



## तरुणामधील व्यसनाधीनता - एक सामाजिक समस्या

अंकुश एम. गोंडगे

सहायक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग,  
महावीर महाविद्यालय, कोल्हापूर

### प्रस्तावना:

तरुण पिढी ही देशाचे भवितव्य आहे. तरुण जेवढे सदृढ तेवढाच देश सदृढ. परंतु आज तरुण मोठ्या प्रमाणात व्यसनाच्या आहारी जात आहेत. मित्रांची संगत, निराशा, बेरोजगारी, प्रेमभंग, चित्रपटांचा प्रभाव व आकर्षण यामुळे तरुण वर्ग नकळत व्यसनाकडे वळला जातो आणि एकदा व्यसन जडले कि त्यातून बाहेर पडणे कठीण जाते. भारतीय तरुणांमध्ये प्रामुख्याने दारू, तंबाखू, सिगारेट-बिडी, मावा-गुटखा यासारखी व्यसनाधीनता मोठ्या प्रमाणात आढळते. या व्यसनाचा परिणाम व्यसनी व्यक्तींवर होतोच परंतु त्यांच्याबरोबर कुटुंब, समाज आणि देश हे घटक देखील प्रभावित होतात. त्यामुळे तरुणामधील व्यसनाधीनता ही आजच्या परिस्थितीत एक सामाजिक समस्या म्हणून पुढे येत आहे.

प्रस्तुत शोधनिबंधात व्यसनाचा अर्थ, तरुणामधील व्यसनाधीनता, व्यसनाधीनतेचे प्रमाण, व्यसनाचे तरुणांवरील दुष्परिणाम आणि व्यसनाधीनता निर्मुलनासाठी उपाययोजना इत्यादी बाबींचा आढावा दुय्यम तथ्यांच्या आधारे घेण्यात आला आहे.

### व्यसनाधीनता म्हणजे काय?

नशा देणाऱ्या किंवा मादक पदार्थांच्या सेवनाने मानवी शरीराच्या मज्जासंस्थेवर परिणाम होऊन गुंगी किंवा निद्रा येणे, शरीराचे अवयव शिथिल पडणे, ग्लानी येणे, विचारशक्तीचा ऱ्हास होणे इत्यादी प्रकार घडतात. मात्र मादक पदार्थांच्या सेवनाने मनावरील दडपण निघून जाते किंवा कमी होते. या मादक द्रव्याची मग शरीराला सवय लागते. अशा पदार्थांचे वारंवार सेवन करण्याची सवय म्हणजे व्यसन होय.

मादक पदार्थांच्या सेवनाची व्यक्तीला सवय लागणे व व्यक्ती त्या पदार्थांच्या आहारी जाने किंवा त्यांच्या प्रभावात येणे म्हणजे व्यसनाधीनता होय.

व्यसन म्हणजे एखादी अशी सवय की, ज्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर शारीरिक, मानसिक व सामाजिक त्रास होत असल्याची जाणीव होत असूनही त्यात बदल करणे शक्य होत नाही.

व्यसनाधीनता ही मादक पदार्थ किंवा एखाद्या गोष्टीची, पदार्थाची एवढी सवय होण्याची स्थिती आहे की ज्याच्या अभावात व्यक्ती सामान्य जीवन जगू शकत नाही. या पदार्थाच्या सेवनाने किंवा त्याची सवय पूर्ण झाल्यानंतरच तो शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या शांत होतो. व्यसन जडलेली व्यक्ती इच्छा असून देखील व्यसन सोडू शकत नाही. त्यामुळे ही एक घातक सवय आहे.

पैशांचा गैरवापर, मार्गदर्शनाचा अभाव, उत्सुकता, संगत या आणि अशा काही कारणांमुळे व्यसन जडते आणि ही व्यसनाधीनता मानसिक रोग बनते. मग व्यक्तीची इच्छा असूनही व्यक्ती व्यसनापासून मुक्त होऊ शकत नाही. व्यक्ती पूर्णतः व्यसनाच्या आहारी जाते.

**तरुणांकडून वापरले जाणारे व्यसनी पदार्थ:**

- |           |               |          |
|-----------|---------------|----------|
| ▪ दारू    | ▪ हेरोईन      | ▪ भांग   |
| ▪ अफू     | ▪ ब्राऊन शुगर | ▪ हशीश   |
| ▪ गांजा   | ▪ कोकेन       | ▪ सिगरेट |
| ▪ मार्फिन | ▪ ताडी        | ▪ तंबाखू |

वरील पदार्थांचा वापर तरुणांकडून व्यसन करताना केला जातो किंवा या पदार्थांचे व्यसन तरुण करतात. यामध्ये दारू, तंबाखू, सिगरेट, गांजा या चार पदार्थांचे व्यसन जास्त तरुणांना असलेले दिसते.

**व्यसनाधीनतेची कारणे:**

व्यसनाधीनता हा एक मानसिक आजार आहे. हा आजार नकळत व्यक्तीला जडतो. प्रत्येक व्यक्ती सुरुवातीला मी या व्यसनाच्या आहारी जाणार नाही याचा विचार करतो पण हळू हळू व्यक्ती व्यसनाच्या आहारी जाऊन त्याला व्यसन कसे जडले हेच कळत नाही. व्यसनाधीनतेची काही प्रमुख कारणे पुढीलप्रमाणे सांगता येतील.

**१. पौगंडावस्थेत समवयस्कांच्या दबावामुळे (Peer pressure):**

बालपण आणि तरुणपण यांच्यातील अतिशय नाजूक अवस्था म्हणजे पौगंडावस्था. या अवस्थेला किशोरावस्था असेही म्हटले जाते. या वयात मुलांमध्ये समवयस्क मित्रांबरोबर खेळणे, त्यांच्याशी स्पर्धा करणे, त्यांची तुलना करणे या बाबी प्रकर्षाने घडतात. तसेच ही मुल नवीन नवीन गोष्टी करणे, नवीन अनुभव घेणे याकडे आकर्षित होतात. अशातच इतर समवयस्क मित्रांच्या आग्रहामुळे, दबावामुळे व्यसनाकडे वळतात.

**२. प्रतिष्ठेच्या चुकीच्या कल्पनांना बळी पडल्यामुळे:**

समाजात काही व्यसनांना प्रतिष्ठा प्राप्त झालेली असते. तसेच व्यसन केल्याने आपण तणावातून मुक्त होतो. पुरुषांनी व्यसन केले पाहिजे. त्यात आपले पुरुषत्व आहे. अशा चुकीच्या कल्पना रुजलेल्या असतात.

श्रीमंत व्यक्ती ड्रग्स, दारू यासारख्या मादक द्रव्यांचे सेवन करतात मग आपणही केले पाहिजे अशा पध्दतीने मुलांमध्ये चुकीची कल्पना रुजते व तरुण व्यसनाकडे वळला जातो.

### ३. चित्रपटातील नायकांचे अंधानुकरण:

बऱ्याच चित्रपटांमध्ये नायक सिगारेट ओढताना दाखवला जातो किंवा दारू पितांना दाखवला जातो. जेव्हा त्याचा प्रेमभंग होतो तेव्हा नायक व्यसनाकडे वळतो असेही दाखवले जाते. अशा दृशातून तरुण पिढी स्वतःची तुलना नायकाशी करतात व आपल्या आयुष्यात नायाकासारखे प्रसंग आल्यास त्याच्याप्रमाणेच व्यसन करायला सुरुवात करतात.

### ४. सामाजिक नियमने आणि सांस्कृतिक मान्यता;

काही संस्कृती किंवा समुदायांमध्ये व्यसनी पदार्थाचा वापर सामान्य मानला जातो किंवा त्याच्या वापरास प्रोत्साहित केले जाते, ज्यामुळे व्यसन जडण्याची शक्यता वाढते. जर समाज एखाद्या व्यसनी वर्तनाला स्वीकाराई किंवा सामाजिक जीवनाचा भाग मानत असेल, तर व्यक्ती त्या वर्तनाचा अवलंब करू शकतात आणि त्यांच्यात व्यसन विकसित होऊ शकते.

सामाजिक कार्यक्रम किंवा परंपरा म्हणून काही व्यसनी पदार्थाचा वापर केला जातो. जसे की पार्टी, उत्सव किंवा सामाजिक एकत्र येणे, अशा ठिकाणी व्यक्ती व्यसनी पदार्थाचा वापर आनंद, विश्रांती मिळवण्यासाठी करतात. त्यातूनही व्यसन जडते.

### ५. सामाजिक-आर्थिक परिस्थिती:

गरीब किंवा आर्थिक दडपण असलेल्या व्यक्तींना व्यसनी पदार्थाचा वापर किंवा व्यसनी वर्तन हे मानसिक दवाखान्याचे किंवा पलायनाचे एक साधन म्हणून दिसू शकते. शैक्षणिक, आरोग्य आणि नोकरीच्या संधींचा अभाव असलेल्या व्यक्तींना निराशा आणि हताशता निर्माण होते, ज्यामुळे व्यसनाची जोखीम वाढते.

निम्न सामाजिक-आर्थिक परिस्थितीत राहणाऱ्यांना अनेकदा अधिक ताणतणावांचा सामना करावा लागतो. जसे की बेरोजगारी, घराची अस्थिरता आणि सामाजिक गतिशीलतेचा अभाव, ज्यामुळे अमली पदार्थ किंवा व्यसनाधीन वर्तन त्यांच्या परिस्थितीचा सामना करण्याचा एक सोपा मार्ग वाटू शकतो.

### ६. आधार व्यवस्थेचा अभाव:

ज्यांना सामाजिकपणे एकटे वाटते किंवा त्यांच्याकडे मजबूत आधाराची व्यवस्था नसते, त्यांना अमली पदार्थाचा वापर किंवा व्यसनाधीन वर्तन आराम किंवा मानसिक वेदना कमी करण्यासाठी आकर्षक वाटू शकते. एकाकीपणा व्यसनाचे एक मोठे कारण बनू शकते, विशेषतः अशा परिस्थितीत जिथे व्यक्ती स्वतःला इतरांपासून तुटलेले किंवा वेगळे समजतात.

घटस्फोट, घरगुती हिंसाचार किंवा भावनिक आधार नसणे यासारखे कौटुंबिक विघटनाच्या स्थितीत व्यसनाचा धोका वाढवू शकतो. अशा वातावरणात वाढलेल्या मुलांमध्ये तणावाचा सामना करण्याची योग्य कौशल्ये नसल्यामुळे ते अमली पदार्थांचा किंवा व्यसनाधीन वर्तनाचा उपयोग करू शकतात.

### ७. आघात आणि शोषण:

ज्या व्यक्तींनी शारीरिक, भावनिक किंवा लैंगिक अत्याचाराचा अनुभव घेतला आहे त्यांना व्यसन जडण्याचा धोका जास्त असतो. या अनुभवांच्या आघातामुळे भावनिक वेदना होऊ शकतात, ज्याला काही पदार्थ किंवा व्यसनाधीन वर्तनाने सुन्न करण्याचा प्रयत्न करू शकतात.

ज्या मुलांना दुर्लक्ष, गैरवर्तन किंवा कौटुंबिक विघटनाच्या स्थितीचा अनुभव येतो त्यांना प्रौढत्वात व्यसनाधीनतेचा धोका जास्त असतो. हे अनुभव निरोगी भावनिक विकास आणि परिस्थितीशी सामना करण्याची क्षमता यांच्यात व्यत्यय आणू शकतात.

### ८. समाजिक कलंक आणि भेदभाव:

व्यसनाधीन लोकांना अनेकदा सामाजिक कलंकाचा सामना करावा लागतो, ज्यामुळे त्यांना मदत घेतांना संकोच वाटतो. व्यसनाशी निगडीत लाज आणि भेदभावामुळे व्यक्तींना वेगळेपणा जाणवू शकतो, ज्यामुळे ते अमली पदार्थ वापरतात किंवा सामाजिक नकाराचा सामना करण्याचा एक प्रकार म्हणून व्यसनाधीन वर्तनात गुंततात.

काही संस्कृतींमध्ये, व्यसनाधीनतेसाठी मदत मागणे हे एक कमकुवतपणा म्हणून पाहिली जाते, ज्यामुळे लोक आधार मिळविण्याऐवजी त्यांच्या समस्या लपवतात. ही समस्या मान्य करण्याची अनिच्छा व्यक्तींना उपचार किंवा आधार व्यवस्थेचा लाभ मिळवण्यापासून रोखते.

### ९. व्यसनाधीन वर्तणुकीशी संपर्क:

दूरदर्शन, चित्रपट, संगीत आणि जाहिराती व्यसनाधीन वर्तनांना प्रतिष्ठीत किंवा सामान्य बनवू शकतात, ज्यामुळे दारू, ड्रग्स किंवा जुगार यासारखे पदार्थ रोमांचक किंवा सामाजिकदृष्ट्या स्वीकार्य वाटू शकतात. यामुळे व्यक्ती, विशेषतः तरुण प्रेक्षक अशा वर्तनांमध्ये गुंतण्यासाठी प्रभावित होऊ शकतात.

मादक द्रव्यांचा गैरवापर किंवा गुन्हेगारी वर्तनाचा दर जास्त असलेल्या भागात राहिल्याने व्यसनाधीनतेत वाढ होऊ शकते. समाजात व्यसन प्रचलित असल्यास, ते सामान्य होऊ शकते, ज्यामुळे व्यक्ती अमली पदार्थांच्या वापरात किंवा इतर व्यसनाधीन वर्तनांमध्ये सामील होण्याची शक्यता जास्त असते.

### १०. सकारात्मक आदर्शांचा अभाव:

सकारात्मक आदर्श (रोल मॉडेल्स) नसलेल्या वातावरणात मूले वाढत असतील तर व्यक्ती व्यसनाकडे वळू शकतात. सकारात्मक मार्गदर्शनाचा अभाव, पालकांची अनुपस्थिती, शिक्षकांचे दुर्लक्ष, नकारात्मक समुदायांचा प्रभाव यामुळे व्यसनाधीनता जडण्याचा धोका अधिक असतो.

### ११. सामाजिक परिस्थितींमधून सतत ताण:

कामाच्या ठिकाणी जास्त तास काम, नोकरीची असुरक्षितता किंवा कामाचे अयोग्य वातावरण यासारख्या कामाच्या ठिकाणच्या ताणामुळे व्यसनात वाढ होते. तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी किंवा त्यांच्या कामाशी संबंधित दबावांपासून सुटका करण्यासाठी लोक दारू, ड्रग्स किंवा इतर पदार्थांकडे वळू शकतात.

वंश, लिंग, लैंगिकता किंवा इतर घटकांवर आधारित उपेक्षित गटांना भेदभाव आणि सामाजिक बहिष्काराचा अनुभव येऊ शकतो, ज्यामुळे ते जास्त ताणाखाली येतात आणि व्यसनाधीन वर्तनाकडे वळू शकतात.

व्यसनाधीनतेची सामाजिक कारणे व्यक्ती ज्या वातावरणात वाढतात, त्यांचे सामाजिक संबंध, सांस्कृतिक नियम आणि त्यांच्यासाठी उपलब्ध असलेल्या आधाराशी खोलवर जोडलेले असतात. हे घटक समजून घेतल्याने व्यसनाधीनता रोखण्यात आणि धोका असलेल्या व्यक्तींना योग्य आधार देण्यात मदत होऊ शकते.

### व्यसनाचे तरुणांवरील दुष्परिणाम:

व्यसनाचा तरुणांवर खोलवर आणि व्यापक प्रभाव पडतो, त्यांचे शारीरिक आरोग्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंध, शैक्षणिक कामगिरी आणि सर्वांगीण विकासावर परिणाम होतो. तरुणांवरील व्यसनाधीनतेचे दुष्परिणाम अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन असू शकतात आणि त्यामुळे तरुणांचे जीवन मोठ्या प्रमाणात प्रभावित होऊ शकते. तरुणांवरील व्यसनाचे काही प्रमुख दुष्परिणाम पुढे दिले आहेत

#### १. शारीरिक आरोग्य समस्या:

**जुनाट आजार:** अल्कोहोल किंवा ड्रग्ससारख्या पदार्थांचा गैरवापर यकृत रोग, हृदयविकार, फुफ्फुसाचे नुकसान आणि श्वसन समस्यांसह दीर्घकालीन आरोग्य समस्यांना कारणीभूत ठरू शकतो. याचा परिणाम उच्च रक्तदाब, स्ट्रोक आणि विविध कर्करोग यांसारख्या परिस्थितींमध्ये देखील होऊ शकतो.

**कमकुवत रोगप्रतिकार क्षमता:** व्यसनामुळे रोगप्रतिकारक शक्तीशी अनेकदा तडजोड होते, ज्यामुळे शरीर संक्रमणाला लवकर बळी पडते आणि आजारांशी लढण्याची क्षमता कमी होते.

**अपुरे पोषण आणि कुपोषण:** अनेक पदार्थ भूक आणि खाण्याच्या सवयींमध्ये व्यत्यय आणतात. यामुळे पौष्टिकतेची कमतरता, वजन कमी होणे आणि एकूणच आरोग्य खराब होऊ शकते.

**अतिवापर आणि मृत्यूचा धोका:** व्यसनी पदार्थांची सवय जडली की त्याच्या वापराचे प्रमाण वाढतच जाते त्यामुळे शरीराचे कायमचे नुकसान होते किंवा मृत्यू होऊ शकतो.

#### २. मानसिक आरोग्य समस्या:

**नैराश्य आणि चिंता:** व्यसनाधीनता अनेकदा नैराश्य आणि चिंता यासारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्माण करते. अमली पदार्थांचा वापर सुरुवातीला आराम देतो असे वाटू शकते, परंतु कालांतराने ही परिस्थिती

आणखी बिघडते. दीर्घकालीन अमली पदार्थांचा वापर मेंदूच्या रसायनशास्त्रात देखील व्यत्यय आणू शकतो, ज्यामुळे दीर्घकालीन मानसिक आरोग्यचे प्रश्न निर्माण होतात.

**संज्ञानात्मक कमजोरी:** व्यसनामुळे स्मरणशक्ती, लक्ष, शिकणे आणि समस्या सोडवणे यासारख्या संज्ञानात्मक कार्यांचे नुकसान होऊ शकते. तरुणांमध्ये, ज्यांचे मेंदू अद्याप विकसित होत आहेत, त्यांच्या शैक्षणिक आणि सामाजिक कार्यांवर याचा विशेषतः हानिकारक प्रभाव पडतो.

**मूड स्विंग्ज आणि चिडचिडेपणा:** व्यसनाशी झुंजत असलेल्या तरुणांना लक्षणीय मूड स्विंग, चिडचिड आणि भावनिक अस्थिरता येऊ शकते. यामुळे त्यांचे संबंध आणि भावना प्रभावीपणे व्यवस्थापित करणे त्यांना कठीण होऊ शकते.

**मनोविकृती:** गंभीर प्रकरणांमध्ये, मादक पदार्थांचा दुरुपयोग मनोविकारांना चालना देऊ शकतो, ज्यामध्ये भ्रम, वेडसरपणा यांचा समावेश होतो.

### ३. शैक्षणिक आणि संज्ञानात्मक परिणाम:

**शैक्षणिक कामगिरीमध्ये घट:** व्यसनामुळे एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि प्रेरणांवर लक्षणीय परिणाम होतो, ज्यामुळे शैक्षणिक कामगिरी खराब होते. तरुण शिक्षण सोडू शकतात, परीक्षेत अयशस्वी होऊ शकतात किंवा त्यांचा अभ्यास पूर्णपणे सोडून देऊ शकतात.

**शिक्षण सोडण्याची जोखीम:** व्यसनाधीनता वाढत असताना, अनेक तरुणांनी शाळा/महाविद्यालय सोडण्याची शक्यता असते. मादक द्रव्यांचा दुरुपयोग उपस्थिती, लक्ष आणि एकूण शैक्षणिक यशामध्ये व्यत्यय आणू शकतो, त्यांना शैक्षणिक यशापासून दूर ढकलतो.

**शिकण्यात अडचण:** ड्रग्स आणि अल्कोहोलमुळे माहितीवर प्रक्रिया करण्याची आणि नवीन ज्ञान टिकवून ठेवण्याची मेंदूची क्षमता बिघडू शकते, ज्यामुळे तरुणांना प्रभावीपणे शिकणे कठीण होते.

**विस्कळीत उद्दिष्टे आणि आकांक्षा:** व्यसनामुळे तरुण व्यक्तीची त्यांच्या भविष्यासाठीची दृष्टी ढळू शकते, ज्यामुळे त्यांना त्यांची वैयक्तिक उद्दिष्टे, स्वप्ने आणि आकांक्षा सोडून द्याव्या लागतात. ते दीर्घकालीन महत्वाकांक्षेचा पाठपुरावा करण्याऐवजी त्यांचे व्यसन पूर्ण करण्यावर अधिक लक्ष केंद्रित करू शकतात.

### ४. सामाजिक आणि वर्तणुकीशी संबंधित समस्या:

**बिघडलेले नातेसंबंध:** व्यसनामुळे कुटुंब, मित्र आणि समवयस्क यांच्यातील नातेसंबंध गंभीरपणे प्रभावित होतात. युवक मादक पदार्थांचा वापर लपवण्यासाठी माघार घेऊ शकतात, खोटे बोलू शकतात किंवा स्वतःला वेगळे करू शकतात. व्यसनी वर्तनामुळे संघर्ष, अविश्वास आणि काही प्रकरणांमध्ये प्रियजनांपासून दूर जाणे अशी परिस्थिती निर्माण होऊ शकते.

**समवयस्कांचा प्रभाव आणि सामाजिक अलगाव:** व्यसनामुळे तरुण अयोग्य समवयस्क गटांकडे आकर्षित होऊ शकतात. ज्यांच्यामुळे त्यांच्या व्यसनात वाढ होते. या समवयस्कांच्या प्रभावाचा भाग म्हणून ते

गुन्हेगारी कृत्य, गुंडगिरी किंवा धोकादायक लैंगिक वर्तनात गुंतू शकतात. याउलट, ते त्यांच्या पूर्वीच्या मित्रांशी आणि सामाजिक मंडळांशी संपर्क गमावल्यामुळे सामाजिकदृष्ट्या वेगळे होऊ शकतात.

**धोका घेण्याच्या वर्तनात वाढ:** व्यसनामुळे अनेकदा आवेगपूर्ण आणि धोकादायक वर्तन होते, ज्यात बेपर्वा वाहन चालवणे, असुरक्षित लैंगिक व्यवहार किंवा चोरी, तोडफोड किंवा अंमली पदार्थांची तस्करी यासारख्या गुन्हेगारी क्रियाकलापांमध्ये सहभाग समाविष्ट असतो.

#### ५. भावनिक आणि मानसिक प्रभाव:

**कमी आत्म-सन्मान:** व्यसनामुळे अनेकदा लाज, अपराधीपणा आणि अपयशाची भावना निर्माण होते, ज्यामुळे तरुण व्यक्तीच्या आत्मसन्मानावर गंभीर परिणाम होतो. त्यांना अयोग्य वाटू शकते किंवा ते त्यांच्या जीवनात सकारात्मक बदल करण्यास असमर्थ आहेत असा विश्वास बसतो.

**हताशपणाची भावना:** अमली पदार्थांचा वापर नियंत्रित करण्यास किंवा थांबविण्यास असमर्थता हताश आणि निराशेच्या भावनांना कारणीभूत ठरू शकते. तरुणांना त्यांच्या व्यसनात अडकल्यासारखे वाटू शकते, ज्यामुळे आत्महत्येचे विचार येणे किंवा स्वतःला हानी पोहोचवणे अशी कृत्य करू शकतात.

**ओळख संघर्ष:** किशोरावस्था हा ओळख विकासासाठी एक महत्त्वाचा काळ आहे. व्यसनाधीनता तरुणांना त्यांची ओळख पूर्णपणे शोधणे आणि स्थापित करण्यापासून रोखू शकते, ज्यामुळे ते कोण आहेत आणि त्यांना आयुष्यातून काय हवे आहे याबद्दल संभ्रम निर्माण होतो.

#### ६. अमली पदार्थ अवलंबित्व आणि तीव्र व्यसनाचा वाढलेला धोका:

**व्यसनाधीनतेची सुरुवात:** एखादी व्यक्ती जितक्या लवकर अमली पदार्थ वापरण्यास सुरुवात करते, तितक्याच लवकर त्यांची अमली पदार्थांच्या आहारी जाण्याची किंवा व्यसनी होण्याची शक्यता जास्त असते. जे तरुण कमी वयातच अमली पदार्थ वापरण्यास सुरुवात करतात ते मोठे झाल्यावर व्यसनाधीन होण्याची शक्यता असते.

**चक्र तोडण्यात अडचण:** ज्या तरुणांना अमली पदार्थांचे व्यसन होते त्यांना वय वाढल्यानंतर व्यसनाच्या चक्रातून मुक्त होणे कठीण होऊ शकते. व्यसनाधीनता त्यांच्या मेंदूच्या प्रेरणा प्रणालीला पकडू शकते, त्यांना हवे असतानाही पदार्थ वापरणे थांबवणे त्यांना अधिक कठीण बनवते.

#### ७. कायदेशीर आणि आर्थिक समस्या:

**गुन्हेगारी क्रियांमध्ये सहभाग:** अमली पदार्थांचे व्यसन असलेले तरुण ड्रग्स किंवा अल्कोहोल मिळविण्यासाठी बेकायदेशीर क्रियाकलापांमध्ये गुंतू शकतात, जसे की चोरी, ड्रग्स विकणे किंवा हिंसक वर्तन. यामुळे कायदेशीर समस्या, अटक आणि गुन्हेगारी नोंद होऊ शकते.

**आर्थिक ताण:** व्यसनामुळे आर्थिक अडचणी निर्माण होऊ शकतात, विशेषतः जर तरुण किंवा त्यांचे कुटुंब अमली पदार्थांवर मोठ्या प्रमाणात पैसे खर्च करत असतील. यामुळे गरीबी, कर्जबाजारीपणा किंवा आर्थिक अस्थिरता येऊ शकते.

#### ८. भविष्यातील संधींवर परिणाम:

**करिअरच्या धूसर शक्यता:** व्यसनामुळे तरुणांची उच्च शिक्षण घेण्याची किंवा स्थिर नोकरी टिकवून ठेवण्याची क्षमता मर्यादित होऊ शकते. कार्यक्षमतेमध्ये यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये, प्रेरणा आणि शिस्त व्यसनानामुळे कमी होऊ शकते.

**स्थिर भविष्य घडवण्यास असमर्थता:** व्यसन तरुणांना दीर्घकालीन योजना बनवण्यापासून किंवा जीवनातील ध्येये साध्य करण्यापासून रोखते. त्यांचे भविष्य त्यांच्या अमली पदार्थांच्या वापराच्या परिणामांमुळे भस्म होऊ शकते.

#### ९. इतर व्यसनांचा वाढलेला धोका:

**इतर व्यसनाधीन वर्तणुकीचे प्रवेशद्वार:** एका प्रकारच्या अमली पदार्थांचा प्रयोग करणारे तरुण इतर धोकादायक पदार्थांवर प्रयोग करण्याची अधिक शक्यता असते. एका व्यसनातून दुसऱ्या व्यसनाकडे ही प्रगती "गेटवे" प्रभाव म्हणून ओळखली जाते.

#### १०. वैयक्तिक वाढ आणि विकासामध्ये हस्तक्षेप:

**खुंटलेली भावनिक आणि मानसिक वाढ:** व्यसनानामुळे तरुणांच्या नैसर्गिक भावनिक आणि मानसिक विकासात व्यत्यय येऊ शकतो. निरोगी मार्गांनी आव्हानांचा सामना कसा करायचा हे शिकण्याऐवजी, ते त्यांच्या भावना सुन्न करण्यासाठी अमली पदार्थांकडे वळू शकतात. याचा परिणाम भावनिक अपरिपक्वता आणि प्रौढत्वात परिस्थितीशी प्रभावीपणे सामना करण्याच्या कौशल्याचा अभाव होऊ शकतो.

**विलंबित परिपक्वता:** व्यसनानामुळे निर्णय घेण्याची क्षमता, जबाबदारी, आत्म-नियंत्रण आणि सहानुभूती यासारख्या महत्त्वाच्या जीवन कौशल्यांच्या विकासास विलंब होऊ शकतो, जे संतुलित आणि परिपूर्ण प्रौढ जीवन जगण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत.

तरुणांवर व्यसनाधीनतेचे दुष्परिणाम गंभीर आणि जीवन बदलणारे असू शकतात, ज्यामुळे त्यांच्या जीवनातील जवळजवळ प्रत्येक पैलू प्रभावित होतात. व्यसन केवळ त्यांच्या आरोग्यावर आणि कल्याणावर परिणाम करू शकत नाहीत तर त्यांच्या भविष्यातील संधी, नातेसंबंध आणि जीवनाच्या एकूण गुणवत्तेवरही परिणाम करतात. व्यसनाचा प्रभाव कमी करण्यासाठी आणि तरुणांना निरोगी, अधिक परिपूर्ण जीवन जगण्यास मदत करण्यासाठी लवकर हस्तक्षेप, आधार आणि प्रतिबंधात्मक उपाय आवश्यक आहेत.



**व्यसनाधीनतेवरील उपाय (Addiction Prevention and Treatment) :**

व्यसनाधीनता ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक पातळीवर परिणाम करणारी गंभीर समस्या असून त्यावर प्रभावी उपाय शोधणे आवश्यक आहे. खाली काही प्रभावी उपाय आहेत ज्याद्वारे व्यसनावर नियंत्रित आणि उपचार केले जाऊ शकतात.

**१. शिक्षण आणि जागरूकता:**

**शालेय कार्यक्रम:** शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांना व्यसनाच्या दुष्परिणामांविषयी माहिती देणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांना आणि तरुण पिढीला व्यसनाच्या भयंकर परिणामांची माहिती देणे आणि त्यांना कायदेशीर तरतुदी आणि कायदेशीर दंडाची जाणीव करून देणे.

**जनजागृती मोहीम:** सरकार, स्वयंसेवी संस्था किंवा शैक्षणिक संस्थांनी व्यसनाचे दुष्परिणाम आणि त्यामुळे उद्भवणाऱ्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याच्या समस्यांबद्दल जागरूकता निर्माण केली पाहिजे.

**२. तत्काळ हस्तक्षेप:**

**स्क्रीनिंग आणि मूल्यांकन:** मुली आणि मुलांचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य शाळा, कुटुंब आणि कामाच्या ठिकाणी नियमितपणे तपासले पाहिजे. व्यसनाची सुरुवातीची चिन्हे ओळखणे आणि त्वरित उपचार सुरू करणे महत्त्वाचे आहे.

**समुपदेशन आणि मार्गदर्शन:** व्यसनाचा संशय असलेल्या व्यक्तींना तत्काळ समुपदेशन आणि मानसिक आधार प्रदान करणे. 13-19 वयोगटातील मुलांसाठी हे खूप महत्त्वाचे आहे.

**३. मानसिक आणि भावनिक आधार:**

**मानसिक आरोग्य सेवा:** व्यसनाधीन व्यक्तींना मानसिक आरोग्य सहाय्य प्रदान करणे, जसे की तणाव व्यवस्थापन, नैराश्य किंवा चिंतेसाठी थेरपी, आणि आत्मविश्वास वाढवणे.

**नैतिक आणि भावनिक आधार:** व्यसनमुक्तीसाठी मित्र, कुटुंब आणि सहकाऱ्यांकडून भावनिक पाठिंबा महत्त्वाचा आहे. लवकर उपचार केल्याने संबंधित समस्यांवर मात करता येते.

**४. कुटुंब आणि समुदायाची भूमिका:**

**पोषक कौटुंबिक वातावरण:** कुटुंबातील प्रेम, समजूतदारपणा आणि मार्गदर्शन व्यसनापासून बचाव करण्यास मदत करू शकते. कुटुंबातील सदस्यांनी एकमेकांशी संवाद साधणे आणि व्यसनाधीन व्यक्तीला चांगला मानसिक आधार देणे महत्त्वाचे आहे.

**समुदायातील आधार गट:** आधार गट, व्यसनमुक्ती केंद्र व्यसनाधीन लोकांसाठी अधिक प्रभावी असू शकतात.

#### ५. आरोग्य आणि तणाव व्यवस्थापन:

**योग आणि ध्यान:** ताण कमी करण्यासाठी योग, ध्यान आणि श्वासोच्छ्वासाच्या तंत्रांचा सराव उपयुक्त ठरू शकतो. ही तंत्रे शरीर आणि मन शांत करण्यात आणि व्यसनाची इच्छा कमी करण्यात मदत करू शकतात.

**व्यायाम:** नियमित शारीरिक व्यायामामुळे शरीरात एंडॉर्फिन (आनंदी संप्रेरक) तयार होतात, जे मानसिक आरोग्याला चालना देतात. व्यसनातून बाहेर पडण्याचा व्यायाम हा एक प्रभावी मार्ग आहे.

#### ६. कायदेशीर आणि सरकारी हस्तक्षेप:

**व्यसन नियंत्रण कायदे:** व्यसन नियंत्रणासाठी कायद्याचे पालन करणे आवश्यक आहे. अल्कोहोल, तंबाखू आणि मादक पदार्थांचा वापर कमी करण्यासाठी कठोर कायदे आणि नियमांची अंमलबजावणी व्हावी.

**अल्पवयीन मुलांवर नियंत्रण:** किशोरांना अल्कोहोल आणि इतर ड्रग्स वापरण्यापासून रोखण्यासाठी वय नियम आणि कठोर धोरणे असावीत.

#### ७. व्यसन नियंत्रण उपचार कार्यक्रम:

**पुनर्वसन केंद्रे आणि उपचार केंद्रे:** तज्ञ डॉक्टरांनी चालवलेले उपचार केंद्र व्यसनाधीनांसाठी खूप महत्वाचे आहेत. येथे व्यसनमुक्ती प्रक्रियेसाठी शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक उपचार दिले जातात.

**कॉग्निटिव्ह बिहेवियरल थेरपी (CBT):** ही एक प्रकारची थेरपी आहे जी व्यसनाधीनांना त्यांच्या वर्तन पद्धती बदलण्यास मदत करते. CBT व्यसनाच्या मूळ कारणांना संबोधित करून सकारात्मक वर्तन बदलण्याची प्रक्रिया सुरू करते.

#### ८. रोल मॉडेल आणि मार्गदर्शन:

**सकारात्मक रोल मॉडेलसची उपस्थिती:** चांगले आणि सकारात्मक जीवन जगणाऱ्या आदर्श व्यक्ती, शिक्षक आणि समाजातील इतर सदस्यांचे रोल मॉडेल तरुणांपुढे निर्माण केले पाहिजेत.

**मार्गदर्शन कार्यक्रम:** मार्गदर्शन कार्यक्रम सुरू करणे, विशेषतः तरुण लोकांसाठी, ज्यामध्ये त्यांना वृद्ध प्रौढांकडून मार्गदर्शन आणि समर्थन मिळू शकते.

#### ९. लवचिकता निर्माण करणे:

**सामाजिक आधार:** सामाजिक परिस्थितींवर मात करण्यासाठी आणि मानसिक तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी एक मजबूत आधार प्रणाली निर्माण केली जावी.

**आत्मविश्वास:** लहान मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करणारे कार्यक्रम, शालेय कार्यशाळा आणि मजबूत व्यक्तिमत्व विकास कार्यक्रम सुरू केल्यास व्यसनाचा धोका कमी होतो.

#### १०. सुधारणा आणि पुनर्वसन कार्यक्रम:

**पुनर्वसन:** जे लोक व्यसनातून बरे झाले आहेत त्यांना दीर्घकालीन पुनर्वसन आणि आधार आवश्यक आहे. यासाठी री-एंट्री प्रोग्राम किंवा कायमस्वरूपी मदत उपलब्ध असावी.

**दीर्घकालीन काळजी आणि आधार:** व्यसनमुक्त झालेल्या व्यक्तीला नवीन जीवन मार्ग दाखवणारे कार्यक्रम आणि त्यांच्या आरोग्याची आणि भावनिक स्थितीची पुन्हा तपासणी करण्याची प्रक्रिया महत्त्वाची आहे.

### निष्कर्ष:

तरुण पिढी ही देशाचे भविष्य आहे. तरुण जेवढा निरोगी, कार्यक्षम असेल तेवढाच देश निरोगी व विकसित असेल. अशा तरुण पिढीला व्यसनापासून दूर ठेवणे काळाची गरज आहे. व्यसनाधीनतेवर नियंत्रण आणि उपचार करण्यासाठी विविध उपाययोजनांची आवश्यकता आहे. समाज, कुटुंब, शाळा, सरकार आणि वैद्यकीय संस्था यांचा एकत्रित दृष्टिकोन व्यसनमुक्तीसाठी प्रभावीपणे कार्य करू शकतो. व्यसनावर मात करण्यासाठी सामूहिक पाठबळ, वेळेवर उपचार आणि सकारात्मक मानसिकता आवश्यक आहे.

### संदर्भ:

१. क्षीरसागर, मृणालिनी. (२०१८). डॉक्टर काय म्हणतात. आनंदयात्री (संपा. अतुल ठाकूर) retrieved from <https://www.muktangan.org/pdf/Anandyatri-JanFeb2018.pdf>
२. निंबाळकर, शं. र. (2018). *मद्यमत्तेचा समज आणि त्याचे परिणाम*. ज्ञानसागर प्रकाशन.
३. कुलकर्णी, र. ए. (2016). *व्यसनमुक्ती व पुनर्वसन: कुटुंब आणि समाजाची भूमिका*. सह्याद्री पब्लिकेशन्स.
४. डॉ. शाम अष्टेकर, डॉ. रत्ना अष्टेकर, आरोग्याविद्या retrieved from <https://www.arogyavidya.net/four-main-addictions/>
५. व्यसनाधीनता आणि युवा पिढी (एप्रिल १७, २०१८). प्रहार. <https://prahaar.in/%E0%A4%B5%E0%A5%8D%E0%A4%AF%E0%A4%B8%E0%A4%A8%E0%A4%BE%E0%A4%A7%E0%A5%80%E0%A4%A8%E0%A4%A4%E0%A4%BE-%E0%A4%86%E0%A4%A3%E0%A4%BF-%E0%A4%AF%E0%A5%81%E0%A4%B5%E0%A4%BE-%E0%A4%AA%E0%A4%BF%E0%A4%A2/>
६. Kelly, J. F., & White, W. L. (Eds.). (2011). *Addiction recovery management: Theory, research, and practice*. Springer.
७. Tatarsky, A. (2014). *The truth about addiction and recovery*. Hazelden Publishing.