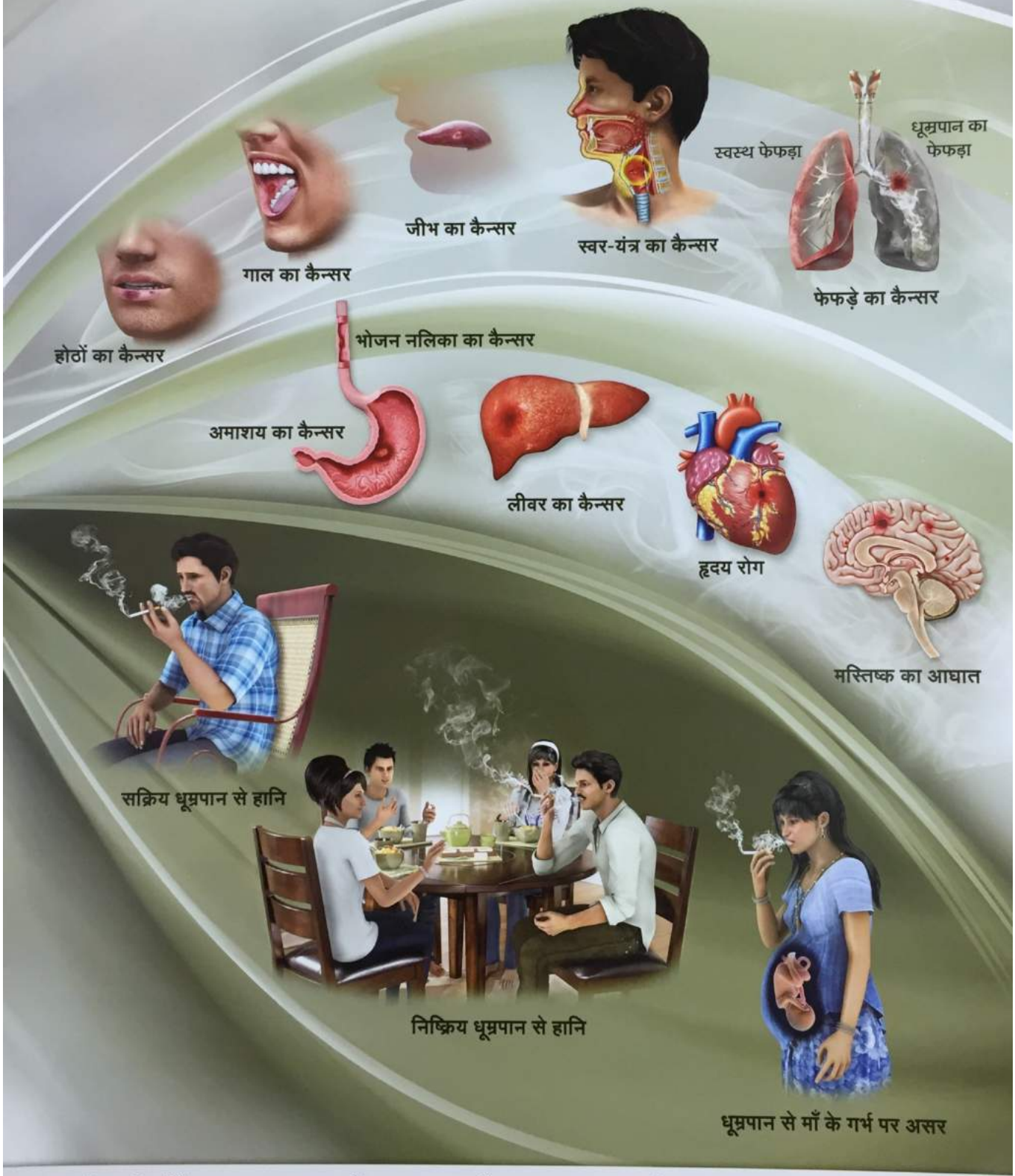
एक सिगरेट प्रतिदिन जीवन का
6 मिनट कम करती हैं

गुटखा और पान पराग

हर दिन 2500 से 3000
मौत भारत में

तम्बाकू में कम से कम 4000 रसायनिक तत्व रहते हैं, जिसमें 400 रसायनिक तत्व स्वास्थ को नुकसान पहुँचाते हैं । भारत में प्रतिदिन 2500 से 3000 मौत तम्बाकू के कारण होता है। निकोटिन ही एक ऐसा पदार्थ है जो लत पैदा करता है। पोटेशियम सायनाईड के बाद निकोटिन सबसे ज़हरीला पदार्थ है, जब इसको नसों के द्वारा दिया जाए तो व्यक्ति की मौत तुरन्त हो सकती है।

6. तम्बाकू – धूम्रपान का शरीर पर असर



भारत में एक तिहाई कैन्सर का कारण तम्बाकू है । 90% मुख का कैन्सर का कारण तम्बाकू है। 90% फेफड़े के कैन्सर का कारण धूम्रपान है। धूम्रपान का धूँआ न करने वाले व्यक्तियों पर भी 25% हानि करता है।

7. शराब का शरीर पर असर

विश्व में शराब का सेवन अधिक मात्रा में किया जाता है। 60% से अधिक सड़क दुर्घटनाओं का कारण शराब है। बहुत-काल का शराब सेवन से सिरोसिस, मस्तिष्क की कार्य-प्रणाली का अनियंत्रण और उच्च रक्तचाप हो सकता है।

8. अच्छी आदतें विकसित कर व्यसन को ' ना ' करो

संगीत सुनना

बांसुरी बजाना

टेनिस खेलना

क्रिकेट खेलना

पियानो बजाना

बैडमिंटन खेलना

पैदल करना

सकारात्मक संवाद

आध्यात्मिक और
प्रेरणादायक पुस्तक पढ़ना

गीत गाना

ध्यान

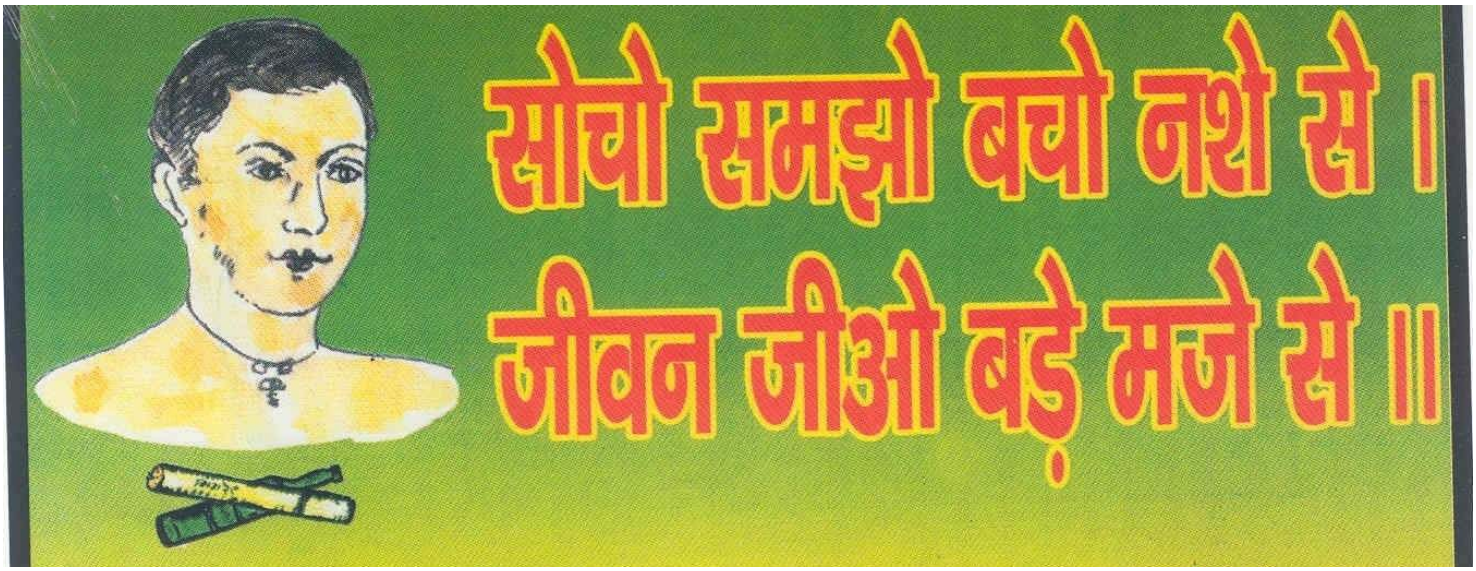
चित्र-कला प्रदर्शन

व्यायाम

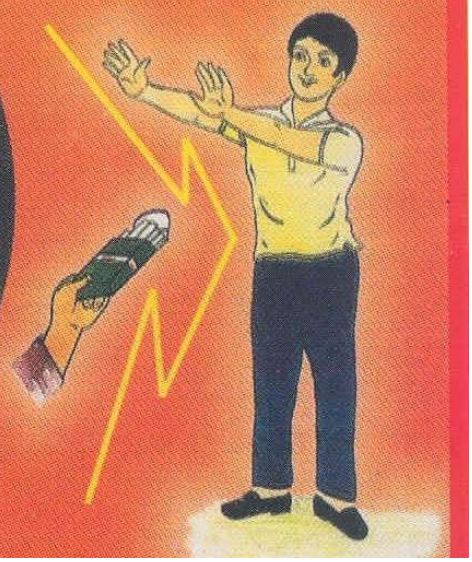
तबला बजाना

नृत्य करना

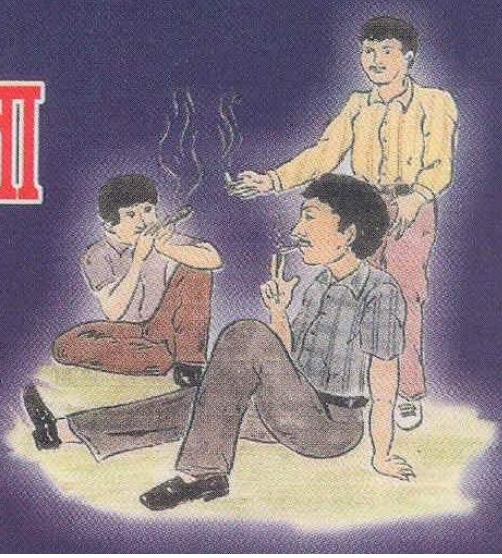
अभी मज़ा.....
....बाद में सज़ा
सानिध्य मानसिक एवं दिमाग के रोगो का अस्पताल, पालनपुर


सोचो समझो बचो नशे से ।
जीवन जीओ बड़े मजे से ।।

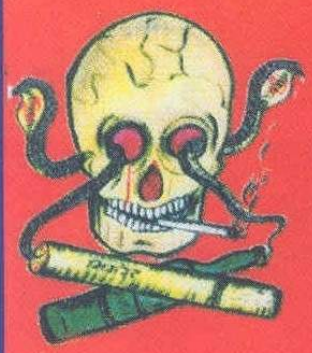
सिगरेट से बचे रहो,
कोई देता है तो भी ना कहो।



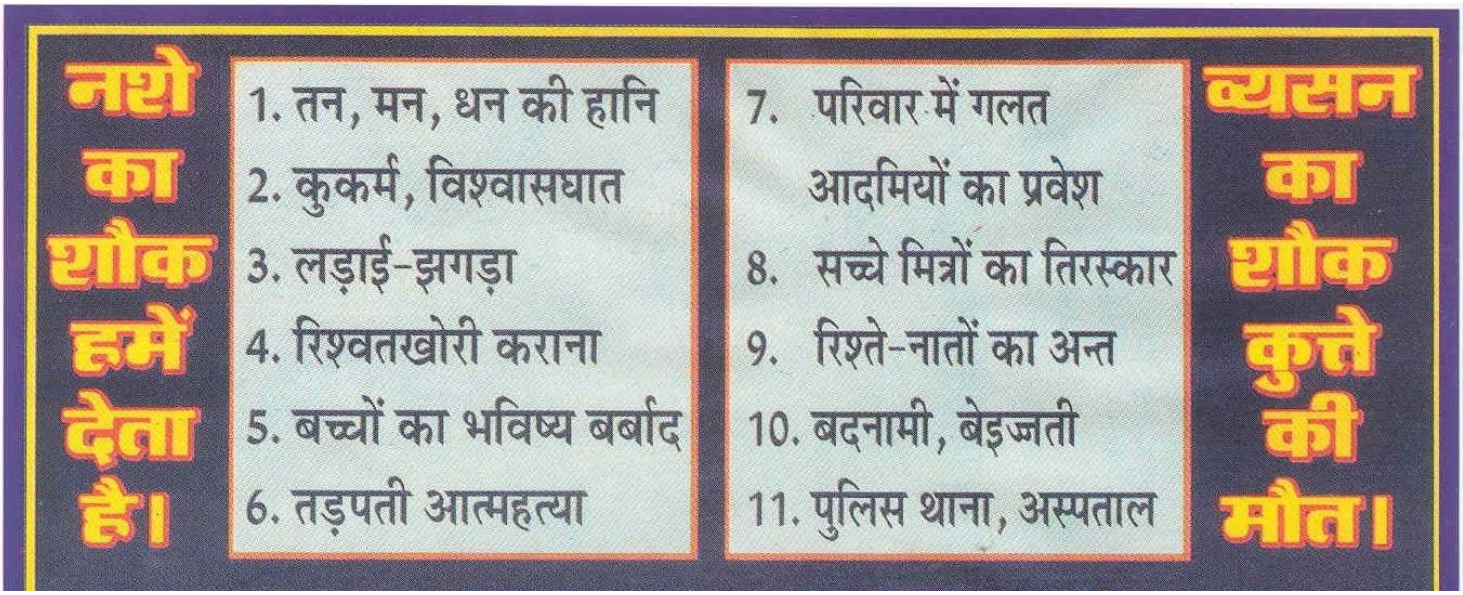
नशे की आदत लगाने वाला दोस्त नहीं दुश्मन है।



पान मसाला, जर्दा, गुटखा ।



खाते ही कैंसर का खटका ॥



नशे का शौक हमें देता है।

1. तन, मन, धन की हानि
2. कुकर्म, विश्वासघात
3. लड़ाई-झगड़ा
4. रिश्वतखोरी कराना
5. बच्चों का भविष्य बर्बाद
6. तड़पती आत्महत्या
7. परिवार में गलत आदमियों का प्रवेश
8. सच्चे मित्रों का तिरस्कार
9. रिश्ते-नातों का अन्त
10. बदनामी, बेइज्जती
11. पुलिस थाना, अस्पताल

व्यसन का शौक कुत्ते की मौत।