மதுபானம் பற்றி நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?

மதுபானம் மகிழ்ச்சியை உருவாக்கும் ஒரு பொருளாக இருக்கலாம். ஆனால் அது, சுகநலத்துக்கும் சூழலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் போதையுண்டாக்கும் அல்லது அடிமைப்படுத்தும் ஒரு பொருளாகவும் இருக்கலாம்.

© Comugnero Silvana – Fotolia.com

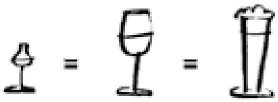
இக் கையேடு கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை தருகின்றது:

- எப்போது மதுபான நுகர்வு குறைந்தளவு அபாயத்தைக் கொண்டது?
- அளவுக்கதிகமான மதுபான நுகர்வு எவ்வாறான அபாயத்தை உருவாக்கும்?
- எனது மதுபான நுகர்வு ஓர் அபாயகரமானதா?
- மதுபான நுகர்வை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க, குறிப்புகள்
- எனக்கு மதுபானப்பிரச்சினை இருக்கின்றதா?
- எங்கே நான் உதவியைப் பெறலாம்?

மதுபானம் - பிரச்சினை இல்லை!

எப்போது மதுபானநுகர்வு குறைந்தளவு அபாயத்தைக் கொண்டது?

- ஆரோக்கியமான வயதுவந்த ஓர் ஆண், நாளொன்றுக்கு பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட மதுபான அளவு 2 க்கு மேல் அருந்தக் கூடாது.
- ஆரோக்கியமான வயதுவந்த ஒரு பெண், நாளொன்றுக்கு பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட மதுபான அளவு 1 க்கு மேல் அருந்தக் கூடாது.



1 பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட குடிபான அளவு
= ஏறக்குறைய 3டெலீற். பியர்
= ஏறக்குறைய 1டெலீற். வைன்
= ஏறக்குறைய 2செலீற். பிரண்டி

எப்போது ஒருவர் மதுபானத்தைப் பொறுத்த வரையில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்?

- நோயுற்றிருக்கும் போது அல்லது மருந்துகள் பாவிக்கும் போது: மதுபானம் அருந்தலாமா என்பது பற்றி வைத்தியருடன் பேச வேண்டும்.
- 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அவதானமாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் இவர்களுக்கு மதுபானத்தின் விளைவு கடுமையானதாக ஆரம்பிக்கும்.

எப்போது ஒருவர் மதுபானத்தை மறுத்தல் வேண்டும்?

- மதுபானம் பிள்ளைகளுக்கான குடிபானம் அல்ல. பிள்ளைகளும், 16 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்களும் மதுபானம் அருந்தக் கூடாது. மதுபானத்தின் எதிர்விளைவு இவர்களிடம் பிரத்தியேகமாக, தாக்கம் கூடியதாக இருக்கும்.
- கர்ப்பிணிகள் முற்றாக மதுபானம் பாவிக்கக் கூடாது எனப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. மதுபானம் முளையத்தையும் (கருவின் ஆரம்ப நிலையையும்), கருவையும் கடுமையாகச் சேதப்படுத்தும்.
- வீதிப்போக்குவரத்தின் போது, வேலை செய்யும் போதும் விளையாட்டின் போதும் முற்றாக மதுபானத்தை விலக்க வேண்டும். சிறிதளவு மதுபானம் அருந்தினாலும் கூட, விபத்துக்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிப்பதுடன், உடல், உள ஆற்றலும் குறைவடைகின்றது.

அளவுக்கதிகமான மதுபானம் சேதம் விளைவிக்கும்

அளவுக்கதிகமான ஒரு மதுபான நுகர்வின் அபாயங்கள் எவை?

மதுபானத்தின் உடனடியான அபாயங்கள் (உதாரணங்கள்)

- குறைந்தளவு மதுபானம் அருந்துவது கூட எதிர்விளைவுக்கான வேகத்தை மட்டுப்படுத்தி விடும். அது விபத்துக்கான அபாயத்தை, உதாரணமாக வீதிப்போக்குவரத்தின் போது, அதிகரிக்கின்றது.
- மது அருந்தியிருக்கும் போது, அபாயத்தை உருவாக்கும் மனநிலையும், தனது சுய நடத்தைக்கான கட்டுப்பாட்டை இழப்பதற்கான அபாயமும் அதிகரித்துக் காணப்படும்.
- கடுமையான மதுபோதையின் போது, மயக்கநிலை ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் மதுபான நச்சுத்தன்மையினால் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.

இடைவிடாத அதிகரித்த மதுபான நுகர்வினால் ஏற்படும் அபாயங்கள் (உதாரணங்கள்)

- மதுபானம் அநேகமாக ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பாதிக்கும் (ஈரல், சதையம், இரைப்பை போன்றன.)
- இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பு, மார்படைப்பு அபாய அதிகரிப்பு
- மூளையில் சேதங்கள்: கிரகித்தல் பிரச்சினைகள் முதல் கடுமையான மறதிநோய்கள் (Demenz) வரை
- உளவியல் பிரச்சினைகள் உதாரணமாக மனவருத்த நோய்
- சமூக பிரச்சினைகள், உதாரணமாக வேலையில், குடும்பத்துக்குள், நண்பர்களுடன்
- நுகரும் அளவு, அதிலேயே தங்கியிருக்கும் ஓர் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்.

மதுபானத்தை ருசித்து அனுபவித்தல் - இதன் கருத்து என்ன?

மதுபானம் பிரத்தியேகமான ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அது மற்றய குடிபானங்களைப் போன்றதொன்றல்ல. மதுபானத்தை அறிவுடன் ருசித்து அருந்துவது நல்லது. மதுபானத்தை சாதாரணமாகவோ அல்லது பழக்கம் காரணமாகவோ அருந்தக் கூடாது.

கீழ்வரும் சூழ்நிலைகளில் மதுபான நுகர்வில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்:

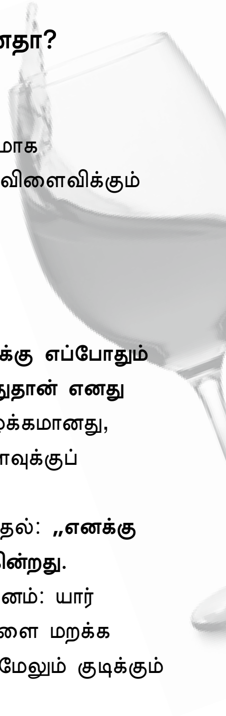
- வாகனம் செலுத்துபவர் அல்லது விளையாட்டில் பங்குபற்றுபவர் அதற்கு முன் மதுபானம் அருந்தக் கூடாது.
- 16 வயதுக்குக் குறைந்த இளைஞர்களும் கர்ப்பிணித்தாய்மாரும் முற்றாக மதுபானத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது அல்லது மருந்துமாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் போது, மதுபானம் அருந்த முடியுமா என்பது பற்றி வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

மதுபானம் இருதயத்தைப் பாதுகாக்கின்றதா?

மதுபானம் சில குறிக்கப்பட்ட இருதயநோய்களுக்கான அபாய-த்தை குறைக்கின்றது. ஆனால் **குறைந்தளவு** மதுபானத்தை நுகரும் போது மட்டுமே, அந்த நிலை காணப்படும். விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டால், அல்லது புகைக்காமல் இருந்தால் மதுபானம் பாவித்து பாதுகாப்பதை விட, இருதயத்தை இன்னும் நன்றாக பாதுகாக்க முடியும்.

© Marius Graf – Fotolia.com

மதுபானம் - ஒரு பிரச்சினை...



எனது மதுபான நுகர்வு ஓர் அபாயகரமானதா?

அதிகரித்த நுகர்வு (அளவு)
யார், மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அளவை விட அதிகமாக அருந்துகின்றாரோ அவர் தனக்குத் தானே சேதம் விளைவிக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றார்.

அருந்துகின்ற காரணம்
உதாரணமாக:

- பழக்கம் காரணமாக நுகர்தல்: **„மாலையில் எனக்கு எப்போதும் இரண்டு, மூன்று குவளைகள் தேவை. அப்போதுதான் எனது ஓய்வுநேரம் ஆரம்பிக்கின்றது.“** கவனம்: ஒரு பழக்கமானது, அடிமையாகும் பழக்கமாக விருத்தியடையும் அளவுக்குப் பலப்படும்.
- பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக குடித்தல்: **„எனக்கு வேலையில் பிரச்சினையும் அழுத்தமும் இருக்கின்றது. மதுபானம் எனது கவலைகளை அடக்கும்.“** கவனம்: யார் அழுத்தத்தைக் குறைக்க அல்லது பிரச்சினைகளை மறக்க மதுபானத்தைக் குடிக்கின்றாரோ, அவர் மேலும் மேலும் குடிக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றார்.

சில மனிதர்கள், மற்றைய மனிதரை விட சுய மதுபான பிரச்சினைக்குள்ளாகும் அபாயத்தை அதிகமாகக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.
ஒரு பிரச்சினையை மிகைப்படுத்தக் கூடிய சூழ்நிலைகளாக இருக்கக் கூடியவை, உதாரணங்கள்:

- குடும்பத்துக்குள் அல்லது வேலைத்தலத்தில் ஏற்படும் சுமைகள்
- இறந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட சுமையான அனுபவங்கள் (வன்முறையால் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள்)
- நெருங்கிய உறவினரிடையேயுள்ள மதுபானப் பழக்கம்

உண்மையில் மதுபானம் என்றால் என்ன?

அனைத்து மதுபானக் குடிவகைகளிலும் (வைன், பியர், பிரண்டி) எதனோல் எனப்படும் (தூய மதுசாரம்) இருக்கின்றது. எதனோல் எனப்படும் மதுசாரம் ஒரு கிளர்ச்சியை அல்லது போதையை உருவாக்கும். அல்லது அதற்கடிமையாகும் பழக்கத்தை உருவாக்கும். எதனோல் உடலுக்கு நச்சுத் தன்மையானது.

எனக்கு மதுபானப்பிரச்சினை இருக்கின்றதா?

- உங்கள் மதுபான நுகர்வினைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்ற எண்ணம் உங்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கின்றதா?
- உங்கள் குடிப்பழக்கத்தை மற்றையோர் விமர்சிக்கும் போது, உங்களுக்கு தொந்தரவாக இருக்கின்றதா?
- உங்கள் குடிப்பழக்கம் காரணமாக உங்களுக்கு குற்ற உணர்வுள்ளதா?
- உங்களை அமைதிப்படுத்துவதற்கு அல்லது உங்களது இறுக்கமான நிலையைத் தளர்த்துவதற்கு காலையில் எழுந்ததும் மதுபானம் அருந்த வேண்டியிருக்கின்றதா?

இந்த வினாக்களில் ஒன்றுக்கு நீங்கள் ஆம் என விடையிறுக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் ஒரு மதுபானப்பிரச்சினை உடையவராக இருக்கலாம் என்பதை அது காட்டுகின்றது. நீங்கள் இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வினாக்களுக்கு ஆம் என விடையிறுத்தீர்களானால், அநேகமாக மதுபானப்பிரச்சினை இருக்கின்றது.
இச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு துறைசார் நிபுணருடன் பேசுவது பிரயோசனமானது. இவ்வாறாகத்தான் உங்கள் நுகர்வு எப்படி இருக்கின்றது என்பதைச் சரியாகக் கண்டறிய முடியும்.

மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தல்

மதுபானத்தில் தங்கியிருக்கும் நோயின் அறிகுறியை ஒரு துறைசார் நிபுணரால் மட்டுமே நிச்சயப்படுத்த முடியும்.
தங்கியிருப்பதற்கான அறிகுறிகளுக்கான உதாரணங்கள்:

- உங்களால் மதுபானத்தை இனிமேல் தவிர்க்க முடியாது
- நீங்கள் அருந்துகின்ற அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதிருக்கின்றது.
- நீங்கள் எப்போதும் அதிகமாக குடிக்கின்றீர்கள்

மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தல் என்பது அவமானத்துக்குரியதல்ல. மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தல் என்பது சிகிச்சையளிக்கக் கூடிய ஒரு நோய்.
சுவிற்சர்லாந்தில் 250 000 மனிதர்கள் மதுபானத்தில் தங்கியிரு-க்கின்றார்கள் என்று மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

எங்கே நான் உதவியைப் பெறலாம்?

**நீங்கள் உதவியைப் பெற விரும்புவது, உங்களது மன உறுதிக்கு ஓர் அறிகுறி
தனது சுய நடத்தைக்கான கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் வென்றெடுத்தலும், நெருங்கிய உறவினரின் சுமையைக் குறைத்தலும் இதன் நோக்கமாகும்.**

யாரை நீங்கள் நாடலாம்?

- **வைத்தியர்** (குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மனநோய்க்கும் உளவியல் சிகிச்சைக்குமான பிரத்தியேக வைத்தியர்): உங்கள் தாய்மொழி பேசுகின்ற வைத்தியர்களும் உள்ளனர் (பார்க்க www.doctorfmh.ch).

- **மதுபானப்பிரச்சினைக்கான ஆலோசனை நிலையங்கள்:** இந்நிலையங்களிலுள்ள துறைசார் நிபுணர்கள் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள். உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள துறைசார் நிலையங்களில் நீங்களோ அல்லது உங்களது நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரோ உங்கள் மொழியில் ஆலோசனை வழங்கப்படுமா என்பதை விசாரியுங்கள்.
  உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள ஆலோசனை நிலையங்கள் அல்லது தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறக் கூடிய வாய்ப்புகள் பற்றி உதாரணமாக www.suchtindex.ch என்பதன் கீழ் தேடிப்பாருங்கள். பிரதேசங்களிலுள்ள துறைசார் நிலையங்கள் பற்றிய தகவல்களை Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76 என்பதிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

- **சுய உதவிக்குழுக்கள்,** உதாரணமாக அநாமதேய குடிகாரன் (Anonyme Alkoholiker) (டொ: தொலைபேசி 0848 848 885,

© Igor Skrbic – iStockphoto®

www.anonyme-alkoholiker.ch / பி, இ, ஆ: தொலைபேசி 0848 848 846, www.aasri.org)

- **உளவியல் பயிற்சியாளர்கள்** இவர்களும் அதேபோல் உதவியை வழங்குவார்கள். உளவியல் பயிற்சியாளர்களின் முகவரிகளை (மாநில-, மொழிவாரியாக) உதாரணமாக www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) அல்லது www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP) என்னும் இணையத்தளங்களில் நீங்கள் காணலாம்.
- **நம்பிக்கையான மனிதர்கள்** உதாரணமாக நண்பர் வட்டத்துக்குள் அல்லது மத குழுவுக்குள் அல்லது கலாச்சார குழுவுக்குள் இருப்பவர்களும் அதேபோல் கலந்து பேசக் கூடியவர்களாக இருக்கலாம்.

மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தல் என்பது ஆளுமைக்குறைபாடு அல்ல அத்துடன் ஒரு பலவீனத்துடன் தொடர்புபட்டதுமல்ல. மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தல் என்பது ஒரு நோய்.

அதற்கு உதவி இருக்கின்றது!

© Brad Killer – iStockphoto®

மதுபான நுகர்வைக் கட்டுப்பாட்டுக்கள் வைத்திருப்பதற்கான குறிப்புகள்

பிரச்சினைக்குரிய மதுபான நுகர்வைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க கீழ்வரும் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவலாம்:

- உங்கள் தாகத்தை மதுசாரமில்லாத பானங்களால் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாகக் குடியுங்கள்!
- ஒவ்வொரு மதுபானக்குடிவகைக்குப் பின்பு, குறைந்தது ஒரு மதுபானமற்ற குடிபானத்தைக் குடிக்க வேண்டுமென்று உங்களுக்குள் கட்டுப்பாட்டை நீங்கள் வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் குடிக்கின்ற முறையை நீங்களே தீர்மானியுங்கள். அடுத்தவரின் குடி வேகத்தை நீங்கள் பின்பற்றிக்கொள்ளாதீர்கள்.
- கண்ணாடிக்குவளைக்குள் இருப்பதைக் குடித்து முடித்த பின்புதான், மீண்டும் நிரப்புவதற்கு அனுமதியுங்கள். அதன் மூலம் நீங்கள் நுகருகின்ற அளவை நன்றாக மதிப்பிடலாம்.
- உங்கள் மனநிலை நன்றாக இல்லாத போது, மதுபானத்தை அருந்தாதீர்கள். மதுபானம் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைக்காது.

© moniaphoto – iStockphoto®

நாளாந்த பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதும் முக்கியமானதாக இருக்கும்:

- மதுபான நுகர்வை ஊக்குவிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஆர்வமான விடயங்களிலும் பொழுதுபோக்குகளிலும் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்
- ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கைமுறையைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்: அன்றாட வாழ்க்கைச் சுமைகளை அறிந்து, அதனை சமநிலைப்படுத்தக் கூடிய நன்மையான ஒன்றைத் தேடுங்கள் (விளையாட்டு, ஓய்வு போன்றன.).

நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடையாது விட்டால்:

உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள தயங்காதீர்கள் (பார்க்க „எங்கே நான் உதவியைப் பெறலாம்?“)!
உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு மனிதரிடம் உங்கள் கவலைகள் பற்றிப் பேசுவது ஒரு வேளை உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம். அவர்கள் உங்களுக்கு தைரியமளித்து, நீங்கள் முதலாவது அடியெடுத்து வைக்க பக்கதுணையாக இருக்கக்கூடும்.

SUCHT | SCHWEIZ

மேலதிக தகவல்கள்

www.migesplus.ch – பல மொழிகளில் ஆரோக்கிய தகவல்கள். சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச்சங்கம், சுகாதார அமைச்சு. (இணையத்தளங்கள் டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய, ஆங்கில, ஸ்பானிய, போர்த்துக்கேய, துருக்கிய, அல்பானிய, சேர்பிய / பொஸ்னிய / குரேஷிய மொழிகளில் / தகவற்பொருட்களும் இதர மொழிகளிலும் உண்டு)

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch / www.dipendenzesvizzera.ch – அடிமைப்படுத்தும் பொருட்கள் பற்றிய தகவல்கள் (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி மொழிகளில்)

„நெருங்கிய ஒருவருக்கு அடிமையாதல் பிரச்சினை ஒன்றிருக்கின்றது: என்ன செய்யலாம்?" என்னும் கையேடு (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய, அல்பானிய, பொஸ்னிய / சேர்பிய / குரேஷிய, ஆங்கில, போர்த்துக்கேய, ருஷிய, ஸ்பானிய, தமிழ், துருக்கிய மொழிகளில்)

முன்னே உள்ள கையேடும் „நெருங்கிய ஒருவருக்கு அடிமையாதல் பிரச்சினை ஒன்றிருக்கின்றது: என்ன செய்யலாம்?" என்கின்ற கையேடும் www.migesplus.ch அல்லது www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch என்னும் இணையத்தளங்களில் PDF பிரதியாக தரவிறக்கம் செய்யப்படலாம் அல்லது முத்திரை ஒட்டப்பட்டு சுய முகவரியிட்ட தபாலுறையை, Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne என்னும் முகவரிக்கு அனுப்பி, கையேடுகளைக் கோரிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

DIPENDENZE | SVIZZERA

பதிப்புரை

வெளியீட்டாளர்:
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

இக் கையேடு, சுகாதார அமைச்சின் BAG „குடிவரவும் சுகநலமும் 2008 - 2013" என்னும் தேசிய செயற்றிட்டத்தின் கீழ், migesplus.ch இன் நிபுணத்துவ, நிதி உதவியுடன் உருவாகியுள்ளது.

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention சூரிச் அத்துடன் துறைசார் தொழில் மையமான Appartenances ஆகியவற்றுக்கு, அவர்களின் ஆதரவுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

மொழிபெயர்ப்பு: சுமதி மாணிக்கப்போடி
வடிவமைப்பு: www.alscher.ch
அச்சகம்: Jost Druck AG

20.0411 Tamilisch | tamoul

ADDICTION | SUISSE

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch