

मदिरा दुर्व्यसनी बारे कुराकानी सामग्री



मदिरा दुर्व्यसनी बारे कुराकानीको सुरुवात। मदिरा सेवन गर्नु सामान्य कुरा हो जस्तो लाग्न सक्छ, यो त्यस्तो व्यवहार हो जुन तपाईंको स्वास्थ्य र सुरक्षामा खतरापूर्ण बन्न सक्छ। एक युवाको भएको हैसियतले, मदिराले तपाईंको मस्तिष्क विकासमा प्रभाव पार्छ र तपाईंलाई ठूलो वयस्कले भन्दा अझ छिटो दुर्व्यसनीको बुझ्न लाग्ने धेरै सम्भवना हुन्छ। **एउटा विश्वसनीय व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नु** भनेको तपाईं कस्तो अवस्था भएर जाँदै हुनुहुन्छ सो कुरालाई बुझ्न सुरु लाग्ने र जुन किसिमको सहयोग प्राप्त गर्न तपाईं योग्य हुनुहुन्छ सो प्राप्त गर्ने एउटा सरल तरिका हो। तपाईं आफ्नो मदिरा सेवनबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने अब उक्त बानीलाई अझ खराब हुनु नदिई यसको बारेमा केही गर्ने समय आएको छ। तपाईंले समस्या समाधान गर्नको लागि लामो समय पर्खनुभयो भने तपाईंमा दीर्घकालीन खराबी आउने वा समस्यामा पर्ने खतराको सम्भावना धेरै छ।

मदिरा दुर्व्यसनीका चेतावनी लक्षणहरू। तपाईंले आफ्नो नियन्त्रणमा नै मदिरा सेवन गरिरहेको छु भनेर सोचिरहनुभएको हुनसक्छ तर वास्तवमा यो समस्या बन्दै गरेहेको हुन्छ। तपाईंका साथीहरू वा परिवारका सदस्यले तपाईंको छेउमा बसेर मदिरा सेवन गर्छन् भने तपाईंको व्यवहारमा परिवर्तन गर्न अझै कठिन हुनेछ। तथापि, तपाईंले दुर्व्यसन वा लतका लक्षणहरू जति छिटो पहिचान गर्नुहुन्छ त्यति नै छिटो तपाईंले उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। आफैलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। **तपाईंले निम्न मध्येको कुनैमा "हो" भन्ने उत्तर दिनुहुन्छ भने, आफ्नो समस्याको बारेमा कसैसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुनेछ।**

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मदिरा सेवन गर्ने पारिवारिक इतिहास मेरो छ? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मलाई रमाइलो गर्न, शान्त अनुभव गर्न वा सामान्य अनुभव गर्न मदिरा सेवन गर्न आवश्यक पर्छ? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले न्यून शक्ति, आँखाको रातोपन वा बोल्दा अस्पष्ट उच्चार जस्ता समस्याको अनुभव गरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले परिवार तथा साथीहरूसँग धेरै तर्क-बितर्क गरिरहेको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले चाँडै बिर्सिने, अँध्यारोपन हुने वा ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुने आदि समस्याको सामना गरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले उत्तेजित हुन वा पिएको जस्तो अनुभव गर्नको लागि धेरै मदिरा सेवन गर्नुपर्छ? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले मेरा मनपर्ने क्रियाकलापहरूमा रुची गुमाएको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के म एकलै मदिरा सेवन गर्छु वा यसलाई लुकाउने प्रयास गर्छु? |

कुरा गर्नको लागि सही व्यक्ति कसरी फेला पार्ने।

तपाईंले आफू जतिकै एकलो वा पृथक अनुभव गर्नुभए पनि, तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार तथा इच्छुक कोही व्यक्ति सधैं उपलब्ध हुन्छ। आफू लागूपदार्थ दुर्व्यसनी परामर्शदातासँग कुराकानी गर्न तयार रहेको छैन जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने, त्यो नराम्रो कुरा होइन। जसको साथमा तपाईं सहज महसुस गर्नुहुन्छ र जसले तपाईंको कुरा राम्ररी सुनिदिनेछन् जस्तो तपाईंलाई लाग्छ, त्यस्तो विश्वस्त व्यक्तिलाई आफ्नो कुरा बताएर यो सुरु गर्नुहोस्।

त्यस्तो सही व्यक्तिसँग मदिता दुर्व्यसनी सम्बन्धी व्यक्तिगत अनुभव हुनुपर्छ भन्ने छैन—उसले तपाईंको विचार, भावना र चिन्तालाई गम्भीर रूपमा लिएर, तपाईंलाई अर्को कदम चाल्न सहयोग गर्नु आवश्यक छ।

तपाईंको विश्वसनीय व्यक्तित्ता निम्न व्यक्तिहरू पर्न सक्छन्।

परिवारको सदस्य

विद्यालय परामर्शदाता

शिक्षक/शिक्षिका

चर्च पादरी

कोच

नजिकको साथी

कुराकानीको सुरुवात कसरी गर्ने। तपाईं मदिता दुर्व्यसनीको समस्यामा हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कसैलाई बताउने कुनै सही वा गलत तरिका हुन्छ भन्ने छैन। तर यहाँ कुराकानीको सुरुवातलाई अझ सजिलो तथा थप फाइदाजनक बनाउनको लागि तपाईंले चाल्न सक्ने केही कदमहरू छन्।

सहज ठाउँतथासमय तोक्नुहोस्। यस्तो ठाउँ तपाईंले व्याकुलताहरू भन्दा टाढा केही गोपनीयता प्राप्त गर्न सक्ने कफी पसल, विद्यालय, घर, वा जहाँकहीं पनि हुनसक्छ।

तपाईंले के भन्न चाहनुहुन्छ सो बारेम योजना बनाउनुहोस्। आफूले गरेका महसुसहरूलाई लेख्नुहोस् वा ऐनाको अगाडि बसेर कुराकानीको अभ्यास गर्नुहोस्।

प्रश्नहरू गरिनेछन्, त्यसको लागि तयार हुनुहोस्। तपाईं कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिले सम्भाव्य रूपमा तपाईंको अवस्था बारे थप जानकारी चाहनेछन्। इमानदार बन्नुहोस् र तपाईंलाई बताउन सहज लागेका सबै कुराहरू भन्नुहोस्।

कुराकानी अचानक सुरु नगर्नुहोस्। यो विषय तपाईंले कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिका लागि चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ त्यसैले उनीहरूलाई आफूले भनेका कुराहरू सुन्ने र प्रशोधन गर्ने समय दिनुहोस्।

सबै समस्याहरू एकै पटक समाधान गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, यो भनेको प्रक्रियाको सुरुवात मात्र हो।

गौरवान्वित हुनुहोस्। तपाईंमा मदिता सेवनको समस्या हुनसक्छ भन्ने कुरा कसैलाई बताउनको लागि साहस चाहिन्छ।

तपाईंले के भन्न सक्नुहुन्छ:

“मलाई मेरो मदिता सेवनको समस्या नियन्त्रण भन्दा बाहिर छ जस्तो लाग्छ र के गर्ने मलाई थाहा छैन।”

“यसबारे कुरा गर्नु मेरा लागि कठिन कुरा हो तर मलाई लाग्छ कि म मदिता सेवनको लतमा फसेको छु।”

“मेरो मदिता सेवनको लत खराब बन्दै गएकोमा म चिन्तित छु।”

“मदिता सेवन मेरो जीवनको बाटोमा प्रवेश गर्दछ। मलाई मद्दत आवश्यक छ जस्तो लाग्छ।”

कुराकानी पश्चात के गर्ने। आशापूर्वक तपाईंको पहिलो कुराकानी पश्चात तपाईंले आराम तथा आशावादी अनुभव गर्नुहुनेछ। कुराहरूलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजानमा सुनिश्चित हुनुहोस्।

1 आफ्नो विश्वसनीय व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र आफ्नो अनुभव बारे उ वा उनलाई बेला बेलामा बताइराख्नुहोस्।

2 पहिलो कुराकानी तपाईंले आशा गरेको दिशातर्फ गएर भने चिन्ता नगर्नुहोस् वा कुरा गर्न नछोड्नुहोस्। तपाईंलाई मद्दत गर्न अझ अनुकूल हुनसक्ने अर्को विश्वसनीय व्यक्ति खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

3 स्वस्थ जीवनशैली निर्णयहरू गर्नुहोस् जस्तै, आहार अभ्यास र शयन।

4 निदान वा उपचार प्राप्त गर्नका लागि तपाईं अर्को कदम चाल्न तयार हुनुहुन्छ भने लागूपदार्थ दुर्व्यसनी विरुद्धको पेशेवर वा संस्थासँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू फेला पार्न JustTellOne.org मा जानुहोस् वा 716.245.6JT1 मा फोन गर्नुहोस्।

    #JT1

**Just Tell
ONE.org**