نشے کی عادت

کلامِ مقدس نشے کے بارے کیا کہتا ہے؟

افسیوں 18:5

"اور مے کے متوالے نہ ہو کیونکہ یہ بد چلنی کا باعث ہے بلکہ روح سے معمور ہوتے جاؤ۔"

پہلا کُرنتھیوں 6: 20-19

کیا تم نہیں جانتے کہ تمہارا بدن روح القدس کی ہیکل ہے جو تم میں ساکن ہے اور جسے تم نے خدا کی طرف سے پایا ہے؟ اور کہ تم اپنے نہیں ہو۔ اس لیے کہ تم قیمت سے خریدے گئے ہو؟ پس اپنے بدن سے خدا کا جلال ظاہر کرو۔

غلاطیوں 21:5

"رشک، نشہ بازی، اوباشی اور ان کی مانند۔ ان کی بابت جیسا پیشتر کہا ہے اب بھی کہتا ہوں کہ ایسے کام کرنے والے خدا کی بادشاہی کے وارث نہ ہونگے۔"

لوقا 21: 34- 36

پس اپنے آپ کو سنبھالو ایسا نہ ہو کہ تمہارے دل عیاشی اور نشہ بازی اور اس زندگی کی فکروں سُست ہوں اور وہ دن تم پر پھندے کی طرح ناگہاں آ پڑے۔ کیونکہ وہ رُوئے زمین کے تمام باشندوں پر آ پڑے گا۔ اس واسطے جاگتے رہو اور ہر وقت دعا کرتے رہو تا کہ تم ان سب چیزوں سے جو ہونے والی ہیں بچ جانے کے اور ابنِ انسان کے سامنے کھڑے ہونے کے لائق ٹھہرو۔

نشہ آور اشیاء کیا ہیں؟ (What is drug substance?)

دوا یا ڈرگ ایک ایسی شے (اشیاء خوردنی کے علاوہ جو جسم کو طاقت فراہم کرتیں ہیں) ہے جو جسم میں نفسیاتی بدلاؤ پیدا کرتی ہے اگر سونگھی جائے، لگائی جائے یا اُسکا دھواں لیا جائے، استعمال کی جائے یا جذب کی جائے جلد کے اُوپر کٹ (پیچ) لگا کر یا زبان کے نیچے رکھ کر چوسی جائے۔ علمِ ادویات کے مطابق دوا ایک ایسی شے ہے جو بیماریوں کے علاج اور صحت کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں ادویات نباتات سے بنائی جاتیں تھیں لیکن آجکل کیمیکلز کو ملانے سے) کے ذریعے بھی تیار کی جاتیں ہیں۔ یہ ادویات مقررہ مدت کے لیے کسی پیچیدہ)(organic synthesis) اورگینک سینتھیسس بیماری کے علاج کے لیے استعمال کی جاتیں ہیں۔

نشہ بازی کیا ہے؟ (What is Drug Addiction?)

نشہ بازی ایک ایسی بیماری ہے جس میں نشہ لینے کی سخت جستجو ہوتی ہے۔ یہ بیماری دماغ پر ایک گہرا کیمیائی اثر پیدا کرتی ہے۔

سائیکوایکٹو دوا کیا ہے؟ (What is a psychoactive drug?)

سائیکوایکٹو دوائیں نظامِ اعصاب پر اثر ڈالتیں ہیں اور انسان کے موڈ، سوچ اور رویوں کو بدل دیتیں ہیں۔

سائیکوایکٹو دواؤں کو چار قسموں میں بانٹا جاسکتا ہے۔

ڈیپریسنٹ (Depressants)

یہ ایسی دوا ہے جو نظامِ اعصاب کو سُست بناتی ہے اور حساسیت کو کم کرتی ہے (جیسے کے ہیروئین اور الکوحل وغیرہ)۔

سٹیمیولینٹس (Stimulants)

یہ دوا دماغی حرکات کو تیز کر دیتیں ہیں جسکی وجہ سے انسان زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے (جیسے کہ کیفین، نکوٹین اور ایفیٹامینز-amphetamines)

ہیلیوسینوجنز (Hallucinogens)

دوائیں جو انسان کے دیکھنے کے نظریے کو بدل دیں ہیلیوسینیشن کا سبب بنتیں ہیں۔ یعنی کہ کچھ ایسا دیکھنا یا سننا جو حقیقت میں موجود نہ ہوں۔ (مثلاً جادوئی کھمبیاں دیکھنا وغیرہ)۔

دیگر (Others)

کچھ ادویات دیگر کے ذمرے میں آتیں ہیں کیونکہ اِن میں اوپر بیان کردہ خاصیتیں ایک سے زیادہ موجود ہوتیں ہیں۔ (مثلاً کینابیز میں ڈیپریسیو، ہیلیوسینوجینیک اور کچھ سٹیمیولینٹ خاصیتیں موجود ہوتیں ہیں۔

معاشرے میں استعمال ہونے والی ڈرگس یا ادویات کی قسمیں

ا۔ ہیروئن

ہیروئن کا غیر ضروری استعمال جسم میں تباہ کُن اپیوڈز پیدا کرتی ہیں جو سیزرز (جسم کا خود بخود کانپنا)، سایکوسس (اصلی اور نقلی چیزوں میں تمیز نہ کر پانا) اور ہیلیوسینوجنز کا سبب بنتیں ہیں۔ ہیروئن کی سرنجیں لگانے سے جسم میں بیماریاں پھیلتیں ہیں جیسے کہ انسانی قوتِ مدافعت کم کرنے والا وائرس اور یرقان۔ یہ دوا انتہائی مضرِ صحت ہے اسکا غیر ضروری استعمال دماغی ریسیپٹرز کے کام میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ اس ڈرگ کا نشہ کرنے والے بہت جلد اسکے عادی ہو جاتے ہیں اور ہر بار نشہ باز کو سکون حاصل کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ ڈرگ لینی پڑتی ہے۔ لیکن اِس ڈرگ کے حد سے زیادہ استعمال سے بیہوشی پیدا ہوتی ہے۔ اس نشے میں مبتلا افراد کو باقاعدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور علاج نہ کروانے کی صورت موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ دوا انتہائی مضرِ صحت ہے اسکا غیر ضروری استعمال دماغی ریسیپٹرز کے کام میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ اس ڈرگ کا نشہ کرنے والے بہت جلد اسکے عادی ہو جاتے ہیں اور ہر بار نشہ باز کو سکون حاصل کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ ڈرگ لینی پڑتی ہے۔ لیکن اِس ڈرگ کے حد سے زیادہ استعمال سے بیہوشی پیدا ہوتی ہے۔ اس نشے میں مبتلا افراد کو باقاعدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور علاج نہ کروانے کی صورت موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

۲۔ کوکین

کوکین کی کم مقدار بھی خطرے کا باعث ہو سکتی ہے۔ اس کا استعمال یوفوریہ پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ یوفوریہ میں نشہ کرنے والا انتہائی خوشی محسوس کرتا ہے۔ اس ڈرگ کا استعمال کچھ نشہ بازوں میں ہارٹ اٹیک کا باعث بھی بنتی ہے۔ کوکین کا غیر ضروری استعمال مالی، قانونی اور جسمانی مسائل پیدا کرتا ہے۔ کوکین کے استعمال کنندگان کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

۳۔ کریک

کریک بھی کوکین کی طرح جلد اثر کرنے والی ڈرگ ہے اس کا استعمال کچھ دیر کے لئے یوفوریک احساسات پیدا کرتا ہے۔ کریک ایک بہت بڑا مسئلہ بن چکا ہے کیونکہ اسے آسانی سے خریدا اور استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس ڈرگ کا غیر ضروری استعمال نشے کا باعث بنتا ہے اور ہارٹ اٹیک اور سٹروک پیدا کرتا ہے۔ اسکا دیرپا استعمال جگر، گردوں اور پھیپھڑوں کو خراب کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال کرنے والوں کو باقاعدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ ہیلیوسینوجنز

اس کے استعمال کنندگان اُن چیزوں کو دیکھتے اور سنتے ہیں جو حقیقت میں موجود نہیں ہوتیں ہیں۔ اس دوا کے استعمال کنندگان جب ہیلیوسینیشن محسوس کے کچھ استعمال کنندگان شدید سائیکوسس میں چلے جاتے ہیں۔ ان ادویات کے کرتے ہیں تو اُن کے دماغ اور جسم کے درمیان رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے مریض اپنا دماغی توازن کھو سکتا ہے۔ اس لیے اس کا بروقت علاج بہت ضروری ہے۔

۵۔ ایمفیٹامین

یہ دوا استعمال کنندگان کے دماغی اور جسمانی عوامل کو ضرورت سے زیادہ تیز کر دیتی ہے اور نشہ کرنے والا اس کے استعمال سے بہت پریشانی محسوس کرتا ہے۔ ایمفیٹامین کا استعمال کنندہ پیرانویاہ کی حالت میں ہوتا ہے جس میں اُسے محسوس ہوتا ہے کہ ہر کوئی اُس کے خلاف ہے اور اُسے نقصان پہنچانے آرہا ہے۔ اس دوا کے بعض استعمال کنندگان نہ چاہتے ہوئے بھی اپنے عزیزو اقارب پر حملہ کر دیتے اور شدید دماغی بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے ڈرگ ابیوزرز کو جلد از جلد علاج کے لیے علاج گاہ پہنچانا چاہیے۔

۶۔ ماریجوانہ

ماریجوانہ ایک غیر قانونی فروخت ہونے والی ڈرگ ہے اس کے استعمال سے نشہ باز کو گہرا سکون ملتا ہے۔ اس کا غیر ضروری استعمال نشے کا باعث بنتا ہے اور انسان دماغی اور جسمانی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے نشہ کرنے والے اپنے گھر، دفتر رشتہ داروں سے رابطہ منقطع کر دیتے ہیں۔ ماریجوانہ کو استعمال کرنا بہت آسان ہے لیکن اِسکو چھوڑنا انتہائی مشکل ہے۔ اسے چھوڑنے کے لیے طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

۷۔ الکوحل

الکوحل کا استعمال کرنے والے زیادہ تر نفسیاتی، جسمانی اور معاشرتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں ان کی ازدواجی اور دوست و اقارب سے تعلقات اکثر بگڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ بہت سے الکوحل یوزرز اتنا پیتے ہیں کہ اپنے آپ کو سنبھال بھی نہیں پاتے اور اکثر اوقات انہیں ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔

الکوحل کے دیرپا استعمال سے دل اور جگر تباہ ہو جاتے ہیں اور اکثر گاڑی غلط چلانے پر یا لوگوں کو تنگ کرنے کی صورت میں یا قانون توڑنے کی صورت میں گرفتار بھی کیے جاتے ہیں۔ الکوحل کا استعمال کرنے والے اپنے اردگرد کے لوگوں کو زخمی کر سکتے ہیں یا قتل بھی کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات الکوحل کے نشہ کرنے والوں کے لیے اسے چھوڑنا موت کا باعث سکتا ہے جسکی وجہ ڈریلیم ٹریمن ہے جس میں دل کے فیل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ الکوحل چھوڑنا آسان نہیں ہے کیونکہ اسکا اثر جسمانی اور نفسیاتی ہوتا ہے۔ الکوحل کے استعمال کرنے والوں کو کسی ماہر کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کی اس نشہ کو چھوڑنے میں مدد کرے۔

۸۔ انہیلینٹس

انہیلینٹس کا شمار نشہ آور اشیاء میں نہیں کیا جاتا لیکن لوگ اسکا بے جا استعمال کرتے ہیں اور اسکا نشہ لگا لیتے ہیں۔ کچھ چیزیں جیسے کے سپرے پینٹ، بیوٹین اور نائیٹرس آکسائیڈ کو سونگھ کر نشہ کیا جا سکتا ہے۔ انہیلینٹس یوفورک اور سب احساسات پیدا کرتے ہیں اور اس کا بار بار استعمال بہت عام ہے۔ انہیلینٹس کا نشہ بہت خطرناک ہے کیونکہ اس سے اچانک موت واقع ہو سکتی ہے۔ اسکے استعمال کنندگان کو کسی بڑے نقصان سے پہلے ہی اسے چھوڑ دینا چاہیے۔

۹۔ پریسکرپشن ڈرگ

دوسری عام طور پر استعمال ہونے والی ڈرگز، پریسکرپشن ڈرگز ہیں جس میں اینٹی انگزائٹی سے لے کر سیڈیٹو اور اے۔ ایچ۔ ڈی ملر سے لے کر اینٹی سیزر دوائیں شامل ہیں۔ کچھ درد کم کرنے والی ادوایات کا نشہ جیسے کہ ویکوڈین اور اوکسی کوڈین بہت عام ہے۔ پریسکرپشن ادویات کا نشہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے اگر صحیح اور بروقت علاج نہ کروایا جائے۔

ادویات یاڈرگز کی قسمیں اور اُنکی پرسنٹیج بمعہ نمبر

اوپیاٹس	Opiates	97%
میتھامفیٹامین	Methamphetamine	92%
کوکین	Cocaine	85%
سولوینٹ یا ابہیلیڈس	Solvents or inhalants	83%
سیڈیٹو یا ٹرانقویلائیزز	Tranquilizers or sedatives	75%
کینابیس	Cannabis	74%
پریسکرپشن اوپیوڈز	Prescription opioids	30%
ایمفیٹامسر	Amphetamines	26%

لوگ نشہ کیوں کرتے ہیں؟

لوگ بہت سی وجوہات کی بدولت نشہ کرتے ہیں۔ نوجوانوں اور بالغوں کے نشہ کرنے کی وجوہات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں

- ریلیکس ہونے اور مسائل کو بھولنے کے لیے
- خوشی حاصل کرنے کے لے
- لوگوں سے میل ملاپ کے لیے
- خود پر اعتماد حاصل کرنے کے لیے
- چھٹکارہ پانے کے لیے
- کشمکش سے باہر آنے کے لیے
- اپنے آپ کو فیصلے لینے سے روکنے کے لیے
- پریشانیوں کو کم کرنے کے لیے
- سٹریش اور دباؤ کو کم کرنے کے لیے
- جشن منانے کے لیے
- مشکلات سے مقابلہ کرنے کے لیے اپنی ترکیب ہوئی ادویات لینے سے

نشہ کرنے والوں کے شریکِ حیات پر نشے کا اثر

- صحت کے پیچیدہ مسئلے
- مالی مشکلات
- نفسیاتی بیماری
- معاشرتی تعصب

نوجوان کیوں نشہ کرتے ہیں

- کم اعتمادی کی وجہ سے
- خاندانی دباؤ اور سکول سے بھاگنے کے لیے
- کشمکش، یہ جاننے کے لیے کے ڈرگ لینے سے کیسا محسوس ہوتا ہے
- اپنے دوستوں سے قبولیت کے لیے
- ڈرگز کی فراہمی
- ڈرگز کو کم خطرناک سمجھنے کا نظریہ

نئے نشہ آوروں کی علامات

- والدین اور مدد گاروں سے کم میل ملاپ
- نشہ آوروں سے تعلقات
- اپنے اوپر قابو نہ رہنا
- والدین اور مدد گاروں سے پیار میں کمی
- جماعت میں اچھا برتاؤ نہ کرنا
- غصے والا برتاؤ
- گھر اور دوسری جگہوں سے پیسوں کا چوری ہونا
- پڑھائی میں ناکامی
- گھر والوں کو جسمانی ٹورچر کرنا
- گھر کی چیزیں اور بیوی کا زیور بیچنا

کمیونٹی میں نشہ سے متعلق تعلیم اور آگاہی

ڈرگ ایجوکیشن یا تعلیم ایسی باضابطہ معلومات، وسائل اور ہنروں کو جاننا ہے جو ایک ایسی دنیا میں جہاں سائیکوایکٹو یا نشہ آور چیزیں وافر مقدار میں ملتی ہیں جو کہ طبی اور غیر طبی مقاصد کے لیے استعمال ہوتیں ہیں۔ اِن میں سے بعض ڈرگز دوا کی کثیر خوراک، انجری اور بہت سی بیماریوں کا موجب بھی بنتیں ہیں (جیسے کہ HIVہیپاٹائیٹس سی) یا نشہ پھیلاتیں ہیں۔

پروپوزڈ سرگرمیاں

- ٹریننگ ورکشاپ
- سیمینارز
- تقریروں کا مقابلہ
- پوسٹرز کے ذریعے مقابلہ
- مضمون اور خطوط نویسی کا مقابلہ
- پوسٹرز اور پمفلٹس کی پرنٹنگ
- ڈرگ فری پلیج بینر
- درخت لگانا
- میلے اور نمائشیں
- کمیونٹی رضاکاروں کے ساتھ بحث ومباحثہ کے فورمز
- دلچسپ اور معلوماتی وڈیوز
- انٹریکٹو کمیونٹی تھیٹرز۔
- کھیلوں کے ایونٹس
- سپ شوز
- کانفرنس
- دوستوں کا سمجھانا
- آرٹس اور موسیقی کا مقابلہ
- ٹیوٹر میڈیٹرنگ
- میڈیا کیمپینس

مستقبل کالائحہ عمل

۔کرسچن کمیونٹی کے لیے ایک طویل مدت،ڈرگز کی آگاہی پر مبنی باصبطہ پروگرام کی ضرورت ہے۔

۔آگاہی پروگرام اُن نوجوانوں اور عورتوں کے لیے سرگرمیوں اور فولواپز پر مبنی ہو جو مستقبل میں ڈرگز لے سکتے ہوں۔

۔نشے کی روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ نشے کی روک تھام،اس سے بچاؤ اور علاج پر پالیسی میکرز اور

۔پارلیامینٹیرینز کے ساتھ وفاقی اور صوبائی سطح پر ایڈوکیسی،بحث ومباحثہ اور لوبی کی جائے۔

۔نشہ آور ادویات اور سائیکوٹروپک اشیاء کی ترسیل پر پابندی عائد کی جائے۔

۔نشے سے بچاؤ کے طریقے بیان کیے جائیں۔

۔نشے کے علاج اور کےئرسروسز کو عام کیا جائے۔

۔ایسے افراد جو سرنج کے ذریعے نشہ کرتے ہیں انہیں ایچ۔آئی۔وی اور دوسرے جان لیوا ابیفیکیبز سے بچاناہو گا۔

۔ایسے پروگرامز اور سرگرمیاں جونشے کی روک تھام کے لیے چلائے جارہے ہیں اُن کی باقاعدہ جانچ پڑتال کرناضروری ہے۔

۔نشے کی روک تھام کے لیے قومی اور بین الاقوامی سٹیک ہولڈرز سے تعاون ضروری ہے۔