

જાણો સંપૂર્ણ  
તથ્યો...



## ...સ્ત્રીઓ અને આલ્કોહોલ વિશે

### અનુક્રમણિકા

- દારૂ વિશેનાં તથ્યો – સ્ત્રીઓએ જાણવાં જ જોઈએ
- યુવાન સ્ત્રીઓ
- નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ અને દારૂ
- મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓ
- એકલવાયી સ્ત્રીઓ
- દારૂનું સેવન ઘટાડવું
- સ્વાસ્થ્ય – પ્રજનન
- સ્વાસ્થ્ય – ગર્ભાવસ્થા
- દારૂ અને સ્વાસ્થ્ય
- બીજા વ્યસની સાથે રહેવું
- બાળકો અને કિશોરો સામે નુકસાનનું જોખમ
- મદદ મેળવવી

## દારૂ વિશેનાં તથ્યો દરેક સ્ત્રીઓએ જાણવાં જ જોઈએ

દારૂ કદીયે આટલો સસ્તો નહોતો કે સહેલાઈથી મળતો નહોતો.

ટ્રિક્સ ઉદ્યોગની નજરે આજે સ્ત્રીઓ મહત્વની ઉપભોક્તા બની ગઈ છે. પુષ્કળ જાહેરખબરો અને પબો / કલબોને પ્રોત્સાહનો દ્વારા એમને લક્ષ્ય બનાવાય છે. સુપરમાર્કેટો અને ઑફ-સેલ્સ દુકાનોએ દારૂ પર ખાસ યોજનાઓ અને કિંમતો ઘટાડવાનું સામાન્ય બની ગયું છે.

તમે પોતે, અથવા બીજું કોઈ, દારૂ પીતાં હો અને એ બાબતમાં ચિંતિત હો અથવા માત્ર વધારે જાણકારી મેળવવા માગતાં હો તો આ 'ક્વિક ગાઈડ' તમને તથ્યોથી સજ્જ કરશે.

### યુનિટ

લોકો પોતે કેટલું આલ્કોહોલ લે છે તે જાણી શકે એમાં મદદ કરવા માટે યુનિટ સિસ્ટમ બનાવવામાં આવી છે.

સ્ત્રીઓએ પુરુષોની સરખામણીએ ત્રીજા ભાગ જેટલો ઓછો દારૂ લેવો જોઈએ એવું એમાં સૂચન છે. આ સિસ્ટમમાં દર અઠવાડિયે કેટલા યુનિટ આલ્કોહોલ લેવું જોઈએ તેની, અને તે સાથે અઠવાડિયામાં ઓછામાં 2-3 દિવસ સદંતર આલ્કોહોલ ન લેવાની એમાં ભલામણ છે. આ રીતે સ્ત્રીઓ દર અઠવાડિયે લગભગ 14 યુનિટ (દરરોજના 2-3 યુનિટ) અને પુરુષો 21 યુનિટ (દરરોજના 3-4 યુનિટ) લઈ શકે.

યુનિટ ખરેખર સચોટ માર્ગદર્શન આપે છે. જો કે, તમે શું પીઓ છો તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. દારૂની ઘણી બોટલો પર હવે યુનિટ છાપેલા હોય છે એટલે કેટલા યુનિટ થયા તે જાણવાનું સહેલું બન્યું છે.

એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે કે ઘરમાં જેટલું ટ્રિક્સ લેવાય તે સામાન્ય રીતે પબના માપ કરતાં વધારે હોય છે. એટલે એમાં ઓછામાં ઓછાં બે કે ત્રણ યુનિટ થઈ જાય એ શક્ય છે.

**સ્ત્રીઓ માટે આલ્કોહોલ વધારે જોખમકારક છે.**

આ વાત સાચી છે. દારૂની કેટલીક શારીરિક અસરો, ખાસ કરીને લિવરને નુકસાન કરે તેવી અસરો સ્ત્રીઓમાં વધારે ગંભીર સ્વરૂપ પકડે છે. આનું કારણ એ કે સ્ત્રી અને પુરુષના શારીરિક બાંધામાં ફેર હોય છે.

સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ કદકાઠીમાં પુરુષો કરતાં નાની હોય છે, એમનું વજન ઓછું હોય છે અને એમનાં શરીરમાં પાણી અને ચરબીનો ગુણોત્તર નાનો હોય છે. સામાન્ય રીતે આથી આલ્કોહોલની ખરાબ અસરો એમનામાં વધારે વર્તાતી હોય છે. આથી સ્ત્રીઓએ દારૂ પીવામાં પુરુષોની બરાબરી કરવાની કોશિશ ન કરવી જોઈએ કારણ કે એટલો જ દારૂ એમને વધારે ચડશે.

## નશો ઉતારી દે તેવું સત્ય

એક જ વસ્તુ નશો ઉતારે છે અને એ છે સમય.

આલ્કોહોલના એક યુનિટને પચાવવામાં શરીરને એક કલાક લાગે છે. પરંતુ આ તો સરેરાશ આંકડો છે અને અલગ-અલગ વ્યક્તિની દારૂ પચાવવાની શક્તિમાં મોટું અંતર હોઈ શકે છે. આલ્કોહોલનું વિભાજન કરવામાં આપણા શરીરને જે સમય લાગે છે, તેની ઝડપ વધારી શકે એવું કશું જ નથી. એક અગત્યની વાત એ યાદ રાખવાની કે દારૂ પીધા પછી બીજા દિવસે તમારે કાર ચલાવવાની હોય તો પણ શક્ય છે કે એની કાનૂની મર્યાદા કરતાં પણ વધારે આલ્કોહોલ શરીરમાં હોય. તમે ડ્રિંક લેવાનાં હો તો નિયમો સાદા છે – કાર ન ચલાવો. તમારો વિચાર બીજા દિવસે કાર ચલાવવાનો હોય તો ડ્રિંક ન લો.

ભ્રાંતિઓ છોડો – તમારો નશો ઉતારવા માટે નીચેનામાંથી કશું પણ ખપ નહિ લાગે :

- બ્લૅક કૉફી
- શૉવરથી સ્નાન
- રાતે દારૂ લેવાથી સવારે માથું દુખતું હોય (હૅગ ઓવર હોય) તો થોડો દારૂ પી લેવાથી મટી જાય એવો ખ્યાલ
- ઊંઘ

**નશો ચડી જાય એટલો દારૂ પીવો એ નિર્દોષ મઝા નથી.**

દારૂ ચડી જાય તો અકસ્માતો, અણધાર્યા ગભરાધાન અને જાતીય સંભોગથી થતા રોગોનું જોખમ તમારા સામે વધી જાય છે. તેમ છતાં, તમે પીઓ અને એની લિજ્જત માણો, એ શક્ય છે, માત્ર તમારે જાગરૂક રહીને સામાન્ય બુદ્ધિથી કામ લેવાનું જરૂરી છે. આલ્કોહોલથી મૂડ બદલી શકે છે, તમારા મનની ગાંઠો ઢીલી પડે છે અને તમારી વિવેકશક્તિ પર અસર પડે છે.

**હું ગમે એટલું પીઉં, મને નશો ચડતો નથી કે હુંગ-ઓવર રહેતો નથી.  
આથી આલ્કોહોલ સમસ્યારૂપ ન બની શકે, ખરું ને ?**

તમને કદાચ એવું લાગતું હશે પરંતુ, એનો અર્થ એ કે હવે તમને દારૂની અસરો કોઠે પડી ગઈ છે. એને તમારે સંકેત માનવો જોઈએ કે તમારું દારૂનું સેવન હવે એટલી હદે પહોંચી ગયું છે કે તમને શારીરિક કે માનસિક નુકસાન થઈ શકે છે. આ તબક્કે એમાં કાપ મૂકવાનું તમે વિચારો તો સારું છે. વધારે સલાહ માટે **પૃષ્ઠ15** વાંચો.

## યુવાન સ્ત્રીઓ

સામાન્ય રીતે રાતે ક્યાંક બહાર જાઓ અથવા તમારે ત્યાં મહેમાન આવ્યા હોય ત્યારે દારૂ હોય જ છે. એ વખતે સમજીવિચારીને પીઓ તો સાંજ વધારે મજા આપી શકે છે.

દારૂ પીવાથી આપણે સૌ વધારે હળવા બની જઈએ, વાતો પણ વધારે સૂઝે, આથી એવું લાગવા માંડે કે દારૂ હોય તો મજામાં બહુ સહેલાઈથી વધારો થાય છે. આ વાત સાચી છે પણ બહુ વધારે મજા લેવા જતાં તમારી અંગત સુરક્ષા જોખમમાં મૂકાઈ જાય એવી સ્થિતિ પણ ઊભી થવાની સંભાવના રહે છે.

### કસોટીએ પાર ઊતરેલાં કેટલાંક સૂચનો

ખાલી પેટે દારૂ ન પીશો – બહાર જતાં પહેલાં ભોજન કરી લો.

આલ્કોહોલ અને કેફી પદાર્થ એક સાથે ન લો.

બહુ ઝડપભેર ન પીઓ. તમારા ડ્રિંકની વચ્ચે સોફ્ટ ડ્રિંક કે થોડું પાણી અથવા કઈક ખાવાનું લેશો તો રાત વધારે લાંબી ચાલશે અને તમને આનંદ માટે વધારે સમય મળી રહેશે.

તમારા ડ્રિંકનો ગ્લાસ છોડીને જશો નહિ, હંમેશાં તમારી સાથે લઈને જ ફરો.

### એકબીજાનું ધ્યાન રાખો

તમે મિત્રો સાથે બહાર ગયાં હો અને કોઈને દારૂ ચડી ગયો છે, એમ તમને લાગે તો એની સંભાળ લો.

જેને દારૂ ચડી ગયો હોય એને વધારે પીવા માટે ઉત્તેજન ન આપો.  
મિત્રો એકબીજા સાથે આવું ન કરે.

એને એકલા, ખાસ કરીને અજાણી વ્યક્તિ સાથે છોડી ન દેશો.

એને સહીસલામત ઘરે પહોંચાડવાની ચીવટ રાખો.

એ બેભાન થઈ જાય તો એને કદાચ ડૉક્ટરની મદદની પણ જરૂર પડશે. એને સૌથી નજીકની હોસ્પિટલના 'એક્સીડેન્ટ એન્ડ ઈમરજન્સી ડિપાર્ટમેન્ટ' (A&E)માં લઈ જાઓ.

### તમે પીતાં નથી ?

કેટલીક યુવતીઓ પોતાનાં જ કારણોસર દારૂ પીતી નથી. કોઈને એનો સ્વાદ પસંદ નથી હોતો, તો કોઈને એનાથી માંદા પડી જવા જેવું લાગે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને એ જ પસંદ નથી આવતું કે પોતે કાબૂ બહાર છે.

કારણ ગમે તે હોય, એ એમની પસંદગી છે અને સૌએ એને માન આપવું જોઈએ, એ લોકો, દારૂ વિના જ મજા લઈ શકે છે તો તમારા મિત્રો પર (કે તમારા પોતાના પર) દારૂ પીવા માટે દબાણ ન કરશો. મિત્રો તો એકબીજાને જેવા હોય તેવા જ સ્વીકારે.

તમને લાગે કે હવે બહુ થયું, ત્યારે પીવાનું બંધ કરવું એ પણ તમારી પસંદગી છે. દારૂ પૂરતો થઈ ગયો તેથી ઘરે ચાલ્યા જવું, એવું જરૂરી નથી. ઘણાં બારમાં યા અને કોફી પણ મળે છે અને સોફ્ટ ડ્રિંક્સ તો બધાં જ બારમાં મળે છે.

### કિશોર વયનાં માટે દારૂને લગતો કાયદો

તમારી ઉંમર 18 વર્ષથી નીચેની હોય તો પબ / ક્લબમાં ભોજન વિના કે લાયસન્સ વિનાની દુકાન / સુપરમાર્કેટમાંથી દારૂ ખરીદવો કે પીવો એ કાયદાનું ઉલ્લંઘન છે.

આ બાબતમાં સ્કોટલેન્ડમાં એક અપવાદ છે : 16 વર્ષ પૂરાં કરી ચૂકેલાં તરુણ-તરુણીઓ બીયર, વાઈન, સાઈડર, શેરી કે પોર્ટર ખરીદીને એ જ સ્થળે ભોજન સાથે અથવા ભોજન માટે નિયત કરેલા સ્થાને પી શકે છે. પરંતુ લાયસન્સધારક એના માટે પરવાનગી આપે તો જ પી શકાય.

18 વર્ષથી નાની ઉંમરની વ્યક્તિ માટે તમે દારૂ ખરીદતા હો તો એનો અર્થ એ કે તમે એજન્ટ તરીકે કામ કરો છો અને એ રીતે કાયદાનો ભંગ કરો છો.

## નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ અને ઢાડૂ

સ્ત્રીઓ વધારે ઢાડૂ પીએ છે અને નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ ભલામણ પ્રમાણેની સુરક્ષિત મર્યાદા વટાવી જાય એવું લગભગ શક્ય છે.

**તમે એમ શા માટે માનો છો કે 10 વર્ષ પહેલાંની તુલનામાં હવે યુવાન સ્ત્રીઓ વધારે પીએ છે ?**

શક્ય છે કે હવે કામના સ્થળે પુરુષ અને સ્ત્રીઓ વચ્ચે વધારે સમાનતા છે. વધારે સ્ત્રીઓ આર્થિક રીતે સ્વાવલંબી બની છે અને અને હવે અભિગમ બદલાયા હોવાથી તેઓ એમના પુરુષ સાથીઓના કામ અને કુરસદની આદતો વધારે પ્રમાણમાં અપનાવે એવી સંભાવના વધારે છે.

**સ્ત્રીઓ કામ પછી પબમાં કે ઘરે થોડી મોજ કરે તે હવે સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય બનવા લાગ્યું છે.**

આમ છતાં, સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં કદમાં નાની હોય છે, એમનું વજન ઓછું હોય છે અને પાણી અને ચરબીનો ગુણોત્તર પણ પ્રમાણમાં નાનો હોય છે. આ કારણે આલ્કોહોલની ખરાબ અસરો થવાનું જોખમ એમની સામે વધારે હોય છે. બહુ ઘણો દારૂ પીવાથી કામના સ્થળે હાજરી, કાર્યદક્ષતા અને બીજા સાથીઓના સંબંધો ઉપર પણ એની અસર પડી શકે છે. ગઈ રાતે શું થયું હતું તે તમને યાદ છે ?

**વધારે સલાહ**

તમે શું પીઓ છો, તેના વિશે વધારે જાણવાનું જરૂરી લાગતું હોય તો **પૃષ્ઠ 14** વાંચો.

તમે પીવાનું ઘટાડવા માગતાં હો, તેમ છતાં, પબમાં કે ઘરે મિત્રો સાથે મજાનો સમય ગાળવા માગતાં હો તો **પૃષ્ઠ 16** વાંચો.

દારૂની અસર તમારી કાર્યદક્ષતા પર પડતી હોય તો, યાદ રાખશો, મદદ માગવાથી તમારી નોકરી ચાલી જશે એવું નથી. તમારી કંપનીએ આલ્કોહોલના વપરાશ અંગે કોઈ નીતિ બનાવી છે કે કેમ અથવા વ્યવસાયલક્ષી આરોગ્ય સેવાઓ આપે છે કે કેમ તે જાણી લો.

સામાન્ય રીતે, આ જાતની મદદ સંપૂર્ણ ગુપ્ત રહે છે. એનો અર્થ એ કે તમે તમારી નોકરીની સલામતીને જોખમમાં મૂક્યા વિના સ્પેશ્યલિસ્ટની મદદ લઈ શકો છો.

તે સિવાય **પૃષ્ઠ 29** પર જે એજન્સીઓનાં નામ આપેલાં છે તેમની પાસેથી પણ વધારે સલાહ મળી શકશે.

કામ પછી નવરાશની મજા લેવા માટે બીજા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે, એ યાદ રાખવા જેવું છે. તાજી હવા, સૂરજનો તડકો, જિમમાં કે સ્વિમિંગ પૂલમાં, સિનેમા જોવા કે માત્ર કોફી પીવા કોઈ મિત્ર સાથે જવાથી પણ મન હળવુંકૂલ બની જશે.

## મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓ

મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓ દારૂ પીતી હોય તેનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. કોઈ આપ્તજનનું અવસાન, માનસિક દબાણ, ખરાબ તબિયત, એકલતા કે વીખૂટા પડી જવાની લાગણી અથવા કદાચ આવક ઓછી થઈ ગઈ હોય.

અહીં કેટલાક નોંધવા લાયક મુદ્દા આપ્યા છે

આપણું શરીર જેમ પાકટ થતું જાય તેમ ઓછા પ્રમાણમાં દારૂ લેવાથી પણ આડઅસરો વર્તાય છે. આથી, તમને આ બાબતમાં ચિંતા હોય તો પીવાનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું વિચારી શકો છો.

તમને ડૉક્ટરે ભલામણ કરી હોય તેવી અથવા સીધી જ દવાવાળા પાસેથી મળી શકતી હોય તેવી ઘણીયે દવાઓ સાથે દારૂ ન લેવો જોઈએ. આ બાબતમાં તમને પાકી ખબર ન હોય અથવા વધારે માહિતી જોઈતી હોય તો તમારા ડૉક્ટરની સર્જરી કે કમ્યુનિટી ફાર્મસીમાં વધારે સલાહ માગતાં અચકાશો નહિ.

આપણી ઉંમર વધતી જાય તેમ ટાઢ વધારે લાગતી હોય છે. એક કે બેને બદલે કપડાંના થર શરીર પર લાદી દેવા કરતાં કઈક ગરમાવો આપે તેવું પીએ (પણ ટોડી નહિ!) તો એ ઠંડીને દૂર ભગાડવામાં વધારે અસરકારક નીવડે છે.

વૃદ્ધો બીજાઓની જેમ ડ્રિંકની મઝા ન લઈ શકે એવું કઈ જ નથી. પરંતુ તમને હલનચલનની તકલીફ હોય, ખિન્નતાના હુમલા આવતા હોય અથવા તો દારૂને કારણે ખરાબ પ્રતિક્રિયા થાય એવી કોઈ દવા લેતાં હો તો તમારે ભલામણ પ્રમાણે ઓછામાં ઓછા પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ લેવું જોઈએ. વગર વિચાર્યું જે કરે તે પાછળથી પસ્તાય.

અઠવાડિયામાં એક કે બે વાર 2-3 યુનિટ જ લેવાનું લક્ષ્ય રાખો અને એની તમારા પર ખરાબ અસર ન પડવી જોઈએ. તમે દારૂનું પ્રમાણ ઘટાડતાં હો તો જથ્થાને બદલે ગુણવત્તાનો વિચાર કરો. સારી વ્હિસ્કી કે વાઈનનો ખર્ચ વધારે આવશે પણ સ્વાદ પણ એટલો જ સારો હશે.

સમજદારી દેખાડો – તમારી સીમા સમજો – અને સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખો.

## એકલવાયી સ્ત્રીઓ

ઘણાં કારણોસર લોકોએ એકલા રહેવું પડતું હોય છે.

કદાચ તમારા આપ્તજનનું અવસાન થઈ ગયું હોય અથવા તમે એક સંબંધનો અંત આણી દીધો હોય. કદાચ તમે પહેલી વાર ઘરથી દૂર અથવા તો પહેલી વાર એકલાં રહેતા હો. કુટુંબનો નિભાવ તમે એકલાં કરતાં હો એવું પણ બને; અથવા તમારાં સંતાનો મોટાં થઈને અલગ થઈ ગયાં હોય અથવા તો કોઈ વૃદ્ધ સંબંધીની સંભાળ લેનારાં તમે એકલાં જ હો તે પણ શક્ય છે.

સંયોગોમાં મોટો ફેરફાર થાય ત્યારે દારૂનું સેવન વધી જાય એ અસામાન્ય વાત નથી. દારૂ રોજની બીબાઠાળ જિંદગી અને દબાણમાંથી પલાયન કરવાની તક આપે છે, એવું લાગે ખરૂં, પરંતુ યાદ રાખશો કે આ માત્ર કામચલાઉ ઉપાય છે.

### નોંધવા માટેના કેટલાક મુદ્દા

સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવા કે એનાથી બચવા માટે ખૂબ દારૂ પીવાથી તો તમારા માટે એક વધારાની સમસ્યા ઊભી થઈ જશે. તમારે એનો પણ ઉપાય કરવો પડશે અને મૂળ સમસ્યાઓ તો માથા પર ઊભી જ રહેશે.

કઠિન સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે બીજા રસ્તા શોધો, જેમ કે, મિત્ર, કુટુંબ, એડવાઈસ એજન્સી વગેરે. તમે તમારા જીવનની સમસ્યાઓ ઉકેલી લો કે ઘટાડી શકો ત્યારે એની ઊજવણી માટે દારૂને રાહ જોવા દો.

તમે એક જણ માટે રાંધતાં હો તો, ખાસ કરીને તમે ડ્રિંક લેતાં હો ત્યારે સહેલાઈથી જમવાનું ટાળીને કઈક આચરકૂચર ખાઈને ચલાવી લેશો. આલ્કોહોલમાં કઈ પોષક તત્વો નથી હોતાં એટલે ભોજનને તમારા જીવનની ઘટમાળમાં ગોઠવી દેવાની કોશિશ કરો.

તમને એકલતા કે ખિન્નતા લાગતી હશે તો દારૂ લાંબા ગાળે મદદરૂપ નહિ બને. એ ખિન્નતા વધારે છે અને તમને ઉલટું વધારે ખરાબ લાગશે. કુટુંબ અને મિત્રોને પેટછૂટી વાત કરવાનું અઘરું હોઈ શકે, પણ કરવા જેવું છે.

તમને તમારા દારૂના વ્યસનની ચિંતા હોય તો ચેતવણીના આ સંકેતો જોતા રહેશો :

તમને ક્યારેય એવું લાગ્યું છે કે તમારે દારૂનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઈએ ?

તમારી પીવાની ટેવની તમારા મિત્રોએ ટીકા કરી તેથી તમે અકળાઈ ગયાં હો એવું બન્યું છે ?

ક્યારેક તમારા મનમાં તમારા વ્યસન માટે અપરાધભાવ જાગ્યો છે ?

તમારાં જ્ઞાનતંતુઓને સ્થિરતા આપવા કે પાછલી રાતની અસર— હૈંગઓવર— દૂર કરવા માટે સવારે સૌથી પહેલાં દારૂ લેવાની જરૂર અનુભવી છે ?

આ પ્રશ્નોમાંથી એક કે વધારે પ્રશ્નોના જવાબ 'હા' હોય તો તમારે તમારા જીવનમાં દારૂ જે ભાગ ભજવે છે તેના વિશે વિચારવું જોઈએ.

આના માટે પુષ્કળ નક્કર મદદ અને સલાહ મળી શકે છે. વધારે માહિતી માટે **પૃષ્ઠ 29** વાંચો.

## દારૂનું સેવન ઘટાડવું

તમારે દારૂનું પ્રમાણ ઘટાડવું હોય તો અહીં આપેલી માહિતી ઉપયોગી થઈ શકશે.

જે લોકો દારૂને કારણે સ્વાસ્થ્યને લગતી ગંભીર સમસ્યા ભોગવતા હોય અથવા જેમને દારૂ સદંતર છોડી દેવાની સલાહ મળી હોય તેમને આ સલાહ લાગુ નહિ પડે.

### શા માટે પ્રમાણ ઘટાડશો ?

દરેકનાં પોતાનાં કારણો હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને વધારેપડતો દારૂ પીવાથી ઊભાં થતાં સ્વાસ્થ્યને લગતાં ગંભીર જોખમોની ચિંતા હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ એટલા માટે દારૂ ઓછો કરે છે કારણ કે એની અસર એમની કાર્યદક્ષતા પર પડતી હોય છે, ઊંઘની ટેવમાં ગરબડ થઈ જાય છે, એમની ખિન્નતા વધે છે અથવા મિત્રો, સહભાગીઓ, બાળકો કે કુટુંબના બીજા સભ્યો સાથેના સંબંધો પર એની અસર પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એમના દારૂમાં ધરખમ ઘટાડો કરી નાખે છે અથવા તદ્દન પીવાનું બંધ કરે છે. વળી ડ્રાઈવિંગ કે યંત્રો ચલાવવા જેવી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ પણ આમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

કારણ ગમે તે હોય, દારૂ ઘટાડવાનું શક્ય છે.

### ચતુરાઈથી કામ લો

દારૂનું પ્રમાણ સફળતાથી ઘટાડવું એટલે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે તમારા સ્વાસ્થ્ય, સ્વાભિમાન અને સંબંધો માટે સમસ્યારૂપ ન બને તે રીતે દારૂનું સેવન આનંદદાયક બની રહે. તમારા દારૂના સેવન બાબતમાં વિચાર કરો – તમે શા માટે પીઓ છો ? તમારી દૃષ્ટિએ એનાં કારણો સારાં છે કે ખરાબ? તમે મન હળવું કરવા માટે કે મિત્રોને મળવા માટે પીતાં હો તો ક્યારેક આ જરૂરિયાત તમે બીજી વધારે સારી રીતો દ્વારા પૂરી કરી શકો ?

તમે કોઈ એવી જગ્યાએ જઈ શકો છો કે જ્યાં મિત્રો મળે પરંતુ દારૂ ન મળે અથવા તો એ એકઠા થવાનું મૂળ કારણ ન હોય.

તમે તમારો મૂડ સુધારવા માટે પીતાં હો તો બીજા વિકલ્પોનો જરૂર વિચાર કરશો. દારૂ પીવાનું ઓછું કરો તો બચેલા પૈસાનો ઉપયોગ બીજી મઝા માટે કરી શકો. યાદ રાખો, દારૂ ખિન્નતા વધારે છે.

**દારૂનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે સૂચનો**

**તમે દારૂનું પ્રમાણ શા માટે ઘટાડો છો તેની પોતાની જાતને યાદ અપાવો.**

તમે પોતે જ કારણોની બાબતમાં સ્પષ્ટ હશો તો સફળતા માટે વધારે સજ્જ બનશો.

**એક મર્યાદા નક્કી કરો અને એને વળગી રહો**

મનમાં એક મર્યાદા બાંધેલી હોય તો ધ્યેય વધારે સ્પષ્ટ બને છે.

**બાલી પેટે પીશો નહિ**

બાલી પેટે પીવાથી દારૂ બહુ જલદી ચડતો જણાશે, પરિણામે પીવાનું રોકવાનું અઘરું થઈ પડે છે.

**ડ્રિંક્સ લેવાની ના પાડવામાં કઈ ખોટું નથી**

તમારે દારૂ ઓછો કરવો હોય અને સોફ્ટ ડ્રિંક લેવા માગતાં હો તો દારૂ માટે ના પાડતાં અચકાશો નહિ. એ તમારી પસંદગી છે.

**સાથી શોધો**

કોઈ મિત્ર કે સાથીની ઈચ્છા પણ દારૂ ઘટાડવાની હોય તો શા માટે બન્ને જણ સાથે મળીને ન ઘટાડો ?

**પોતાને જ ઈનામ આપો**

દારૂ ઘટાડવાનું અઘરું છે, એટલે તમે પોતાને જ એનું ઈનામ આપો. તમે ઈનામને પાત્ર છો.

**દારૂનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું ચાલ્યું નહિ**

બીજા પણ ઉપાયો અજમાવી શકાય તેમ છે, જેમ કે, ડ્રિંક્સ ડાયરી અને બીજી ઘણી રીતે મદદ મળે છે. વધારે માહિતી માટે **પૃષ્ઠ 28** વાંચો.

## સ્વાસ્થ્ય — પ્રજનન

દારૂની અસર દરેકના હોર્મોન પર પડે છે. કેટલીક સર્વસામાન્ય અસરોનું વિવરણ નીચે આપ્યું છે.

### ગર્ભનિરોધક

હોર્મોનને પ્રજનન સાથે ગાઢ સંબંધ છે.

ગર્ભનિરોધની ગોળી લોહીના પ્રવાહમાં આલ્કોહોલની ભળવાની પ્રક્રિયામાં વિલંબ નાખે છે એટલે તમને જલદી દારૂ ચડશે નહિ. પરંતુ, દારૂનું અતિશય સેવન કરવાથી ગોળીની ગર્ભનિરોધક ક્ષમતાને અસર થવાની શક્યતા છે.

### માસિક

#### લાલચ

તમારા માસિકના દિવસો આવતા હોય તે વખતે ખાવાની અને પીવાની ઈચ્છા વધી જાય છે. આમાં દારૂ માટેની લાલચ વધવાનું બહુ સામાન્ય છે.

આ કઈ સમસ્યારૂપ ન પણ બને, જો કે યાદ રાખશો કે, માસિકથી પહેલાં શરીરમાં પ્રવાહી ટકી રહે, મૂડમાં વાળાઢાળા આવે અને સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય એવું બને છે. દારૂથી આ સ્થિતિ વણસે છે. આ લક્ષણોના ઉપાય તરીકે હળવી કસરત કે હળવાશ અનુભવવાની રીતો અખત્યાર કરો તો વધારે સારું થશે.

#### શરીરમાં દારૂનું શોષણ

માસિક દરમિયાન શરીરમાં દારૂ શોષાઈ જવાનો દર ધીમો થઈ જાય છે. એનો અર્થ એ કે દારૂની જે માત્રા લીધી હોય તેને પચાવવામાં વધારે સમય લાગશે. બધી સ્ત્રીઓ સાથે આવું બનતું નથી પરંતુ મહિનામાં આ દિવસો દરમિયાન આ વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

## નસ ખેંચાવી

નિયમિત અને પુષ્કળ દારૂ પીવાથી માસિક દરમિયાન પેટમાં નસ ખેંચાવી કે બીજાં અંગોમાં સ્નાયુ ખેંચાવાનું બહુ તીવ્ર નથી રહેતું પરંતુ આ તકલીફ માટેની દવાઓ તો ધારો ત્યારે મળી શકે છે. કેટલાક કિસ્સામાં, લાંબા વખત સુધી દારૂનું અતિ સેવન કર્યું હોય તો તમારા માસિકના ચક્રમાં ગરબડ થવાની શક્યતા રહે છે. આ સ્થિતિમાં માસિક બંધ થઈ જાય છે, અનિયમિત બની જાય છે કે લાંબો વખત રક્તસ્રાવ થયા કરે છે. યાદ રાખશો કે, દારૂના અતિ સેવનને કારણે તમારું માસિક બંધ થઈ ગયું હોય તો પણ તમને ગર્ભ રહી શકે છે.

## ગર્ભાધાનની ક્ષમતા

તમે ગર્ભ ધારણ કરવાનું વિચારતાં હો તો તમારે એ વાત સમજી લેવી જોઈએ કે દારૂનું અતિ સેવન કરવાથી સ્ત્રીઓ વાંઝણી થઈ જતી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. હાલમાં જ થયેલા એક અભ્યાસ દ્વારા એવું જણાયું છે કે બહુ થોડો દારૂ પણ ગર્ભ ધારણ કરવાની ક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર કરે છે.

## રજોધર્મનો અંત

રજોધર્મનું ચક્ર સમાપ્ત થાય ત્યારે, ચહેરા પર લાલી, પરસેવો, ઊંઘ ઓછી થવી, વજન વધવું અને મૂડમાં વાળાઢાળા વગેરે સામાન્ય ફરિયાદો છે.

આમાં દારૂ જરા પણ મદદરૂપ બનતો નથી.

તમારાં લક્ષણો વિશે તમારા જીપી સાથે ચર્ચા કરો. એ કદાચ તમને HRT (હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી)ની ભલામણ કરશે. એનાથી જેનો રજોધર્મ સમાપ્ત થઈ ગયો હોય તેવી સ્ત્રીઓને સાડું લાગશે અને સ્વસ્થ દેખાશે. ઘણી સ્ત્રીઓને એવો ખોટો ખ્યાલ હોય છે કે આ પરિવર્તનો અંતની શરૂઆતના સંકેત છે – યાદ રાખો, જીવનની શરૂઆત જ 50 વર્ષની ઉંમરે થાય છે!

## દારૂ અને વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયા

દારૂનું સતત વધારેપડતું સેવન કરવાથી વૃદ્ધત્વનાં લક્ષણોમાં ઝડપ આવે છે અને નસો ફાટવા લાગે છે અને આંખમાં લાલાશ આવી જાય છે. બહુ દારૂથી ચામડીનો રંગ પણ ખરાબ થઈ જાય છે અને નિતંબ પર ચરબી ચડે છે. ભલામણ પ્રમાણેની સીમામાં રહેવાની બાબતમાં વિચાર કરો. ગર્ભવતી ન હોય તેવી સ્વસ્થ સ્ત્રી એક દિવસમાં 2-3 યુનિટ આલ્કોહોલ લઈ શકે છે, પરંતુ દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછા 1-2 દિવસ દારૂ ન પીવો જોઈએ.

## સ્વાસ્થ્ય – ગર્ભાવસ્થા

તમે ગર્ભાધાન કરવાનું વિચારતાં હો અથવા સગર્ભા બની ચૂક્યાં હો તો દારૂ પીવાનું પ્રમાણ ઘટાડો અને ચીફ મેડિકલ ઓફિસરે આપેલી સલાહને અનુસરો એ ડહાપણભર્યું છે.

અત્યારે આ સલાહ એવી છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂ પીવો ન જોઈએ. તમારી આખી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રસંગોપાત એક કે બે વાર ક્યારેક પી લો – જે 1-2 યુનિટ એટલે કે ઓછામાં ઓછા યુનિટ – હોય તો તમારી ગર્ભાવસ્થાને અસર ન થવી જોઈએ, પરંતુ એકંદરે દારૂ ન લો તો સારું.

આ બાબતમાં, ઈચ્છો તો, તમારા ડૉક્ટર કે મિડવાઈફ સાથે વાત કરી શકો છો.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂ સદંતર છોડી દેવાનું પસંદ કરે છે. બીજી અમુક સ્ત્રીઓની દારૂની રુચિ ઓછી થઈ જાય છે કારણ કે એમનાં શરીર ગર્ભાવસ્થાને અનુકૂળ થઈ જતાં હોય છે.

**પરંતુ ઘણીબરી સ્ત્રીઓ દારૂ પીએ છે, તો સગર્ભા થાય ત્યારે પીવામાં ખરેખર વાંધો શો ?**

હા, દારૂ તમારા ગર્ભમાં ઉછરતાં બાળકને અસર કરી શકે છે. બાળક જન્મે ત્યારે એનું વજન ઓછું હોય અને બહુ ગંભીર કેસમાં એ શીખવાની ક્ષમતા વિના પેદા થાય. આને 'ફીટલ આલ્કોહોલ સ્પેક્ટ્રમ ડિઝોર્ડર' (ભ્રૂણાવસ્થામાં દારૂની અસરથી પેદા થયેલી બીમારી) કહે છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ, પ્રસંગોપાત જરાતરા દારૂ લઈ લેવામાં વાંધો નહિ, પરંતુ તમારે ઓછા આલ્કોહોલવાળા વાઈન, અને તે પણ થોડી માત્રામાં, લેવાનું રાખવું જોઈએ. યાદ રાખશો, પબમાં ખરીદીને પીઓ એ માપ કરતાં ઘરનું માપ લગભગ હંમેશાં મોટું હોય છે.

### જન્મ પછી

સુવાવડ પછી દારૂ પીવાનું નક્કી કરવું એ સૌથી સારું છે.

## સ્તનપાન

તમે સ્તનપાન કરાવશો ત્યારે તમે જે કઈ ખાતાંપીતાં હશો તેમાંથી ઘણુંખરૂં બાળક લઈ લેશે. આમાં દારૂ પણ ખરો. એટલે તમને લાગતું હોય કે તમારે પીવો જ પડશે તો ઓછામાં ઓછી માત્રા લો.

## માનસિક દબાણ

આ સમયમાં ભારે વ્યસ્તતા રહે છે અને તમને થશે કે આ દબાણને પહોંચી વળવા માટે દારૂ લેવો એ વાજબી છે. અને ખરેખર એ અસર કરે છે. આલ્કોહોલ ખિન્નતા વધારે છે એટલે દારૂ લીધા પછી તમને વધારે ખરાબ લાગે એ શક્ય છે.

શક્ય હોય તો તમારાં કુટુંબ અને મિત્રોની મદદ લો અને કઈ તકલીફ હોય તો તમારા જીપી, મિડવાઈફ કે હેલ્થ વિઝિટરને મળતાં પણ અચકાશો નહિ. એ તમારા માટે સારોનરસો અભિપ્રાય બાંધશે નહિ.

## તમારી પોતાની સંભાળ રાખો

આ સમય એવો છે કે જેમાં તમારે તમારી પોતાની તેમ જ તમારા બાળકની સંભાળ લેવી પડશે. શક્ય હોય તો અઠવાડિયામાં, કઈ નહિ તો, એક વાર તમારા જીવનસાથી કે મિત્રો સાથે હળવામળવાની કોશિશ કરશો.

## બાળકના જન્મ પછી ડૉક્ટરની મુલાકાત

જન્મ—નિરોધની ચર્ચા કરવાનો આ યોગ્ય સમય છે. તમે ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લેવાનું વિચારતાં હો તો દારૂથી એની અસરમાં શો ફેરફાર થાય છે તે જાણી લો.

## દારૂ અને સ્વાસ્થ્ય

સ્ત્રીઓના આખા પુખ્ત જીવન દરમિયાન દારૂ અસર કરતો હોય છે. તમે જેટલો વધારે દારૂ પીશો તેટલાં જોખમો પણ વધારે આવશે. અહીં કેટલીક હકીકતો આપી છે, તેનો વિચાર કરશો. આ બાબતમાં તમે જેટલું વધુ જાણશો, તેટલા જ પ્રમાણમાં તમારા માટે યોગ્ય હોય એવો નિર્ણય લેવા માટે તમે વધારે સજ્જ બનશો.

### કેન્સર

એવો અંદાજ છે કે કેન્સરનાં બધાં કારણોમાંથી લગભગ 3% માટે એકલો દારૂ જવાબદાર છે.

### સ્તનનું કેન્સર

કેટલાંય અધ્યયનો દર્શાવે છે કે દારૂ અને સ્તનના કેન્સરને સંબંધ છે. દારૂના ઉપયોગ અને આ કેન્સર થવા વચ્ચેના સંબંધનું ખરેખરું સ્વરૂપ જાણવા માટે વધારે અભ્યાસની જરૂર છે, પરંતુ, જ્યાં સુધી વધારે જાણવા ન મળે ત્યાં સુધી દારૂને આ બીમારી માટે અસરકર્તા પરિબલ માનવો જોઈએ.

### અન્ય કેન્સરો

અતિ પીવાથી લિવરનું કેન્સર થતું હોવાની ધારણા છે. પેટ, આંતરડા અને ગુદામાર્ગના કેન્સરને પણ દારૂ સાથે સંબંધ હોવાની શક્યતા છે.

એવો અંદાજ છે કે માથા અને ગરદનનાં 25 થી 50% કેન્સર દારૂને કારણે થાય છે. આ કેન્સરો માટે ધૂમ્રપાન પણ જવાબદાર છે એટલે જે લોકો ધૂમ્રપાન કરતા હોય અને દારૂ પણ લેતા હોય તેમને શરીરના આ ભાગમાં કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે.

### હૃદયના રોગો

હાલનાં સંશોધનો એવો સંકેત આપે છે કે દરરોજ લગભગ એક યુનિટ દારૂ લેવામાં પણ હાર્ટ એટેક, હૃદયની કાયમી તકલીફ તેમ જ ઓર્થોટોપી ધોરી નસ રૂંધાઈ જવાથી મૃત્યુ થવાનું થોડુંઘણું જોખમ હોય છે. જે લોકો જરા પણ દારૂ ન લેતા હોય તેમની સરખામણીએ જે લોકો અતિ પીતા હોય તેમની સામે આ જોખમ વધારે હોય છે.

આ માત્ર અત્યારે જે લોકોને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ હોય તેવા લોકોને – 40 વર્ષથી વધારે ઉંમરના પુરુષો અને રજોધર્મ બંધ થઈ ગયું હોય એવી સ્ત્રીઓને – લાગુ પડે છે.

યાદ રાખો, એક દિવસમાં એક/બે કરતાં વધારે યુનિટ પીવાથી વધારે રક્ષણ નથી મળતું, ઉલ્ટું બીજી સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ ઊભી થવાનો સંભવ રહે છે.

## લિવર

લિવરની બીમારીઓ માટેનાં મુખ્ય કારણોમાં એક, દારૂનું અતિ સેવન છે. જો કે બીજાં કારણો પણ છે. આલ્કોહોલનું વિભાજન કરવાનું કામ લિવર કરે છે. લિવરે બહુ ઘણા આલ્કોહોલનું વિભાજન કરવું પડે તો એનાં બીજાં કાર્યો પર ગંભીર અસર પડે છે. અને તે પછી શરીરનાં મહત્વનાં અંગોને પણ નુકસાન થવાની શક્યતા રહે છે.

લિવરને નુકસાન થવાનું જોખમ સ્ત્રીઓ સામે પણ ઘણું હોય છે અને પુષ્કળ દારૂ પીવાથી લિવરની સમસ્યાઓ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં જલદી દેખાય છે.

## સ્થૂળતા

આલ્કોહોલમાં પૌષ્ટિક તત્વો નથી હોતાં. વળી, એમાં કૅલરી વિપુલ માત્રામાં હોય છે એટલે એ વજન વધવાનું મહત્વનું કારણ હોઈ શકે, જે ધ્યાનમાં લેવા જેવું છે.

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય

દારૂ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ જટિલ છે. સંશોધનો દ્વારા જણાયું છે કે અતિ દારૂ પીવાથી વ્યગ્રતા અને ખિન્નતા વધે છે અથવા તો કોઈ દબાવેલી માનસિક બીમારી પ્રગટ થવાની શક્યતાઓ ખુલ્લી થાય છે.

દારૂ તમને ડૉક્ટરે સૂચવેલી દવાની અસરમાં આડે આવે છે અથવા અસરને ઓછી કરે છે.

## બીજા વ્યસની સાથે રહેવું

બીજા કોઈની પીવાની ટેવથી તમે અકળાઓ છો ?

ઘણી સ્ત્રીઓનાં કુટુંબોમાં કોઈ સભ્યને બહુ જ દારૂ પીવાની ટેવ હોય છે.

દારૂની સમસ્યા હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ આખા કુટુંબને દુઃખી કરે છે. એ સહભાગી કે પતિ/પત્ની, કુટુંબની પાકટ વયની વ્યક્તિ કે બાળક / કિશોર હોઈ શકે છે. એની વર્તણૂક એવી હોય કે તમને ગુસ્સો આવે, બીક લાગે, તમે પોતે શું કરવું તે ન સમજી શકો, તમારામાં અપરાધભાવ પેદા થાય અને તમને આ સમસ્યા કાબુ બહારની જણાય.

આવું તમારી સાથે બને છે ?

ક્યારેક બહુ દારૂ પીનાર વ્યક્તિ એના માટે બીજા પર દોષનો ટોપલો ઢોળે છે, એને બહુ ગંભીરતાથી ન લેશે. કોઈ પરિપક્વ વ્યક્તિની વર્તણૂક માટે તમે જવાબદાર ન હોઈ શકો. એની જવાબદારી એ વ્યક્તિની જ છે.

થોડી સલાહ

દારૂના વ્યસનીનો ઢાંકપીછોડો કરવાથી કે બહાનાં કાઢવાથી કંઈ વળશે નહિ. આ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડશે.

બહુ દારૂ પીનારી વ્યક્તિ સ્વસ્થ હોય ત્યારે, તમને એ બાબતમાં શું લાગે છે, તે કહેવા માટેનો સારો સમય છે. એ પીધેલી હાલતમાં હોય ત્યારે કહેવાથી કશો લાભ નહિ થાય. વળી, તમે પોતે શાંત હો, તમને આત્મવિશ્વાસ જણાતો હોય અથવા બહુ લાગણીમાં નહિ આવી જાઓ એવું લાગે ત્યારે જ આ વિષય પર ચર્ચા કરવાની કોશિશ કરશો. તમને ખરેખર ગુસ્સો આવતો હોય કે માનસિક તાણ હોય ત્યારે તમે જે કહેવાનું હશે તે નહિ કહો અથવા એવું કંઈક કહી બેસશો, જેના માટે પાછળથી પસ્તાવો થશે. તમારે એ પણ વિચારવું પડશે કે દારૂ પીનાર વ્યક્તિ સ્વસ્થ હોય ત્યારે પણ આ બાબતમાં એનો પ્રતિભાવ શો હશે. એનું મારપીટ કરવાનું વલણ હોય તો પહેલાં બીજી કોઈ વ્યક્તિ કે એડવાઈસ એજન્સી સાથે આ સમસ્યાનું નિવારણ શી રીતે લાવવું તેની ચર્ચા કરશો. તમારી સલામતી સૌથી અગત્યની છે.

આવી વ્યક્તિ કેટલું બધું અથવા કેટલી બધી વાર પીએ છે એ વાત ઉપર ધ્યાન ન આપશો. એના પીવાને કારણે એમને પોતાને અને બીજાઓને એની શી અસર થાય છે, એના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો. એણે પોતાને જ ઈજા પહોંચાડી છે ? એણે તમારી સાથે કે બીજા સાથે મારપીટ કરી ? એની પીવાની ટેવને કારણે તમે, એક કુટુંબ તરીકે, પૈસાની તંગી અનુભવો છો ? બહુ પીવાને કારણે એ વ્યક્તિ કામે ન જઈ શકી ?

એમના માટે દારૂ ન ખરીદશો અને જે બહુ પીતા હોય તેમની સાથે બેસીને પીશો નહિ. એમ કરશો તો એમની વર્તણૂક સામાન્ય મનાશે અને તમે પણ એ જ સમસ્યામાં સપડાઈ જાઓ એવું જોખમ છે.

ઘણાખરા લોકો દારૂના અતિ સેવનની સમસ્યામાંથી બહાર આવી જતા હોય છે. એમને પ્રોત્સાહન અને ટેકાની જરૂર હોય છે. એમને એ માટે મદદ કરવાનું વિચારો. પરંતુ તમને ફાવે તે જ રીતે ટેકો આપશો.

તમારા માટે પણ મદદ અને ટેકો ઉપલબ્ધ થશે. સૌથી મહત્વની વાત એ કે તમે પોતાનું ધ્યાન રાખો.

તમને એકલા પડી જવા જેવું લાગતું હોય તો જેના પર તમને વિશ્વાસ હોય એની સાથે વાત કરો અથવા તમારી નજીકની આલ્કોહોલ એડવાઈસ એજન્સીનો સંપર્ક કરો. ત્યાં કામ કરતા લોકોને તમારી મદદ કરવાની તાલીમ મળેલી છે. પીવાની સમસ્યામાં સપડાયેલી વ્યક્તિ પોતે મદદ નહિ માગે તો પણ એ લોકો તમને મળશે. વધુ વિગતો માટે પૃષ્ઠ 29 વાંચો.

## હિંસા

દારૂ પીવાની સમસ્યાવાળી વ્યક્તિ તમારી સાથે મારપીટ કરે તો તમારે મદદ માગવી જ જોઈએ. તમને ટેકો આપે એવા લોકો છે જ.

વધુ વિગતો માટે પૃષ્ઠ 29 વાંચો.

યાદ રાખશો, દારૂ પીનારો પોતે જ, એ જેટલો દારૂ પીતો હોય તેના માટે અને એનાં પોતાનાં કૃત્યો માટે જવાબદાર છે. તમે મદદ અને ટેકો આપો તો પણ એમનું વર્તન સુધારવાનું એમના જ હાથમાં છે.

## બાળકો અને કિશોરો

દારૂના અયોગ્ય ઉપયોગની કિશોરો પર ગંભીર અસર પડે છે. એમનું સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષા જોખમમાં મુકાય છે. એ પોલીસના હાથે પણ ચડી જાય છે. એમની સામે અકસ્માતો, વણજોઈતી પ્રસૂતિ અથવા જાતીય રોગોનો ખતરો પણ વધારે હોય છે.

તમારું બાળક દારૂના ચાળે ચડ્યું હોય અને તમને એની ચિંતા થતી હોય તો મદદ અને સલાહ મળી શકશે – વધારે વિગતો માટે પૃષ્ઠ 29 વાંચો.

યાદ રાખો, તમે એકલાં નથી. મદદ માગવી એ સ્વાભાવિક અને જવાબદારીભર્યું વલણ છે.

## તમે જાતે કરી શકો એવું

વાતચીતથી વિશ્વાસ બંધાય છે અને વિશ્વાસ વધે તો તમારા બાળક સાથે તમે વાત કરી શકશો. તમારા બાળકને ખાતરી હોય કે તમે એને અપરાધી નથી ઠરાવતાં, માત્ર એના ભલાનો વિચાર કરો છો, એ અગત્યનું છે.

વાતચીત દ્વારા તમે એ જાણી શકો છો કે તમારું બાળક દારૂની બાબતમાં ખરેખર કેટલું જાણે છે.

દારૂ પીધા પછી પોતાની જાતને શી રીતે સંભાળવી તે તમારું બાળક સમજતું હોય એ પણ અગત્યનું છે.

**બાળક દારૂ પીને ઘરે આવે તો તમે શું કરશો ?**

કુટુંબની ઘટનાઓમાં શી રીતે કામ કરવું તે બાબતમાં માતાપિતાઓનાં વલણ જુદાં જુદાં હોય છે. તમે નીચે જણાવેલી બાબત પર વિચાર કરી શકો :

સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે બાળક શારીરિક રીતે બરાબર છે તે જૂઓ. બાળક નશાને કારણે સૂઈ ગયું હોય ત્યારે એમના પર નજર રાખો અને જ્યાં સુધી જાગે નહિ ત્યાં સુધી એમને એ સ્થિતિમાં રાખો કે સ્વસ્થ બની જાય.

આ બાબતમાં વધારે સલાહ માટે **પૃષ્ઠ 08** જૂઓ.

ભૂમબરાડાથી કઈ લાભ નહિ થાય. બીજા દિવસે તમારા બાળક સાથે વાત કરશો તો સારું થશે, કારણ કે તમે પણ શાંત થઈ ગયાં હશો અને એ પણ ફરી સ્વસ્થ થઈ ગયું હશે.

વધારે માહિતી માટે જૂઓ

"આલ્કોહોલ – ડ્રૉગ એવરી પેરન્ટ શૂડ નો" [www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)

## બાળકો અને કિશોરો સામે નુકસાનનું જોખમ

દારૂ માત્ર પીનારને જ અસર નથી કરતો.  
એનાં બાળકોને પણ અસર કરે છે.

માતાપિતા દારૂનો ગેરઉપયોગ કરતાં હોય તો ઘણાં બાળકો અને કિશોરોને ભારે નુકસાન થાય છે. ઘણી વાર, તેઓ મોટાં થતાં જાય ત્યારે માર્પીટ જૂએ છે અને ભાવનાત્મક અને ભૌતિક રીતે ઉપેક્ષિત હોવાની એમને લાગણી થાય છે.

ઘણાં બાળકો અને કિશોરોએ માત્ર પોતાની જિંદગીની નહિ પરંતુ બીજાં ભાઈબહેનોની અને દારૂની લતમાં સપડાયેલાં માતા/પિતાની પણ જવાબદારી નિભાવવી પડે છે.

એકંદરે અતિ દારૂ પીનારનાં બાળકોમાં વ્યવહારજન્ય સમસ્યાઓ, સ્કૂલને લગતી સમસ્યાઓ અને ભાવનાત્મક ગરબડ વધારે દેખાય છે. દારૂની સમસ્યામાં સપડાયેલાં ન હોય તેવાં માતાપિતાનાં બાળકોમાં આ સમસ્યાઓ એટલી ગંભીર નથી હોતી.

એવું તારણ મળ્યું છે કે જે કિશોર-કિશોરીઓનાં માતાપિતા પોતે જ દારૂને કારણે સમસ્યારૂપ બની ગયાં હોય તેઓ પ્રમાણમાં નાની વયે દારૂ અને કેફી પદાર્થોના રસ્તે ચડી જાય છે. એ બાળકો જોખમી અને સમસ્યારૂપ બની જાય તે રીતે દારૂ પીએ એવી શક્યતા પણ વધારે હોય છે.

ખાસ કરીને મિશોરોમાં આ વલણ વધારે જોવા મળે છે.

મદદ ઉપલબ્ધ છે. પીનારી વ્યક્તિ માગે કે નહિ, બાળક અથવા બીજી કોઈ વ્યક્તિ જવાબદારીની ભાવનાથી મદદ માગે એ વાજબી છે. સમસ્યારૂપ વ્યસનીઓનાં બાળકોને વ્યવહારૂ, ભાવનાત્મક અને સામાજિક ટેકાની જરૂર હોય છે. તે ઉપરાંત સંકટ જેવી સ્થિતિમાં એમને મદદ અને રક્ષણની પણ જરૂર પડે છે.

વધારે માહિતી માટે **પૃષ્ઠ 29** વાંચો.

## મદદ મેળવવી

ઢાઝુ વલશે તમરી કઈ પણ સમસ્યા કે ચિંતા હોય તો તમરે ઁ જાણવું જોઈઁ કે તમને મદદ કરે તેવા લોકો પણ છે.

મદદ માગવી ઁ સ્વાભાવિક ઁને જવાબદારીભર્યું પગલું છે. ઁ કપરું લાગશે, પણ ઉપયોગી થશે. નીચે જણાવેલી સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા લોકોને આવી મદદ આપવાની તાલીમ મળેલી છે.

આલ્કોહોલ ઁજન્સીઓ વિશેની વધારે વિગતો જાણવા માટે 'આલ્કોહોલ ફોકસ સ્કોટલેન્ડ'ને 0141 572 6700 પર ફોન કરો.

**આલ્કોહોલ અંગેની વેબસાઈટો :**

[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)

[www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

[www.downyourdrink.org.uk](http://www.downyourdrink.org.uk)

[www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)

[www.howsyourdrink.org.uk](http://www.howsyourdrink.org.uk)

[www.scottishwomensaid.co.uk](http://www.scottishwomensaid.co.uk)

[www.infoscotland.com/womenandalcohol](http://www.infoscotland.com/womenandalcohol)

[www.handbag.com](http://www.handbag.com)

[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

[www.bpas.org](http://www.bpas.org)

તમારી પોતાની કે બીજી વ્યક્તિની દારૂ પીવાની ટેવ અંગે ચિંતા છે ?  
તો ગુપ્ત સલાહ માટે ડ્રિંકલાઈનને  
0800 917 8282 પર ફોન કરો. અથવા  
[www.infoscotland.com/womenandalcohol](http://www.infoscotland.com/womenandalcohol)ની મુલાકાત લો.

આ દસ્તાવેજ મૂળ દસ્તાવેજનું અણીશુદ્ધ રૂપ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

(Gujarati)