Capacity Building Programme on Substance Abuse Prevention

मादक पदार्थ से मुक्ति हेतू क्षमता निर्माण कार्यक्रम

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

© SCERT, Delhi
November, 2018

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*

COORDINATOR & EDITOR

Ms. Ritika Dabas Sr. Lecturer (EE/NFF)*, SCERT*

EXPERTS VETTING

Prof. Anju Dhawan, *AIIMS*

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

CONTRIBUTORS

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

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

Ms. Ritika Dabas Sr. Lecturer*, SCERT*

Ms. Raka Prasad, *Retd. Counselor Incharge*

Mr. Mukesh Chaudhary, *CMIE fellow, SCERT*

Dr. Ashok Kumar, *Lecturer SCERT*

Ms. Tapshri, *Lecturer ET, SCERT*

Ms. Saloni Jain, CMIE Fellow

PUBLICATION OFFICER

Mr. Mukesh Yadav, *Publication Officer, SCERT*

PUBLICATION TEAM

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

Printed by : M/s. Arihant Offset, Nangli Sakrawati, New Delhi - 110043

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 कमज़ोर 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।

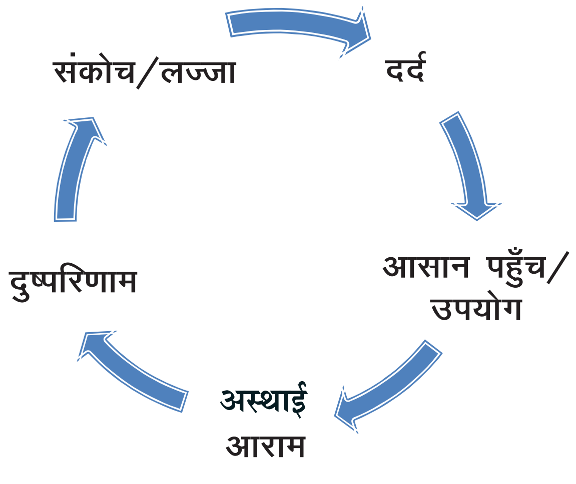
यह पुस्तिका हमें जानकारी देती है कि:-

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, दुरूपयोग अथवा अनुचित रूप से सेवन और निर्भरता यानी कि आदी होना- इन सब में क्या अंतर हैं?
4. मादक पदार्थों के सेवन के हानिकारक परिणाम क्या-क्या हैं?
5. रक्षात्मक एवं उपचारात्मक युक्तियाँ कौन-कौन सी है अर्थात 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 बहुत से लक्षण 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 जानते हुए भी छोड़ने की कोशिशें बेकार हो जाती है एवं अवधि विशेष में यह 'निर्भरता शरीर, मस्तिष्क व सामाजिक व्यवहार को बहुत ही नुकसान पहुँचाती है तथा व्यक्ति एक ऐसे चक्र में फँस जाता है जिसे भेदना उसके लिए मुश्किल हो जाता है-



संदर्भ : www.who.int, NCPCT Pamphlet

मादक पदार्थों के सेवन से जुड़ी कुछ भ्रान्तियाँ

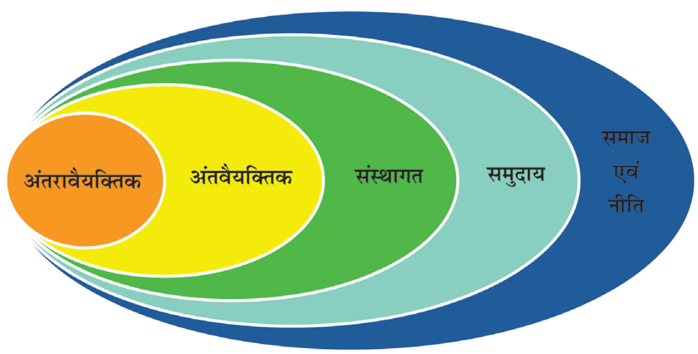
1. मादक पदार्थों का सेवन ऐच्छिक व्यवहार है।
2. जो किशोर शारीरिक, मानसिक एवं चारित्रिक रूप से कमजोर होते हैं, वे ही नशा करते हैं।

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 सतत् रूप से जारी रहता है और लगातार सेवन करते रहने से शरीर उस पदार्थ का आदी बन जाता है।

किशोरावस्था के विविध स्तरों पर प्रभाव



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 दवाब, 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

rediff LABS

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 मज़े के लिए दवाओं का सेवन नहीं आता।
- **ड्रग एब्यूज (दवाओं का निन्दात्मक उपयोग)** – आनन्द, उन्माद, सुखबोध के उद्देय से दवाओं को बार–बार लेने की ललक एवं आदत।
- **ड्रग डिपेन्डेंस** – 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।

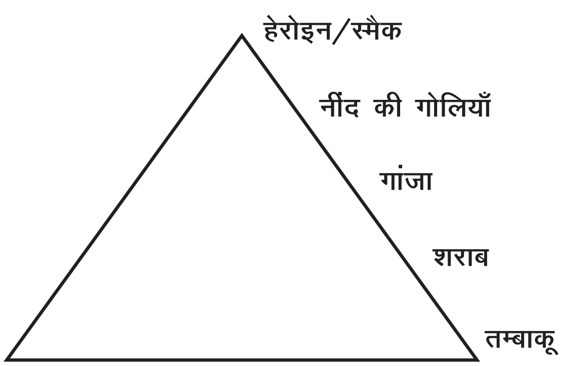
भारत के स्कूली बच्चों के संदर्भ में मिसयूज, एब्यूज, वाले उदाहरण अधिक हैं, वे 'निर्भरता' की स्थिति में न चले जाएं इसके लिए रक्षात्मक उपाय करने बहुत जरूरी हैं।

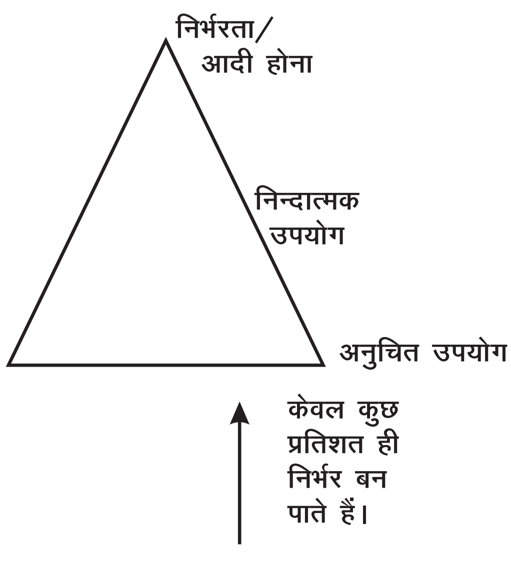
दरअसल ये सभी एक प्रकार से मस्तिष्क विकार के लक्षण हैं। हर व्यक्ति इस तरह के पदार्थों के लगातार सेवन के भयानक परिणामों के बारे में जानता व समझता है, वह यह भी जानता है कि शरीर को इन पदार्थों के सेवन की तनिक भी आवश्यकता नहीं है फिर भी शारीरिक या मानसिक स्थिति उसे लेने को बाध्य करती है। मादक पदार्थों पर 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 रेखांकित करते हैं कि कुछ विद्यार्थी विशेष रूप से हानिकारक नशीले पदार्थ लेते हैं जैसे कि हेरोइन लेकिन सर्वेक्षण यह भी बताते हैं कि कुछ विद्यार्थी दूसरे नशीले पदार्थों का भी सेवन करते हैं, जो कि किसी भी स्वस्थ समाज का संकेतक नहीं 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।





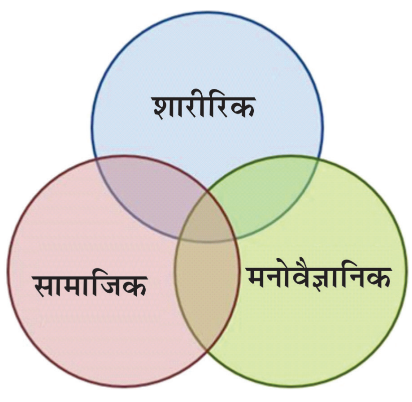
- तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, खैनी, गुटखा और हुक्का।
- भांग और गांजा।

- **सूँघने वाले पदार्थ**- स्याही मिटाने वाला, तरल पदार्थ (व्हाइटनर/व्हाइट फ्लूड) गोंद, पैट्रोल, 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।

पहचान करने में - अध्यापक की भूमिका

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 शुरूआती 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 पाएगें 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:- सॉफ़्ट 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 लागों से बचने की कोशिशें की जाती हैं।

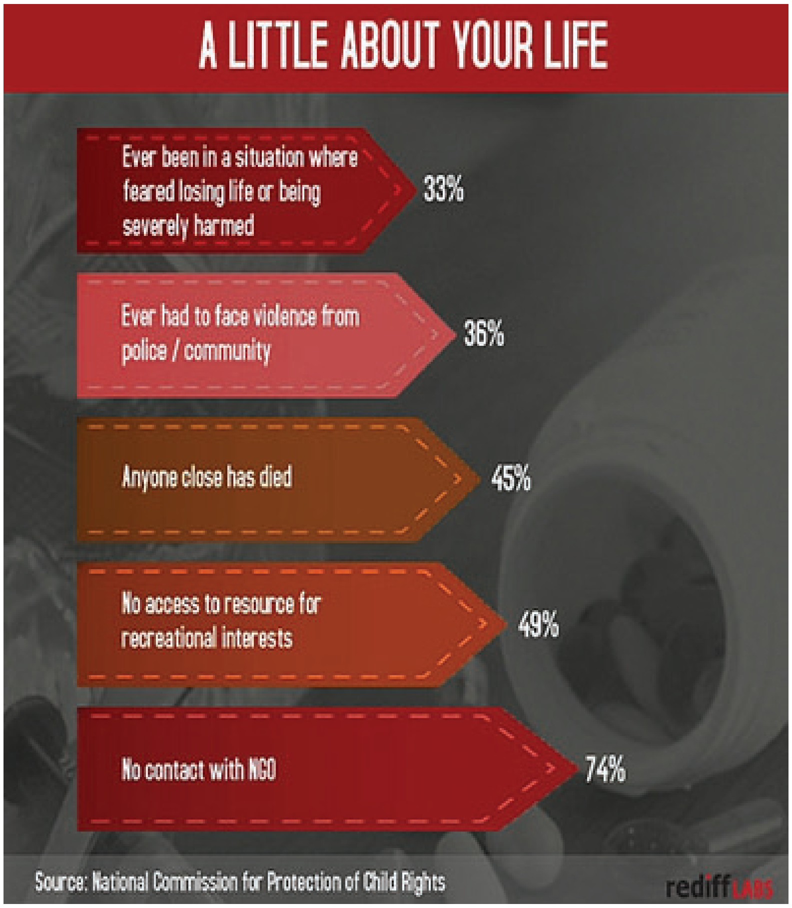
14. शारीरिक स्थिति में भी असामान्य से लक्षण नज़र आते हैं, जैसे:-

    - 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 अवाँछनीय 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 पढ़े, 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 नही 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 करे।
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।

विद्यालय किशोर स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं

10. विद्यार्थी अपने अभिभावकों या माता-पिता की उपस्थिति में संभवत: 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 सकतें 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।

शिक्षा अधिकार अधिनियम, 2009 के अनुसार विद्यालय और सामुदायिक स्तर पर मादक पदार्थों के दुरूपयोग की रोकथाम में विद्यालय प्रबंधन समिति सदस्यों को कैसे शामिल किया जा सकता है?

विद्यालय स्तर पर :

1. विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्य मादक पदार्थों के दुरूपयोग की रोकथाम के लिए जागरूकता का प्रसार कर सकते हैं।
2. अभिभावक अध्यापक बैठक में अन्य माता-पिता के साथ मुद्दों पर चर्चा कर सकते हैं।
3. विद्यालय प्रमुख की सहमति लेकर विद्यालय सभा में इस विषय पर छात्रों को जानकारी प्रादान कराई जा सकती है।
4. आवश्यकतानुसार बच्चों के परामर्श हेतु परामर्शदाता या संकुल संसाधन केन्द्र समन्वयक के साथ समन्वय किया जा सकता है।
5. विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक में इस मुद्दें पर चर्चा और विद्यालय प्रमुख्य की सहमति से 'मादक पदार्थों के दुरूपयोग की रोकथाम' पर एक कार्यशाला आयोजित की जा सकती है।

6. पहले से पहचाने गए मामलों और शिक्षक या परामर्शदाता की सहायता की जरूरत वाले मामलों के बारे में जानकारी देना।

सामुदायिक स्तर पर :

विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्य पदार्थों के दुरूपयोग की रोकथाम के बारे में जानकारी प्रसारित करने में निम्नलिखित तरीकों से मदद कर सकते हैं :

1. अपने समुदाय में घर-घर जाना और प्रस्तिकाएँ वितरित करना।
2. स्थानीय गैर सरकारी संगठन की सहायता से नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत करना तथा रैलियों का आयोजन करना।
3. समुदाय में माता-पिता के लिए स्थानीय गैर सरकारी संगठन की सहायता से बच्चें को घर पर परामर्श देने के लिए कार्यशाला आयोजित करनर।
4. विद्यालय प्रमुख को मादक पदार्थों के दुरूपयोग रोकथाम के क्षेत्र में काम कर रहे गैर सरकारी संगठनों/सामाजिक कार्यकर्ताओं के बारे में सूचित करना।
5. विद्यालय परिसर के पास पैडलर देखे जाने पर विद्यालय प्रबंधन समिति के बैठक में इस मुद्दे को उठाना और की जाने वाली संभावित कार्य-योजना पर चर्चा करना।

समाधान की ओर

जब किसी भी अध्यापक को इस बात का पता चलता है कि अमुक विद्यार्थी किसी न किसी मादक पदार्थ की गिरफ़्त 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 पुन: 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।

Dialogue with Substance Abuser
(बातचीत की शुरुआत कैसे की जाये)

Do's and Don'ts of Discussion
(बातचीत करते समय, किन बातों का ध्यान रखें)

- Don't Preach - Be realistic
  (उपदेश ना दें - जो संभव है वही बताएँ)
- Discuss the situation - Talk about both sides of coin
  (सिक्के के दोनों पहलु पर गौर करें)
- Keep an even voice - Don't be emotional
  (अपनी बातचीत का लहजा एक समान रखें - भावुक ना हों)
- Don't blame anyone - Be Neutral
  (किसी को दोष ना दें)
- Be a support - Don't get too involved
  (उनका सहारा बनें - उनकी जिन्दगी में दखल ना दें)

Prepare Yourself Psychologically
(पहले खुद तो मानसिक रूप से तैयार करें)

- Don't Judgemental - They are not bad
  (बिना जाने निष्कर्ष तक ना पहुँचे- वह बुरे नहीं हैं)
- Be a good listener - Hear them out
  (उनकी बात धैर्य से सुने)
- Don't Try to Scare Them - Be considerate
  (उन्हें डारने की कोशिश ना करें)
- Be Ready to Help - Be available when required
  (जरूरत पड़ने पर मदद के लिए तैयार रहें)
- Get Sober Yourself - Be a role model
  (उनके लिए प्रेरणा बनें - खुद नशे से मुक्त रहें)

सामान्य पूछे जाने वाले प्रश्न

1. यदि विद्यालय अभिभावकों के बीच नशीली दवाओं के दुरुपयोग के बारे में जागरूकता लाने में विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों का समर्थन नहीं करता है, तो क्या करना चाहिए?

उत्तर: यदि विद्यालय प्रबंधन समिति अपनी बैठक में इससे सम्बंधित संकल्प पास करती है तो विद्यालय की अनुमति होगी।

2. यदि विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्य ऐसे किसी व्यक्ति की पहचान करता है जो नशीली दवाओं का उपयोग कर रहा है तो इस बारें में किसको संदर्भित करना होगा?

उत्तर: विद्यालय प्रिंसिपल की जानकारी में लाना होगा ।

3. यदि अभिभावक इस बात से इनकार/विरोध करते हैं कि उनका बच्चा नशीली दवाओं का उपयोग कर रहा है, तब क्या किया जाना चाहिए?

उत्तर: दबाव दिए बिना आवश्यकतानुसार अभिभावकों का समर्थन करें, उन्हें मजबूत बनायें ।

4. इस सम्बन्ध में विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों की और कौन मदद कर सकता है?

उत्तर: पता लगाएं कि क्या आपके क्षेत्र में गैर सरकारी संस्था (एनजीओ) नशीली दवाओं के दुरुपयोग विषय पर कार्य रही हैं तत्पश्चात बहुसंख्यक विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों की अनुमति लेकर उनके साथ साझेदार बनिए।

5. यदि शिक्षक जनता में छात्रें के नाम का खुलासा कर रहे हों, तब क्या किया जाना चाहिए?

उत्तर: विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक में शिक्षक को आमंत्रित करें, इस मुद्दे को स्पष्ट करें और उसे समझानें में मदद करें कि यह बच्चे को कैसे प्रभावित कर सकता है।

6. क्या हमें सीधे छात्रें के साथ बात करनी चाहिए?

उत्तर: नहीं।

क्या करना चाहिए	**क्या नहीं करना चाहिये**
एसएमसी की बैठक में चर्चा करना हस्तक्षेप के लिए प्रस्ताव पारित करना बहुसंख्यक एसएमसी सदस्यों की अनुमति के साथ स्थानीय गैर सरकारी संगठनों के साथ सहयोग करना। समुदाय के सदस्यों का सहयोग लेना विशेषज्ञों की पहचान करना अभिभावकों का समर्थन करना जागरूक रहना और सभी एसएमसी सदस्यों के बीच जागरूकता लाना विद्यालय अधिकारियों से पूछकर अभिभावक-अध्यापक बैठक में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के बारे में चर्चा करने के लिए समय निर्धारण करना	छात्रों से बात करने से बचना अभिभावकों को अपना रवैया बदलने के लिए आग्रह से बचना नशीली दवाओं के दुरुपयोग पर ऐसी सलाह देने से बचना जो सत्यापित न हो विद्यालय के सामान्य कामकाज में बाधा से बचना शिक्षकों से सीधे बात करने से बचना छात्रें की पहचान से बचना कक्षा में प्रवेश ना करना और न ही छात्रों के साथ बात करना

नोट्स