Positive Choices Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

जब आप एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में चिंतित हों, तो अपने बच्चे/अपनी बच्ची से बात करें।

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs ("Legal Highs"), "Ice" (Methamphetamine), "Party Drugs"/MDMA/Ecstasy

Tags: Hindi, effective communication, motivational conversations, getting support

Origin: Australian

Cost:
Free

1. चर्चा के लिए तैयारी करें

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग कर रहा/रही है, तो उनके साथ खुलकर बात करना आवश्यक है। इससे वे आपके साथ संपर्क स्थापित कर पाएँगे, यहाँ तक कि कठिनाई के समय में भी। युवा व्यक्ति के संभावित एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में बात शुरू करना कठिन हो सकता है। हो सकता है कि पहली बार की चर्चा से कुछ भी हल न हो, लेकिन यह इस बात की ओर एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची आपके ऊपर भरोसा कर सके और आपसे बात करने में सक्षम महसूस करे। शुरू करने के लिए कुछ यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- यह समझने के लिए जानकारी प्राप्त करें कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची किस मादक-पदार्थ का उपयोग कर रहा/रही है और उसके क्या प्रभाव हैं। इसे अपने बच्चे/अपनी बच्ची के व्यवहार के साथ जोड़ें, और देखें कि क्या यह उनकी स्थिति से मेल खाता है। इस बारे में सोचें कि उनके मादक-पदार्थों के उपयोग को लेकर आपको किस बात की चिंता है।
- बात करने के लिए एक ऐसा अच्छा समय चुनें, जब आपके पास कुछ गोपनीयता होगी और कोई व्यवधान नहीं होगा। ऐसा स्थान ढूंढें, जहाँ आपका बच्चा/आपकी बच्ची सहज महसूस करता/करती है।
- उस समय बात करना शुरू करें, जब व्यक्ति मादक-पदार्थ या एल्कोहल के प्रभाव में न हो। यदि इसमें कठिनाई होती है, तो ऐसा समय चुनने की कोशिश करें जब वे दूसरों की तुलना में कम प्रभावित दिखते हैं (उदाहरण के लिए, सुबह के समय)।
- मादक-पदार्थों के उपयोग के बारे में खुलकर पूछना ठीक तो है, लेकिन यह अनुमान न लगाएँ कि वे मादक-पदार्थों का उपयोग कर रहे हैं या नहीं, अथवा वे कितनी बार या क्यों इनका उपयोग करते हैं। यह जानने की कोशिश करें कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची का जीवन कैसा है। शांत बने रहें और उन्हें अपना पक्ष समझाने का अवसर दें।
- यदि आपको जवाब में "जैसे क्या?" सुनने को मिलता है, तो आप जिन व्यवहारों के बारे में चिंतित हैं उनके कुछ विशिष्ट उदाहरण तैयार रखें।

2. शांति से अपनी चिंताओं के बारे में बात करें

- यदि आप फैसला सुनाने या उपदेश न देने की कोशिश करें, तो बातचीत सहायक होगी। इसलिए शांत बने रहें। "नशेड़ी" जैसे नकारात्मक शब्दों का उपयोग न करें, इससे उन्हें बुरा लगेगा और वे बात करना बंद कर देंगे। उन्हें बताएँ कि आप उनकी परवाह करते/करती हैं। यदि लोगों को प्रेम और सम्मान का एहसास होता है, तो इस बात की संभावना अधिक रहती है कि वे आपकी बात सुनेंगे।
- "मैं" शामिल करने वाले वाक्यों का उपयोग करने की कोशिश करें, क्योंकि इससे उन्हें अपने ऊपर दोषारोपण न किए जाने का एहसास होता है। यह कहने के बजाय कि "तुम्हारी वजह से मुझे चिंता लगी रहती है कि तुम इस ड्रग का इस्तेमाल कर रहे/रही हो", कुछ इस तरह से कहें कि "मैं तुम्हारे ड्रग के इस्तेमाल को लेकर चिंतित हूँ"
- युवा व्यक्ति की बात सुनें और अपनी चिंताओं को उन्हें समर्थन देने के तरीके से व्यक्त करें। यह समझने की कोशिश करें कि वे मादक-पदार्थ का उपयोग क्यों कर रहे हैं। यह मुश्किल हो सकता है क्योंकि एल्कोहल या मादक-पदार्थों का उपयोग आपके धार्मिक विश्वासों और/या सांस्कृतिक प्रथाओं के विरुद्ध हो सकता है। चाहे मादक-पदार्थों का उपयोग आपको कितना भी परेशान करे, लेकिन युवा व्यक्ति किसी कारणवश ही इनका उपयोग करता है।

3. इस बारे में बात करें कि परिवर्तन करना कैसे संभव हो सकता है, लेकिन इसमें कुछ समय लग सकता है

- उन्हें बताएँ कि आप बात करने के लिए किसी भी समय उपलब्ध हैं। हो सकता है कि सबसे पहली इस चर्चा में आपकी सभी चिंताएँ शामिल न हो पाएँ। यह मादक-पदार्थों और एल्कोहल के उपयोग के बारे में लगातार रूप से बातचीत करने की ओर पहला कदम है, और उनके लिए इस बात से अवगत होना महत्वपूर्ण है कि वे फिर से इस बारे में बात कर सकते हैं। उनके साथ कैसा चल रहा है, इस बारे में उनके साथ एक सप्ताह बाद फिर से बात करने के लिए "अनुमति" मांगें।
- ध्यान रखें कि युवा व्यक्ति को ऐसा नहीं लग सकता है कि उनका मादक-पदार्थ या एल्कोहल का उपयोग असुरक्षित होता है। इस बारे में बात करने पर वे परेशान या क्रोधित हो सकते हैं। यदि ऐसा होता है, तो उनके व्यक्तित्व के अन्य पहलुओं या पहले हुई किसी लड़ाई को फिर से सामने लाने के बजाय उनके मादक-पदार्थों के उपयोग और इससे संबंधित व्यवहारों के बारे में बात करना जारी रखें। नकारात्मक प्रतिक्रिया का मतलब यह नहीं है कि बात करने से समय बर्बाद हुआ है - उन्हें यह समझने में कुछ समय लग सकता है कि क्या कहा गया है।
- उन्हें बताएँ कि लोगों को एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के इस्तेमाल को कम करने या रोकने के लिए सहायता उपलब्ध है। उन्हें बताएँ कि जब वे तैयार होंगे, तो आप सही सेवाएँ खोजने में उन्हें समर्थन देंगे। यदि वे बदलना नहीं चाहते हैं, तो उन्हें यह जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें कि जब तक वे एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग बंद करने के लिए तैयार नहीं हो जाते हैं, तब तक वे अपने लिए नुकसान के जोखिम को कम कैसे कर सकते हैं।
- बहाली (रिकवरी) एक लंबी और कठिन प्रक्रिया हो सकती है। आप युवा व्यक्ति से तुरंत अपने आप को बदलने की उम्मीद नहीं कर सकते/सकती हैं। लेकिन पहला कदम उठाना और उनके साथ बात करना बहुत मददगार होता है।

4. अपना ध्यान रखें

अपने प्रियजन को इस प्रक्रिया में समर्थन देना कठिन हो सकता है, और अपना ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण होता है।

- याद रखें कि आप उन्हें बदलने के लिए मजबूर नहीं कर सकते/सकती हैं। केवल वे ही अपने उपयोग को कम करने या रोकने के लिए कदम उठा सकते हैं।
- अपनी आवश्यकताओं और अभिरुचियों के लिए भी समय निकालें।
- भरोसेमंद दोस्तों से बात करके और घटनाओं या समर्थन समूहों में शामिल होकर सहायता प्राप्त करें।

5. समर्थन प्राप्त करना

समर्थन के लिए सहायता की खोज करना कठिन हो सकता है, लेकिन यह बेहतर रहता है। किसी ऐसे दोस्त से बात करें, जिसपर आप भरोसा कर सकें। आपके जीपी (डॉक्टर) या समर्थनकर्मी भी सहायक हो सकते हैं - वे निजी रूप से आपके साथ आपकी चिंताओं पर चर्चा कर सकते हैं तथा यदि आपको और अधिक समर्थन की आवश्यकता हो, तो वे अन्य सेवाओं की खोज करने में सहायता दे सकते हैं।

© 2024 Positive Choices | Built by Netfront