

Ad

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਚੁਣੋ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

Friday, Feb 27, 2026 - 08:13 PM (IST)





ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ 'ਚ ਅੱਲੜ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ 'ਚ 10-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 1.3% ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਸਫਲ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਾਣੂਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਚ ਇਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗਿਰਾਵਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੇਡ ਘਟਨਾ, ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ 'ਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਸ 'ਚ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਚਾਨਕ, ਤੁਰੰਤ ਨਕਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਜੇਬ ਖਰਚ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ 'ਐਮਰਜੈਂਸੀ' ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਦਰਦ, ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ, ਮਾੜੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਰਗੇ ਦੇਖਣਯੋਗ ਬਦਲਾਅ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਕਰਸ ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਪਤ ਦੋਸਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਵੀ ਇਕ ਸੂਚਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਣੇ ਗਏ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਇਹ

ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਮੰਨੇ ਗਏ ਪਿਆਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ-ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੋਖਮ ਡੀ. ਐੱਨ. ਏ. 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵੱਲ ਧਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਦੇਸ਼ਤੀ ਲਈ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਦਲਾਂ 'ਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਾਹਤ ਲੱਭਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ 'ਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਾ.(ਕਰਨਲ) ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

Empower youth make healthy choices prevent drug abuse



Rakesh
Content Editor