

ISBN No. : 978-93-85943-76-8



9 789385 943768

Capacity Building Programme
on

"SUBSTANCE ABUSE"

संवाद से संकल्प

Thyagraj Sports Complex

8th August, 2018



स्थापना प्रमदः

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi – 110024

Capacity Building Programme
on

"SUBSTANCE ABUSE"

संवाद से संकल्प



STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi – 110024



© SCERT, Delhi

August, 2018

ISBN No. : 978-93-85943-76-8

ADVISOR

Mr. Sandeep Kumar, *Secretary Education, GNCTD*

Mr. Sanjay Goel, *Director Education, GNCTD*

Dr. Sunita Shukla Kaushik, *Director SCERT*

Dr. Nahar Singh, *Joint Director SCERT*

PROJECT COORDINATOR

Ms. Sapna Yadav, *Sr. Lecturer (ET), SCERT*

EXPERTS VETTING

Prof. Anju Dhawan, *AIIMS*

Dr. Sharda Kumari, *Principal, DIET R.K. Puram*

CONTRIBUTORS

Dr. Sharda Kumari, *Principal, DIET R.K. Puram*

Ms. Sapna Yadav, *Sr. Lecturer, Education Technology, SCERT*

Ms. Raka Prasad, *Retd. Counselor Incharge*

Mr. Mukesh Chaudhary, *CMIE fellow, SCERT*

Dr. Ashok Kumar, *Lecturer SCERT*

Ms. Tapshri, *Lecturer ET, SCERT*

COVER PAGE

Shailendar Kumar Sharma, *Drawing Teacher, Kautilya Govt. S.B.V, Chirag Enclave, Delhi*

PUBLICATION OFFICER

Mr. Mukesh Yadav, *Publication Officer, SCERT*

PUBLICATION TEAM

Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan

Printed by : M/s. Graphic Printers, Karol Bagh, New Delhi - 110005

भूमिका



मादक पदार्थों के संदर्भ में 1930 में वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों के निष्कर्ष बताते हैं कि जो लोग किसी भी प्रकार के नशे के आदी थे, उनके बारे में यह धारणा बना दी गई थी कि वे नैतिक रूप से बहुत कमजोर थे और उनमें इच्छा शक्ति का पूर्णतया अभाव था। समाज ने इन निष्कर्षों को इस अर्थ में लिया कि नशा करने वाले व्यक्ति चारित्रिक रूप से कमजोर हैं। समाज

ने इस समस्या को स्वास्थ्य के बिंदु से देखने का प्रयास नहीं किया। इसका परिणाम यह हुआ कि मादक पदार्थों का सेवन करने वाले व्यक्ति को सुधारने के लिए सजा का सहारा लिया जाने लगा, उस व्यक्ति के उपचार के बारे में सोचा ही नहीं गया।

वैज्ञानिक शोध एवं अनुसंधानों से यह तथ्य सामने आता है कि नशा करना एवं किसी भी पदार्थ पर निर्भरता एक प्रकार की व्याधि है जो मस्तिष्क एवं व्यवहार पर नकारात्मक असर डालती है। अनुसंधान इस बात की भी पुष्टि करते हैं कि इस तरह के व्यवहार के लिए जहाँ एक ओर जैवकीय कारण उत्तरदायी हैं, तो दूसरी ओर परिवेशीय अर्थात् परिस्थितियों से उत्पन्न कारण भी व्यक्ति को नशे की ओर धकेलते हैं।

अनुसंधानों के आधार पर प्राप्त ज्ञान और समझ यह संकेत भी देते हैं कि इस व्याधि के पनपने में आनुवांशिक कारणों का भी हाथ रहता है। चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े वैज्ञानिक इस ज्ञान व समझ को आधार बनाते हुए रक्षात्मक और उपचारात्मक युक्तियों की योजना बनाते हैं, जिससे व्यक्ति, परिवार व समाज को नशे के चक्रव्यूह से बचाया जा सके।

इस क्षेत्र में बहुत से अनुसंधान हुए भी हैं और अभी भी भिन्न-भिन्न मादक पदार्थों के सेवन के संबंध में अनुसंधान कार्य जारी है फिर भी इस तथ्य पर पूरी तरह से समझ नहीं बन पाई है कि क्यों कुछ लोग किसी पदार्थ या दवा विशेष के सेवन के आदी हो जाते हैं अथवा कैसे किसी का मस्तिष्क उस व्यक्ति को किसी पदार्थ या दवा विशेष का सेवन करने के बाध्य करता है।

यह पुस्तिका हम अध्यापकों को मादक पदार्थों की गिरफ्त में आए बच्चों के संबंध में बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी से परिचित करवाने का प्रयास करती है क्योंकि हम सभी अध्यापक अपने विद्यार्थी के मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य, उच्च स्तरीय अकादमिक उपलब्धि एवं खुशहाल जीवन की आकांक्षा रखते हैं।

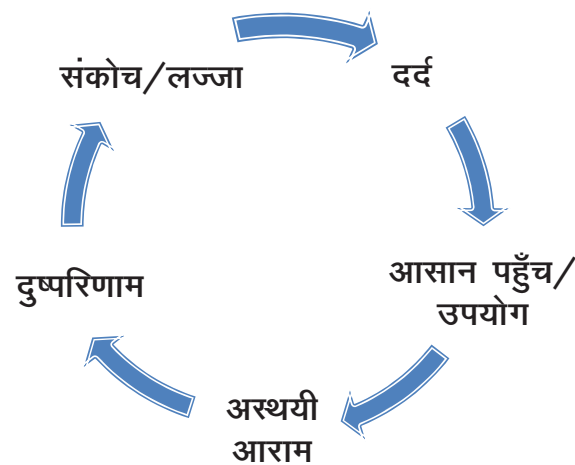
यह पुस्तिका हमें जानकारी देती है कि:-

1. व्यसन/मादक पदार्थों के सेवन से क्या तात्पर्य है?
2. किशोर मादक पदार्थों का सेवन क्यों करते हैं?
3. किसी पदार्थ का कभी कभार सेवन, नियमित सेवन, दुरुपयोग अथवा अनुचित रूप से सेवन और निर्भरता यानी कि आदी होना- इन सब में क्या अंतर है?
4. मादक पदार्थों के सेवन के हानिकारक परिणाम क्या-क्या हैं?
5. रक्षात्मक एवं उपचारात्मक युक्तियाँ कौन-कौन सी हैं अर्थात् विद्यार्थियों को किस प्रकार से इस दिशा से वापिस सही दिशा की ओर मोड़ा जा सकता है?

मादक पदार्थों पर निर्भरता का चक्र

मादक पदार्थों का उपयोग धीरे-धीरे उन पदार्थों का आदी बना देता है यानी कि शरीर पूरी तरह से उन पदार्थों पर निर्भर हो जाता है।

व्यवहार, बौद्धिक दशा और शारीरिक स्थिति से जुड़े बहंत से लाण लगातार सेवन के बाद नज़र आने लगते हैं, हर समय दिमाग और दिल में उस पदार्थ विशेष के सेवन की इच्छा बनी रहती है। न लेने की प्रतिज्ञा करने के बाद भी अपनी इच्छा पर नियन्त्रण रखना मुश्किल हो जाता है और इसके दुष्परिणामों को जाने हुए भी छोड़ने की कोशिशें बेकार हो जाती हैं। एवं अवधि विशेष में यह 'निर्भरता' शरीर, मस्तिष्क व सामाजिक व्यवहार को बहुत ही नुकसान पहुँचाती है और व्यक्ति एक ऐसे चक्र में फँस जाता है जिसे भेदना मुश्किल हो जाता है-



संदर्भ : www.who.int, NCPCT Pamphlet

मादक पदार्थों के सेवन से जुड़ी कुछ भ्रान्तियाँ

1. मादक पदार्थों का सेवन ऐच्छिक व्यवहार है।
2. जो किशोर शारीरिक, मानसिक एवं चारित्रिक रूप से कमजोर होते हैं, वे ही नशा करते हैं।

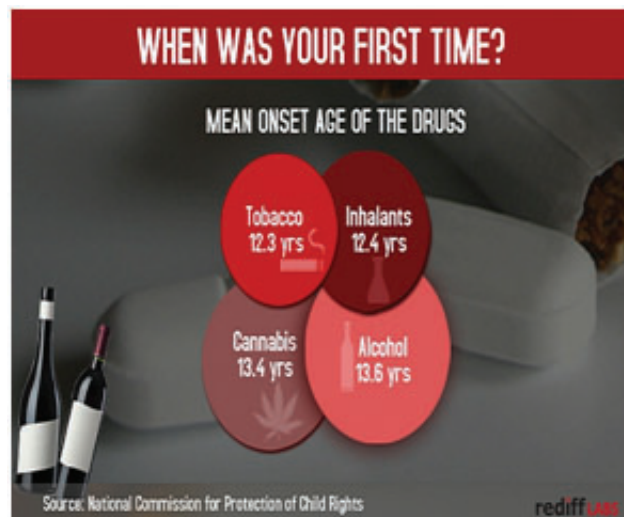
3. जिस किसी किशोर की इच्छा शक्ति बहुत कमजोर है, अक्सर वे ही मादक पदार्थों की गिरफ्त में आते हैं।
4. किशोर किसी भी समय यकायक मादक पदार्थों का सेवन करना छोड़ सकते हैं।
5. किशोरावस्था की ओर बढ़ते हुए बच्चे किसी भी पदार्थ के आदी नहीं होते अर्थात् उनमें 'निर्भरता' नहीं विकसित होती।
6. किसी भी मादक पदार्थ पर निर्भरता तभी बनती है जब उसका सेवन लंबी अवधि के लिए किया जाए।
7. किसी भी मादक पदार्थ को एक बार लेकर उसे छोड़ा जा सकता है।
8. मादक पदार्थों के सेवन से रचनात्मकता में वृद्धि होती है।
9. मादक पदार्थों का सेवन एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई उपचार नहीं है।

वे क्या कारक हैं जिसके रहते किशोर मादक पदार्थों की गिरफ्त में फँसते हैं?

आमतौर पर किशोरों में मादक पदार्थों का सेवन मनोरंजन और उत्सुकता से आरंभ होता है और नकारात्मक प्रभाव एवं परिणामों के बावजूद भी सेवन सतत रूप से जारी रहता है और लगातार सेवन करते रहने से शरीर उस पदार्थ का आदी बन जाता है।

कुछ सामान्य कारक इस प्रकार हैं:-

- ❖ अभिभावकों/माता-पिता/अध्यापकों के प्रति विद्रोही व्यवहार।
- ❖ आनंद, मनोरंजन, उत्सुकता आदि
- ❖ स्वयं को 'व्यस्क', 'आज़ाद ख्यालों वाला' दिखाने की प्रवृत्ति
- ❖ अकादमिक तनाव से मुक्ति के लिए।
- ❖ पारिवारिक कलह, झंझटों, तनाव से दूर भागने के लिए।
- ❖ अपनी धूमिल/कम होती हुई प्रतिष्ठा न सह पाने के कारण।
- ❖ सहपाठियों/मित्रों का दबाव, उन्हें 'न' कह पाने की क्षमता का अभाव।



- ❖ साथियों, अभिभावकों या किसी भी प्रिय व्यक्ति द्वारा तिरस्कार को न सह पाने के कारण।
- ❖ किसी प्रतियोगिता या कार्य में विशेष उल्लेखनीय प्रदर्शन की इच्छा परन्तु उसमें असफल रहने के कारण।
- ❖ असफलताओं का सामना करने के कौशलों का अभाव।

SUBSTANCE ABUSE HARM SCORES			
	Physical harm	Dependence	Social harm
Tobacco	1.24	2.21	1.42
Alcohol	1.4	1.93	2.21
Inhalants	1.28	1.01	1.52
Cannabis	0.99	1.51	1.5
Values in red are the highest in harm category			
Source: The Lancet, UK			

मादक पदार्थों के सेवन से जुड़ी प्रचलित शब्दावली

भारतीय संदर्भ में विशेषकर स्कूली विद्यार्थियों के संदर्भ में बात की जाए तो- मादक पदार्थों के सेवन से जुड़ी प्रचलित शब्दावली इस प्रकार है-

- **ड्रग मिसयूज (दवाओं का अनुचित उपयोग)** - निदानात्मक उद्देश्य से दवाओं का नियमित सेवन। इसके अन्तर्गत आनन्द व मजे के लिए दवाओं का सेवन नहीं आता।
- **ड्रग एब्यूज (दवाओं का निन्दात्मक उपयोग)** - आनन्द, उन्माद, सुखबोध के उद्देश्य से दवाओं को बार-बार लेने की ललक एवं आदत।
- **ड्रग डिपेंडेंस** - मादक पदार्थों पर निर्भरता यानी कि आदी होना। किसी भी नशीले पदार्थ का सेवन करने की शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक बाध्यता। लम्बे समय तक सेवन करते रहने से शारीरिक व मानसिक स्थिति इस प्रकार की हो जाती है कि पदार्थ विशेष छोड़ देने पर शरीर में टूटन होती है और भी अनेक प्रकार के नकारात्मक लक्षण नज़र आते हैं। स्पष्ट शब्दों में कहा जाए तो उस पदार्थ के सेवन के बिना शरीर, मन व मस्तिष्क सामान्य रूप से कार्य नहीं कर पाता है।

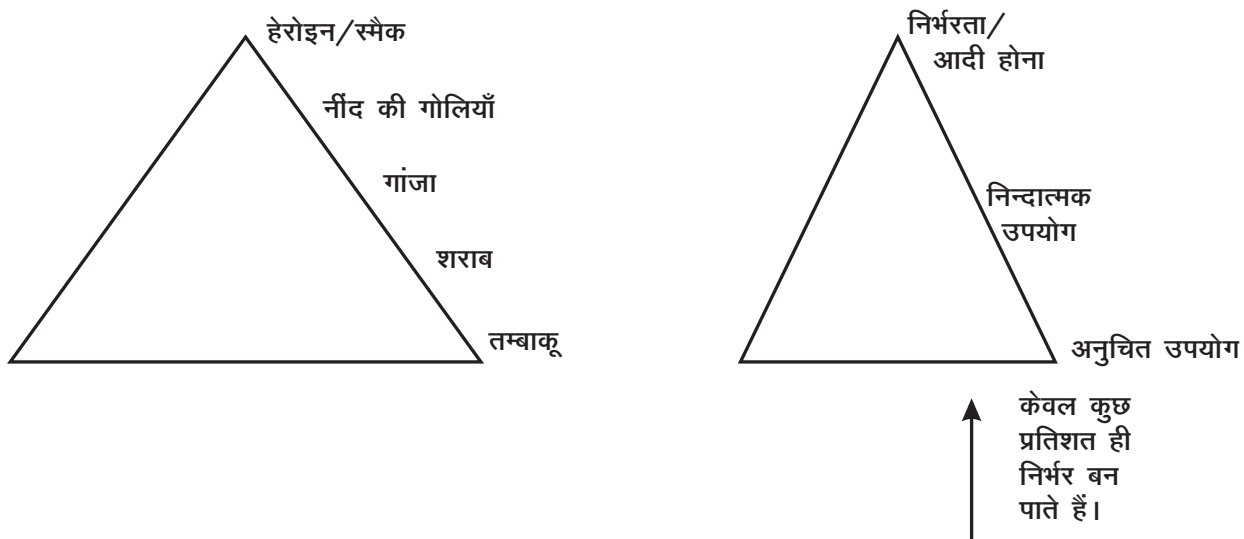
भारत के स्कूली बच्चों के संदर्भ में मिसयूज, एब्यूज, वाले उदाहरण अधिक हैं, वे 'निर्भरता' की स्थिति में न चले जाएं इसके लिए रक्षात्मक उपाय करने बहुत जरूरी हैं।

दरअसल ये सभी एक प्रकार से मस्तिष्क विकार के लक्षण हैं। हर व्यक्ति इस तरह के पदार्थों के लगातार सेवन के भयानक परिणामों के बारे में जानता व समझता है, वह यह भी जानता है कि शरीर को इन पदार्थों के सेवन की तनिक भी आवश्यकता नहीं है फिर भी शारीरिक या मानसिक स्थिति उसे लेने को बाध्य करती है। मादक पदार्थों पर निर्भरता अन्य बीमारियों की ही तरह एक बीमारी है। यह सामान्य जिन्दगी पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। शरीर के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है। व्यक्ति का इलाज संभव है और व्यक्ति को इनके सेवन से बचाया भी जा सकता है।

किशोर-किशोरियों में प्रचलित मादक पदार्थ

स्थिति निराशाजनक है और भयावह होती जा रही है क्योंकि सर्वेक्षण बताते हैं कि विद्यार्थियों की एक बहुत ही छोटी संख्या विशेष रूप से हानिकारक एवं नशीले (हार्ड) पदार्थों का सेवन करती है जैसे कि स्मैक। पर यह भी किसी स्वस्थ समाज के लिए बुरी बात ही है। अतः हम सबको सजग रहने की जरूरत है।

नीचे दिए गए चित्र से मादक पदार्थों के प्रकार और उपयोग को समझा जा सकता है।



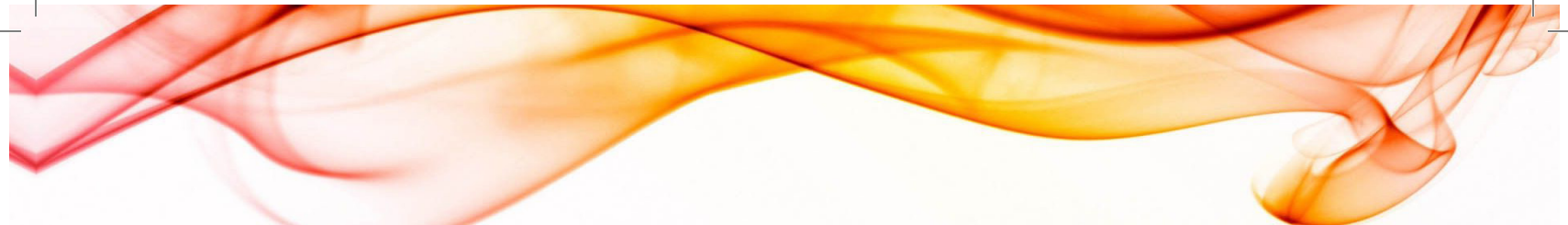
- ❖ तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, खैनी, गुटखा और हुक्का।
- ❖ भांग और गांजा।
- ❖ सूँघने वाले पदार्थ- स्याही मिटाने वाला, तरल पदार्थ (व्हाइटनर/व्हाइट फ्लूड) गोंद, पेट्रोल, डीजल, पेंट, साइकिल पंचर लगाने वाले तरल पदार्थ।

- ❖ शराब, देशी शराब, स्थानीय नशीले पेय, बियर, ताड़ी आदि।
- ❖ अफीम- हेरोइन / स्मैक।
- ❖ नींद लाने वाले पदार्थ- नींद की गोलियाँ डायजापाम, अल्प्रेक्स, खाँसी की तरल दवा।

कैसे पहचान करें

वास्तव में परिवार के सदस्य और सहपाठी एवं मित्र ही वे व्यक्ति हो सकते हैं जिन्हें आभास हो जाता है कि हमारा एक सदस्य या मित्र किसी अवांछनीय आदत का शिकार बन रहा है। साथी ही आप इस बात को भी नहीं नकार सकते कि हम अध्यापकों की भी एक बड़ी भूमिका है कि हम शुरुआती दौर में ही अपने उस विद्यार्थी की पहचान कर ले, जो किसी भी तरह के नशे की आदत का शिकार हो चुका है या फिर उसका इस तरह की आदतों की ओर झुकाव हो रहा है। जितनी जल्दी पहचान हो जाएगी उपचार उतना ही आसान होगा विद्यार्थी के व्यवहार में आगे लिखी बातों में से कुछ नजर आए तो चौकन्ना होने की जरूरत है।

1. विद्यार्थियों की पहले जिन गतिविधियों में संलग्नता थी वह अब नज़र नहीं आती जैसे: खेल-कूद में रूचि नहीं रह गई है, गृहकार्य करने में लापरवाही नज़र आती है, कक्षाकार्य पूरा करने में जल्द बाजी दिखाई देती है आदि-आदि।
2. किसी भी काम में लम्बे समय तक मन नहीं लग पाता है। पहली बात तो काम ही बेमन से आरम्भ किया जाता है दूसरी बात यदि बाध्यतापूर्वक काम से जुड़ भी गए तो बैचेनी प्रदर्शित की जाती है। प्रयास यही रहता है कि किसी ना किसी प्रकार से काम पूरा हो जाए। कहने का तात्पर्य यह है कि 'पीछा छुड़ाने का भाव निहित रहता है।'
3. शैक्षिक उपलब्धियों में गिरावट आने लगती है।
4. स्वभाव में हर समय चिड़चिड़ापन बना रहता है और बात-बात पर तीखेपन से बोलने का भाव जुड़ा रहता है।
5. मनोदशा (मूड) में पल-पल में बदलाव नज़र आता है। एक पल में हम पाएंगे कि वे हमसे अच्छी तरह से बातचीत कर रहे हैं पर यकायक न जाने कौन सा शब्द या कौन सी बात उन्हें चुभती सी प्रतीत होती है कि मूड तुरन्त बदल जाता है।
6. भूलने की प्रवृत्ति शुरू हो जाती है अर्थात् नशीले पदार्थों के सेवन का असर स्मृति पर नज़र आने लगता है।
7. घर/कक्षा में सदस्यों/सहपाठियों के बस्तों से चोरी होने की घटनाएँ सुनने को मिलने लगती हैं।
8. निराशावादी प्रवृत्तियाँ आकार लेने लगती हैं। थकावट, उदासी, निराशा ही नज़र आती हैं

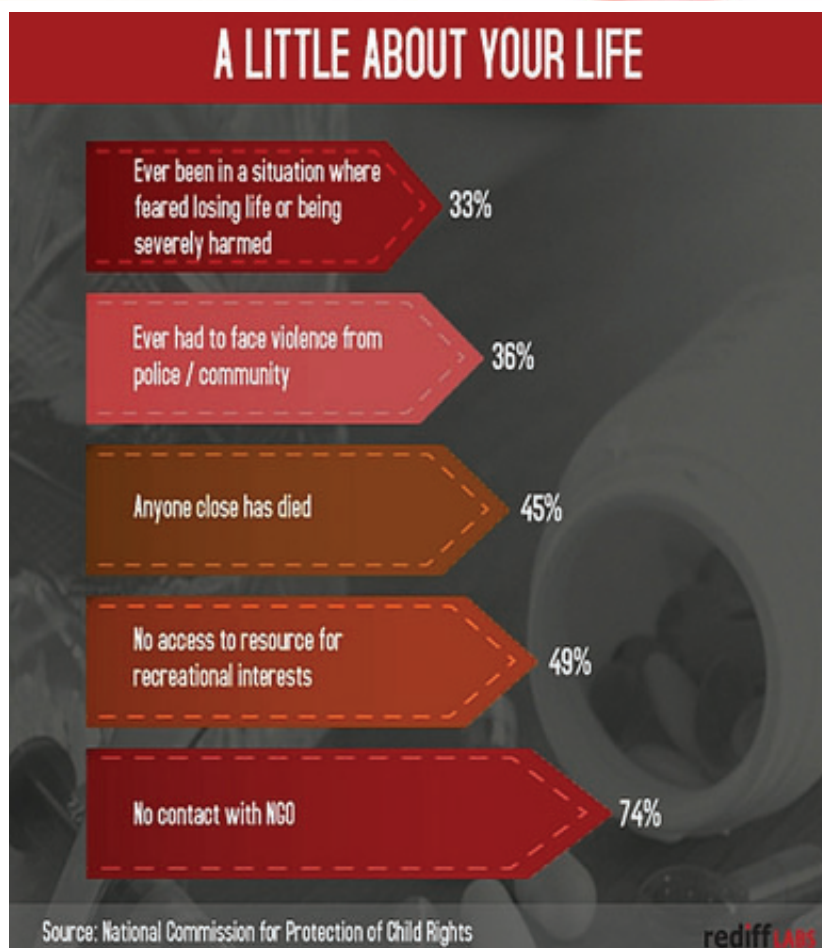
- 
9. हर स्थिति में अपना हित एवं स्वार्थ सर्वोपरि रहता है। किसी दूसरे के बारे में सोचना स्वभाव का हिस्सा नहीं रह जाता।
 10. सुगंधित पदार्थों के आसपास रहना, उनका उपयोग करना, उन्हें अपने बस्ते में रखना आदि व्यवहारगत परिवर्तन नज़र आने लगेंगे।
 11. बस्ता, जेब इत्यादि में अटपटी वस्तुओं का संग्रह नज़र आने लगेगा जैसे:- सॉफ्ट ड्रिंक पीने वाले पाईप, सिल्वर पन्नी, माचिस, सिक्के, कपड़ों की कतरनें, रूई के फाहे आदि।
 12. झूठ बोलने की प्रवृत्ति दिनचर्या का अभिन्न अंग बनने लगती है।
 13. आमतौर पर पुरानी मित्र मंडली, पारिवारिक सदस्यों, अध्यापिकाओं व अन्य पहचान के लोगों से बचने की कोशिशें की जाती हैं।
 14. शारीरिक स्थिति में भी असामान्य से लक्षण नज़र आते हैं, जैसे:-
 - आँखों के नीचे सूजन आना।
 - आँखों का लाल रहना।
 - कमजोरी आना।
 - आँख-नाक से पानी आना।
 - चेहरे की ललाई व चमक गायब होना।
 - हर समय थकावट (गिरे-गिरे) से रहने का भाव होना।
 - चाल-ढाल, काम करने के तरीकों में सुस्ती झलकना।

इन सब लक्षणों के आधार पर हम उन विद्यार्थियों की पहचान कर सकते हैं जो अवांछनीय पदार्थों के सेवन की आदत का शिकार हो चुके हैं या फिर उस तरफ उनका झुकाव हो चला है।

पहचान के बाद हमारा महत्वपूर्ण कदम होगा उनका रूख वापिस सही दिशा की ओर मोड़ना। आमतौर पर हममें से बहुत से अध्यापक 'उपदेशात्मक रवैया' अपनाते हैं और सोचते हैं कि हमने बहुत बड़ा काम कर दिया है। ध्यान रहे कि उपदेश देने की कला यहाँ कदापि काम नहीं करेगी और यह भ्रम भी अपने भीतर न पाला जाए कि हर अध्यापक एक अच्छा परामर्शदाता (काउन्सलर) हो सकता है। 'परामर्श देना' भी एक बहुत ही पेशेवर तकनीकी कौशल है जिसके लिए विशिष्ट विशेषज्ञता की जरूरत है। नीचे एक अध्यापक द्वारा अपने विद्यार्थी से की जा रही बातचीत की बानगी प्रस्तुत है आप पढ़ें, समझें और बताएँ कि क्या यह परामर्श का पेशेवर तरीका है या फिर मात्र उपदेश?

“तुम इतने होनहार और होशियार बच्चे हो। तुमसे तो ऐसी उम्मीद नहीं थी। जानते हो, आग से खेल रहे हो तुम। जिस चीज का नशा तुमने शुरू कर दिया है न जीवन बरबाद कर देगा तुम्हारा।


तुम्हें ऐसे दोस्तों की संगति से दूर रहना चाहिए। अपने काम में मन लगाओ। किताबों को अपना साथी बनाओ। माँ-बाप को तुमसे कितनी उम्मीदें हैं। छोटे भाई बहनों पर भी तो बुरा असर पड़ेगा। इस छोटी सी उम्र में गलत राह पकड़ने के अंजाम नहीं जानते तुम। अरे तुम्हें तो अपने माँ-बाप का सहारा बनना है। पास-पड़ोसियों को पता चलेगा तो क्या इज्जत रह जाएगी तुम्हारे और तुम्हारे घरवालों की। अपनी हालत तो देखो क्या बना रखी है तुमने, वादा करो, कभी तुम इस चीज को हाथ नहीं लगाओगे। अपने काम में मन लगाओ और माँ-बाप का नाम रोशन करो। ठीक है समझ रहे हो न।”



यह बानगी आप को कुछ तो सोचने के लिए बाध्य कर रही होगी। जी हाँ, आपका चिंतन सही दिशा की ओर जा रहा है। उपदेशों की झड़ी बरसाकर हम विद्यार्थी को समालोचनात्मक चिन्तन की ओर नहीं ले जा सकते। क्योंकि जब तक हम उसे महसूस नहीं करवाएँगे कि वह जो कर रहा था/कर रही थी किसी भी दृष्टि से अपेक्षित एवं वाँछनीय नहीं है तब तक वह कुछ सुनने के लिए भी तैयार न होंगे। वे हमारे उपदेशों को सुनने का नाटक तो कर सकते हैं पर उन्हें सुनने के बाद अपनी राह बदल लें ऐसा विरले के साथ ही होगा। अतः हमें विद्यार्थियों के साथ कुछ रचनात्मक गतिविधियाँ करनी होगी जो रक्षात्मक भी हो और उपचारात्मक भी।


अध्यापक अपने स्तर पर मादक पदार्थों की गिरफ्त में आए विद्यार्थियों की कैसे सहायता कर सकते हैं, कुछ व्यवहारिक सुझाव

हम सभी अध्यापक अपने विद्यार्थियों को बहुत प्यार करते हैं। हम कभी नहीं चाहेंगे कि हमारे विद्यार्थी किसी गलत आदत का शिकार बनें। अगर दुर्भाग्यवश ऐसा हो भी गया है तो हम सभी उसकी मदद करना चाहेंगे।



कुछ व्यवहारिक सुझाव इस प्रकार हैं:-

1. विद्यालय एवं कक्षा में ऐसे परिवेश का सृजन किया जाए कि विद्यार्थी अपने आप को बहुत ही सहज महसूस करें।
2. विद्यार्थी के साथ सम्मानजनक व्यवहार का प्रदर्शन करें।
3. विद्यार्थी के विचारों और भावनाओं को ध्यान से सुनिए। जब वे अपनी बात कहें तो उन्हें बीच में रोके या टोकें नहीं और किसी तरह की सलाह भी नहीं दें।
4. विद्यार्थी को इस बात का अहसास होने दें कि उनकी भावनाएँ हम सबके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं और संवाद के लिए हम सभी हमेशा तैयार हैं।
5. डराने वाली युक्तियों का सहारा न लें। विद्यार्थियों को सटीक और स्पष्ट सूचनाप्रदान करें जिससे कि विद्यार्थी उचित और उत्तरदायी प्रकृति का निर्णय लेने के लिए सक्षम बन सकें। भयभीत करने वाली युक्ति कभी भी कारगर सिद्ध नहीं होती।
6. सूचनाएँ वही दें और उसी प्रकार से दें जो उनकी आयु के अनुरूप हों। आमतौर पर किशोर-किशोरियाँ कुछ भी करने से पहले सोचते अवश्य हैं परन्तु उम्र के अनुरूप न होने पर सूचनाओं की जटिलता को समझ न पाने के कारण सही निर्णय नहीं ले पाते।
7. आपकी देह भाषा और शब्द इस प्रकार के नहीं होने चाहिए कि वे विद्यार्थी को एकदम 'दोषी' ठहरा दें। डाँटकर, चिल्लाकर, क्रोध करके बात करना ठीक नहीं होगा।
8. विद्यार्थियों की वेशभूषा, व्यवहार आदि के प्रति एकदम आलोचनात्मक न बनें।
9. विद्यार्थियों को विश्वास दिलाएँ कि वे जो भी बात स्वीकार करेंगे और कहेंगे, वह बात बिल्कुल गोपनीय रखी जाएगी।
10. विद्यार्थी अपने अभिभावकों या माता-पिता की उपस्थिति में संभवतः बात करने से हिचकिचाएँ, अपनी आदत की बात छिपाएँ और व्यक्तिगत जानकारी देने में अनिच्छा का भाव प्रकट करें। ऐसे में उन्हें बाध्य न करें और मिलने के लिए कोई और समय दें।
11. विद्यार्थी को बार-बार यह विश्वास दिलाएँ कि उसकी भावनाएँ और अनुभव सामान्य ही हैं। गलतियाँ सुधारी भी जा सकती हैं।
12. जब भी आप उनसे बात करें उन्हें सहज होने के लिए भरपूर समय दें और अपनी बात कहने के लिए भी भरपूर समय दें।
13. तरह-तरह की रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन करें और उन्हें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें।

- 
14. विद्यार्थी को अपने गलती स्वीकार करने के लिए बाध्य न करें।
 15. यदि वे सहजता के साथ स्वीकार कर पाए तो उन्हें मादक पदार्थों के सेवन से हुए अनुभवों को बताने का मौका दें।
 16. विद्यार्थी को अपनी दिनचर्या प्रबंधन में मदद करें जिससे कि मादक पदार्थों का सेवन छूटने में आसानी हो।
 17. विद्यार्थी अपने ऐसे दोस्तों, जो इस तरह की आदतों के शिकार हैं, से दूर रह सकते हैं और उन्हें नशे के लिए 'ना' कह सकें, इस तरह की युक्तियाँ सुझाएँ।
 18. आवश्यकतानुसार विशेषज्ञों तक पहुँचने संबंधी सूचनाएँ दें।
 19. उपदेशात्मक भाषा से बचें। यह इस स्थिति में कारगर सिद्ध नहीं होती।

समाधान की ओर

जब किसी भी अध्यापक को इस बात का पता चलता है कि अमुक विद्यार्थी किसी न किसी मादक पदार्थ की गिरफ्त में है या नशीले पदार्थ के सेवन के लक्षण नज़र आ रहे हैं तो अपेक्षा यह है कि बहुत ही संवेदनशीलता व सावधानी बरतते हुए विद्यालय के सलाहकार को आगे की आवश्यक कार्यवाही करनी चाहिए। विद्यार्थी की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए उपचार की योजना बनानी चाहिए।

विद्यालय सलाहकार से अपेक्षा है कि वह उस विद्यार्थी का विस्तृत वैयक्तिक अध्ययन (केस स्टडी) तैयार करे, उसके अभिभावकों को सूचित करे, उनके साथ इस मुद्दे पर चर्चा करे, विद्यार्थी को सही राह पर लाने के लिए क्या युक्तियाँ अपनाई जाए, इस पर सलाह-मशविरा करें। साथ-साथ विद्यार्थी के साथ भी संवाद एवं परामर्श की प्रक्रिया जारी रहनी चाहिए।

यदि विद्यार्थी मादक पदार्थ पर 'निर्भरता' की स्थिति में पहुँच गया है यानी कि स्थिति गंभीर है तो अध्यापक व सलाहकार विद्यालय प्रमुख को सूचित करें। अभिभावकों को शामिल करते हुए विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं की मदद लें और किसी उचित नशामुक्ति केन्द्र एवं चिकित्सक की सेवाएँ लें।

इस संबंध में समग्र विद्यालय को एक इकाई के रूप में कार्य करना होगा।

विद्यार्थी पुनः इस तरह की आदतों का शिकार न बनें, इसके लिए विद्यालय अनुवर्ती सेवाएँ (फॉलो अप) प्रदान करें। विद्यालय में तरह-तरह की रचनात्मक और उत्साहवर्धक गतिविधियों का आयोजन कर उनमें विद्यार्थी को शामिल करने के लिए प्रेरित किया जाए।

Introduction



For much of the past century, scientists studying drugs and drugs use laboured in the shadows of powerful myths and misconception about the nature of addiction. When scientists began to study addictive behaviour in the 1930s, people addicted to drugs were thought to be morally flawed and lacking in willpower. Those views shaped society's responses to drug use, treating it as a moral failing rather than a health problem,

which led to an emphasis on punishment rather than prevention and treatment.

As a result of scientific research, we know that addiction is a medical disorder that affects the brain and changes behaviour. We have identified many of the biological and environmental risk factors and are beginning to search for the genetic variations that contribute to the development and progression of the disorder. Scientists use this knowledge to develop effective prevention and treatment approaches that reduce the toll drug use takes on individual, families and communities.

Despite these advances, we still do not fully understand why some people become addicted to drugs or how drugs change the brain to foster compulsive drug use.

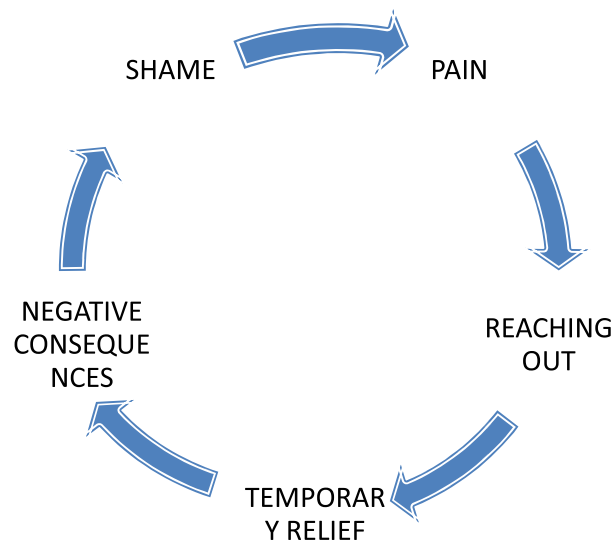
This booklet aims to fill that knowledge gap by providing information about the disorder of drug addiction, including the many harmful consequences of drug use and the basic approaches that have been developed to prevent and treat substance use disorders.

This handbook helps us -

1. To understand the seriousness of substance abuse in school children.
2. To understand reasons adolescents start drug use risk factors/protective factors.
3. To understand characteristics and effects of major classes of psychoactive substance.
4. To develop skill to identify/detect adolescent vulnerable to or indulging in substance abuse.
5. To understand and develop skills to provide school students dependent on drugs required intervention.

Drug Dependency Cycle

This substance use can lead to dependence syndrome - a cluster of behavioural, cognitive, and physiological phenomena that develop after repeated substance use and that typically include a strong desire to take the drug, difficulties in controlling its use, and persisting in its use despite harmful consequences. Over the long term, this dependence results in physical harm and behaviour problems which causes tolerance and cross tolerance. Thus, it creates a vicious cycle called Drug Dependency cycle.



Ref: www.who.int, NCPCR Pamphlet

Myths & Misconceptions

Some common myths associated with adolescent drug use are:

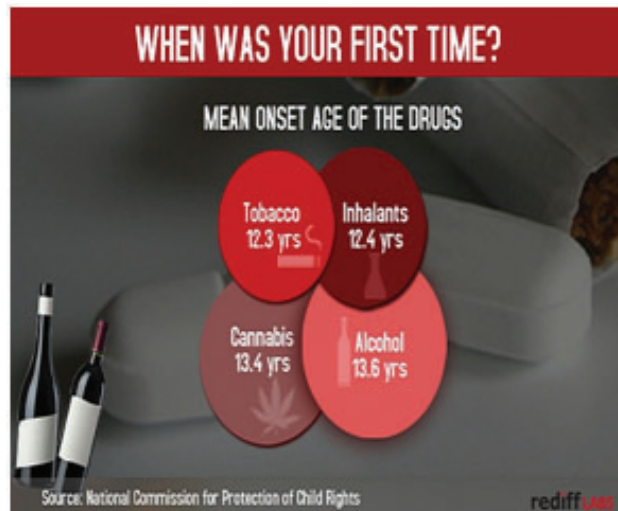
1. Drug abuse is a voluntary behavior
2. An adolescent using drugs is weak or immoral
3. If an adolescent drug user has enough willpower, he or she can stop abusing alcohol & using drugs
4. Adolescent can stop using drugs anytime.
5. Teenagers are too young to be addicted
6. An adolescent can get addicted to drugs only if he or she use it for long time
7. One can try drugs just once and then stop
8. Drugs increase creativity
9. Drug abuse is a disease & there is nothing that can be done about it.

Reasons for Drug use and Abuse among Adolescents

Drug use may start as a form of recreation in adolescents & then progress to continuous use over time despite negative consequences and then may further lead to addiction.

Some of the common reasons for drug use among adolescents include:

- To rebel against parents/authority
- As recreation at parties.
- To express independence
- To handle low self-esteem
- To deal with academic stress
- To deal with family stress
- For instant gratification



SUBSTANCE ABUSE HARM SCORES			
	Physical harm	Dependence	Social harm
Tobacco	1.24	2.21	1.42
Alcohol	1.4	1.93	2.21
Inhalants	1.28	1.01	1.52
Cannabis	0.99	1.51	1.5

Values in red are the highest in harm category

Source: The Lancet, UK
rediff .aas

Common Terms Related to Drug use among Adolescents:

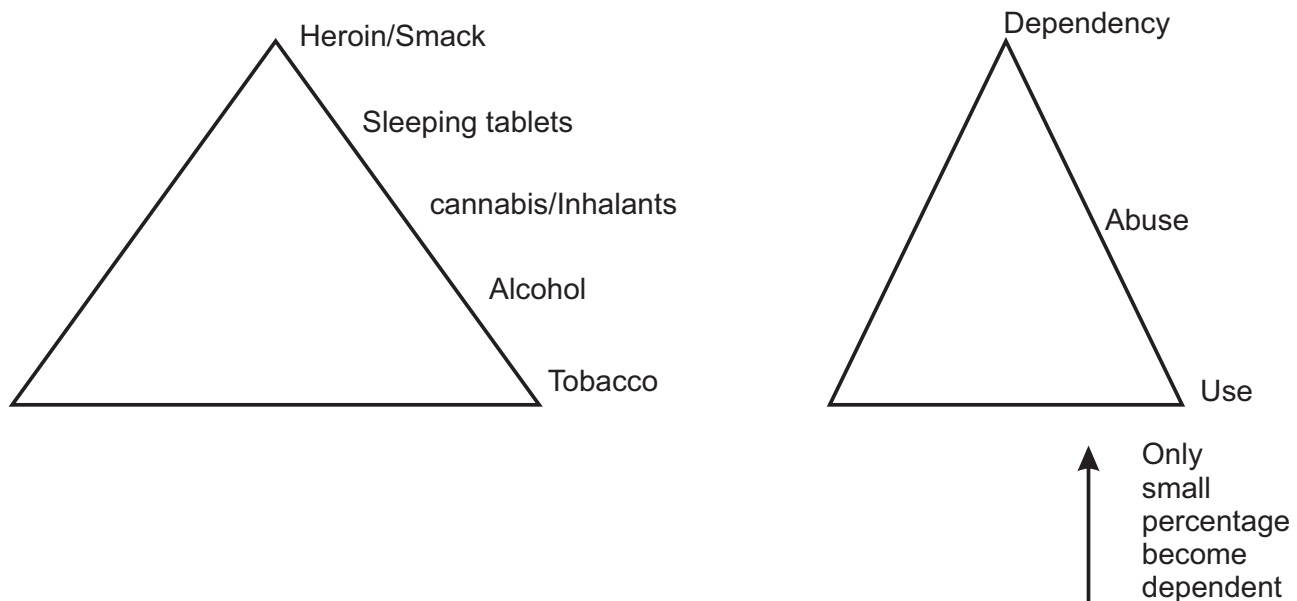
1. **Misuse:** Drug misuse is the improper use of medications for purely therapeutic gain but does not include the improper use of drug taken for pleasure and the hike.
2. **Abuse:** Drug abuse is a more repetitive and wilful habit of taking drugs for the purpose of pleasure, ecstasy and euphoria but does not include the repeated use of drugs for therapeutic purpose.

3. **Dependence:** Dependence implies to have such a strong physical or psychological need for a substance that one experiences withdrawal symptoms if stopped using it. In other words, one's body or mind literally depends on drugs or alcohol to function in a "Normal" sense.
4. **Drug Addiction:** Drug addiction is like other diseases, such as heart disease. This disrupts the normal, healthy functioning of an organ in the body, both have serious harmful effects, both are, in many cases, preventable and treatable. If left untreated, they can last a lifetime and may lead to death.


Common Drugs prevalent among adolescents

Situation is disappointing and getting worse because the survey shows that a very small number of our students take very hard drugs like heroin. But this is also not a good sign of any healthy society. So we have to feel concern for our students and we have to be alert also.

The prevalence of substance abuse among school students can be understood through the following diagram -




- Tobacco, beeri, cigarettes, gutka, hukka, khainee.
- Cannabis - (Marijuana, bhang, ganja, charas)
- Inhalants - white fluid (eraser), solvents, gum, petrol, diesel, paints, solution for cycle puncture etc.

- 
- Alcohol - desi, beer, tarhi, local substances.
 - Opium - Heroin / Smack, Brown Sugar.
 - Sleeping tablets - alprase, diazepam, cough syrups.

Identification of Substance abuse among adolescents:

A family member, a fellow student or a friend is one who naturally comes to know about the member of his family or friend who is becoming a victim of the undesirable habit of drug addiction. It is a fact that along with them a teacher also plays a vital role in identifying a student getting involved in this at an early stage. Not only this, a teacher also got to know about the growing of a student inclination towards this habit easily. Early detection will definitely help in easy and early cure. If any of the following behavioural change is observed in a student than it is time to become careful and vigilant.

1. The student does not get involved in those activities he/she was interested earlier. For example, does not take interest in games, does home work carelessly, hurries in completing the class work etc.
2. Cannot concentrate at any work for a long time. First of all starts the work reluctantly. If forced to get into the task then shows restlessness. Tries to complete the work anyhow. His feeling to get rid of the work is very clearly visible in his action.
3. There is downfall in academics.
4. Always shows irritation (in irritative mood) and talks rudely.
5. Mood swings – every now and then mood changes. Might be talking nicely at a particular moment but the very next moment his/her mood could changes. It becomes difficult to make out which word or action has actually hurt his sentiments.
6. The student tends to forget things. The effect of drugs on the brain could be seen.
7. Theft from home, classroom and from the bags of fellow students are reported.
8. Becomes negative towards life. Tiredness, depression and despair gets reflected in the behaviour.
9. In all situation thinks only of self interest and personal gains. Consideration for others around does not remain a part of his behaviour.
10. Staying around and using aromatic product, carrying perfumes etc. such changes in behaviour could be seen.

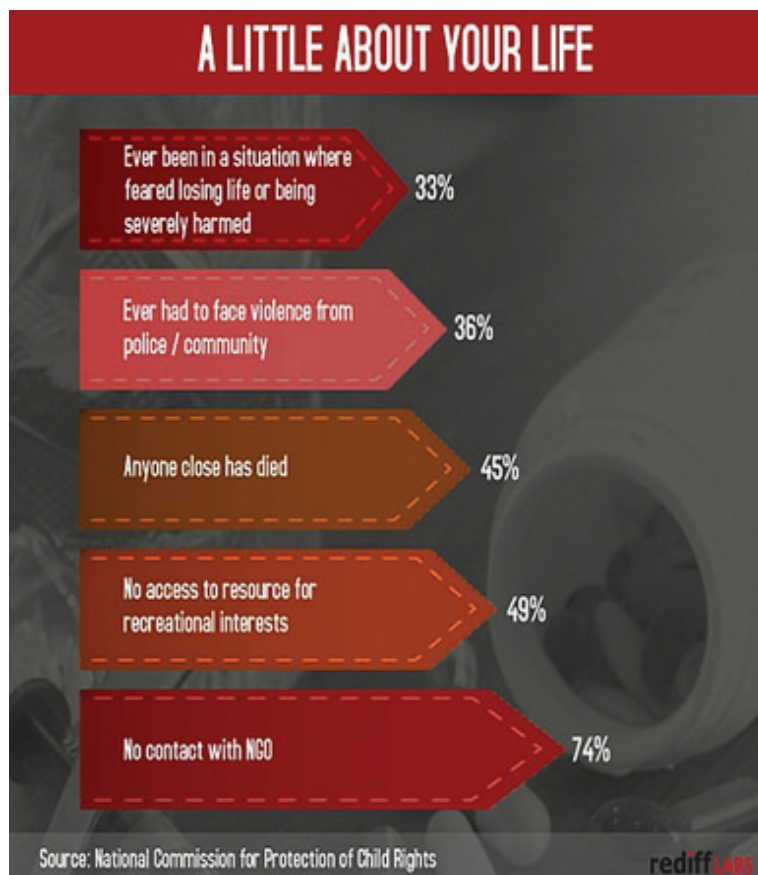
- 
11. Collection of objects – straws, silver foils, match boxes, coins, cloth pieces, cotton could be found in his/her bag.
 12. Lying – becomes a part of daily life.
 13. Starts avoiding old friends, family members, teachers and other known people.
 14. Abnormality could be observed in physical traits also. Like:
 - Swelling beneath eyes.
 - Eyes becoming red.
 - Getting physically weak
 - Water discharge from eyes and nose.
 - Losing facial (Radiance) glow.
 - Always fatigued.
 - Being lazy in mannerism and work.

Through these symptoms, we can identify those students who have become a victim of these unwanted habits or are getting inclined towards these habits.

- Once the student is identified the next important step is to bring them back on to the right path.
- Often teacher become detective and think that they have done a great job but it should be remembered that preaching at this stage will not bring any fruitful result.
- All teachers are good counsellors; this misconception should be wiped out from our minds. Counselling is an special skill and requires a special technical training. Here is an example of a teacher-taught conversation.
- Read, understand and state whether it is an example of professional counselling or is simply preaching?
- “You are such a capable and intelligent child. This was not expected from you. You know, you are playing with fire. This habit of intoxication that you have started will ruin you. You should avoid the company of such children concentrate on your work. Make books your companion. Your parents have high hopes from you. This will have bad effect on your younger brothers and sisters. You do not know the consequences of trading on this path at such an early stage of life. You’ll have to become the support systems of your parents. Yours and your parents’ reputation will get tarnished. See what you have done to yourself. Promise you will not touch this anymore. Concentrate on your


work and make your parents feel proud of you. Fine, your are understanding!”

- This example might be forcing you to think about something. Yes, your thinking is going towards the correct direction. It's true; more preaching will not make a child to become a critical thinker. Unless we try to make him/her realize that whatever he/she was doing is not what is expected from him nor it is acceptable. They will not be ready to listen even. They might pretend to listen but that preaching would make him change his habits is rare indeed. Therefore we will have to do certain constructive activities which would be safe as well as curative.



Intervention and Management - How Teachers can help at their own level:

- Create an environment where students feel comfortable approaching you, expressing their feeling, and asking question.
- Treat the adolescent/child with respect
- Actively listen to the words being spoken without interrupting and without giving advice.
- Make it apparent to the child that their feeling is important and future conversation is welcomed.
- Do not use scare tactics. Teachers should provide their students with clear and accurate information in order to enable them to make appropriate and responsible decisions.
- Provide age appropriate information. Adolescents typically act before thinking but tend to understand that issue are complex.
- Do not use judgemental words or body language. Do not talk down to adolescents by scolding, shouting, blaming, or getting angry.

- 
- Do not be critical of adolescents' appearance, concerns, or behaviour.
 - Reassure adolescents that anything they say will be kept confidential.
 - Adolescents may be reluctant to disclose personal information if their parents or caregivers are present.
 - Reassure adolescents that their feeling and experience are normal and mistake can be rectified.
 - Allow enough time for adolescents to become comfortable enough during the visit to ask question and express concerns.
 - Organize different types of creative activities and motivate the children to involve in these activities.
 - Do not force the student to accept his/her mistake. Avoid confrontation.
 - If they accept the truth that they are involved in such kind of activity then allows them to talk about his/her experiences with drug use.
 - Help the students to make action plan with goals, strategies to cut down/stop drug use.
 - Help the students to find out a range of possible strategies that can help them to say "No" to their friends.
 - Provide necessary information to reach to the expert in time (Counsellor and doctor).
 - Avoid preaching. Preaching will not help at all in this situation.

Way Forward

In case the teacher comes to know about any student suffering from substance abuse or showing symptoms of probable substance abuse she/he has to immediately consult the school counsellor and the counsellor has to take up the case.

Depending upon the need of the child the counsellor has to decide the intervention method.

She/He has to prepare a detailed case study, inform the parents and discuss the issue with them about the need and mode of intervention. counselling the student has to be done.

In case the case is serious the counsellor has to coordinate with parents, HoS and teacher to refer the child to a good deaddiction centre or hospital for proper treatment.

The follow-up of such cases is must and the school as a whole has to act as a support system for proper followup and prevent relapse.