



BREAKING

[Hindi News](#) / [Blogs](#) | युवाओं को सशक्त बनाएं, स्वस्थ विकल्प चुनें, नशाखोरी से बचाएं

युवाओं को सशक्त बनाएं, स्वस्थ विकल्प चुनें, नशाखोरी से बचाएं

Edited By , Updated: 27 Feb, 2026 03:30 AM



A-

A+



भारत में किशोरों के बीच नशीले पदार्थों के सेवन का मुद्दा उठते ही डर लगना स्वाभाविक है। साथियों के दबाव, शैक्षणिक तनाव और नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता जैसे कारकों के कारण भारतीय किशोरों में नशीले पदार्थों का सेवन बढ़ रहा है। सामाजिक न्याय और...

भारत में किशोरों के बीच नशीले पदार्थों के सेवन का मुद्दा उठते ही डर लगना स्वाभाविक है। साथियों के दबाव, शैक्षणिक तनाव और नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता जैसे कारकों के कारण भारतीय किशोरों में नशीले पदार्थों का सेवन बढ़ रहा है। सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, भारत में 10-17 वर्ष की आयु के लगभग 1.3 प्रतिशत बच्चे शराब का सेवन करते हैं। प्रारंभिक जागरूकता और समय पर हस्तक्षेप से दीर्घकालिक नुकसान को काफी हद तक कम किया और स्वस्थ विकल्पों को बढ़ावा दिया जा सकता है। समस्या की पहचान और उसके शुरुआती चरण में ही उसका समाधान करने से नशीले पदार्थों पर निर्भरता की रोकथाम की संभावना काफी बढ़ जाती है।

किशोरों में नशीले पदार्थों के सेवन के कुछ विशिष्ट व्यावहारिक संकेत होते हैं, जिन पर ध्यान देना आवश्यक है। नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले किशोर अपने साथियों के समूह में बदलाव कर सकते हैं, वे अपने पुराने दोस्तों से दूर हो जाते हैं और ऐसे नए परिचितों की ओर आकृषित होते हैं, जो उनके जैसा ही व्यवहार करते हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन में उल्लेखनीय गिरावट, जैसे कि कम अंक आना, अनुपस्थिति बढ़ना या स्कूल में रुचि की कमी, छात्रों में नशीले पदार्थों के दुरुपयोग का प्रारंभिक संकेत हो सकता है, जो संज्ञानात्मक कार्य और प्रेरणा को प्रभावित करता है। नींद में बदलाव, जैसे अनिद्रा या अत्यधिक नींद आना, नशीले पदार्थों के प्रभाव का संकेत दे सकते हैं। किशोरों को नशीले पदार्थों के सेवन के लिए अचानक और अत्यधिक नकदी की आवश्यकता महसूस हो सकती है। जब खर्च का तुरंत गायब हो जाना, बार-बार अतिरिक्त धन की आवश्यकता वाली 'आपातकालीन' स्थितियां, या घर से नकदी और कीमती सामान का गायब होना जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।



आंखों में जलन, अचानक वजन कम होना या बढ़ना, भूख कम होना या बढ़ना, और खराब व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे दिखाई देने वाले बदलाव किशोरों में नशीले पदार्थों के सेवन का संकेत दे सकते हैं। नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले किशोर अक्सर सिरदर्द, मतली या सुस्ती जैसी अस्पष्ट स्वास्थ्य समस्याओं की शिकायत कर सकते हैं। ये शिकायतें नशीले पदार्थों के सेवन के शारीरिक प्रभावों को छिपा सकती हैं। किशोरों में नशीले पदार्थों का सेवन अलगाव का कारण बन सकता है क्योंकि वे नशीले पदार्थों से संबंधित गतिविधियों में अधिक ही मग्न हो जाते हैं। पहले पसंद किए जाने वाले शौक या पाठ्येत्तर गतिविधियों में रुचि या भागीदारी में कमी यह संकेत दे सकती है कि नशीले पदार्थों का सेवन उन शौकों पर हावी हो रहा है, जिन्हें वे कभी बहुत पसंद करते थे।

किशोरों में नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़े जोखिम कारकों को समझना नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण है। कभी-कभी जोखिम जीन में ही निहित होता है। यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य को नशे की लत रही है, तो किशोर द्वारा इसी तरह की चुनौतियों का सामना करने की संभावना अधिक हो सकती है। यह कोई निश्चितता नहीं है लेकिन इसका मतलब यह है कि उनका शरीर और मस्तिष्क नशीले पदार्थों पर दूसरों की तुलना में अलग तरह से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। जब हम इस जोखिम से अवगत होते हैं, तो हम अधिक सतर्क और सक्रिय हो सकते हैं। इससे परिवारों को शुरुआती बातचीत शुरू करने, कड़ी निगरानी रखने और कोई भी समस्या शुरू होने से पहले ही सही सहायता प्रदान करने में मदद मिलती है। साथियों का दबाव और सामाजिक प्रभाव भी किशोरों को नशे की ओर धकेल सकता है। अक्सर, किसी समूह में घुलमिल जाने या स्वीकार किए जाने की चाहत उन्हें ऐसे विकल्प चुनने के लिए प्रेरित करती है, जो वे अकेले कभी नहीं चुनते। इन वर्षों में दोस्तों का बहुत बड़ा प्रभाव होता है।

यही कारण है कि आत्मविश्वास बढ़ाना बहुत महत्वपूर्ण है। हमें किशोरों को यह समझाने की आवश्यकता है कि सच्ची दोस्ती के लिए वफादारी के खतरनाक प्रमाणों की आवश्यकता नहीं होती। जब किशोर मुखर होना और सकारात्मक संबंध बनाना सीखते हैं, तो वे अत्यधिक दबाव में भी स्वस्थ विकल्प चुनने के लिए सशक्त महसूस करते हैं। युवाओं द्वारा लिए जाने वाले विकल्पों में मानसिक स्वास्थ्य भी एक बड़ी भूमिका निभाता है। जब कोई युवा चिंता, अवसाद या अत्यधिक तनाव से जूझ रहा होता है, तो वह थोड़ा बेहतर महसूस करने के लिए नशीले पदार्थों का सहारा ले सकता है। कई लोगों के लिए, इसकी शुरुआत पार्टी करने की इच्छा से नहीं, बल्कि भावनात्मक दर्द से निपटने या उसे कम करने के तरीके से होती है।

हमें व्यवहार को ही नहीं, बल्कि मूल कारण को भी संबोधित करने की आवश्यकता है। तनाव से निपटने के स्वस्थ तरीके प्रदान करके और खुलकर बात करने के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाकर, हम उन्हें दवाओं के बिना राहत पाने में मदद कर सकते हैं। जब युवा अपनी भावनाओं के लिए मदद मांगने में सुरक्षित महसूस करते हैं, तो उनके द्वारा नशा लेने की संभावना बहुत कम हो जाती है। पारिवारिक इतिहास, सामाजिक दबाव और भावनात्मक संघर्षों को समझकर, हम अपने बच्चों के लिए वास्तव में प्रभावी रोकथाम रणनीतियां बना सकते हैं।-डा. (कर्नल) राजेंदर सिंह

Empower youth # make healthy choices # prevent drug abuse

Related Story

Top Stories

कुदरत का रौद्र रूप: Hawaii का किलाउएआ ज्वालामुखी 1000 फीट तक लावा उगला- Highway पर गिरे पत्थर, कांच के टुकड़े, राख ने मचाई तबाही



संसद के बजट सत्र के दौरान LPG सिलेंडरों की कमी को लेकर कांग्रेस सांसदों ने केंद्र सरकार के खिलाफ किया विरोध प्रदर्शन



पंजाब में आएगा आंधी-तूफान, लगातार 3 दिन हो सकती है बारिश



Petrol-Diesel Price Today: 11 मार्च को जारी हुए तेल के नए रेट, जानें आपके शहर में आज क्या है पेट्रोल-डीजल का भाव



Show All

Currency Rate Crypto Currency

फ्रीडबैक

Thoughts



Jokes

