போதை தவிர்ப்போம்

பதார்த்தங்களின் துஷ்பிரயோகம்

பதார்த்தங்களின் துஷ்பிரயோகம் என்பது பாதகமானதும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உளச் சார்பூட்டும் பதார்த்தங்களின் (மதுபானம் மற்றும் போதை வஸ்துகள் உள்ளடங்கலாக) அதிகரித்த மற்றும் தொடர்ச்சியானதுமான பாவனையாகும். இவை இப் பொருட்களின் மீதான தங்கியிருத்தலையும் பழக்கம் நிறுத்தப்படின் Withdrawal Syndrome எனப்படும் நிலையையும் தோற்றுவிக்கக் கூடியன.

பொதுவாக துஷ்பிரயோகிக்கப்படும் பதார்த்தங்கள்

1. நிக்கொட்டின் (புகையிலைப் பொருட்கள்)
2. மதுபானம்
3. சட்டவிரோத போதைப் பொருட்கள்
   - ✓ கஞ்சா
   - ✓ ஹெரோயின்
   - ✓ கொக்கெயின்
   - ✓ செயற்கை அபின் வகை
     (பெதடீன், மெதடோன், மெகோலோன்)
4. ஆவிப்பறப்புள்ள திரவகங்கள் மற்றும் வாயுக்கள்
   - ✓ வர்ணப் பூச்சு மெலிதாக்கி (Thinner)
   - ✓ பெற்றோல்
   - ✓ Gasoline
   - ✓ Butane Propane போன்ற வாயுக்கள்

போதைப் பொருட்கள் எவ்விதம் செயற்படுகின்றன

போதைப் பொருட்கள் அடிப்படையில் நச்சுத்தன்மை உடையன. அவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்களை நிர்ணயிப்பவை உள்ளடக்கப்பட்ட பொருள், அதன் அளவு, எத்தனை தடவைகள் என்பனவாகும். அவை ஓய்வு நிலைக்கு தள்ளுபவையாகவோ, உணர்வுகளை தூண்டிவிடுபவையாகவோ, அல்லது மாயக்காட்சி காட்டுபவையாகவோ இருக்கலாம்.

உடலினுள் உள்ளெடுக்கப்படும் முறைகள்

உட்சுவாசம் மூலம் உட்கொள்ளல் மூலம் ஊசி மூலம் ஏற்றுதல் போன்ற வழிகளில் உள்ளெடுக்கப்பட்டு குருதி மூலம் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் எடுத்துச்செல்லப்படும்.

இலங்கையில் பொதுவாக துஷ்பிரயோகிக்கப்படும் பதார்த்தங்கள்

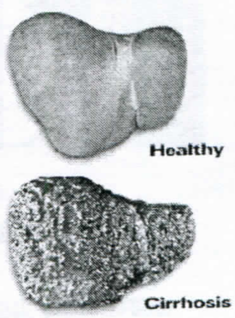
1. மதுபானம்

   உளரீதியான பாதிப்புக்கள்

   சிறிய அளவில் உள்ளெடுக்கப்படின் அதிகமாக பேசுதல், தலைச்சுற்று, பெருத்த சத்தமிடல், அதிக அளவாயின் தடுமாற்றம், மனக்கலகம், கோபம், பெறாமை, மனத்தளர்ச்சி, பரபரப்பு நிலை போன்றனவும் மிக அதிக அளவாயின் மயக்கம், கோமா நிலை மரணம் வரை இட்டுச் செல்லலாம்.

   உடல் ரீதியான பாதிப்புக்கள்

   - ஈரல் கோளாறு

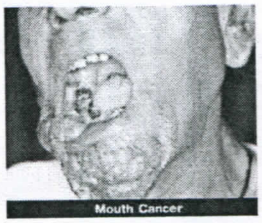
   

   மதுபான தொடர் பாவனை ஈரல் அழற்சிக்கும் அதைத் தொடர்ந்து "சிரோசிஸ்" எனப்படும் நிரந்தர பாதிப்புக்கும் இட்டுச் செல்லும்.

- இரைப்பை, குடல் சார் பிரச்சினைகள்
- பிறப்புக் குறைபாடுகள்

கருவுற்றிருக்கும் காலங்களில் தாய் மதுபானம் உள்ளெடுப்பின் இதய கோளாறு, கண் பிரச்சினைகள் சிறிய தலை போன்ற குறைபாடுகளை சிசுவில் ஏற்படுத்தும்.

- புற்றுநோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்



வாய், தொண்டை, களம், ஈரல் தொடர்பான புற்றுநோய்களுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

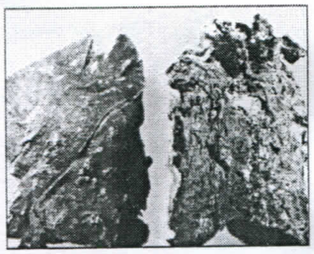
- நரம்பு மண்டல பாதிப்புக்கள்
- பாலியல் பலவீனம்

2. புகையிலை நிக்கொட்டின்

சிகரெட்டுகளில் 4000ற்கு மேற்பட்ட இரசாயன பதார்த்தங்கள் உள்ளன இவற்றில் சில நூறு வகைகள் நச்சுத்தன்மையானவை.

புகைத்தலின் தீய விளைவுகள்

சுவாசப் புற்றுநோய்

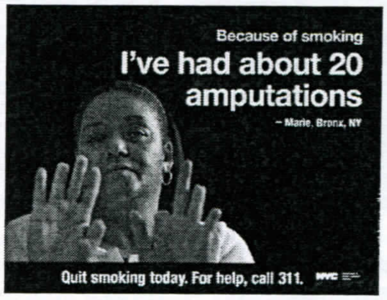


புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகைப் பிடிக்காதவர்களிலும் பார்க்க 10 மடங்கு புற்றுநோய் ஆபத்தை எதிர் கொள்கின்றனர்

மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசவாதம்

புகைத்தல் இரத்தக் குழாய்களை பாதிப்பதால் இதயம், மூளை **போன்ற** முக்கிய அங்கங்களுக்கு குருதி வழங்கலும் **அவற்றின் இழையங்கள்** செயலிக்கின்றன.

சுற்றயல் இரத்த குழாய் பாதிப்புக்கள்



இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதால் கை, கால் போன்ற அவயங்களின இழையங்கள் இறக்க நேரிடும்.

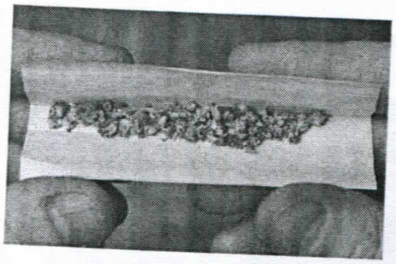
இவை விரல்களை சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய நிலைக்கு உட்படுத்தும்.

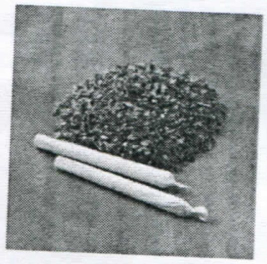
கருச்சிதைவு

பல்வேறு சுவாச நோய்கள்

உயர் குருதி அமுக்கம்

3. கஞ்சா (Cannabis)





கஞ்சா செடியிலிருந்து Hashish, Marijuana போன்ற Cannabinoid வகை போதைப் பொருட்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இவற்றிலுள்ள நூற்றுக் கணக்கான பதார்த்தங்களில் THC (Tetra Hydro Cannabinol) எனப்படும் இரசாயனப் பொருள் பிரதானமானது.

புகைத்தல், உணவு மற்றும் திரவ வடிவங்களில் உள்ளெடுக்கப்படுகின்றது.

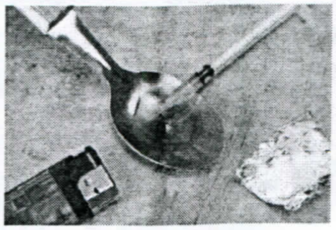
உடற் பாதிப்பு

* உடல் வெப்பநிலை குறைவடைதல்
* இணக்கச் செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு
* எதிர் வினைகள் மெதுவாக நடைபெறும்
* அதிகரித்த பசி

உள நிலை பாதிப்பு

* உள நிலையும், புலனுணர்வுகளும் பாதிப்படைதல்
* அடிமையாதல்
* சகிப்புத்தன்மை – தொடர் பாவனையால் போகப் போக அதிகரித்த அளவில் தேவைப்படும்
* ஞாபக மறதி
* திடீர் பய உணர்வு மற்றும் மன நோய்கள்

4. ஹெரோயின் (குடு)



இது Opioid வகை பதார்த்தமாகும், மூக்கு, வழியாக, புகைத்தல் மற்றும் ஊசி மூலம் ஏற்றப்படுகின்றது.

ஊசி மூலமான தொற்றுக்களால் எயிட்ஸ், ஈரல் அழற்சி, போன்ற தீவிரமான நோய்களை உண்டாக்கும்.

குறுகிய கால பாதிப்புக்கள்

* மூளைச் செயற்பாடுகள் மந்தடைதல்.
* வலி உணர்வு இழத்தலால் தீவிர காயங்களுக்கு உள்ளாகும் நிலை.
* பெண்களுக்கு தொடர்ச்சியாக கருச்சிதைவு ஏற்படலாம்.
* இதய செயற்பாடுகள் குறைவடையும்.
* சுவாச செயற்பாடு மோசமாக பாதிப்படைதல்.

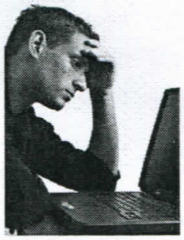
நீண்டகால பாதிப்புக்கள்

* சுவாசப் பை தொடர்பான பிரச்சினைகள்
* வைரஸ் தொற்று நோய்கள் (எயிட்ஸ், ஈரல் சுழற்சி)
* குருதிக் குழாய்கள், குருதி இதய வால்புகளில் கிருமித் தொற்று ஏற்படுதல்

போதைப் பொருட் துஷ்பிரயோகமும் வாழ்க்கை பாதிப்புக்களும்

உறவுச் சீர்குலைவு

குடும்ப அங்கத்தவருடன் கருத்து முரண்பாடுகள், நண்பர்கள், சுற்றத்தாருடன் முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டு உறவுகளில் பிளவு ஏற்படும்.



தொழில்

உடல் உள ரீதியாக உங்களை உங்கள் தொழிலிருந்து முற்றாக வேறுபடுத்தவும் அதைத் தொடர்ந்து வரும் பொருளாதார சிக்கல்களால் உங்களை தோல்வியடைந்த ஒருவராக ஆக்கலாம்.

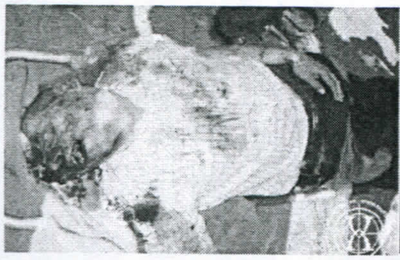
கல்வி

மூளையின் செயற்பாடுகள் மந்தமடைதல் சுய ஆளுமை யிழத்தல் உங்கள் கல்வியை முற்றாக சீரழிக்கும்.

வன்முறை

உங்களால் வன்முறை தூண்டப்படவும் உங்களை வன்முறைக்கு பலியாக்கவும் கூடும்.

விபத்துக்கள், காயங்கள்



உங்கள் சொந்த பாதுகாப்பு நிலை குலைவதோடு விபத்துக்கள், காயங்களால் உங்களை நிரந்தர மானமுற்றுக்கும் மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லும்.

மன அழுத்தம், மனநிலை பாதிப்பு

பல்வேறுபட்ட மன அழுத்த நிலமைகளுக்கு ஆளாக்கி அதன் தாக்கத்தால் உங்களை மன நிலை பாதிப்புற்ற ஒருவராக அடையாளப்படுத்தி விடும்.

கைதுகள் மற்றும் சிறைவாசம்

போதைப் பொருட் பாவனை மற்றும் விநியோகம் தொடர்பான குற்றங்கள் பாரதூரமானவையாகும். இச்செயற்பாடுகள் உங்களை ஆயுள் தண்டனை மேலும் மரண தண்டனை வரை இட்டுச் செல்லலாம்.

போதைப் பொருட்களை உள்ளெடுப்பதற்கான காரணங்கள்

1. நண்பர்களின் அழுத்தம்

நண்பர் கூட்டத்தினரின் அழுத்தம் அவர்களின் இயல்புகளைப் பொறுத்து சாதகமானவையாகவோ, பாதகமானவையாகவோ இருக்கலாம். துஷ்பிரயோக ஆரம்பத்தில் இவை மிகைச் செல்வாக்கை காட்டுகின்றன.

2. அறிந்து கொள்ளும் ஆவல்

புதிய அனுபவம் ஒன்றை பெறவும் தவறான தகவல்களூடாக பெற்ற ஆவலினாலும் பரிசோதனை நோக்காக பழக்கங்கள் ஏற்படலாம் இவை பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் வரை தான் ஆபத்தை அடைந்திருப்பதை உணராத அளவுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

3. சமூகக் கட்டமைப்பு மாற்றங்கள்

ஒரு சமூக கட்டமைப்பிலிருந்தும் கலாசாரத்திலிருந்தும் இன்னொரு கட்டமைப்பினுள் பிரவேசிக்கும் போது ஏற்படக் கூடிய மாற்றங்கள் பிணைப்புக்களை உடைத்து நிர்ப்பந்தங்களுக்கு உள்ளாக்கலாம்.

உ + ம் : பல்கலைக்கழக விடுதி வாழ்க்கை வெளிநாட்டு பயண வாய்ப்புக்கள்

4. நகர மயமாதலும் தொழில் வாய்ப்பின்மையும்

நகரங்களை நோக்கிய படையெடுப்பு கிராம மட்ட சமூக பெறுமானங்களை இழக்கவும் தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாக்கவும் செய்கிறது.

தொழில் வாய்ப்பின்மை அதனால் ஏற்படும் விரக்தி நிலை போன்றளவு இதற்கு ஏதுவாகின்றது.

5. உணர்வழுத்தங்கள்

கோபம், மன அழுத்தம், ஏக்கம், கவலை, தோல்விகள், சலிப்பு, மனச்சோர்வு, போன்ற உணர்வு சார் பிரச்சினைகள் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்காக போதை துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்குகிறது.

போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் ஆபத்து

போதைப பழக்கத்திற்கு அடிமையாதலும், அதிலிருந்து விடுபட இயலாத நிலையும் பிரதான நான்கு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

1. பெற்றோரிடமிருந்து மரபு வழியாக கிடைத்த பிறப்பில் அமைந்த காரணிகள்
2. சிறு பருவ அனுபவங்கள்
3. தற்போதைய நண்பர் குழு மற்றும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை
4. பயன்படுத்தப்படும் போதைப் பொருளின் தன்மை

நீங்கள் செய்யக் கூடியவை.......

- உங்கள் ஆளுமை விருத்தியில் அக்கறையுடனும் உறுதியுடனும் இருங்கள்.
- சிறந்த நண்பர் குழாமின் அங்கமாயிருங்கள்.
- ஓய்வு நேரங்களில் ஆளுமை விருத்தி செயற்பாடுகளில் உங்களையும் சார்ந்தவர்களையும் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பாதகமான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து நபர்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள்.
- பெற்றோர், ஆசிரியர் மற்றும் உரிய தரப்பினரிடமிருந்து ஆலோசனை பெற தயங்காதீர்கள்.
- சட்ட அமுலாக்கல் அதிகாரிகளுக்கு ஆதரவு வழங்குங்கள்.

போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்டங்கள்.

நஞ்சு வகைகள், ஓபியம் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் தொடர்பான 1935ம் வருட சட்டம் சீர் திருத்தப்பட்டு 1984ம் ஆண்டு 13ம் இலக்க முதன்மையான சட்டமாக அமுல்ப்படுத்தபட்டுள்ளது.

இது தவிர்ந்த ஏனைய போதைப் பொருள் தொடர்பான சட்ட திட்டங்கள்.

1. தண்டக்கோவை (1983ம் ஆண்டு 2ம் இலக்க கட்டளைச் சட்டம்) குறிப்பாக சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான 14ம் அத்தியாயம்.
2. அழகு சாதனப் பொருட்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் தொடர்பான சட்டம் (1980ம் ஆண்டு 27ம் இலக்க சட்டத்திலிருந்து சீர் திருத்தப்பட்ட 1984ம் ஆண்டு 38ம் இலக்க சட்டம்) இச்சட்டம் வர்த்தக போதைப் பொருட்களின் உற்பத்தி, விற்பனை, விநியோகம், பெயரிடல் மற்றும் விளம்பரப்படுத்தல் ஆகியவற்றை ஒழுங்குபடுத்துகின்றது.
3. ஆயுர்வேத சட்டம் (1961ம் ஆண்டு 31ம் இலக்க சட்டத்திலிருந்து சீர் திருத்தப்பட்ட 1962ம் ஆண்டு 5ம் இலக்க சட்டம்) ஆயுர்வேத வைத்தியர்களுக்கு ஓபியம், கஞ்சா போன்ற பொருட்களை மருந்து உற்பத்திகளுக்கு பயன்படுத்துவதற்கு அதிகாரம் அளிக்கின்றது.
4. சுங்க சட்டம் - நஞ்சு, ஓபியம் மற்றும் ஆபத்தான போதைப் பொருட்கள் ஏற்றுமதி மற்றும் இறக்குமதி தடை, கட்டுப்பாடு என்பவற்றை உறிதி செய்கின்றது.
5. போதைப் பொருளில் தங்கியிருப்போர் (உள் மற்றும் புனர்வாழ்வு) தொடர்பான 2007ம் ஆண்டு 54ம் இலக்க சட்டம்.
6. கள்ளக் கடத்தல்களுக்கு எதிரான பிரேரனை

குற்றங்களாக கருதப்படும் போதைப் பொருள் சம்பந்தமான செயல்கள் அல்லது நடத்தைகள்.

பொதுவாக போதைப் பொருள் கடத்தல், விற்பனை மற்றும் உடைமை என்பன கைது செய்தற்குரிய குற்றமாகும். நஞ்சு, ஓபியம் மற்றும் ஆபத்தான போதைப் பொருட்கள் தொடர்பான சட்டத்தின் படி சட்டவிரோதமான போதைப் பொருட்களை வைத்திருப்பதோ, உள்ளெடுப்பதோ, உற்பத்தி செய்வதோ தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும். அது மட்டுமல்லாது போதைப் பொருட்களை விற்பனை செய்தல்,வழங்குதல், சேகரித்தல்,விநியோகித்தல்,கடத்தல், ஏற்றுமதி இறக்குமதி செய்தல் அல்லது இவ்வாறான செயல்களுக்கு உதவி செய்தல் என்பன தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும்.

தண்டனைகள்

போதைப் பொருள் தொடர்பான குற்றச்செயல்களுக்கான தண்டனைகள் தண்டப்பணத்திலிருந்து மரண தண்டனை, ஆயுள் சிறைத்தண்டனை வரை வேறுபடுகின்றது. குறைந்தது 500 கிராம் ஓபியம்,3 கிராம் மோர்பின், 2 கிராம் கொக்கெயின், 2 கிராம் ஹெரோயின் கடத்தல், வைத்திருத்தல், ஏற்றுமதி இறக்குமதி செய்தல் மரண தண்டனை, ஆயுள் சிறைத்தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும்.

போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட விரும்பும் நீர் செய்யக் கூடியவை...

- உண்மையிலேயே நிறுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறீரா என்பதை தீர்மானிக்கவும்.
- பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- போதைப் பொருள் பாவனைக்கு தூண்டுதல் புரியும் காரணங்களை அகற்றவும்.
- போதைப் பொருள் பாவனையற்ற நல்ல நண்பருடன் தொடர்பாயிருங்கள்.
- ஊட்டமுள்ள உணவு வகைகளை உண்டு உடலை வலுவூட்டுங்கள்.
- வைத்தியர், ஆலோசனை மையம் என்பவற்றிலிருந்து உதவி பெற தயங்காதீர்கள்.
- நெருக்கடி நிலையில் தீர்வு ஒன்றினை உருவாக்க பழகிக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்தவும், உங்கள் குடும்பத்தினை பேணி நடக்கவும்.

ஆலோசனை நிலையங்கள்:

- யாழ் போதனா வைத்தியசாலை உளநல பிரிவு
- சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை உளநல பிரிவு
- வேலணை ஆதார வைத்தியசாலை உளநல பிரிவு
- மந்திகை ஆதார வைத்தியசாலை உளநல பிரிவு

சிகிச்சை- புனர்வாழ்வு நிலையம்

- தெல்லிப்பழை ஆதார வைத்தியசாலை

Rehabilitation centres maintained by the government agencies (NDDCB)

"SETH SEVANA" Awareness and Rehabilitation Centre,
172, Shanthi Mawatha, Koswatta, Thalangama.
Tel- 011 2788090

"MITH SEVANA" Awareness and Rehabilitation Centre,
Unawatuna, Galle.
Tel- 09 12224443

"METH SEVANA" Awareness and Rehabilitation Center,
Mampitiya Estate, Handessa, Kandy.
Tel- 081 2315504

"Nawadiganta" Awareness and Rehabilitation Centre,
Mahena Estate, Urapola.
Tel- 033 2226984

வெளியீடு : கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய–குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்
தை 2013

தயாரிப்பு உதவி : க.விக்னன் (32ம் அணி)
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு ஆலோசனை: Dr. S.குமரன்
விரிவுரையாளர்
சமுதாய–குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

அனுசரணை: DAWN OF HUMANITY