

लागूपदार्थ दुर्व्यसनी बारे कुराकानी सामग्री



लागूपदार्थ दुर्व्यसनी बारे कुराकानीको सुरुवात अधिकांश युवा मानिसहरूले परीक्षण, राम्रो समय पाउन वा विद्यमान चिकित्सा अवस्थाको उपचार गर्न पनि लागूपदार्थको प्रयोग गर्छन्। दुर्भाग्यवश, गाँजा र कोकिन जस्ता मनोरञ्जनात्मक औषधि वा पेन किलर जस्ता निर्धारित औषधिहरू पनि लत वा खतरापूर्ण बन्न सक्छन्। युवा व्यक्तिको रूपमा, लागूपदार्थले तपाईंको मस्तिष्क विकासमा नकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्छ जुन कुरा मानसिक वा शारीरिक समस्याहरू निम्त्याउनमा प्रमुख भूमिका खेल्छ। **मात्र एउटा विश्वसनीय व्यक्तिसँगको कुराकानी** भनेको तपाईं के गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न र आफू लायकको मद्दत प्राप्त गर्नको लागि **समान्य तरिका हो**। तपाईं आफ्नो लागूपदार्थ सेवन बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो समय भनेको उक्त समस्या अझ खराब हुनुभन्दा-अगाडि नै यस विषयमा केही गर्ने समय हो। तपाईंले समय प्रतीक्षा गर्नुहुन्छ भने तपाईं दीर्घकालीन खराबीको अनुभव गर्ने वा समस्यामा पर्ने जोखिमको सम्भावना उच्च हुन्छ।

लागूपदार्थ दुर्व्यसनी काचेतावनी लक्षणहरू। यद्यपि तपाईंका साथीहरूले समान औषधि वा चिकित्सकले तपाईंलाई निर्देशित गरेका पिल्स प्रयोग गर्छन् भने त्यसको लत भनेको गम्भीर समस्या हो। तपाईंले जति छिटो दुर्व्यसन वा लतका लक्षणहरू पहिचान गर्नुहुन्छ त्यति नै छिटो उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। **तपाईंले त्यहाँ मध्येका कुनैमा "हो" भन्नुहुन्छ भने कोही व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नु उचित हुन्छ।**

- | | | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मसँग लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको पारिवारिक इतिहास छ? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मलाई रमाइलो गर्न, मनोरञ्जन गर्न वा सामान्य अनुभव गर्न लागूपदार्थ सेवन गर्न आवश्यक पर्छ? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मैले न्यून शक्ति, आँखाको रातोपन वा बोल्दा अस्पष्ट उच्चारको अनुभवगरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मैले परिवार तथा साथीहरूसँग धेरै झगडा गरिरहेको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मैले मेमोरी ल्याप्स हुने, अँध्यारोपन हुने वा ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुने आदि कुराको सामना गरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मैले उत्तेजित हुन वा उच्च देखिनको लागि धेरै लागूपदार्थ सेवन गर्नुपर्छ? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मैले मेरा मनपर्ने क्रियाकलापहरूमा इन्टरनेट गुमाएको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // मलाई दिन कटाउनको लागि लागूपदार्थ सेवन गर्नुपर्छ? |

कुरा गर्नको लागि सही व्यक्ति कसरी फेला पार्ने।

तपाईंले कत्तिको एकलो वा पृथक अनुभव गर्नुहुन्छ भन्ने कुरासँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन, केही न केही तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार तथा इच्छुक कोही व्यक्ति सधैं उपलब्ध हुन्छ। तपाईंले आफूलाई लागूपदार्थ दुर्व्यसनी पेशेवरसँग कुराकानी गर्न तयार रहेको महसुस गर्नुहुन्छ भने त्यो पूर्ण रूपमा राम्रो हो। आफूले सहज महसुस गर्ने तथा उ राम्रो श्रोता हुनेछ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा भएको विश्वसनीय व्यक्तिलाई यसबारे बताएर यो कुराको सुरुवात गर्नुहोस्। सही व्यक्तिसँग लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको व्यक्तितगत अनुभव भएको हुनुपर्दैन—उसलाई वा उनलाई तपाईंका विचार, भावना तथा सरोकारहरूको गम्भीर रूपमा बुझ्न तथा तपाईंलाई नयाँ कदम तर्फ लगेर मद्दत गर्न आवश्यक पर्छ।

तपाईंको विश्वसनीय व्यक्तितमा निम्न व्यक्तिहरू पर्न सक्छन्।

परिवारको सदस्य

विद्यालय परामर्शदाता

शिक्षक/शिक्षिका

चर्च पादरी

कोच

नजिकको साथी

कुराकानीको सुरुवात कसरी गर्ने।

तपाईं लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको समस्यामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा कोही व्यक्तिलाई बताउने कुनै सही वा गलत तरिका हुँदैन। तर यहाँ कुराकानीको सुरुवातलाई अझ सजिलो तथा थप उत्पादनशील बनाउन तपाईंले चाल्न सक्ने केही कदमहरू छन्।

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

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

प्रश्नहरूका 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 साझा गर्नुहोस्।**

कुराकानी अचानक सुरु नगर्नुहोस्। यो प्रसंग 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। लागूपदार्थ दुर्व्यसनी वा त्यसको लत बारे कोही व्यक्तिलाई बताउनको लागि साहस चाहिन्छ।

तपाईंले के भन्न सक्नुहुन्छ:

“मलाई मेरो लागूपदार्थ सेवन 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 लागूपदार्थ दुर्व्यसनी लतमा फसेको छु।”

“मेरो लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको लत खराब बन्दै गएकोमा म चिन्तित छु।”

“मैले लागूपदार्थ सेवन नगरी दिन बिताउन सक्दैन। मलाई मद्दत आवश्यक छ जस्तो लाग्छ।”

कुराकानी पश्चात के गर्ने। आशापूर्वक तपाईंको पहिलो कुराकानी पश्चात तपाईंले आराम तथा आशावादी संवेदनाको अनुभव गर्नुहुनेछ। पश्चाताप वा दुःखको भावनाहरू भएतापनि कुराहरूलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजानमा सुनिश्चित हुनुहोस्।

1 आफ्नो विश्वसनीय व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र आफ्नो अनुभव बारे उ वा उनलाई अद्यावधिक गराइराख्नुहोस्।

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

3 स्वस्थ जीवनशैली रोजाइहरू बनाउनुहोस्—जस्तै, आहार अभ्यास र शयन।

4 निदान वा उपचार प्राप्त गर्नका लागि तपाईं अर्को कदम चाल्न तयार हुनुहुन्छ भने लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको 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