(ग) सडक दुर्घटना र मद्यपान :

मद्यपान गरेर सवारी साधन चलाउदा दुर्घटना हुने र आफ्नो तथा अरुको ज्यान जाने खतरा ज्यादै वढी हुन्छ ।

(घ) गर्भवती महिला र मद्यपान :

गर्भवती महिलाले कहिलेकाँही मात्र मद्यपान गरेपनि गर्भमा रहेको वच्चालाई नराम्रो असर पर्छ । सुस्तमनस्थिती भएको तथा शरीरको कुनै अङ्ग कमजोर भएको वच्चा जन्मिने खतरा हुन्छ ।

मद्यपानको लत लागेको हो भनेर कसरी चिन्ने ?

- सामान्य मानिसहरुको भन्दा फरक किसिमको व्यवहार हुनु, उनको बोली गडबडी हुने, सिधा आमने सामने बसी कुरा नगर्ने ।
- रक्सीको लत लागी सकेकाहरुले प्राय विहान र दिउँसो पनि पिउने गर्छन् । यिनीहरुमा जतिवेला पनि मुखवाट रक्सीको गन्ध आएको हुन्छ र चिन्न सजिलै हुन्छ ।
- स्वास्थ्य केन्द्रमा जचाउँन आउँदा प्राय रक्सी पिउने कुरा यिनीहरु वताउदैनन् । रक्सी पिउने बानी कै लागि उनीहरु जचाउन पनि आउदैनन् ।
- हुदै नभएको कुरा देख्ने (सर्प, विक्षी, किरा, जनावर आदी) वा अरुले नसुनेको आवाज सुन्ने (Visual and Auditory Hallucination) पनि हुन सक्छ । यो अवस्थालाई Alcoholic Delirium Tremens भनिन्छ । Alcoholic Delirium Tremens का विरामीले राम्रो उपचार पाएनन् भने ज्यान जान सक्छ ।
- मद्यपानको लत लागेकाहरु कहिले काही छारेरोगमा जस्तै वेहोस भएर अस्पतालमा जचाउन आएका हुन्छन मद्यपानका कारण हुने Fits लाई Alcohol withdrawal fits भनिन्छ । मद्यपान गर्न छाड्ने हो भने यस्तो Fits आफै हराएर जान सक्छ । विरामीले राम्रो उपचार पाएनन् भने ज्यान पनि जान सक्छ

मद्यपानको लत लागेकाको उपचार

- रक्सी पिउदै नपिउनु सव भन्दा उत्तम हो ।
- मद्यपानको लत लागेका विरामीहरु अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्रमा जचाउँन आउँदा प्राय रक्सी पिउने कुरा वताउदैनन् ।स्वास्थ्यकर्मीले रोगको विवरण लिदा रक्सी पिउछन/पिउदैनन, पिउछन भने कसरी पिउछन, कति पिउछन् जानकारी लिनु पर्छ ।
- Alcoholic Delirium Tremens का विरामीले राम्रो उपचार पाएनन् भने ज्यान पनि जान सक्छ । त्यस कारण विरामीलाई अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार गर्नु पर्छ । अर्थात यस्ता विरामीहरुलाई जतिसक्यो छिटो अस्पतालमा रेफर गर्नुपर्छ ।
- मद्यपानको कारण के के हुन सक्छ, नपिउदाको फाइदा के के छन र अत्याधिक पिउदा र लत लाग्दा के के हुन सक्छ आदी वारे जनचेतना वढाउनु पर्छ ।

याद गर्नुहोस

निम्न अवस्थामा मद्यपान कहिल्यै गर्नु हुदैन

सवारी साधन चलाउदा र मेशीनरी सामान चलाएर काम गर्दा

गर्भावस्थामा वा वच्चालाई स्तनपान गराउदा

कुनै औषधीहरु सेवन गर्दा

मद्यपानको लत
Alcohol Dependence

Courtesy: Nick Simons Institute

NEPAL
Centre for Mental Health & Counselling-Nepal

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल

पो.ब.नं. ५२९५, थापाथली काठमाडौं
फोन नं : ०१-४१०२०३७, ४२२६०४१
फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३८
ईमेल: cmcnepal@wlink.com.np
Website: www.cmcnepal.org.np

मद्यपानको लत भनेको के हो ?

मद्यपान भन्नाले रक्सी, जाँड, छयाङ, वाइन (wine), बियर आदी कुनै पनि प्रकारका रक्सीजन्य पदार्थ पिउनुलाई जनाउँछ। मद्यपान नियमित रुपमा प्रयोग गरेमा लत लाग्न सक्छ । लत लागे पछि मानिसहरुलाई दिनदिनै रक्सी पिउनु पर्ने हुन्छ । उनीहरुलाई रक्सी पीउन कुनै चाडपर्व वा भोज हुनु पर्दैन । पिउनलाई वहाना भए पुग्छ । उनीहरुले रक्सी पिउँदा धेरै पिउँछन । आज एकदिन पिउँदिन भनेर वस्न सक्दैनन् । उनीहरु रक्सी पिउँने वहाना बनाउन सिपालु हुन्छन् । मद्यपानको लत लागि सकेपछि एक दिन पिउन नपाउदा पनि शरीर काम्ने, आत्तिने, डराउने, छटपटी हुने आदी हुन्छ । त्यसकारण यस्ता व्यक्तिहरुले अनेक निहुँ पारेर पनि हरेक दिन रक्सी पिउँछन् ।

निम्न चारवटा लक्षणहरु छन् भने त्यो व्यक्तिलाई रक्सीको लत लागेको रहेछ भन्न सकिन्छ ।

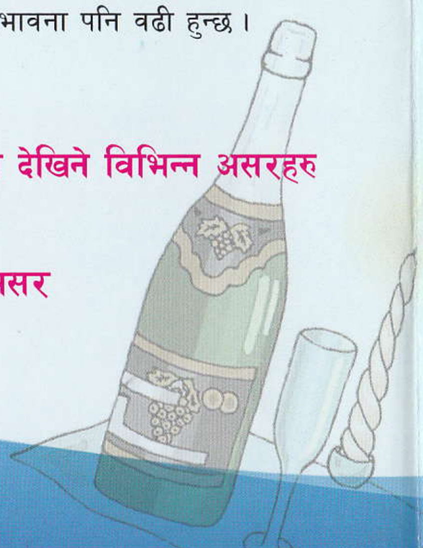
(१) रक्सीको तल तल धेरै लाग्ने र कति वेला पिउन पाइएला भनेर छटपटी हुने ।
(२) आज एकदिन रक्सी पिउदिन भनेर आफुलाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने ।
(३) रक्सी थोरै पिएर नपुग्ने, धेरै पिउनु पर्ने ।
(४) कथम कदाचीत रक्सी पिउन पाएनन् भने विभिन्न लक्षणहरु जस्तै जीउ काम्ने, पसिना आउने, मन आत्तिने, खाना नरुच्ने, निन्द्रा नपर्ने आदी हुने ।

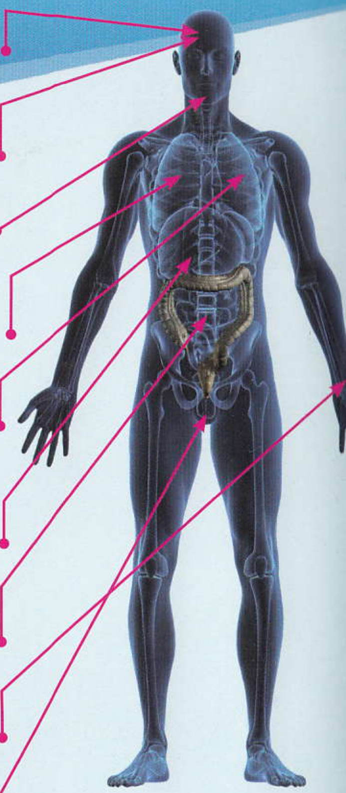
मद्यपानको लत के कारणले लाग्छ ?

(१) साथीहरुको लहलहैमा लागेर ।
(२) देखा सिकी गर्नाले ।
(३) आफु जवान भएको देखाउन ।
(४) तनाव मेटाउन वा थकाई मार्न ।
(५) परिवारले आवश्यकता भन्दा बढि छुट दिएमा ।
(६) वंशाणुगत कारण (Genetic) : वावु वा आमालाई मदिराको लत छ भने छोरा वा छोरीलाई मदिराको लत लाग्ने सम्भावना वढी हुन्छ । तर लत लाग्नै पर्छ भन्ने भने छैन ।
(७) मानसिक रोग लागेको कारण (Mental disorder) मानसिक चिन्ता, डर तनाव आदी हुँदा मन शान्त पार्न मदिराको प्रयोग गर्न सक्छन । रक्सी पिए पछि एकै छिन भए पनि चिन्ता र डर कम भएका, जस्तो हुन्छ, तर रक्सीको नसाले छाड्दै जादा डर र चिन्ता जस्ताको तस्तै हुन्छ । नियमित मद्यपान गर्दा यसको लत लाग्ने संभावना पनि वढी हुन्छ ।

मद्यपानको लतका कारण देखिने विभिन्न असरहरु

(क) स्वास्थ्यमा नराम्रो असर





ख) मनोसामाजीक समस्याहरुः

मद्यपानको लत लागेको व्यक्तिको घर, छिमेक, अफिस र सडक हरेक ठाउँमा समस्या पर्छ । श्रीमतीसंग झगडा, कुटपिट, केटाकेटीमा नकारात्मक असर, आर्थिक कठिनाई, व्यवसायमा घाटा, नोकरी भए सवैको हाँसोको पात्र र जागीर जाने डर, जड्याहाको उपनाम, झगडा, कुटपिट, रक्सीले मातेर हिड्दा लडेर लाग्ने चोटपटक आदी समस्यै समस्या हुन्छन । मद्यपानको लत लागेको व्यक्तिलाई घर परिवार, आफन्त वा कसैले पनि विश्वास गर्दैन ।