

# लागू औषधरहित जीवन (Living without Drugs)

## अभिभावकहरूलाई जानकारी (Information for Parents) :

बालबच्चा र अभिभावकको बिचमा राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्दछ । उनीहरूलाई अभिभावकहरूले आफ्नो राम्रो हेरचाह गरेको र उनीहरूले के गरिरहेका छन् त्यसबारे चासो राखेको आभास दिनु पर्दछ । बाबुनानीहरूसँग कुराकानी गर्दा, आफू मात्रै नबोल्नुहोस् । दोहोरो कुराकानीको बाटो खुल्ला राख्नुहोस् । उनीहरू के भन्दै छन् त्यसतर्फ ध्यान दिनुहोस् । तपाईंसँग सबै कुराको उत्तर नहुन पनि सक्छ । उनीहरूलाई होच्याएर कुरा नगर्नुहोस् । जीवन र लागू औषधबारे उनीहरू कति धेरै कुरा जान्दछन् भन्ने थाहा पाउँदा आश्चर्य पर्नुहुन्छ ।

### छलफल नै समाधानको सर्वोत्तम उपाय हो :

चनाखो रही शारीरिक हाउभाउतर्फ ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । बालबालिकाले हँसिलो अनुहार बनाएर नआत्तिईकन सहज कुराकानी गरेता पनि तिनको खुट्टा थर्थराउने वा काँप्ने वा आँलाले टेबलमा बजाउने अथवा आँखा नजुधाई शिर निहुऱ्याएर बोल्ने जस्ता अस्वाभाविक शारीरिक क्रियाकलाप देखाएमा तुरन्त स्कुलका सम्बन्धित शिक्षकसँग कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

### बालबालिकाहरूलाई जिम्मेवारीको आभास गराउनुहोस् :

जिम्मेवारीबारे जान्न बालबालिकाहरू कहिल्यै कलिला हुँदैनन् । उनीहरूलाई घरमा गृहकार्यहरू दिनुहोस् । उमेर बढ्दै जाँदा काम पनि त्यसै अनुरूप बढाउँदै जानुहोस् । आफूहरूले कुनै प्रकारको (गैरकानुनी) लागू औषध सेवन नगरी असल उदाहरण दिनुहोस् । मैले भने जस्तो गर, मैले गरे जस्तो होइन जस्ता व्यवहार देखाउँदा बालबालिकाले आफ्नो अभिभावकप्रति सम्मान गुमाउँदै जान्छन् ।

### लागू औषध वा औषधिको गलत प्रयोग नगर्नुहोस् :

तपाईंलाई तनाब, लगातार टाउको दुखेको अवस्थामा निवारणको लागि के गर्ने गर्नुहुन्छ ? डाक्टरी दवाई वा अन्य केही लिनुहुन्छ ? यदि हो भने तपाईं सजिलै यस्ता दवाई वा रक्सीको लतमा (Addicts) पर्न सक्नुहुन्छ । लागू औषध (गैरकानुनी औषधि) लिनु यस्ता दुखाइका समाधानका उपाय होइनन् । समाधानको सही छनौट गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् यदि तपाईं चिकित्सकको सल्लाह बिना आफुखुसी रक्सी, लठ्याउने दवाई, लागू औषध आफ्नो तनाब कम गर्न वा हटाउन लिनुहुन्छ वा त्यसमा भर पर्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्ना बालबालिकालाई गलत काम सिकाइरहनु भएको छ । सन्तुलित भोजन लिनुहोस्, फूर्तिलो रहनुहोस् । खेलकुद पनि तपाईंको शारीरिक र मानसिक अवस्थामा सुधार गर्नका लागि उचित उपाय हुन्छ, जसले तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउने छ ।

### सधैँ जानकार रहनुहोस् :

कस्ता खाले लागू औषध र तिनीहरूको स्रोत गैरकानुनी हो भन्नेबारे जानकारी राख्नुहोस् Cocaine, crack, opium, marijuana, heroin & amphetamines जस्ता लागू औषधको खतरा, हानीबारे र तिनीहरूले कसरी मानिसहरूलाई असर पुऱ्याउँछन् भन्नेबारे जानकारी राख्नुहोस् । त्यसपछि तपाईंका बालबालिकाहरूले सही वा गलत छनौट गर्न तपाईंबाट सहयोग प्राप्त गर्नेछन् । यसो गर्नाले बालबालिकाहरू यस्तो लागू औषध लिनु भनेको गैर कानुनी हो भन्नेबारे जान्दछन्, लागू औषधसँग सम्बन्धित अपराधमा पक्राउ परेमा कानुनी कारबाही हुने, जेल जानुपर्ने तथा बेइज्जत हुनुपर्छ भनेर सचेत हुन्छन् ।

## लागू औषध बिक्रेताहरूबाट जोगिन बालबालिकाहरूलाई मद्दत पुऱ्याउनुहोस् :

बालबालिकाहरूलाई लागू औषध बिक्रेताहरूको चिन्न र तिनीहरूको कारोबार गर्ने सम्भावित स्थलहरूको बारेमा जानकारी गराई मद्दत पुऱ्याउनुहोस् । बिक्रेताहरूले बालबालिकाहरूलाई लागू औषध सेवन गर्नाले राम्रो अध्ययन गर्न सक्ने र परीक्षा पास गर्न मद्दत पुग्ने जस्ता गलत कुरा भन्दछन् । एकपल्ट चाख्दैमा तिमी यसको लतमा फस्दैना, चाखी हेर, जस्ता कुरा गरी प्रोत्साहित गर्न सक्छन् । तर तपाईंका बालबालिकाले यस्ता सुभावहरू बेवास्त गर्नु किनकि लागू औषधले भिन्न भिन्न व्यक्तिहरूमा भिन्न भिन्न खाले नराम्रो असर गर्दछ । बालबालिकाहरूलाई लागू औषधलाई “नाई वा हुँदैन” भन्न सक्ने बनाउन मद्दत गर्नुहोस् । उनीहरूलाई खेलकुद, अन्य रुचि वा आफ्नो फुसदको समयमा कसरी सृजनशील कामहरू गर्ने भन्ने कुरामा प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

## लागू औषध सेवन गरेको लक्षणहरूबारे सजग रहनुहोस् :

कुनै कारणवश तपाईंको बाबुनानीमा शारीरिक वा भावनात्मक लक्षण लागू औषध प्रयोग गरेको जस्तो देखिन सक्छ तर आफ्नो बाबु कुलततिर छ भन्ने शङ्काका भरमा तुरुन्त निष्कर्षमा नपुग्नुहोस् । किनभने तपाईंको बाबुले देखाएको लक्षणहरू अन्य कुनै कारणबाट पनि भएका हुनसक्छ तसर्थ तपाईंको बाबुनानीमा निरन्तर निगरानी राख्नुहोस् । निम्न लक्षणहरू लागू औषध प्रयोगकर्तामा देखिने लक्षणहरू हुन् ।

## भावनात्मक तथा सामाजिक लक्षणहरू (Emotional and Social Signs) :

- आफ्नै सुरमा रहने, उत्तेजना, रिस, उदण्ड, नैराश्यताका लक्षणहरू पटकपटक देखिने ।
- लगातार भुटो बोल्ने तथा चोरी गर्ने ।
- लागू औषधको नराम्रो (नकारात्मक) असरलाई थाहा नपाए जस्तो गर्ने ।
- बानी व्यवहारमा परिवर्तन देखिएका कुरा बताउँदा आपत्ति जनाउने, साथीभाइलाई र आफन्तहरूबाट टाढा हुँदै जाने ।
- गोप्य रूपमा टेलिफोन गर्ने ।
- तपाईंसँग (अभिभावक) भेट गर्न वा बोल्न नरुचाउने, भिन्न खालका मित्रहरू बनाउने वा सङ्गत गर्ने ।
- त्यस्ता व्यक्तिहरूको ठेगाना वा जानकारी नदिने ।
- प्रेरणा (Motivation) मा कमी आउने ।
- दैनिकी (दैनिक जीवन) मा रुचि नदेखाउने ।
- जानकारीविना स्कुल/कलेजमा अनुपस्थित हुने ।

## शारीरिक लक्षणहरू (Physical Signs) :

- लठ्ठ परिरहने (निदाए जस्तो) ।
- काँपीरहने (कम्पन हुने) ।
- रातो आँखा, आँखाको नानी रसिलो धमिलो जस्तो देखिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइ तथा व्यक्तित्वमा रुचि कम हुने (कपडा मिलाएर नलगाउने) ।
- लर्बराउने खालको बोली हुने ।
- खानाको रुचिमा परिवर्तन हुने (कहिले एकदमै बढी खाने कहिले खानै मन नगर्ने) ।
- अनियन्त्रित हिँडडुल (बिना कारण)
- आँखामुन्तिर कालो देखिने ।
- सुत्ने बानीमा अनियमितता देखिने ।
- बारम्बार खोकी र चिसोले सताउने ।
- शरीरको तौल घट्दै जाने ।



नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय  
लागू औषध नियन्त्रण कार्यक्रम  
सिंहदरवार, काठमाडौं

# लागू औषधरहित जीवन (Living without Drugs)

## शिक्षक/अध्यापकहरूको लागि जानकारी (Information for Teachers)

बालबालिकाहरू आफ्ना नजिकका अग्रजहरूमा विश्वास राख्ने तथा तिनबाट नयाँ कुरा सिक्न खोज्ने हुनाले सजिलै उनीहरूबाट प्रभावित हुन्छन् । अध्यापकहरू बालबालिकाको लागि नमुनापात्र हुन सक्ने भएकोले तिनीहरूले बालबालिकाहरूलाई लागू औषध लिनबाट निरुत्साहित गर्न सक्छन् । बालबालिकाको कुरा बुझ्ने तथा सहयोगी पारिवारिक वातावरण नभएको बालबालिकाको हकमा शिक्षकको भूमिका भन्ने महत्वपूर्ण हुन्छ । शैक्षिक प्रगतिमा खरो उत्रन पर्ने र जटिल समाजको आकाङ्क्षा पनि पूर्ण गर्नुपर्ने कारणले बालबालिकाहरूले एक प्रकारको दबाव महसूस गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरू यस्तो दबाव वा असुरक्षाको अनुभूति भएको अवस्थामा लागू औषधको प्रयोग नै यस्तो अवस्थामा जुम्ने वा भाग्ने तरिका हो भन्ने सोच्दछन् । त्यसकारण विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले मात्र यस्तो समस्याको सामना गर्नु परेको नभई अरुलाई पनि पर्न सक्छ तर यस्ता समस्याहरूको समाधानका निम्ति विभिन्न असल र सही उपायहरू छन् र सोही अनुरूप सामना गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान तथा मद्दत दिनु पर्दछ । कहिले प्रयोग नगर्नु नै लागू पदार्थको समस्याबाट बच्ने उत्कृष्ट उपाय हो ।

### क. बालबालिकालाई आफू सुरक्षित रहन सिकाउने :

लागू औषध लिन्न भनेर भन्ने आत्मविश्वास चाहिन्छ । बालबालिकाहरूको आत्मसम्मान र भित्री व्यक्तिगत दक्षता बलियो बनाउन अध्यापकहरूले मद्दत गर्न सक्दछन् । उनीहरूलाई आफ्नो विचार राख्न दिनको लागि अध्यापकहरूले धैर्यता राख्नु पर्दछ । कुनै पनि कुरा स्विकार्ने आत्मविश्वास जगाइदिनु पर्दछ । उनीहरूलाई राम्रो काम गर्ने र नोक्सानी पुऱ्याउने वा गैरकानुनी औषधिको पहिचान गर्न मद्दत गर्नु पर्दछ । यी सबैभन्दा पनि अझ बढी युवाहरूलाई “नाई वा लिन्न” भन्ने कुरा सिकाउनु पर्दछ । कहिले प्रयोग नगर्नु नै लागू पदार्थको समस्याबाट बच्ने उत्कृष्ट उपाय हो ।

### ख. बालबालिकाहरूलाई आफ्नो सृजनात्मक क्रियाकलाप र कुराहरू व्यक्त गर्न सिकाउने :

- लागू औषध रोकथाम विषयका सम्बन्धमा आ आफ्नो सोचाइ बारे चित्रकला प्रतियोगिता आयोजना गर्ने ।
- युवाहरूको लागि मनोरञ्जनको लागि खेलकुद एउटा स्वस्थ रोजाइ हो भनी जोड दिने ।
- लागू औषध र एच.आई.भी./एड्स, यौन रोग, हेपटाइटिस रोकथाम सम्बन्धी नारा लेखिएको टिसर्ट तयार गर्ने ।
- सडक बालबालिका जो लागू औषध लिन्छन् उनीहरूलाई मद्दत पुऱ्याउने संघ संस्थाहरूलाई सहयोग गर्ने ।
- एक अर्कालाई प्रभाव पार्ने खालका खेलकुद, नाटक मञ्चनबाट प्राप्त ज्ञान आदानप्रदान गर्ने ।

### ग. खतराको (सूचक) सङ्केत तर्फ ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुरा:

अध्यापक आफूलाई कुनै विद्यार्थीले हानिकारक तत्व (लागू औषध) लिएको जस्तो लागेमा केही स्पष्ट सङ्केतहरू देखिन्छन् । पहिले यस कुराको टुङ्गो लगाउनु पर्छ कि कतै उसको यो सङ्केतहरू लागू औषध नभई अन्य समस्याको पो हुन् कि ?

### घ. भावनात्मक सङ्केतहरू:

- अत्यधिक खुशी र आनन्दबाट अचानक एकाङ्की र नैराश्यतामा सुर (Mood) परिवर्तन हुनु ।
- कारणविना क्रोध (विनाकारण रिसाउनु) ।
- पढाइ तथा अतिरिक्त क्रियाकलापतर्फ रुचि घट्दै जानु ।
- अरुहरूसँग घुलमिल हुन गाह्रो हुनु ।
- विना सूचना गैरहाजिर हुनु (अनुपस्थित) ।
- आफ्नो प्रस्तुति तथा ल्याकत कमजोर देखिँदै जानु ।

- छोटो समयका लागि मात्र ध्यान केन्द्रित गर्न सक्ने हुनु ।
- असाधारण रूपमा पढाई विग्रिदै जानु (Academic deterioration)

#### ड. शारीरिक लक्षणहरू :

- आँखा रातो हुने ।
- कक्षा कोठामा निदाउने (सुत्ने, हाइ काढ्ने) प्रवृत्ति ।
- बिसने बानी ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान नदिने ।
- काँप्नु तथा बेसुरले हिँड्नुल गर्ने ।
- बोल्दा जिब्रो लरखराउने ।

#### च. गैरकानुनी औषधि (लागू औषध) तथा त्यसको प्रभावबारे विद्यार्थीहरूलाई ज्ञान दिने :

१० वर्षभन्दा माथिका बालबालिकालाई आफूले सुनेको बुझेको लागू औषधको पहिचान र नामका साथै त्यसको प्रयोगबाट हुने खतराबारे सिकाउने । उनीहरूलाई घरमा, समुदायमा प्रयोग गरिने औषधि तथा लागू औषधमा फरक छुट्याउन सक्ने तुल्याउने । लागू औषध सेवनकर्ताले कहाँबाट लागू औषध पाउन सक्छन् भन्नेबारे पनि विद्यार्थीलाई थाहा हुनुपर्दछ । विद्यार्थीहरू किन मानिसहरू लागू औषध सेव गर्दछन् भन्ने बारे जानकारी हुनुपर्छ साथै उत्सुकतावश, आकल भुक्तल, कहिलेकाहीँ प्रयोग गर्ने र नियमित वा अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्नेहरू बिच फरक छुट्याउन सक्ने हुनुपर्छ । समकक्षीहरूसँग आफूले पाएका जानकारीहरू आदानप्रदान गर्ने क्षमताको प्रदर्शन गर्नुपर्छ । लागू औषध सेवनबाट एच.आइ.भी./एड्स, हेपेटाइटिस र यौन रोगको सङ्क्रमण हुन सक्छ भन्ने विद्यार्थीहरूलाई जानकारी हुनुपर्दछ ।

#### छ. विषयगत सुझावहरू (Suggested curriculum):

निम्न विषयहरू विद्यार्थीहरूलाई जानकारी हुनुपर्दछ ।

१. दुर्व्यसन भनेको के हो ? लागू औषध दुर्व्यसन भनेको के हो ? व्यक्ति र समाजमा यसको कस्तो असर पर्छ ?
२. प्राकृतिक लागू औषध (Cannabis, Opium, Coca) भनेको के हो र यसको असर र रोकथामका उपायहरू के हुन् ?
३. सेमी सेन्थेटिक ड्रग्स (Semi Synthetic Drugs : morphine, heroin, cocaine / crack) भनेको के हो, यसको असर र रोकथामका उपायहरू के हुन् ?
४. सेन्थेटिक ड्रग्स भनेको (amphetamines, ecstasy, LSD, sedative hypnotics) के हो ? यस्ता लागू औषधले मानिसको व्यक्तित्व र दिमागमा कस्तो असर पुऱ्याउँछ ?
५. लागू औषधको प्रयोग/दुर्व्यसन, एच.आइ.भी./एड्स र हेपेटाइटिस बिचको सम्बन्ध के छ ? कसरी एच.आइ.भी./एड्सलाई रोक्न सकिन्छ ?
६. अध्ययनमा असफलता, पारिवारिक असमझदारी, साथीभाइको सरसङ्गत र लागू औषध सजिलै उपलब्ध हुनु नै खतराजन्य तत्वहरू हुन् ।
७. लागू औषध प्रयोगकर्ताहरूलाई परिवार, समुदाय, विद्यालय सुधार र लागू औषध सम्बन्धी उचित शिक्षा र सहाराको आवश्यकता पर्दछ । यी नै सुरक्षित रहने उपायहरू हुन् ।
८. सही वा उचित फैसला गरेर, समकक्षी वा आफू सरहका व्यक्तिहरूको दबावसँग जुधेर, लागू औषधलाई हुँदैन वा नाई भनेर, आफू लागू औषधको धरापमा नफस्ने उचित कदम चालेर तथा लागू औषधको प्रयोग नगर्ने अठोट नै सफल र असल जीवनतर्फको प्रयास र कार्यहरू हुन् भन्ने भावनाको विकास गराउने ।



नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय  
लागू औषध नियन्त्रण कार्यक्रम  
सिंहदरवार, काठमाडौं