



मद्यपान – एक आजार, गैरसमज व उपाय

प्रकाश डी. सोनुले

राजे धर्मरावकलावाणिज्य महाविद्यालय, आल्लापल्ली

Communicated : 20.01.2023

Revision : 28.02.2023
Accepted : 27.03.2023

Published : 30.05.2023

सारांश:

आजच्या आधुनिक युगात व्यसनाधिनता फार मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. तंबाखू, गुटखा, अफीम, चरस गांजा, कोकेन, दारू, इ. पदार्थांचा वसनासाठी वापर केल्या जाते. गरीबी रेषेखालील सुमारे 70% जनता व्यसनाधिन झालेली असून त्यापैकी विशेषतः दारूच्या व्यसनमुळे बरेच कुटूंब उध्वस्त होत असून जागतीक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार एकूण मृत्यूपैकी 5.3% लोकांचा मृत्यु मद्यपानामुळे होतो. मद्यपान या आजाराबद्दल परीपूर्ण माहिती नसल्यामुळे गैरसमज निर्माण झाले आहेत. त्यामुळे योग्य प्रकारे उपचार केले जात नाही. या आजारावर कुठलीही औषधी उपलब्ध नसली तरी जाहीरातीच्या माध्यमातून, बुवाबाजीच्या नावाखाली रुग्णाची लूट केल्या जात आहे. अशा प्रकारचे रुग्ण सामाजिक सहानुभूती गमावून बसतात. त्यांच्याकडे अधिक हिनत्वाच्या भावनेतून पाहिले जाते इच्छा असूनही मद्यापासून दूर राहणे ब-याच रुग्णांना शक्य होत नाही. या लेखाच्या माध्यमातून या आजाराबद्दल समाजात असलेले गैरसमज शासनाचे धोरण मद्यपिकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन व यावरील उपचार पध्दती याचा उहापोह केल्या जाणार आहे.

मुख्यशब्द : व्यसनाधिनता सामाजिक बुवाबाजी मद्यपान

‘व्यसन’ या मुळ संस्कृत शब्दाचा अर्थच मुळात ‘संकट’ असा आहे. गरीबी रेषेखालील सुमारे ७० टक्के लोक व्यसनाधिन असून व्यसनासाठी तंबाखू, दारू, चरस, गांजा, ब्राऊन शुगर, कोकीन इत्यादी पदार्थ वापरले जातात. या पदार्थांचे सेवन, व्यसनी व्हावे या उद्देशाने सेवन कोणीच करत नसले तरी त्या पदार्थात मेंदुला चटक लावण्याचा असलेला मुलभूत गुणधर्म, एखादया घटनेचा स्वतःच्या जीवनावर झालेला परिणाम, पालकांचे दुर्लक्ष, पालकांची जास्त प्रमाणातील ढवळाढवळ, भयानक अपघात, प्रेमभंग, कडक प्रशिक्षण, वैफल्यग्रस्त कुटूंबातील सदस्य, एखादया गोष्टीबद्दलचा राग, एखादी गोष्टकरण्याची अनाटायी जिद्द, दारू पिल्यामुळे मिळणारी उत्तेजना, दुःख विसरण्यासाठी आनंद साजरा करण्यासाठी मनावर आलेला ताण घालवण्यासाठी, प्रतिष्ठा, चैन व श्रीमंतीचे लक्षण म्हणून काही लोक या पदार्थांच्या आहारी जातात. भारत देशाचा विचार केल्यास उत्तेजना व नशेसाठी ‘अल्कोहोल’ हा सर्वाधिक वापरला जाणार घटक आहे. त्या खालोखाल

अफु, गांजा व भांग हे पदार्थ वापरले जातात. केंद्र सरकारच्या सर्वेक्षणानुसार दहा ते सतरा वयोगटातील एक कोटी अठ्ठावन लाख मुले विविध प्रकारचे व्यसन करीत आहेत.

सामान्यपणे नशेसाठी अल्कोहोलचा वापर केला जातो. भारतात एकूण लोकसंख्येच्या १४.०६ टक्के नागरिक (१० ते ७५ वयोगट) म्हणजेच १६ कोटी नागरिक दारूचे सेवन करीत असून त्यापैकी ५.०७ कोटीपेक्षा अधिक व्यक्ती अल्कोहोलच्या आहारी गेले असून त्यांच्या शारीरिक, मानसिक स्वास्थावर परिणाम झाला आहे. महिलांच्या तुलनेने (१.०६ टक्के) पुरुषांच्या मध्ये सेवनाचे प्रमाण (२७.०३ टक्के) अधिक आहे. राज्याचा विचार केल्यास छत्तीसगड, त्रिपुरा, पंजाब, अरुणाचल प्रदेश आणि गोवा या राज्यामध्ये सर्वाधिक मद्यप्राशन केले जाते. ३० टक्के नागरिक देशीदारूचे तर ३० टक्के भारतीय बनावटीच्या परदेशी मद्याचे सेवन करतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार घातक प्रमाणात केल्या जाणाऱ्या मद्य सेवनामुळे २०० पेक्षा जास्त आजार होतात. तसेच शारीरिक, मानसिक इजा होण्याची शक्यता असते. जगाचा विचार केल्यास दरवर्षीसुमारे ३० लाख लोकांचा मृत्यु मद्य सेवनामुळे होतो. एकुण मृत्युच्या ५.३ टक्कें हे प्रमाण आहे. सर्व साधारणपणे दारुमुळे होणारे आजार व इजा यांचा ५.१ टक्के बोझा जगातील आरोग्य व्यवस्थेवर पडतो. शारीरिक नुकसानीसोबतच दारुमुळे मानसिक, सामाजिक आणि आर्थिक स्तरावर वैयक्तिक नुकसान होते. त्याचा मोठ्या प्रमाणात वाईट प्रभाव समाजावर होतो. मद्यसेवनामुळे होणाऱ्या एकुण मृत्युपैकी १३.०५ टक्के मृत्यु २० ते ३९ वयोगटातील आहे. दारुच्या अतीसेवनामुळे मानसिक आरोग्य खराब होते. वर्तनात बदल होतात. बरेचदा व्यक्तिला इजा पोहचते. चांगल्या प्रकारे संवाद साधता येत नाही. बोलण्यावर नियंत्रण राहत नाही. मद्यसेवनामुळे जवळपास प्रत्येक १० सेकंदाला एकाचा मृत्यु होतो.

मद्यपानामुळे आजारी असलेल्या व्यक्ति कडे 'आजारीव्यक्ती' म्हणून बघितल्या जात नाही. मद्यपान करणे हे आजारपणाचे लक्षण आहे. या बद्दल अजूनही समाजात जागृती झाली नाही. वैद्यकिय क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्तिसुद्धा या बद्दल पुरेसे ज्ञान नसल्याचे चित्र आपल्याला बऱ्याच ठिकाणी पहायला मिळते. आजही दारुड्या व्यक्तिला कोणीतरी जादुटोणा केला, याच्यावर ग्रहाचा परिणाम झाला, दारु पिण्यासाठी इतर व्यक्ती, परिस्थिती कारणीभूत आहे, अशाप्रकारचे समर्थन केले जाते. पण यामध्ये कसलीही सत्यता नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेने याला तिसऱ्या नंबरचा घातक आजार म्हणून मान्यता दिली आहे. मद्यपान करण्याच्या व्यक्तीचे साधारणपणे लिंगल ड्रिंकर (आरोग्यासाठी प्रमाणात दारु पिणे), स्ट्रेस ड्रिंकर (आलेला तान घालविण्यासाठी दारु

पिणे), ब्रिंज ड्रिंकर (जास्त प्रमाणात दारु पिणे) असे प्रकार आहेत. ज्या व्यक्तिला प्रामाणिकपणे वाटत असतांनाही कायमचे मद्य सोडता येत नाही किंवा मद्यपान करतांना त्याचा प्रमाणावर ताबा ठेवता येत नाही. तेव्हा ती व्यक्ती मद्यसक्त असू शकते. मद्यपान हा एक असाध्य आजार असून त्याची खालील लक्षणे आहेत. १. हा सतत वाढत जाणार आजार असून काही काळ दुर राहिल्यानंतर पुन्हा सुरु केले तर ज्यापातळीवर दारु थांबली होती ती पातळी ओलांडली जाते. २. मनामध्ये नकारात्मक विचार, भावना वाढतात. जगण्याची इच्छा राहत नाही. आत्महत्याचे विचार येतात. ३. व्यक्तित्वे नैतिक अधःपतन होते. वाईट संस्कार नसतांना, ईच्छा नसतांना खोटे बोलणे, चोरी करणे, मारामारी करणे, महत्वाच्या जबाबदारीकडे दुर्लक्ष, शरीराकडे दुर्लक्ष इत्यादी गोष्टी घडतात. ४. दारु कधी, कुठे, कोणती, कुणाबरोबर व कशी घ्यावी याबाबत विचार करण्याची व त्यानुसार वर्तन करण्याची क्षमता गमावणे. ५. निश्चय, निग्रह, संकल्प केल्यानंतरही दारुपिणे गरजेचे नाही हे माहित असूनसुद्धा दारु पिणे. ६. दारु पिणे का गरजेचे आहे ? यासाठी स्वतःला न पटणारी कारणे सांगणे. ७. मित्राकडे, समाजाकडे, कुटूंबाकडे संशयाच्या नजरेने पाहणे. ८. मनातील विचार मोकळेपणाने इतरांना न सांगणे. कुठल्याही गोष्टीत आस्था नसणे, वाद घालणे, घाणेरड्या शिव्या देणे, शरीरावरील नियंत्रण गमावणे. ९. दारु पिण्यासाठी कारणे शोधण्याची प्रवृत्ती वाढते.

मद्यपान आजार म्हणून जागतिक आरोग्य संघटनेने मान्यता दिली असली तरी अजूनही या आजारावर कुठलीही औषधी निर्माण झाली नाही. हा आजार शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर झालेला असल्यामुळे याच्यावर उपचार शोधून काढण्यात वैद्यकिय क्षेत्राला अजूनही यश आलेला नाही. या आजारावर अंधश्रद्धेला खत पाणी घालणारे महाराज, बुवा, मांत्रिक यासारखे व्यक्ती हमखास

उपचार असल्याचा प्रचार करित असतात. तसेचकाही धार्मिक ठिकाणी यांच्यावर उपाय शोधण्याचा प्रयत्न करतात. यातून क्वचितच एखाद्या व्यक्तीची दारु थांबू शकते. पण हमखास खात्री देता येत नाही.दारुपासून दूर राहण्यासाठी शासनस्तरावर जनजागृती केली जाते.तसेच व्यसनमुक्ती केंद्रात दारुपासून दूर राहण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. परंतु पाहिजे त्या प्रमाणात अजूनही यश आलेले नाही. यावर अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस या संघटनेच्या माध्यमातून जे उपाय सुचविले आहे त्यांना जागतिक आरोग्य संघटनेने मान्यता दिली आहे. या उपचार पध्दतीत एक मद्यपी दुसऱ्या मद्यपिला स्वतःच्या अनुभवातून 'पुर्वी कसा होतो आणि आता कसा आहे' याची माहिती देतो व त्यामुळे मद्यपी दारुपासून दूर राहण्यास सुरुवात करतो. जगात एकूण सुमारे १९० देशात या संघटनेचे कार्य सुरु असून अमेरिकेतील डॉ. बाब व बिलडब्लू या संस्थेचे सहसंस्थापक आहेत. भारतातही संघटना १९५७ ला आली. त्यानंतर विदर्भात याची माहिती १९७७ ला झाली व दोन वर्षांनंतर समुहाची स्थापना होऊन त्या माध्यमातून दारुपासून स्वतःला तसेच इतरांना दूर ठेवण्यासाठी प्रयत्नसुरु झाले. आज संपूर्ण भारतभर या संघटनेच्या माध्यमातून दारुच्या आहारी गेलेल्या रुग्णाला दारुपासून दूर राहण्यासाठी निःशुल्क मदत केली जात आहे. अमरिकेत सुरुवातीला सुमारे १०० रुग्ण या आजारातून बरे झाले आहेत.त्यांनी कोणते प्रयत्न केलेत. त्यांनी या आजारापासून कशी मुक्ती मिळविली या संबंधी माहिती अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस या पुस्तकात दिली आहे. अमेरिकेतील डॉ.विल्यम डी. सिल्कवर्थ यांनी या पुस्तकात सांगितलेल्या उपायांना मान्यता प्रदान केली. दुरदर्शनवरील 'सत्यमेवजयते' या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून बऱ्याच लोकांपर्यंत हा संदेश

पोहचल्यामुळे वैद्यकिय क्षेत्रातील बरीचशी मंडळी दारुच्या आहारी गेलेल्या लोकांना अल्कोहोलीक्स अॅनानिमसच्या सभेला जाण्यासाठी आग्रह धरतात.

या आजारावर शारीरिक उपचारासोबतच मानसिक व आध्यात्मिक उपचाराची गरज आहे व तो उपचार रुग्णाला स्वतःला करावा लागतो. त्याला अहंकार, राग, खुणशी चिड, कामवासना, लोभीपणा, प्रतिष्ठा, पैसा, चुगलीचहाडी, दुसऱ्यावर आरोप करणे इत्यादीबाबी बाबत सावध राहावं लागतं. दारुपासून दूर राहायचं असल्यास स्वतःच्या स्वभावात बदल करुण घेणे आवश्यक आहे.त्यासाठी अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस मध्ये १२ पायऱ्यांचा कार्यक्रम दिलेला आहे. या कार्यक्रमाचे आचरण केल्यामुळे व्यक्तीच्या व्यक्तित्वात आमूलाग्र बदल झाल्यामुळे तो मद्यापासून दूर राहतो. अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस बद्दल बरीचशी माहिती इंटरनेटवर उपलब्ध आहे तसेच याबाबतचे साहित्य सुध्दा उपलब्ध आहेत.

संदर्भ:

'भ्रम आणि निरास'—नरेंद्र,दाभोळकर.

'एकच प्याला'—राम गणेश गडकरी.

'ग्रामगिता'—राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज

'तिमीरातूनी तेजाकडे'—नरेंद्र,दाभोळकर.

'प्रश्न मनाचे'—नरेंद्र दाभोळकर.

'अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस' —अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस
वर्ल्ड सर्विसेस मराठी भारत

'सोबर जगणे'— अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस वर्ल्डसर्विसेस
मराठी भारत

'बिलच्या नजरेतून' — अल्कोहोलीक्स अॅनानिमस
वर्ल्डसर्विसेस मराठी भारत

वेबसाईट — www.mensxp.com