

# குடி நோய்

ஒரு குடும்ப

முனைவர். ராஜேஷ்

விரிவுரையாளர், உளவியல் துறை, பெரியார் அரசு கல்லூரி, கடலூர்.

செல்: 97903 36652



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)



# ஊரடங்கில் மது பிரியர்கள்

## சோர்வும் தீர்வும் !

யார் குடிநோயாளி? குடி நோய் என்றால் என்ன?

❖ ஒருவரின் குடிப்பழக்கத்தால் அவரின் உடல், மனம், சமூகம், பொருளாதரம், குடும்ப உறவுகள், வேலை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் தொடர்ந்து பாதிப்பு ஏற்பட்டப் பிறகும், அவர் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து குடிப்பார் என்றால் அவரை குடிநோயாளி எனலாம்.



❖ மது பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது ஒரு நோய் என்று 1956 - ல் உலக சுகாதார மையம் (World Health Organization ) அறிவித்துள்ளது .

❖ ஒரு குடிநோயாளியின் குடிப்பழக்கம் அவருக்கு ஏராளமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனாலும், அவர் மனதில் குடிமீதான ஆசை நீங்குவதில்லை. இது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கிறது.

❖ குடிநோய் ஒரு குடும்பநோய், இது ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தினரையும் மன உளச்சலுக்கு ஆளாக்குகிறது.

❖ குடிநோய், மருத்துவ மற்றும் மனோதத்துவ சிகிச்சைக்கு கட்டுப்படும் ஒரு நோய் .

❖ இது வளரும் தன்மையுடைய நோய் என்பதால், சிகிச்சை அளித்து கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், நாளடைவில் தீவிர பிரச்சனைகளை உருவாக்கி இறுதியில் மரணம் அடையசெய்கிறது.

❖ ஒருமுறை குடிநோயாளி சாகும் வரை குடிநோயாளிதான். ஒருமுறை குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையான ஒருவரால் தன் வாழ்நாளில் கட்டுப்பாடோடு குடிக்க இயலாது.

❖ ஒரு குடிநோயாளிக்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் மட்டுமே உள்ளது. ஒன்று, மதுவை முழுமையாக விட்டுவிடுவது. இரண்டாவது, கட்டுப்பாடு இல்லாமல் தொடர்ந்து குடிப்பது.

❖ அளவான குடி என்பது அவர்கள் வாழ்வில் சாத்தியமில்லை, அவர்களின் முயற்சி ஆரம்பத்தில் சாத்தியம் போல் தோன்றினாலும் இறுதியில் தோல்வியிலேயே முடிகிறது. இதில் சோகம் என்னவென்றால், பலர் சாகும்வரை இந்த உண்மை தெரியாமல் குடிக்காரர்களாகவே இறந்துவிடுகிறார்கள்.

❖ குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறிய அளவு கூட மது அருந்தாமல் இருப்பதுதான் ஒரே தீர்வு .

❖ ஒரு குடிநோயாளி வாழ்நாள் முழுவதும் குடிக்காமல் இருந்துவிட முடியும் என்பது சாத்தியமே .

- ❖ குடிநோயாளி சிறிதளவு மது அருந்துவது என்பது நாளடைவில் கட்டுப்பாடற்றக் குடிக்கு வழி வகுக்கும் .
- ❖ ஒரு குடிநோயாளியால் தானாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிக்கும் அளவை குறைக்க முடியாது .
- ❖ மதுபானத்தை மாற்றுவதோ, குடிக்கும் முறையை மாற்றுவதோ எந்தவிதத்திலும் தீர்வாகாது .
- ❖ குடிநோயின் தீவிர நிலையில் ஒருவர் மது அருந்துவதை நிறுத்தும்பொழுது நரம்புதளர்ச்சி, நடுக்கம், வலிப்பு, மனப்பிரமை ஏற்படலாம், இவை மருத்துவ சிகிச்சையில் கட்டுப்படும்.
- ❖ இப்பிரச்சனைகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்காமல் மீண்டும் குடித்து தன்னை நிலைப்படுத்தி கொள்வது என்பது மேலும் பிரச்சனைகளை அதிகரிக்குமே தவிர, எந்தவிதத்திலும் தீர்வாகாது. இதற்கு மருத்துவ சிகிச்சைதான் நிரந்தரத் தீர்வாகும் .
- ❖ குடிக்கும் யாரானாலும் குடிநோயால் பாதிக்கப்படலாம், இதில் ஆண், பெண், ஏழைப் பணக்காரர், படித்தவர், படிக்காதவர், நல்லவர் கெட்டவர் என்கிற எந்த பாகுபாடும் இல்லை .

## குடி நோயாளியைப் பற்றிய தெளிவு அனைவருக்கும் தேவை .



❖ நாம் வெறுக்க வேண்டியது குடிநோயைத் தானே தவிர, குடிநோயாளியை அல்ல .

❖ சாதாரணமாகக்

குடிப்பவர்களில் 10 லிருந்து 20 சதவிகித்தினர்

குடிநோயாளி

ஆகிவிடுகின்றனர். இதற்கு, மரபணு, குழந்தைப்பருவ

குழல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் காரணங்கள் உள்ளன .

- ❖ ஒருவர் குடி நோயாளி ஆனதற்கு அவர் மட்டுமே எந்தவிதத்திலும் பொறுப்பாக மாட்டார் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, அவர் குடியிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவ முன் வர வேண்டும் .
- ❖ எந்த ஒரு மனிதரும் தான் அதிகமாகக் குடித்துவிட்டு அவதிப் படவேண்டும் என்றோ, தன்னுடய சமூகத்தில் அசிங்கப்பட வேண்டும் என்றோ, விரும்புவதில்லை. அவர் தனது குடிக்கும் ஆவலைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் சிறிதளவு குடிக்க நினைத்து இறுதியில் தன் குடிநோயின் காரணமாக கட்டுப்பாடு இழந்து குடிக்குள் மூழ்கித்தவிக்கிறார் .
- ❖ இவருக்குத் தேவை மருத்துவ மற்றும் மனோதத்துவ சிகிச்சை மற்றும் குடும்பத்தாரின் அன்பும் ஆதரவும்.

## குடியால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

❖ ஆண்மை இழப்பு,  
மலட்டுத்தன்மை,  
தூக்கமின்மை,  
நரம்புதளர்ச்சி,  
கல்லீரல் நோய்கள்,  
கணையம் வீக்கம்,  
இருதய கோளாறு,  
மஞ்சள் காமாலை,  
சர்க்கரை வியாதி,  
இரத்தகொதிப்பு  
போன்ற  
உடல்ரீதியான  
பாதிப்புகள்  
ஏற்படுகிறது,.



- ❖ மன அழுத்தம், மன பதட்டம், மன குழப்பம், ஞாபக மறதி, அருகில் யாரும் இல்லாத போது; யாரோ திட்டுவது போலவும், பேசுவது போலவும், சில சமயங்களில் இல்லாத உருவங்கள் தெரிவது போலவும் மனபிரமைகள், சந்தேக எண்ணம், வெறித்தனம் போன்ற மனரீதியான பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.;
- ❖ மது பழக்கத்தால் குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்பட்டு குடும்ப அமைதி சீர்குலைகிறது. பொருளாதார வளர்ச்சி தடைபடுகிறது, குழந்தைகளின் மனநலம் பாதிக்கிறது. குடிநோயாளிகளின் குழந்தைகள் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் வளர்கிறார்கள். இது அவர்களின் எதிகாலத்தை பாதிக்கிறது.
- ❖ பெரும்பாலான விபத்துக்களும், சமூகக் குற்றங்களும் குடியால்தான் நிகழ்கின்றது. குடி ஒட்டுமொத்த சமூகதாயத்தையும் சீரழிக்கிறது.

## குடி நோயின் அறிகுறிகள்

ஆரம்ப நிலை:

- ❖ முன்பைவிட அதிக அளவு குடித்தால்தான் போதை வரும் நிலை.
- ❖ போதையில் மறதி ஏற்படும் (Block out)
- ❖ எப்பொழுதும் மதுவை பற்றிய சிந்தனை;

இடைப்பட்ட நிலை:

- ❖ மதுவை அருந்துவதில் இருந்த கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்
- ❖ குடிப்பதை நியாயப்படுத்துதல், தன் குடிக்கு குடும்பத்தினரையும், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளையும் காரணப்படுத்துதல்.
- ❖ குடி பற்றி பேசுவதைத் தவிர்த்தல், குடி பற்றிப் பேசினால் எரிச்சல் அடைதல்.
- ❖ தற்பெருமையுடன் நடந்து கொள்ளுதல்



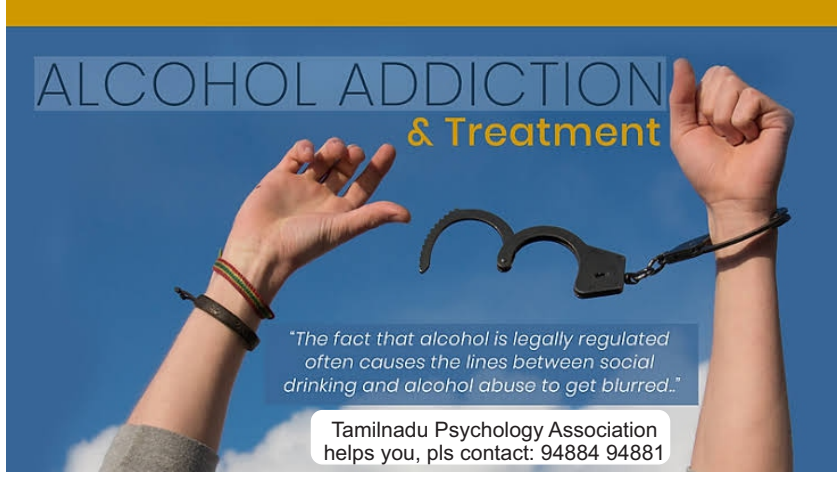
தீவிரமான நிலை:

- ❖ குடியால் உடல்ரீதியான மற்றும் மனரீதியான பாதிப்பு ஏற்படுதல் .
- ❖ உடல்கள் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல். குடித்தால் தான் சாதாரணமாக செயல்பட முடியும் என்ற பரிதாப நிலை.
- ❖ குடிப்பதற்காக தவறான செயல்களில் ஈடுபடுதல், திருடுதல், ஏமாற்றுதல், பொய்பேசுதல், கடன் வாங்குதல், அடமானம் வைத்தல்.
- ❖ காதில் குரல் கேட்பது, பொய்யான உருவங்கள் தெரிவது போன்ற மனபிரமைகள் ஏற்படுதல். சந்தேக எண்ணம் அதிகரித்தல், பிறர் தனக்கு எதிராக சதி செய்வதாகத் தோன்றுதல், காரணமின்றி மனைவியின் நடத்தையை சந்தேகப்படுதல் .

மது நோயாளியை சிகிச்சைக்கு சம்மதிக்க வைத்தல்

- ❖ ஒருவர் தான் ஒரு குடி நோயாளி என ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதும், தான் அதிகமாக குடிப்பதில்லை என மறைப்பதும் இயல்பு .
- ❖ குடிநோயாளிகளை உதாசினப்படுத்துவதற்கு பதிலாக முடிந்தவரை அவருடையப் பிரச்சனையைப் புரிந்து கொண்டு உதவ முன்வாருங்கள் .
- ❖ சில நேரங்களில் தன்னை எந்தவிதத்திலும் மாற்றிக்கொள்ளாமல் திரும்ப திரும்ப அவர்கள் செய்யும் செயல் உங்களை விரக்தியடைய செய்திருக்கலாம், அதனால், சோர்ந்து விடாமல் நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், ஏற்கனவே குடியை நிறுத்தியவரின் உதவியோடு சிகிச்சைக்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள் .
- ❖ அவர்களை திட்டுவதோ, வெறுத்து ஒதுக்குவதோ, தண்டிப்பதோ, அசிங்கப்படுத்துவதோ இப்பிரச்சனைக்கு எந்தவிதத்திலும் உதவாது. அவரை ஒருநோயாளி என்கிற அடிப்படையில் அனுகுவதே பலன் அளிக்கும். இதற்கு, மனநல ஆலோசகரின் உதவியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் .





## குடிப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட - உளவியல் ஆலோசனைகள்

- ❖ தன் குடிப்பழக்கம் தனக்கும், தன் குடும்பத்திற்கும் பிரச்சனை ஏற்படுத்துவதை உணர்ந்து தன் குடும்பத்தை ஏமாற்றிவிட்டு, அவர்களின் உணர்வுகளை உதாசினப்படுத்திவிட்டு குடிப்பதற்கு பதிலாக உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மையாகவும், பொறுப்பாகவும் இருந்து குடியை விட முயற்சித்தால் மட்டுமே இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டு குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தோன்றும்.
- ❖ குடிப்பதை ஒருநாள் அடிப்படையில் தள்ளிப்போடுங்கள். குடிக்கும் ஆசைத் தீவிரமாக இருக்கும் பொழுது இன்று ஒருநாள் மது அருந்தாமல் இருந்துவிட்டால் தன்னால் தொடர்ந்து குடிக்காமல் இருந்து விட முடியும் என நம்பிக்கையுடனும், உறுதியுடனும் குடிப்பதை ஒருநாள் அடிப்படையில் தள்ளிப்போடுங்கள்.
- ❖ நீங்கள் குடிப்பதற்கு காரணம் குடி மீது உங்களுக்கு இருக்கும் ஆசைதானே தவிர வேறுக் காரணங்கள் எதுவும் இல்லை. என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ குடிபற்றிய உண்மைகளை உங்கள் மனம் அவ்வளவு எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும். அவ்வப்பொழுது ஆலோசனப் பெற்று மனதைத் தெளிவாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டால் மனநல ஆலோசகரை அணுகுங்கள்.
- ❖ வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை காரணம் சொல்லி குடிக்காமல், ஒருபோதும் குடிப்பது பிரச்சனைக்கு தீர்வாகாது என்பதை புரிந்து கொண்டு, குடிக்காமல் வேறுவழியில் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ❖ உங்களுக்குள் இருக்கும் குடி மீதான நீங்காத ஆசையை புரிந்துகொண்டு குடிப்பிரச்சனையையும், மதுபற்றிய உங்களுக்குள் எழும் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் உங்களுக்கு பிரியமானவர்களிடம் மறைக்காமல் மனம்விட்டு பகிர்ந்து கொள்வதால் மனத்தெளிவு கிடைக்கும், இது குடிக்கக்கூடாது என்கிற எண்ணத்தை அதிகரிக்கும்.
- ❖ ஆல்காகாலிக்ஸ் அனானிமஸ் (Alcoholics Anonymous) கூட்டங்களில் பங்கேற்பது பலனளிக்கும்.
- ❖ உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு எளிமையான உடற்பயிற்சியையும், மன அமைதிக்கு பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தையும் தினமும் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ தனிமையைத் தவிருங்கள். குழந்தைகளுடனும், குடும்பத்தினரிடமும், நேரத்தை செலவிடுங்கள்.

- ❖ பசி குடிக்கும் ஆசையைத் தூண்டக்கூடியது. அதனால், பசியை நீண்ட நேரம் தள்ளிப்போடாமல் பசித்தவுடன் நேரத்துக்கு உணவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ அதிக வேலைப்பளுவை ஏற்றிக்கொள்ளாமல் வேலையை அளவோடு செய்யப் பழகங்கள்.
- ❖ குடியைப் பற்றிய இன்பமான நினைவுகளை கற்பனை செய்வதைத் தவிருங்கள்.
- ❖ குடிக்கும் நபர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்
- ❖ நீங்கள் குடிப்பதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். உங்களை நண்பர்கள் குடிக்க சொல்லி வற்புறுத்தினால் உறுதியாக "வேண்டாம்" என்று சொல்லப்பழகிக்கொள்ளுங்கள். அந்த இடத்தைவிட்டு உடனே சென்றுவிடுங்கள்.



இந்த தடை உத்தரவு காலத்தில் மது அருந்தாமல் இருப்பதை நல்லதொரு வாய்ப்பாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மது இல்லாமல் வாழ பழகிக்கொள்ளுங்கள் .

## அரசின் கவனத்திற்கு .

- ❖ மது எளிதில் கிடைப்பது குடிக்கும் ஆசையை தூண்டி குடிநோயாளிகளையும் அவரது குடும்பத்தினரையும் துன்பத்தில் ஆழ்த்தும்.
- ❖ குறைந்தபட்சம் அரசு, மது விற்பனை மற்றும் மதுக்கிடைப்பதில் கட்டுப்பாடுகளை விதித்து செயல்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்கள் மற்றும் உளவியல் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை கருத்தில் கொள்வது நலம்.
- ❖ கல்விக்கூடங்களில் மனநல ஆலோசர்களை நியமித்து மாணவர்களுக்கு குடிநோயினை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவேண்டும்.
- ❖ பூரண மதுவிலக்கு ஒன்றே ஆரோக்கியமான தேசத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

நன்றி.....

