4

किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागू पदार्थ
Tobacco, Alcohal and Drugs

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरुमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरुमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	लागू पदार्थ भनेको के हो ?	१
२.	के के हुन् ती लागू पदार्थहरु ?	२
३.	जाँडरक्सी पनि लागू पदार्थ हो ?	२
४.	गाँजा, चरेसले कसरी हानी गर्छ ?	४
५.	अफिम (Opium) कस्तो पदार्थ हो ?	५
६.	सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थहरू के के हुन् ?	६
७.	धुम्रपानमा पाइने हानिकारक तत्वहरू के के हुन् ?	६
८.	धुम्रपानका असरहरु कस्ता हुन्छन् ?	७
९.	लागू पदार्थको सेवन गरेपछि टेन्सन घट्छ रे, के यो साँचो हो ?	८
१०.	लागू पदार्थको लत कसरी बस्छ ?	१०
११.	लागू पदार्थको सेवनका लक्षण/चिन्हहरू कस्ता हुन्छन ?	११
१२.	किन मानिसहरू लागू पदार्थ लिन्छन् ?	१२
१३.	किशोरकिशोरीहरू किन लागू पदार्थको जोखिममा हुन्छन् ?	१३
१४.	किशोरकिशोरीले लागू पदार्थ सेवन गर्दा हुने असरहरू के के हुन् ?	१३
१५.	लागू पदार्थले यौन जीवन कस्तो असर पार्छ ?	१४
१६.	लागू पदार्थ र एचआईभी सम्बन्धी चित्र कथा	१६
१७.	लागू पदार्थ सेवन गरे नगरेको कसरी थाहा पाउने ?	२४
१८.	लागू पदार्थ सेवनपछि मान्छेहरू किन नराम्रो व्यवहार देखाउँछन् र नराम्रो काम गर्छन् ?	२५
१९.	यदि दुईजना स्वस्थ मानिसले एउटै सुईको प्रयोग गरेर लागू पदार्थ लिए भने उनीहरूलाई रोग लाग्न सक्छ कि सक्दैन ?	२५
२०.	लागु पदार्थ सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था कस्तो छ ?	२५
२१.	सुर्ती चुरोट सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरु	२६
२२.	लागू औषध प्रयोगकर्तालाई लत छुटाउन कसरी सहयोग गर्ने ?	२७

१. लागू पदार्थ भनेको के हो ?

लागू पदार्थ भनेको रासायनिक पदार्थहरू हुन् । यस्ता पदार्थहरू एक पटक सेवन गरेपछि सधैँ प्रयोग गर्ने लत लाग्छ र मानिस एक पछि अर्को लतमा फस्दै जान्छ र लतबाट छुट्कारा पाउन ज्यादै गाह्रो हुन्छ । त्यस्ता पदार्थलाई समग्रमा लागू पदार्थ भनिन्छ । फलस्वरूप हामीले थाहा नपाई जीवनका सबै सपना र योजनाहरू लथालिङ्ग र भताभुङ्ग हुन्छन् ।

लागू पदार्थले मानिसको स्नायु प्रणालीलाई प्रभाव पार्दछ । जसका कारण मानिसको सोच्ने विचार गर्ने, निर्णय लिने र काम गर्ने कुरामा परिवर्तन आउँछ । लागू पदार्थ एक प्रकारको विष नै हो तर यसको मात्रा अनुसारको प्रभाव रहने भएकाले थोरै मात्रामा प्रयोग गर्दा उत्तेजित बनाउने, मात्रा बढ्दै जाँदा बेहोस बनाउने र अझ मात्रा बढेमा मानिसको मृत्युसम्म हुन सक्छ । लागू पदार्थको प्रयोग गरेपछि आफू वरिपरि भइरहेका वा घटिरहेका घटनाहरूलाई सही विश्लेषण गर्न सकिँदैन । अरूलाई अनौठो लाग्ने गलत काम वा अनुपयुक्त काम मात्र होइन कहिलेकाही हिंसाजन्य वा नोक्सान पुग्ने वा बिगार्ने कामसमेत गर्दा पनि आफूलाई सही नै गरेको जस्तो लाग्ने बनाउँछ । मानिसको स्नायु प्रणालीमा सूचना पुऱ्याउने सञ्जाल वा नशाहरूलाई अवरोध गर्ने भएकाले लागू पदार्थको सेवन गरेपछि आफूलाई सही नै गरेको जस्तो लाग्ने बनाउँछ । आफू वरिपरिको दुनियाँमा के भइरहेछ भन्ने विश्लेषण गर्ने र सोही अनुसारको व्यवहार गर्न नसक्ने बनाउँछ । यस्तो प्रकारको गुणहरू भएका रासायनिक पदार्थहरूलाई लागू पदार्थ भनिएको हो ।

लागू पदार्थहरू

१. सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ : चुरोट, खैनी, गुट्खा, पान, गुल नस आदि ।
२. अल्कोहल (मदिरा) : घरेलु जाँड रक्सी, तोङ्वा, वियर, वाइन, ह्विस्की, भोड्का, रम आदि
३. गाँजा, चरेश, भाङ, धतुरो
४. अफिम (हेरोइन, मोर्फिन)
५. दुखाइ कम गर्ने र मानसिक रोगमा प्रयोग हुने औषधिहरूको अनावश्यक प्रयोग आदि

२. के के हुन् ती लागू पदार्थहरू ?

तपाईंलाई अनौठो लाग्ला । तर विश्वमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने लागू पदार्थहरूमा सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ र जाँडरक्सी वा अल्कोहल नै हुन् । विश्वमा जतातत्तै पाइने र कानूनले प्रयोग गर्न प्रतिबन्ध नलगाएका यी दुई पदार्थहरूले नै अन्य लागू पदार्थ सेवनको बाटो खोलिदिन्छन् । हरेक लागू पदार्थ प्रयोग कर्ताले सुरूमा सुर्तीजन्य पदार्थ वा अल्कोहल प्रयोग गर्छ र त्यसपछि विस्तारै अन्य पदार्थहरूको प्रयोग गर्न थाल्छ । त्यसैले सुर्ती, चुरोट र अल्कोहललाई ढोके (Gateway) लागू पदार्थको रूपमा वर्णन गरिन्छ । त्यसपछि गाँजा, भाङ, धतुरो, चरेस, अफिम, हेरोइन, जस्ता पदार्थहरु पर्दछन् । औषधीको रूपमा प्रयोग गरिने केही औषधीहरु जस्तै कडा दुखाई कम गर्न प्रयोग गरिने मोर्फिन, निद्रा नलाग्ने वा मानसिक समस्याहरु भएका बेला प्रयोग गरिने वेन्जोडाजिपाइन समूहका औषधिहरु आदिको गलत प्रयोगलाई पनि लागूऔषधको प्रयोग नै मानिन्छ ।

३. जाँडरक्सी पनि लागू पदार्थ हो ?

लोकल रक्सी, जाँड, तोम्वा, बियर, टकिला, विस्की, वाइन, रम, भोड्का आदि सबै मादक पदार्थ हुन् । यी मादक पदार्थहरु अन्न र फलफुलबाट बनाइन्छ र यी पदार्थ घर, होटल, रेस्टुरेन्टहरूमा सजिलै पाइन्छन् ।

अल्कोहल अथवा मदिराजन्य पदार्थले शरीरमा पार्ने प्रभावहरु अनगिन्ती छन् । तीनलाई शारीरिक, मानसिक र सामाजिक गरी तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ । यसले मानिसको मुटु, कलेजो, मस्तिष्कमा नराम्रो असर पार्छ । जसले गर्दा विभिन्न खालका रोगहरु

उत्पन्न भई मानिसको मृत्यु हुन्छ । मदिराजन्य पदार्थको अत्यधिक सेवनका कारण मानिसको शरीरमा रहेको प्रतिरक्षागर्ने शक्तिमा कमी हुने भएकाले अल्कोहल खाने व्यक्तिमा टीबी, निमोनियालगायतका रोगहरूको सङ्क्रमण बढ्छ । अल्कोहलको मात लागेपछि मानिसहरू उत्तेजित र आक्रामक हुने हुँदा घर, परिवार र साथीभाइसँग झैझगडा हुने, हिंसात्मक कार्यमा संलग्न हुने जस्ता समस्याहरू आउँछन् । मादक पदार्थको अत्यधिक सेवन गरी सवारी चलाउँदा नियन्त्रण गुमाउने हुँदा सडक दुघर्टना भई मृत्युसम्म हुन सक्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार अल्कोहलको सेवनका कारण विश्वमा प्रतिमिनेट ६ जना व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ । संसारमा २० जनाको मृत्यु हुँदा एक जना मदिरा सेवनका कारण मरेको हुन्छ । यसरी हेर्दा विश्वमा प्रति वर्ष करिव ३३ लाख व्यक्तिहरूको मृत्यु मदिराको सेवनकै कारण भएको छ । मदिराका कारण निम्न प्रकारका रोगहरू भई मर्ने तथ्याङ्कले बताएको छ । (तालिका हेर्नुहोस्)

मुटुसम्वन्धी रोग र मधुमेह	३३.४
चोटपटक/सडक दुर्घटना	१७.१
कलेजो र पेटसम्वन्धी रोग	१६.२
क्यान्सर	१२.५
हत्या/हिंसा	८.७
सङ्क्रामक रोगहरू	८
मानसिक समस्या	४
नवजात शिशुमा देखिने समस्या	०.१

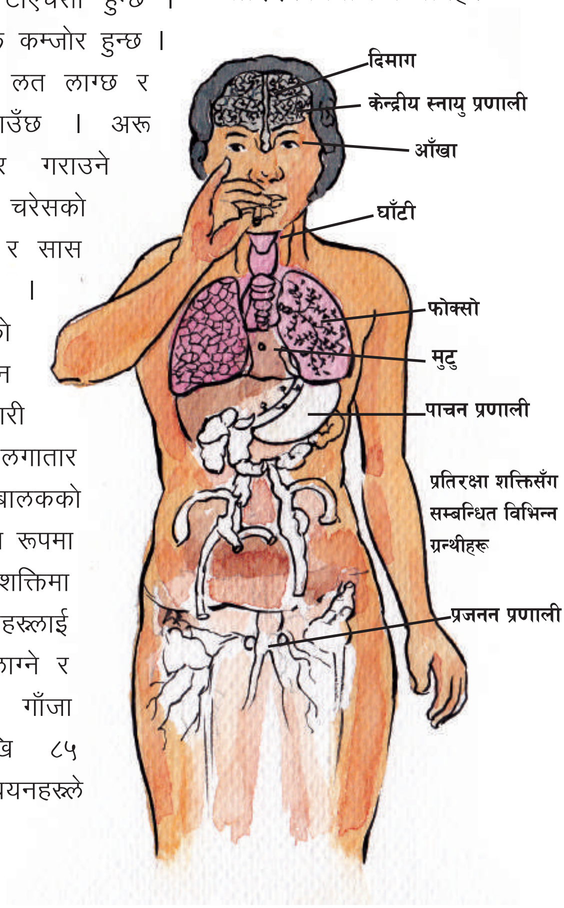
त्यसैगरी प्रतिष्ठा गुम्ने र कमाएको पैसा जति मादक पदार्थ पिएर नै सक्ने हुँदा व्यक्ति र परिवारमा सामाजिक तथा आर्थिक क्षति हुन्छ । साथसाथै मादक पदार्थका कारण चाँडो रोग लाग्ने हुँदा रोगको उपचारका लागि पनि ठूलो धनराशि खर्च गर्नुपर्दा गरिब झन् गरिब हुँदै जाने र धनी व्यक्ति पनि गरिब हुने अवस्था आउँछ ।

४. गाँजा, चरेसले कसरी हानी गर्छ ?

गाँजा एक प्रकारको विरूवा हो जसको बिया, सुकेको फूल र पात लागू पदार्थको रूपमा प्रयोग हुने गरेको छ । सर्वाधिक रूपमा प्रयोग हुने लागू पदार्थ गाँजा संसारको सबै भागमा पाइन्छ । गाँजामा ४०० भन्दा बढी रसायनहरू हुन्छन् जसमध्ये टेट्राहाड्रोक्यानाविनोल (Tretrahydrocanabinol - THC) सबैभन्दा डरलाग्दो रसायन हो ।

यसलाई छोटकरीमा टीएचसी भनिन्छ । चरेस भनेको गाँजाको बिरूवाबाट निस्कने चोपबाट बन्ने अर्को लागू पदार्थ हो । यसलाई चकलेट, हेस्, हेसिस आदि नामले पनि चिनिन्छ । गाँजाको दाँजोमा चरेसमा ६ गुणा बढी टीएचसी हुन्छ । टीएचसी कै कारण सम्झना शक्ति कम्जोर हुन्छ । यसकै कारणले गाँजा, चरेसको लत लाग्छ र प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर बनाउँछ । अरू रसायनहरूमा विशेषत क्यान्सर गराउने तत्त्वहरू बढी हुन्छन् । गाँजा, चरेसको लगातार सेवन गरेपछि फोक्सो र सास नलीमा सङ्क्रमण बढ्छ । गाँजा/चरेसले पुरूषको शुक्रकीटको संरचना बिगार्छ र निसन्तान गराउँछ । महिलाहरूको महिनावारी गडवड हुने गर्दछ । गाँजाको लगातार प्रयोग गर्ने महिलाबाट जन्मेको बालकको जन्मँदै तौल कम हुने र जन्मजात रूपमा विकृतिहरू आउने तथा सिक्ने शक्तिमा कमी आउँछ । गाँजा खाने व्यक्तिहरूलाई दुर्घटना हुने, घाउ, चोटपटक लाग्ने र काममा अनुपस्थित हुने स्थिति गाँजा नखानेको दाँजोमा ५५ देखि ८५ प्रतिशतसम्म बढी हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

गाँजाले असर गर्ने शरिरका विभिन्न भागहरू

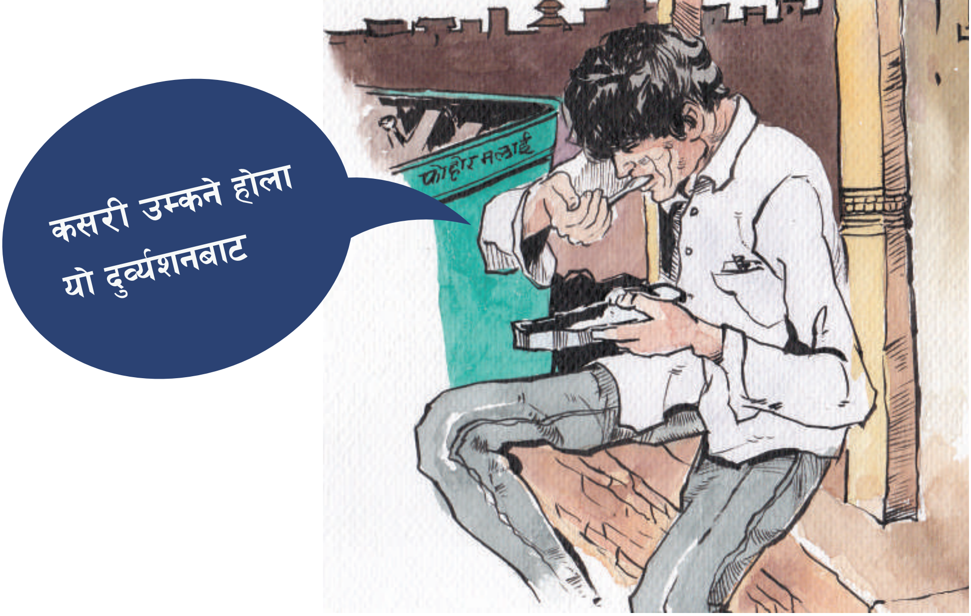


५. अफिम (Opium) कस्तो पदार्थ हो ?

चित्र: गुगल सङ्ग्रह

अफिम पपी नामको बिरूवाबाट प्राप्त गरिने एक प्रकारको लिसाइलो चोप हो जसमा दुखाइ कम गर्ने मोर्फिन नामको रसायन हुन्छ । मोर्फिन दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिने औषधि हो तर यसको प्रयोग एक पटक गर्ने बित्तिकै लत बसिहाल्दछ । अफिमबाटै हेरोइन, कोडिन जस्ता अन्य लागू पदार्थहरु पनि तयार गरिन्छन् । हेरोइनको सेवन सुईबाट हुन्छ ।

अफिमको प्रयोगले मानिसलाई सुस्त गराउने, निर्णय लिन नसक्ने हुने मात्र होइन सम्झना शक्ति नै गुम्छ । यी लागूऔषध सुईबाट लिइने हुँदा रगतका नलीहरुमा चोटपटक लाग्ने र बिग्रने हुन्छ । एकजनाले प्रयोग गरेको सुई लागू पदार्थ प्रयोग कर्ताहरुको बीचमा साटासाट गरी अरूले पनि प्रयोग गर्ने हुँदा एचआईभी, हेपाटाइटिस् सी र बी जस्ता सङ्क्रमणहरु एक अर्कामा सर्छ । यसरी लागूऔषध प्रयोग कर्तामध्ये नेपालमा करिब ६ प्रतिशतलाई एचआईभी सरेको पाइएको छ । अफिम प्रयोगकर्ताहरुको मुटुको भल्व बिग्रने र हृदयघात हुने आदि समस्याहरु हुन्छन् । त्यसैगरी फोक्सोमा सङ्क्रमण लगायत श्वास नलीमा विभिन्न समस्याहरु हुन्छन् र मात्रा बढी भएमा ज्यानै पनि जान्छ ।



६. सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थहरू के के हुन् ?

सुर्तीलाई यसको प्रयोगको तरिकाअनुसार दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । सुर्तीको धुवाँ तानेर गरिने सुर्तीजन्य पदार्थहरू: जस्तै चुरोट, बिँडी, तमाखु, कक्कड, सुल्पा, हुक्का, इ-सिग्रेट आदि । सुर्तीलाई गिजाको कापमा राखी चुसेर सेवन गर्ने, चपाउने वा सुँघ्ने जस्तै खैनी, जर्दा, नस तथा पानपराग आदि । सुर्तीलाई धुवाँको रूपमा प्रयोग हुने वा धूम्रपानलाई पनि दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । मानिस आफैँले धूम्रपान गर्दछ र चुरोटको धुवाँ फोक्सोभित्र तान्ने तथा बाहिर फ्याँक्ने गर्दछन्, यसलाई हामी सक्रिय धूम्रपान (active smoking) भन्दछौँ । व्यक्ति आफैले धूम्रपान नगरी अन्य व्यक्तिले धूम्रपान गर्दा फ्याकेको धुवाँ आफ्नो श्वासप्रश्वास क्रियाद्वारा फोक्सोभित्र तान्दछन् र यसलाई निष्क्रिय वा अप्रत्यक्ष धूम्रपान (Passive Smoking) भनिन्छ । यी दुवै उत्तिकै हानिकारक छन् ।

- सुर्तीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूमध्ये आधा सुर्तीकै कारण मर्छन् ।
- प्रतिवर्ष ६० लाख मानिसहरू सुर्तीकै कारण मर्छन् अर्थात् प्रति मिनेट १२ जना ।
- सुर्ती प्रयोग कर्ताहरूमध्ये करिव ८० प्रतिशत विकासशील मुलुकका व्यक्तिहरू छन् ।
- फोक्सोका क्यान्सर हुने मध्ये ९० प्रतिशतलाई धूम्रपान कै कारण भएको पाइएको छ ।
- प्रतिवर्ष ६ लाख व्यक्तिहरूको अरूले सेवन गरेको धूम्रपानका कारण मृत्यु हुन्छ ।

– विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन

विश्वमा हुने मुटु र रक्तनलीका रोगहरू मध्ये १२ प्रतिशत श्वासनली र फोक्सोको क्यान्सर मध्ये ६६ प्रतिशत र दम खोकीका बिरामी मध्ये ३८ प्रतिशत बिरामीहरू सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले हुनेकुरा तथ्याङ्कले देखाएको छ ।

७. धूम्रपानमा पाइने हानिकारक तत्त्वहरू के के हुन् ?

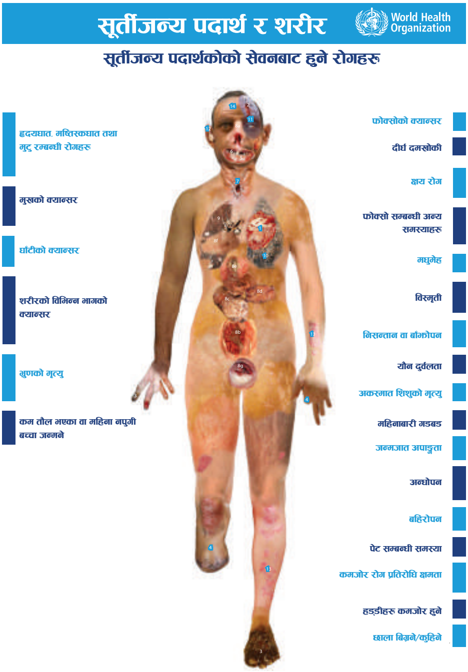
विभिन्न परीक्षण र अध्यनहरूले धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थहरूमा ४००० किसिमका विषालु रासायनिक तत्त्वहरु भएको पाइएको छ । ती तत्त्वहरूमध्ये २०० देखि ४०० सम्म साह्रै हानिकारक रसायनहरु हुने गर्दछन् । सुर्तीजन्य पदार्थमा पाइने ती रासायनिक तत्वहरूमा क्यान्सर गराउन सक्ने ४० प्रकारका हानिकारक तत्त्वहरु भएको प्रमाणित भएको छ । सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग संसारमा सबभन्दा बढी मानिस मर्ने कारण बन्दै आएको छ । चुरोट, बिँडी र कक्कडको धुवाँमा हजारौँ विषादि र रसायनहरूको जटिल मिश्रण भएकाले यसको धुवाँले सँगै बस्ने मानिसलाई पनि सुर्ती सेवन गर्नेसरह असर गर्ने गर्दछ । सुर्तीजन्य पदार्थका साथै चुरोटमा मुख्यतया निकोटिन, टार र कार्बनमोनोअक्साइड भन्ने विषालु तत्त्व पाइन्छ ।

८. धूम्रपानका असरहरू कस्ता हुन्छन् ?

धूम्रपानबाट धेरै किसिमका असरहरु हुन्छन् । धूम्रपान गर्ने व्यक्ति प्रत्यक्ष रूपमा त्यसको असरबाट प्रभावित हुन्छ भने धूम्रपान गर्ने व्यक्तिका परिवारका सदस्यहरु र साथीभाइ पनि प्रभावित भइरहेका हुन्छन् । एकातिर यसले व्यक्तिमा विभिन्न खाले स्वास्थ्य समस्याहरु निम्त्याउँदछ भने अर्कातिर पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

सुर्ती सेवनका कारण तत्काल देखिने असरहरू

- झुम्म पार्ने, केही बेर मस्तिष्क चनाखो हुने र पछि सुस्त हुने
- आँखा, घाँटी र मुखमा अप्ठ्यारो हुने
- पेटमा अम्लको मात्र बढाउने
- मुटुको धड्कन बढाउने
- रक्तनलीमा बोसोजन्य कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउने
- हातको कम्पन बढाउने
- छालाको तापक्रम घटाउने
- यौन चाहनामा ह्रास आउने



मानिसको शरीरमा धूम्रपानले गर्ने विभिन्न दीर्घकालीन असरहरू

धूम्रपानले हरेक ५ सेकेन्डमा एकजनाको ज्यान लिन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार किशोरावस्थादेखि धूम्रपान गर्न थालेर २० वर्ष वा सो भन्दा बढी अवधिसम्म धूम्रपान गर्नेहरु नगर्नेको तुलनामा २०-२५ वर्ष अघि मर्ने गर्दछन् । फोक्सोको क्यान्सर मात्र होइन, यसले मुटुसम्बन्धी रोगहरु लगायत विभिन्न घातक स्वास्थ्य समस्या तथा मृत्युसमेत गराउन सक्दछ । यीबाहेक धूम्रपानको कारणबाट टाउकोदेखि पैतलासम्म निम्नानुसार विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु देखा पर्न सक्दछन् ।

९. लागू पदार्थको सेवन गरेपछि टेन्सन घट्छ रे, के यो साँचो हो ?

यो कुरा गलत हो । लागू पदार्थले त टेन्सन घटाउने भन्दा पनि झनै बढाउँछ । लागू पदार्थले त्यसको नसा लागूञ्जेल मात्रै आनन्द अनुभूति गराउँछ र नसा सकिने बित्तिकै टेन्सन जस्ताको तस्तै हुन्छ । यतिवेलासम्म त थप टेन्सन सुरु भैसकेको हुन्छ । त्यो भनेको लागूदार्थको लत बसिसकेको हुने हुनाले लागू पदार्थ प्राप्तिका लागि भौंतारिनु पर्ने स्थिति हुन्छ । टेन्सनबाट मुक्त हुन भनेर लागू पदार्थ प्रयोग गर्ने व्यक्ति यसको नियमित प्रयोग कर्ता हुने खतरा ज्यादै हुन्छ । यसले उसको जिन्दगी थप बरबाद पार्छ । त्यसैले कसैलाई समस्या वा टेन्सन भएमा त्यसको वास्तविक कारण पत्ता लगाएर समाधानतिर लाग्नुपर्छ ।

लागू पदार्थको सेवनअघि **लागू पदार्थको सेवनपछि**

१०. लागू पदार्थको लत कसरी बस्छ ?

लत लाग्ने अथवा एक पटक खाए पछि फेरि पटक पटक खानुपर्ने अवस्था कसरी सिर्जना हुन्छ बुझ्नलाई हाम्रो मस्तिष्कमा लागू पदार्थ खाएपछि कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । हाम्रो मस्तिष्कमा आनन्द, खुसी वा दुःख अनुभूति गर्ने प्रणाली हुन्छ । हामी खुसी हुन्छौँ, हाँस्छौँ, आनन्द लिन्छौँ, मज्जा आयो भन्छौँ । त्यस्तो अनुभूति गराउने मस्तिष्कमा रहेको प्रणालीलाई नियमित बनाउने रसायनिक पदार्थ हुन्छ जसलाई डिपामिन (Dopamine) भन्छौ । यसको मात्रा मस्तिष्कमा बढेपछि हामी खुसीको अनुभव गर्छौँ । हामीले दैनिक रूपमा आफूलाई मनपर्ने व्यवहारहरु जस्तै मिठो खाना खादा, मिल्ने साथी भेट्दा वा खेल खेल्दा हामी रमाउछौँ वा आनन्द मान्छौँ । यतिबेला मस्तिष्कमा डोपामिनको उत्पादन बढेको हुन्छ । त्यसैगरी मदिरा (जाँडरक्सी) सुर्ती, चुरोट, गाँजा वा अन्य लागूपदार्थको सेवन गर्दा पनि त्यही डोपामिनको मात्रा मस्तिष्कमा अत्यधिक रूपमा उत्पादन हुन्छ । परिणामतः यस्तो पदार्थ खाएको बेला पनि आनन्दको अनुभुति हुन्छ । साधारण ढङ्गले निस्कने डोपामिन भन्दा लागू पदार्थ खाएर उत्पादन भएको डोपामीनको मात्रा दस गुणा बढीसम्म हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मस्तिष्कले डोपामिनको मात्रा निर्धारण गर्न डोपामीन उत्पादन गर्ने केन्द्रका साथै डोपामिनको कारण परिवर्तन हुने कोषहरूलाई यसको उत्पादन कम गर्न र कम उत्तेजित हुन आदेश दिन्छ । जसको कारण लागू पदार्थको प्रभाव सकिएपछि मस्तिष्कमा सामान्य अवस्थामा भन्दा कम मात्रै डोपामीन उत्पादन हुन्छ । यसो हुँदा मानिसलाई बेखुसी महसुस हुने, बेचैनी र दिक्क लाग्ने हुन्छ । उता दिमागमा डोपामिन उत्पादन गर्ने लागू पदार्थहरु पहिचान गर्ने संयन्त्र बनि सक्छ र त्यस्तो पदार्थ खाएपछि मात्र डोपामिन उत्पादन हुने र आनन्द अनुभूति हुने तर अरू बेला नहुने स्थिति सिर्जना हुन्छ । यसले गर्दा त्यस्ता पदार्थहरु नियमित सेवन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ ।

सेवन नगर्दा सबै चिज गुमेको, खुसी हुन नसक्ने र जिन्दगी व्यर्थ भए जस्तो महसुस हुन्छ । केवल आनन्द प्राप्ति कै लागि त्यस्ता औषधी/लागू पदार्थहरूको सेवन गर्नैपर्ने हुन्छ । यसरी लत बस्छ । यो मस्तिष्कमा भएको गलत परिवर्तन हो । भ्रम हो तर यो अब एक किसिमको स्थायी परिवर्तन जस्तै बनिदिन्छ । त्यसैले लागू पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूलाई लागू पदार्थ छुटाउन धेरै समय लाग्छ ।

अठोट, धैर्यता र नियमित प्रयत्नले मात्रै मस्तिष्कमा परेको गलत प्रभावलाई क्रमशः सच्याउन सकिन्छ र लागू पदार्थको सेवन बिना नै डोपामिन उत्पादन हुन थाल्छ र व्यक्तिले आनन्द प्राप्ति गर्छ । सबै मानिसलाई लागूपदार्थको सेवनबाट तुरून्तै लत बसिहाल्दैन तर जो मानिसको आनन्द वा खुसी अनभूति गर्ने दैनिक व्यवहार र वातावरण हुँदैन त्यस्ता मानिसहरूलाई चाँडै नै लत लाग्न सक्छ । यसका लागि घर परिवारमा झै-झगडा भइराख्ने, सामाजिक अशान्ति, बेरोजगारी, हेला र भेदभाव जस्ता सामाजिक व्यवहारहरूसँगै वंशाणुगत कारणहरु पनि केही हदसम्म जिम्मेवार भएको कुरा अनुसन्धानबाट खुल्न आएको छ ।

११. लागू पदार्थको सेवनका लक्षण/चिन्हहरू कस्ता हुन्छन ?

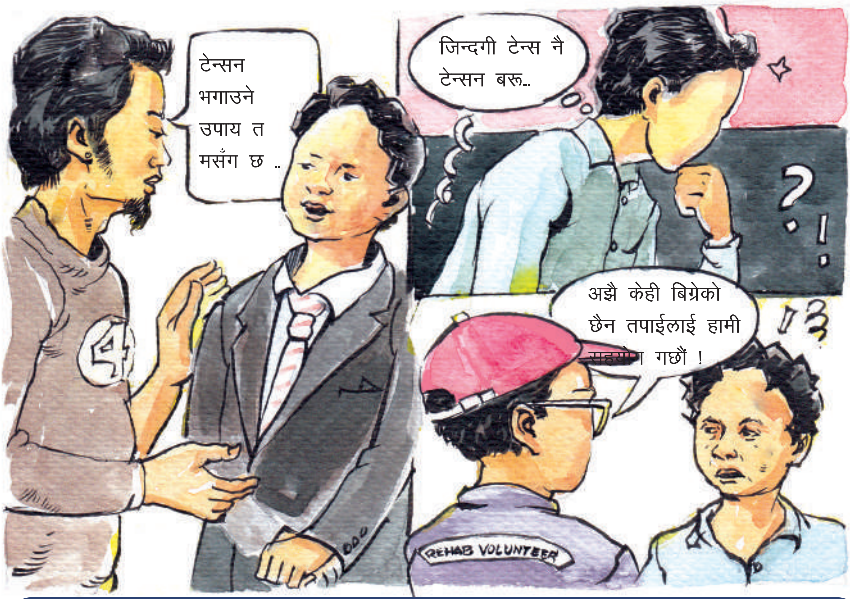
कसैले लागू पदार्थ सेवन गरेपछि शरीरमा आउने परिवर्तनहरु लागू पदार्थको प्रकारमा भर पर्छ । उदाहरणका लागि जाँडरक्सी (अल्कोहल) सेवन गरेको व्यक्तिलाई सासमा आउने मदिराको गन्धबाट नै थाहा पाउन सकिन्छ । सामान्यतया निम्नानुसारका लक्षण/चिन्हहरु देखिन्छन् ।

- असाधारण प्रकारको गन्ध शरीरबाट वा सासवाट आउने । जस्तै सुर्तीचुरोटको गन्ध, मदिराको गन्ध, गाँजाको गन्ध आदि ।
- आँखा रातो हुने, घाँटी दुख्ने र सुक्खा खोकी आउने ।
- झुम्म पर्ने, निदाउने, कुनै पनि काम गर्न जाँगर नगर्ने वा अत्यन्तै खुसी देखिने, ठुल्ठुलो स्वरले बोल्ने आदि ।
- शरीरको सन्तुलन गुमाउने, बोली लर्बराउने आदि ।
- ज्यादै भोक लागेको महसुस गर्ने, डराउने, हुँदै नभएको दृश्य देख्ने, अप्रासङ्गिक कुरा गर्ने, दिग्भ्रमित हुने आदि ।
- शरीरको तौल घट्ने, मुटुको चाल र रक्तचाप कम हुने ।
- औँलाहरूमा पहेंलो दाग हुने, ओठ र दाँत कालो निलो हुने आदि ।

यी लक्षण/चिन्हहरु देखिने वित्तिकै लागू पदार्थ सेवन गरेको हो भन्ने ठोकुवा गर्न सकिँदैन तर लागू पदार्थ सेवन गरेको शङ्का गर्न सकिन्छ र थप जानकारी लिने अनि आवश्यक परीक्षण गरी लागू पदार्थसेवन गरे नगरेको निश्चित गरी त्यही अनुसारको सहयोग गर्नुपर्छ ।

१२. किन मानिसहरू लागू पदार्थ लिन्छन् ?

- मानिसले आफ्नो जीवनमा सधैँ खुसी र आनन्दको खोजी गर्छ । त्यही आनन्दको वा रमाइलोको खोजीमा लागू पदार्थ सेवन गर्न पुग्छन् ।
- जीवनमा सधैँ खुसी मात्रै प्राप्त हुँदैन । कहिलेकाहीँ समस्या पर्ने वा दुःखको समाचार सुन्नुपर्ने अवस्था आउँछ । त्यस्तो बेलामा समस्या बिर्सन वा दुःख भुल्न सकिन्छ भन्ने भ्रममा लागू पदार्थ सेवन गर्छन् ।
- मानव जातिमा नयाँ कुरा खोज्ने, त्यसको स्वाद लिने वा अनुभव गर्ने जिज्ञासा सधैँ हुन्छ । त्यसकारण कसैले नयाँ वस्तु प्राप्त गर्ने बित्तिकै यसवाट पर्ने नकारात्मक प्रभावको बारेमा विश्लेषण नै नगरी 'चाख्ने' वा स्वाद लिने गरी लागू पदार्थ सेवन सुरू गर्छन् ।
- लागू पदार्थ सेवन गर्ने साथीभाइको सङ्गत र उनीहरूको ललाईफकाई तथा करकापले गर्दा किशोरकिशोरीहरू लागू पदार्थ लिन सुरू गर्छन् ।



लागू पदार्थ दुःख विर्सने साधन होइन, यो त दुःख थप्ने माध्यम हो। विर्सन खोजेको तपाईँको दुःख भन्दा हजारौँ गुणा ठूलो दुःख हो – लागू पदार्थ।

१३. किशोरकिशोरीहरू किन लागू पदार्थको जोखिममा हुन्छन् ?

लागू पदार्थको जोखिम सबैलाई हुन्छ । एकपटक खाएपछि वा सेवन गरेपछि हाम्रो मस्तिष्कलाई नै पूर्णरूपमा प्रभाव पार्ने भएकाले यसको जोखिम, सेवन गर्ने सबैलाई हुन्छ तर किशोरावस्थामा नयाँ कुराको स्वाद लिइहाल्ने वा नयाँ कुरा सिक्ने उत्कट चाहना हुन्छ, जिज्ञासा हुन्छ । अर्कोतिर किशोरावास्थाको मस्तिष्कले सही गलत छुट्याउन सकिरहेको हुँदैन । त्यसैले नयाँ कुरा पाउने बित्तिकै चाखी हाल्ने हुँदा लागू पदार्थको जोखिम किशोरकिशोरीहरूमा बढी हुन्छ । यो कुरा थाहा पाएर खराब व्यापारीहरूले किशोरकिशोरीहरूलाई लक्षित गरेर व्यापार गर्न चाहन्छन् ।

किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न बहाना प्रलोभन देखाई वा अन्य कुनै माध्यमबाट प्रभावमा पारेर लागू पदार्थ चखाउने र फसाउने दाउमा हुन्छन् । सुरूसुरूमा निःशुल्क सेवन गराउने र बानी परेपछि छोडिदिन्छन् । त्यसपछि लागू पदार्थ सेवन नगरी नहुने भएपछि किशोरकिशोरीहरूले जसरी पनि पैसा जम्मा गर्नै पर्ने बाध्यता हुन्छ । चोरी, लुटपाट, डकैती गरेर पनि लागू पदार्थ खान थाल्छन् ।

यसरी किशोरावस्थामा नै लागू पदार्थ सेवन गर्न सुरू गरेमा लामो समय सम्म लागू पदार्थको ग्राहक बन्छन् भन्ने उद्देश्यले व्यापारीले पनि जतिसक्दो सानो उमेरमा लागूऔषध प्रयोगकर्ता बनाउन चाहन्छन् । त्यसो हुँदा लागू पदार्थका तस्कर माफिया वा व्यापारीहरूबाट किशोरकिशोरीहरूलाई कसरी बचाउने भन्ने विषय हामी सबैको चासो र सरोकारको विषय बन्नुपर्छ ।

१४. किशोरकिशोरीले लागू पदार्थ सेवन गर्दा हुने असरहरू के के हुन् ?

लागू पदार्थले गर्ने असरहरु धेरे प्रकारका हुन्छन् । तीमध्ये केही मुख्य असरहरु निम्नानुसार छन् :

१) लागू पदार्थले किशोरकिशोरीहरूको सिक्ने क्षमता र धैर्यता गुम्छ ।

२) लागू पदार्थको लत छोड्न गाह्रो हुन्छ, जति कलिलो उमेरदेखि लागू पदार्थको सेवन गर्‍यो त्यति नै गहिरो गरी लत लाग्ने र लत छोडिहाले पनि पुनः लागू पदार्थ सुरू गर्ने सम्भावना बढी छ ।

३) लागू पदार्थको प्रयोग गर्ने किशोरकिशोरीहरूले असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्छन् जसले उनीहरूले अनिच्छित गर्भधारण गरेकाले असुरक्षित गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुने, यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, हेपाटाइटीस बी/सी लगायत थुप्रै समस्याहरु हुनसक्छन् ।

४) लागू पदार्थ प्रयोगकर्तामा मानसिक समस्याहरू देखापर्छन् । चिन्ता, तनाव, डिप्रेसन (झोक्किने ,एक्लोपन),दिग्भ्रमित हुने मानसिक सन्तुलन गुमाउने आदि हुन्छन् र आत्महत्या वा हत्या हिंसावाट ज्यान जाने हुन्छ ।

५) यौन दुर्बलता, बाँझोपन, निसन्तान हुने, कुपोषित हुने, मुटु, कलेजो, फोक्सोको रोगहरू हुने, हृदयघात, मस्तिष्कघात हुने, क्यान्सर लगायत एचआईभी सङ्क्रमण आदि हुने हुन्छ ।

६) लागू पदार्थको मात्रा बढी भएको अवस्थामा शरीरका विभिन्न प्रणालीलाई असर गर्ने, मुटु र मस्तिष्कले काम नगर्ने भएपछि व्यक्तिको तत्काल मृत्युसमेत हुन्छ ।

७) लागू पदार्थको नसामा सवारी साधानहरू चलाउदा दुर्घटना हुने, घाइते हुने, अपाङ्गता हुने र मृत्युसमेत हुन्छ । युवा किशोरकिशोरीहरूमा सवारी दुर्घटनाको प्रमुख कारण लागूऔषध प्रयोगलाई मानिन्छ ।

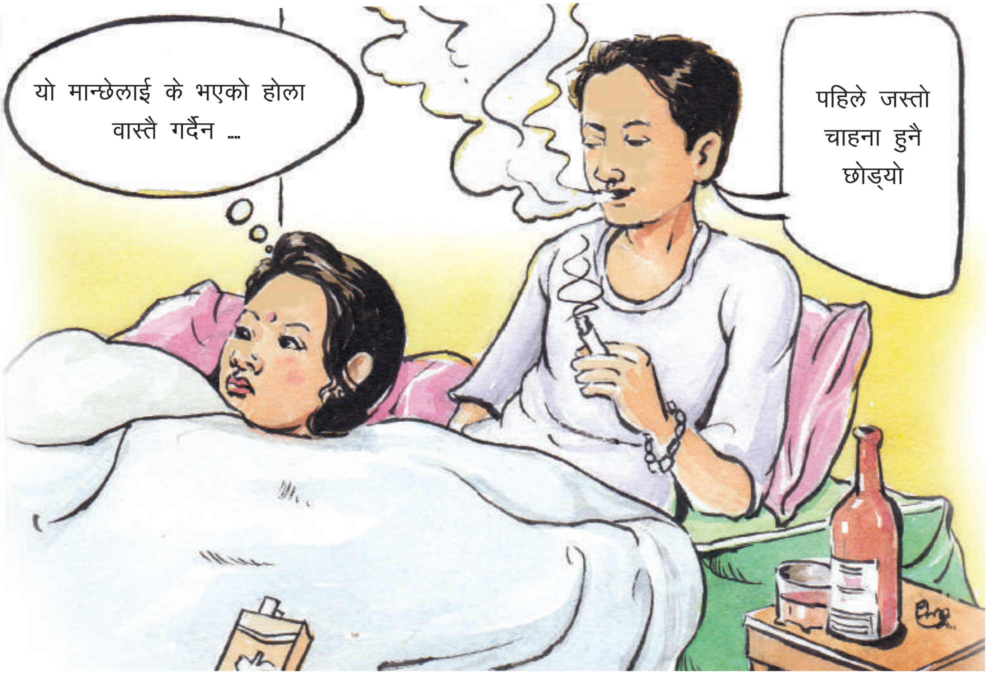
१५. लागू पदार्थले यौन जीवन कस्तो असर पार्छ ?

जाँडरक्सी, गाँजा, चरेस वा हेरोइन जस्ता लागू पदार्थको प्रयोग गर्दा यौन चाहना र उत्तेजना बढ्छ र यौन सम्पर्क लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ भन्ने जस्ता अनेकौं कुराहरू सुन्न पाइन्छ । तर यथार्थ फरक छ ।

थोरै मात्रामा लागू पदार्थको प्रयोग गर्दा लाज र डर केही हदसम्म हट्ने भएकाले यौन चाहना अभिव्यक्त गर्न सक्ने अवस्था आउन सक्छ तर कुनै पनि लागू पदार्थले यौन उत्तेजना बढाउने वा यौन सन्तुष्टि बढाउँदैन । लागू पदार्थको सेवनको कारण यौनाङ्गमा स्पर्श वा घर्षण थाहा पाउने र आनन्द अनुभव गराउने स्नायु प्रणाली नै लाटो वा थाहा नपाउने भएको हुन्छ । यसो हुँदा यौन सम्पर्क लामो समयसम्म गर्दा पनि वीर्यस्खलन नहुने हुनसक्छ । यसले शीघ्र स्खलन हुने व्यक्तिहरूका लागि राम्रो हो भन्ने भ्रम पर्न सक्छ तर यसरी बढेको यौनसम्पर्कको समयले यौनको आनन्द दिन सक्दैन । सुखको अनुभूति गर्न सकिँदैन । बरू लामो समयसम्म यौन सम्पर्क गर्दा घषर्ण भई यौनाङ्गमा चोटपटक लाग्ने र त्यही चोटपटकका कारण यौनजन्य सङ्क्रमण बढ्ने सम्भावना बढ्छ । त्यसैगरी लागू पदार्थ प्रयोग गरेको बेला सन्तुलन नहुने, कण्डमको सही प्रयोग गर्न नसकिने र होस नै गुम्ने हुँदा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन्छ । असुरक्षित यौनसम्पर्कका कारण एचआईभी लगायत थुप्रै प्रकारका यौनजन्य सङ्क्रमणहरू सर्छन् । लागू पदार्थको प्रयोगकर्तामा एचआईभी सर्ने दर नेपालमा पनि धेरै उच्च छ । यी त भए लागू पदार्थ सेवन गर्दा तत्कालै यौन जीवनमा हुने कुप्रभावहरू वा असरहरू । लागू पदार्थको सेवन लामो समय भयो भने त लिङ्ग उत्तेजित नै नहुने वा योनी सुक्खा हुने

मात्रै होइन यौन चाहना र यौन क्षमता सम्पूर्ण रूपमा गुम्छ । लागू पदार्थको प्रयोगका कारण शुक्रकीट र अण्डाको उत्पादनमा गडबढी हुन्छ र बाँझोपन वा निःसन्तान हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । शुक्रकीट र अण्डा उत्पादन भए पनि स्वस्थ नहुने हुँदा त्यस्तो शुक्रकीट र अण्डाको मिलनवाट हुने बच्चा स्वस्थ नहुने वा अपाङ्ग जन्मने सम्भावना पनि उत्तिकै रहन्छ ।

लागू पदार्थको नसामा गरिने यौन सम्पर्क जबरजस्ती पनि हुनसक्छ किनभने नसाका कारण निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी आँउछ र सही गलत नै छुट्याउन सकिँदैन । यसो हुँदा इच्छा बिनाको यौनसम्पर्क हुने, बलात्कार वा यौन हैरानी जस्ता यौन अपराध हुने, जसका कारण लामो समयसम्म जेल जीवन बिताउनु पर्नेदेखि धेरै प्रकारका कानुनी सजाय पाउने अवस्था सिर्जना हुन्छ । यसले जीवनका धेरै अवसरहरु र सम्भावनाहरूलाई गुमाउनुपर्ने र नारकीय जीवन विताउनुपर्ने अवस्थामा पुऱ्याउँछ ।



१६. लागू पदार्थ र एचआईभी सम्बन्धी चित्र कथा

राजु, कपिल र जय साथीहरू हुन् । कपिल र जय लागु पदार्थ सेवन गर्ने लतमा परिसकेका छन् । उनीहरू स्कुल पनि जाँदैनन् ।

कपिल र जय राजुलाई पनि लागु औषधी प्रयोग गराउन चाहन्छन् । त्यही बेला राजुको बाबा आइपुग्नुभयो ।

राजुको बाबाले तुरुन्तै निर्णय गर्नुभयो कि यिनीहरूलाई माया गर्ने बेला हो । त्यसैले उनीहरूलाई भाग्न नदिन राम्रो व्यवहार देखाउनुपर्छ र घरमा नै लगेर सम्झाउनुपर्छ । यही बेलामा सुधार्न सकिएन भने पछि झन् गाह्रो हुन्छ ।

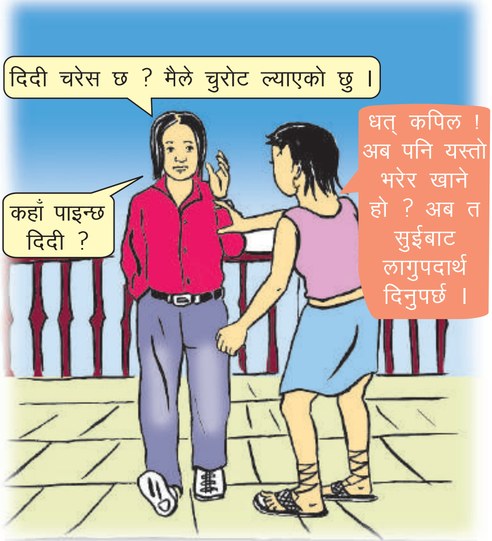
जय सबैलाई छाडेर पूर्णिमाको घरतिर भाग्यो । पूर्णिमा जय र कपिललाई लागु औषधी खान सिकाउने केटी हुन् ।

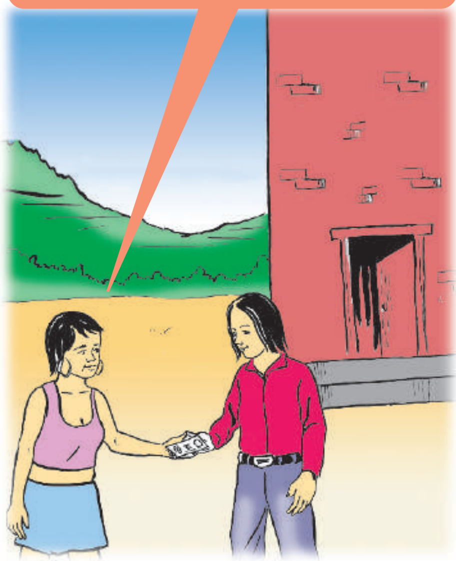
राजुसँग कपिललाई पनि ल्याएको देखेर राजुकी बहिनी र आमा छक्क परे । आमाको अगाडि पुगेपछि राजु डरायो । राजुको हालत देखेपछि ऊ पनि कपिलसँग लागेर लागु औषधी सेवन गर्न लागेको आमालाई शङ्का लाग्यो ।

कपिल खाना खाने बेलामा धेरै कुरा सोच्न थाल्छ । उसलाई राजुले पनि लागु औषधी नखान सम्झाएको थियो । तैपनि उसलाई लागु औषधी लिन नपाएर तलतल हुन थालेको छ ।

राजुको बाबा र कपिल कुराकानी गर्न थाल्छन् । कपिलले आफू कसरी लागु औषधीको कुलतमा परेँ भनेर बताउँदै गयो ।

पूर्णिमाले चरेस राख्ने गरेको र सँगै बसेर तान्ने गरेको कुरा कपिलले सुनाउँदै गयो ।





पूर्णिमाले पहिला लगाइन् । त्यसपछि कपिललाई पनि लगाउन कर लगाइन् ।

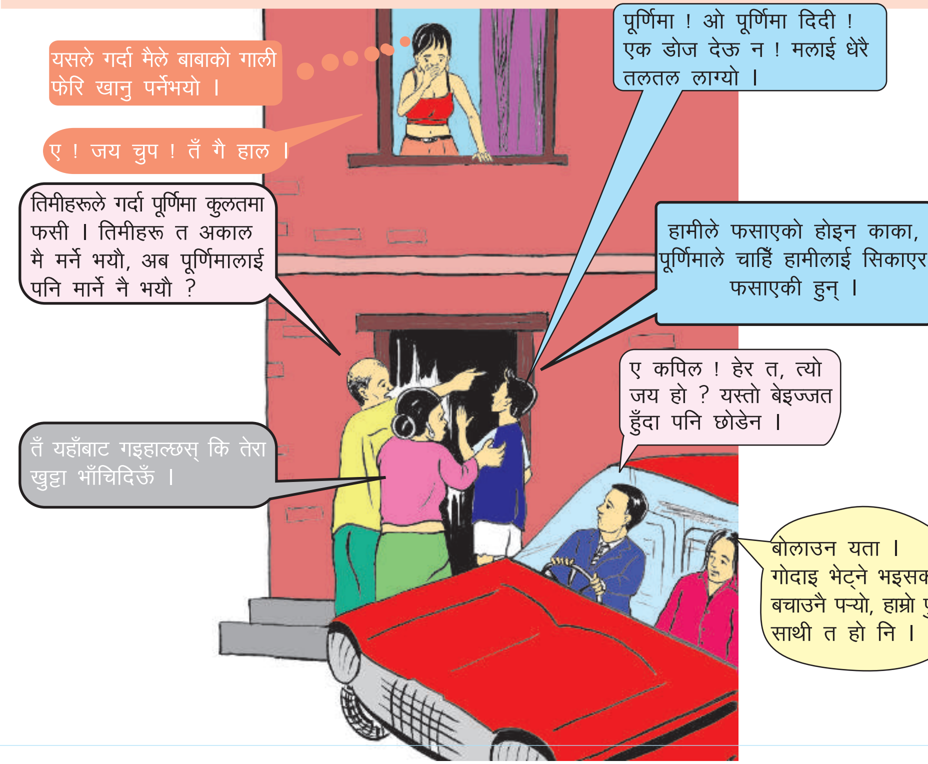
यसरी कपिलले आफू लागु औषधीको कुलतमा फसेको आफ्नै कथा सुनायो ।

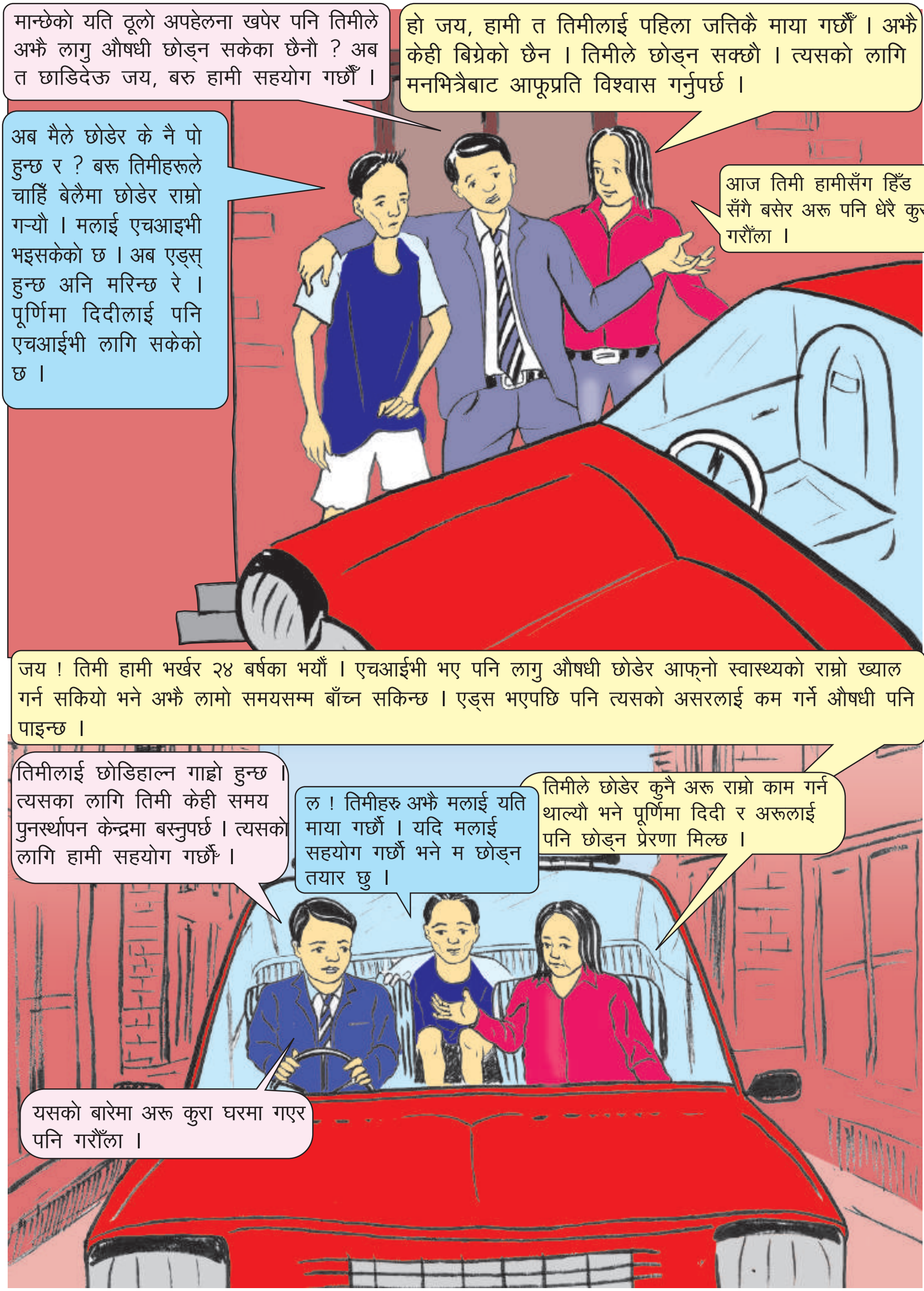
हेर कपिल ! मान्छेको जीवन धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ, यसलाई खेर जान दिनुहुँदैन । तिमी अहिले सुरुको अवस्थामा रहेछौ, त्यसैले आफूलाई सजिलैसँग सुधार्न सक्छौ । अब फेरि पनि बिहानी कक्षामा पढ्न थाल्यौ भने तिमीले चाहेको जति पढ्न सक्छौ र पछि राम्रो काम गर्न सक्छौ । त्यसका लागि आजैदेखि तिमीले लागुपदार्थ लिन छोड्नुपर्छ ।
यस्तो काममा त सबैले सहयोग गर्नुपर्छ । बरु हामी नै सहयोग गरौँला । पूर्णिमा र जयले पनि छाडेनन् भने तिनीहरू जीवनभरका लागि फस्छन् ।
म त छाड्न चाहन्छु काका ! तर बाहिर गएपछि उनीहरूले मलाई छाड्दैनन् ।
कपिललाई राजुको बाबाले एचआईभी भएको छ कि छैन भनेर रगत जँचाउन लानु भएको थियो । रिपोर्टमा एचआईभी नभएको (नेगेटिभ) देखियो । कपिल लागुपदार्थ छोड्न मञ्जुर भयो ।
अहिलेसम्म केही बिग्रेको छैन। राम्रो बानीवेहोरा भए अझै धेरै गर्न सकिन्छ ।
हुन्छ, अब देखि म कहिल्यै लिन्न ।
हेर जय, त्यो दिन म र राजु नभागेकाले नै मैले लागु औषधी छोड्न सकेँ । उसको बाबाले मलाई ठूलो सहयोग गर्नुभयो र म फेरि बिहानी कक्षामा पढ्न थालेँ । तिमी पनि छोड जय ! नत्र तिम्रो र हाम्रो भेट नहुन पनि सक्छ ।
हुन्छ त भन्नै पर्‍यो
भै हाल्छ नि, छोडिदिउँला
पक्का ? ल त त्यसो भए हात मिलाऔँ ।
जयको त्यहाँबाट उम्कने उपाय मात्रै थियो ।

समय धेरै बित्यो । राजु र कपिल दुवै ठूला भए । राजुले कलेजको पढाइ पूरा गरेर एउटा अफिसमा काम गर्न थालेको छ । आफू मिहिनेती पनि छ र अरू काम गर्ने मानिसलाई धेरै माया गर्छ । त्यसैले अफिसमा उसले ठूलो इज्जत पनि कमाएको छ ।

कपिलले बिहानी कक्षापछि स्कुलको पढाइ पनि सक्यो र रेडियो टिभी मर्मतसम्बन्धी व्यावसायिक तालिम लियो । त्यसपछि उसले टेलिभिजन बेच्ने र मर्मत गर्ने काम सञ्चालन गर्न थालेको छ । ऊ राम्रो व्यापारीको रूपमा चिनिएको छ ।

एक दिन कपिल र राजु सँगै घर फर्कंदै थिए । पूर्णिमाको घर छेउमा आइपुग्दा उनको घरको झ्यालतिर हेर्दै एकजना व्यक्ति कराइरहेको देखें । पूर्णिमालाई पनि झ्यालमा देखेपछि राजुले गाडी त्यही रोक्यो । एकैछिनमा पूर्णिमाको बाबाआमा बाहिर निस्केर त्यो मान्छेलाई गाली गर्न थाले ।




मान्छेको यति ठूलो अपहेलना खपेर पनि तिमीले अझै लागु औषधी छोड्न सकेका छैनौ ? अब त छाडिदेऊ जय, बरु हामी सहयोग गर्छौं ।
हो जय, हामी त तिमीलाई पहिला जत्तिकै माया गर्छौं । अझै केही बिग्रेको छैन । तिमीले छोड्न सक्छौ । त्यसको लागि मनभित्रैबाट आफूप्रति विश्वास गर्नुपर्छ ।
अब मैले छोडेर के नै पो हुन्छ र ? बरू तिमीहरूले चाहिँ बेलैमा छोडेर राम्रो गर्‍यौ । मलाई एचआइभी भइसकेको छ । अब एड्स् हुन्छ अनि मरिन्छ रे । पूर्णिमा दिदीलाई पनि एचआईभी लागि सकेको छ ।
आज तिमी हामीसँग हिँड । सँगै बसेर अरू पनि धेरै कुरा गरौँला ।
जय ! तिमी हामी भर्खर २४ बर्षका भयौं । एचआईभी भए पनि लागु औषधी छोडेर आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ख्याल गर्न सकियो भने अझै लामो समयसम्म बाँच्न सकिन्छ । एड्स भएपछि पनि त्यसको असरलाई कम गर्ने औषधी पनि पाइन्छ ।
तिमीलाई छोडिहाल्न गाह्रो हुन्छ । त्यसका लागि तिमी केही समय पुनर्स्थापन केन्द्रमा बस्नुपर्छ । त्यसको लागि हामी सहयोग गर्छौं ।
ल ! तिमीहरु अझै मलाई यति माया गर्छौ । यदि मलाई सहयोग गर्छौ भने म छोड्न तयार छु ।
तिमीले छोडेर कुनै अरू राम्रो काम गर्न थाल्यौ भने पूर्णिमा दिदी र अरूलाई पनि छोड्न प्रेरणा मिल्छ ।
यसको बारेमा अरू कुरा घरमा गएर पनि गरौँला ।

अर्को दिन राजु र कपिलको सहयोगमा जय पुनर्स्थापन केन्द्रमा पुग्छ ।

पूर्णिमालाई पनि लागु औषधी खान सिकाउने तिनै बिना दिदी थिइन् । बिना दिदीसँग जय र कपिलले पनि लागुपदार्थको सुई लगाउने गर्दथे । उनीहरूले छेवैमा गएर भेटे ।

१७. लागू पदार्थ सेवन गरे नगरेको कसरी थाहा पाउने ?

यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण सवाल हो । कसैले लागू पदार्थ सेवन गरे नगरेको छुट्याउन उसले गर्ने व्यवहार, बोलीचाली र शारीरिक रूपमा आएको परिवर्तनहरु नै हुन् । कस्तो प्रकारको लागू पदार्थ सेवन गरेको हो भन्ने कुराले व्यक्तिमा आउने परिवर्तन र व्यवहारहरु फरक हुनसक्छन्, तर पनि निम्नानुसारका व्यवहार र शारीरिक लक्षणहरु देखिएमा लागू पदार्थ सेवन गरेको हुनसक्छ ।

- खाने र सुत्ने समयमा व्यापक परिवर्तन आउने । खानेकुरामा अरूचि हुने वा सधैँ भन्दा धेरै खाने अनि राती अबेरसम्म नसुत्ने वा बिहान धेरै बेर सुत्ने वा स्वाभाविक भन्दा फरक प्रकारको आनीबानी देखा पर्ने ।
- कपडा र शरीरको सरसफाइमा ध्यान नदिने । मैला, फाटेका, नमिलेका कपडा लगाउने, शरीरको सरसफाइ नगर्ने, कपाल नमिलाउने आदि ।
- छिनछिनमा सोचाइमा परिवर्तन आउने, झनक्क रिसाउने, झर्कने र अरूलाई सद्भावपूर्ण व्यवहार नगर्ने ।
- बहुमूल्य सामान चोर्ने, ढाँट्ने र छल्ने जस्ता व्यवहार गर्ने । लागू पदार्थ खरिदका लागि पैसाको आवश्यकता हुने हुँदा उक्त पैसाको जोहो गर्न चोरी, डकैती जस्ता कामहरु समेत गर्ने ।
- परिवारसँग सम्बन्ध बिग्रने र घर व्यवहारको वास्ता नै नगर्ने ।
- पुराना साथीहरूसँगको सङ्गत टुटाउने र नयाँ साथीहरु बनाउँदै जाने । यसमा मुख्य कारण लागू पदार्थको खरिद्का लागि पैसाको व्यवस्था गर्नलाई नै हो । नयाँ साथीबाट लागू पदार्थ किन्न आवश्यक रकम जुटाउन सफल हुने हुँदा यस्तो व्यवहार गर्छन् ।
- नियमित रूपमा गरिरहेको काम जस्तै विद्यालय, कलेज जाने वा व्यापार, व्यवसायमा अनियमित हुने, हेलचेक्रयाइँ गर्ने आदि ।

१८. लागू पदार्थ सेवनपछि मान्छेहरू किन नराम्रो व्यवहार देखाउँछन् र नराम्रो काम गर्छन् ?

लागू पदार्थको सेवन गर्नाले हाम्रो स्नायुप्रणालीमा परिवर्तन आउने गर्दछ । सामान्य अवस्था र लागू पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा हाम्रो सोचाइमा पनि फरक आउने गर्दछ । दिमागका नशाहरुमा आउने रासायनिक परिवर्तनले गर्दा व्यक्तिले राम्रो-नराम्रो वा सही-गलत सोच्न सक्ने अवस्था रहँदैन । त्यसैकारण नै उनीहरु आफ्नो संवेग र संवेदनामा समेत नियन्त्रण गर्न असमर्थ हुन्छन् । यसैले यस्तो बेला उत्पन्न हुने कुनै पनि सोचाइ, संवेग र संवेदनाहरु बिना निरीक्षण नै व्यवहारमा परिणत गर्ने गर्दछन् र फलस्वरूप नराम्रा कार्यहरु गर्न पुग्दछन् । समाजको स्वीकृतिभन्दा बाहिर गएर कुनै कार्य गरिन्छ भने त्यो सामाजिक अपराध हो । यसको कारणले धेरै युवाहरुमा विकृति ल्याई जीवन तहसनहस हुनुका साथै व्यक्ति र समाजमा ठूलो समस्या उत्पन्न गर्दछ ।

१९. यदि दुईजना स्वस्थ मानिसले एउटै सुईको प्रयोग गरेर लागू पदार्थ लिए भने उनीहरूलाई रोग लाग्न सक्छ कि सक्दैन ?

सामान्यतया दुई स्वस्थ व्यक्तिले एउटै सुईको प्रयोग गरेर लागू पदार्थ लिए भने रोग सर्दैन तर यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने हामीले कुनै पनि व्यक्ति रोगी छ या निरोगी छ भन्ने कुरा हेरेर पत्ता लगाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ । किनभने बाहिरी रूपमा हृष्टपुष्ट र स्वस्थ देखिने व्यक्ति सङ्क्रमित/रोगी भएको पनि हुन सक्दछ । त्यसैले सुईको प्रयोग गरेर लागू पदार्थ लिनु खतरापूर्ण हुने हुँदा नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ । यहाँ सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त हामीले लागू पदार्थको प्रयोग नगर्नु नै हो ।

२०. लागू पदार्थ सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था कस्तो छ ?

- गाँजा, अफिम वा कोका खेती गर्न, उत्पादन गर्न, तयार गर्न र खरिद बिक्री गर्न वा निकासी पैठारी गर्न कानुनले बन्देज लगाएको छ ।
- बिनावारेन्ट वा जानकारी लागू औषध प्रयोगकर्ता वा कारोबारीलाई खानतलासी कब्जा र गिरफ्तारी गर्न सक्ने छ ।
- गाँजा खानेलाई एक महिना कैद र दुई हजार जरिवाना हुन्छ ।
- अफिम खानेलाई एक वर्ष कैद र दस हजार जरिवाना हुन्छ ।
- मनोद्दीपक पदार्थ औषधीहरुको प्रयोग गरेमा २ महिना कैद र दुई हजार जरिवाना हुन्छ ।
- गाँजा वा अफिमको खेती गर्ने त्यसको ओसारपसार गर्ने र अन्य प्रकारका लागू पदार्थको ओसार पसार गर्नेलाई लाखौं रूपियाँ जरिवाना र दस वर्षसम्म कैद हुन्छ ।

२१. सुर्ती चुरोट सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू

- कुनै पनि सार्वजनिक स्थलमा, कार्यस्थलमा र सार्वजनिक यातायातमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनमा पूर्ण बन्देज लगाइएको छ । घरमा र निजी सवारी साधनमा समेत अरूलाई असर पर्नेगरी सेवन गर्न बन्देज लगाइएको छ । गर्भवती महिला र १८ वर्षभन्दा कम उमेरका जो कोहीलाई पनि सुर्तीजन्य पदार्थहरु बिक्री गर्न, गर्न लगाउन वा निःशुल्क उपलब्ध गराउन पाइने छैन भनेर स्पष्ट उल्लेख गरेको छ ।

- कसैले यस ऐन विपरीत सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गरेमा व्यवस्थापकले धूम्रपान वा सुर्तीसेवन गर्न तुरून्त रोक लगाउने र त्यसरी रोक लगाउँदा नमानेमा वा पटक पटक धूम्रपान वा सुर्तीसेवन गरेमा निजलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलबाट बाहिर निकाल्ने वा एक सय रूपियाँ जरिबाना वा दुवै सजाय गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

- सुर्तीजन्य पदार्थको उत्पादन तथा बिक्री वितरण गर्दा लेबुल, ट्रेडमार्क, र्‍यापर निकोटिनको मात्रा विवरण, चेतावनीको सन्देश नराखी कानुनअनुसार न्यूनतम सर्त पालना नगरेमा त्यस्तो सुर्तीजन्य पदार्थ जफत गरी पचास हजार रूपियाँसम्म जरिबाना हुन सक्ने व्यवस्था छ ।

- उत्पादकलगायत कसैले पनि पत्रपत्रिका तथा रेडियो, टेलिभिजन, एफ.एम., इन्टरनेट, ई-मेल जस्ता विद्युतीय सञ्चार माध्यम, अन्तरक्रिया कार्यक्रम, होर्डिङ् बोर्ड, भित्तेलेखन, लोगो, सङ्केत, लेख, दृश्य, आवाज, चिन्ह, व्यक्ति वा अन्य कुनै पनि माध्यमबाट सुर्ती जन्य पदार्थको विज्ञापन वा प्रवर्द्धन गर्न वा कुनै कार्यक्रम, समाचार वा सूचना सम्प्रेषण वा प्रायोजन गर्न पाउने छैन । यदि कानुन विपरीत यस्तो कार्य गरेमा एक लाख रूपियाँसम्म जरिबाना हुन सक्ने व्यवस्था छ ।

- कसैले पनि शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, बाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालय र नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी तोकिदिएको सार्वजनिक स्थलबाट कम्तीमा एक सय मिटरभित्रको घर, पसलबाट सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न गराउन पाउने छैन । यदि कसैले कानुन विपरीत गरेको पाइएमा दस हजार रूपियाँसम्म जरिबाना हुन सक्ने व्यवस्था छ ।

२२. लागू औषध प्रयोगकर्तालाई लत छुटाउन कसरी सहयोग गर्ने ?

लागूऔषधको लत छुटाउन चिकित्सक, नर्स, मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक र जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित पेसामा संलग्न अन्य सदस्यहरु तथा समाज र घरपरिवारको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ । धूम्रपान प्रयोगकर्तालाई लत छुटाउन विशेष प्रकारको सहयोग आवश्यक हुन्छ । त्यसमध्ये मनोविमर्श, उपचार तथा पुनर्स्थापना अत्यन्त जरूरी हुन्छ ।

लागू पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिलाई तालिम प्राप्त मनोविमर्शकर्ताहरूबाट यससँग सम्बन्धित र यसका नकारात्मक स्वास्थ्य तथा सामाजिक असरहरूसँग सम्बन्धित सल्लाह, निर्देशन र विमर्शहरु दिनुपर्छ । साथै केही लागू पदार्थ प्रयोगकर्तालाई उपचारको आवश्यकता हुन्छ । तालिम प्राप्त चिकित्सकले मात्र त्यस्तो सेवा प्रदान गर्न सक्छन् ।

लागू औषध प्रयोगकर्तालाई उपचार गर्न देशभरी पुनर्स्थापना केन्द्रहरु सञ्चालन भएका छन् । कतिपय केन्द्रहरु पहिला लागू औषध प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले नै सञ्चालन गरेका छन् । त्यस्तो केन्द्रहरूले लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूलाई पुनस्थापनामा ठूलो सहयोग गरेका छन् ।

लागूऔषध प्रयोगकर्ताको पुनर्स्थापना गर्न पुनर्स्थापना केन्द्रलगायत समाज र घरपरिवारको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । समाज र परिवार सकारात्मक नभएसम्म पुनर्स्थापना गर्न सकिँदैन । घरपरिवार र साथीभाइको राम्रो सहयोग रह्यो भने लतमा फसेको व्यक्तिले पनि लत छोडी आफ्नो पहिलेको जीवनमा फर्कन सक्दछ ।

चित्र: गुगल सङ्ग्रह

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा