

ದೇಶದಲ್ಲಾದರೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಮದ್ಯ ಮುಟ್ಟದ ಜನರು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಮದ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ದಿನದೂಡದ ಜನರು, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರೂ ಪಾರ್ಟಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಮೆದುಳು ಹೈಜಾಕ್!

ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ತಾವು 'high' /ಉನ್ನಾದ ಪಡೆಯಲು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಾದರೆ, ಇನ್ನರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಮದ್ಯ ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ 'ರಿವಾರ್ಡ್ ಸೆಂಟರ್' ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಖುಷಿಯಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ನರವಾಹಕ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮದ್ಯ ಇದೆಯಲ್ಲಾ, ಅದು ಡೊಪಮಿನ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಅತಿಯಾದ ಸಂತಸ (high) ಮೆದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೆಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮೆದುಳು ಈ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿ, ಅದೇ ಸಂತಸ ಪಡೆಯಲು, ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ದಿನ ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಆತಂಕ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಸೇವನೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಡ್ಯಾಮೇಜ್!

ಈ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಂತಿಂಥ ಹಾಲಲ್ಲ. ವ್ಯಸನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ /ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷದ ಹಾಲೇ ಸರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್, ಜಠರ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ನರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಮದ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮೇಲ್ನುಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲಿವರ್ ಫೈಲ್ಯೂರ್, ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಘಾತಗಳಾದಾಗ 'ಅಯ್ಯೋ, ಮುಂಚೆಯೇ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಿತ್ತು' ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ತೀವ್ರ

ಕೇವಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ, ಹೇಗೋ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ, ಮದ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೆ ಆಗಾಗ ಬಾಧಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ 'ಕೇವಿಂಗ್'. ಮದ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸಲು ಒಂದು ತೀವ್ರ ಆಸೆಯಾದ ಈ ಕೇವಿಂಗ್ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಯಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಕೇವಿಂಗ್ ಕಾಡಿದಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.

ನಾಲ್ಕು 'ಡಿ'ಗಳು

- ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು (Drinking water)
- ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ (Deep Breathing)
- ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡಿಕೆ (Delay)
- ಗಮನ ಇತರ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು (Distract)

ಕೇವಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂಥ ಮಾತೃಗಳನ್ನೂ ಮನೋವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹ್ಯಾಂಗ್ಸೈಟಿ (Hangxiety)

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ/ಆತಂಕ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಆತಂಕದೊಂದಿಗೆ ಧೈಹಿಕ ಹ್ಯಾಂಗ್ ಓವರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಸೇರಿದರೆ, ಹ್ಯಾಂಗ್ಸೈಟಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಂದರೆ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಟವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವ್ಯಸನ ಎನ್ನುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ/ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ಈ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಆ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಮದ್ಯದ ಅಮಲೇರಿದಾಗ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಚಿಂತೆಗಳು ಮರೆತು ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಾದಾಗ, ಚಿಂತೆಗಳು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ, ಮದ್ಯದಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸೇರಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಂತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ಜೀವವನ್ನು ತೆತ್ತವರು ಹಲವರು. ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ಖುಷಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯೂ ಈ 'high' ಅನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಪಾರ್ಟಿಗಳೆಂದರೆ, ಮದ್ಯ ಕುಡಿದೇ ಮಜಾ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ, ಹೌಸಿ ಹೌಸಿ ಅಂತಹ ಗೇಮ್ಸ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ, ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡಿಯೂ ಪಾರ್ಟಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದೀರಾದರೆ...

ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು 'Motivation Enhancement therapy' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವುದು, ತ್ಯಜಿಸುವುದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಡೋಲಾಯಮಾನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸಹಾಯವನ್ನು ಈ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ನೀಡಬಹುದು. ಮದ್ಯ ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಗಿದರೆ, ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮದ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಕೆಲವು ಮಾತೃಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ತನಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.