ਨਸ਼ਾਖੋਰੀਯ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

*ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ **ਡਾ. ਜੋਤੀ ਸ਼ਰਮਾ
*ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਰਕਾਰੀ ਰਣਵੀਰ ਕਾਲਜ ਸੰਗਰੂਰ
**ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

ੰਲਤਵਗ੍ਰਫਵ

ਸਾਰੰਸ਼: ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਭਾਵ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਗੁਆ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ਤਮ ਜਾਵੇਗਾਯ

ਰੋਂਦੀਆਂ ਨੇ ਮਾਂਵਾਂ,
ਲਾਸ਼ਾਂ ਬੁਕਲ ਚ ਰੱਖ ਕੇ

ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲੇ ਪੁੱਤ,
ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਡੱਸ 'ਤੇ।

ਨਸ਼ਾ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਹ ਬੁਰਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਦੀ ਯੁਵਾ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਬੁਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜੀ ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਮੰਡਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਗਚਪਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਮਤਲਬ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਫ਼ੀਮ, ਡੋਡੇ, ਗਾਂਜਾ, ਚਰਸ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਜੋ ਕਿ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਪਕੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਜੈਵਿਕ

'' ਨਿਗਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਇਕ ਫੈਸ਼ਨ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਇਹ ਇਕ ਲੱਤ ਬਣ ਗਈ ਜੋ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤੱਤ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਫਾਰਮਿਸਟਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪਰਖ, ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਆਦਿ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੱਤ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਤੰਤਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਖੋਰੀ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ, ਗੈਰ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਤੱਤ ਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਹਰਨ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਗਾਂਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਲਸ਼ੀਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਹੀਰੋਈਨ ਅਤੇ ਕੋਕੀਨ ਜਾਂ :।ਛ।ਣ ਨਗਰਮਅ ਛਚਪ੍ਰਗ, ਮੋਰਫੀਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਇਸ ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੇ ਮਨੋਰੋਗੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਗਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਗਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਦੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਜਿਆਦਾ ਹੀ ਲੰਬੇ ਕੱਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੋਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੋਹਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਅਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲ੍ਹੀਹੌਲੀ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਉਸਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹ ਕੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ

ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਪੁਲਾਂ ਹੇਠੋਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਮੀਂਦਾਰ ਵਰਗ ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਤੋਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਭੁੱਕੀ, ਅਫ਼ੀਮ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਸਹੀ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਉਂਦੇ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚਣ੍ਸ਼ਕਤੀ, ਮੂਡ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਤੱਥ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਰ ਵੱਧ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ ਬਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭਿੰਨ੍ਭਿੰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਥਾਰਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫਰਤ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਉ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਸਨੰਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਅਸ**ਫ਼**ਲਤਾ, ਟੁੱਟਦੇ ਸੰਬੰਧ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਕਦਮ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਮਜਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੱਦ ਤਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਤੇ ਅੱਜ ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਯੁਵਾ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਕਿਸੇ ਹੀਰੋ ਜਾਂ ਹੀਰੋਈਨ ਨੂੰ ਐਕਟਿੰਗ ਲਈ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਖੋਰੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਦਲਦਲ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਝੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੱਲ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਦਲਦਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਕਦਰ ਫਸ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿਕਲ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਬੇਸ਼ਕ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਮੀਡੀਆ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ **ਸਮੱਸਿਆ** ਖਤਮ ਹੋ ਪਾਵੇਗੀਯ

ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪੰਜਾਬ ਹੋਵੇ।
ਖਿੜਿਆ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਗੁਲਾਬ ਹੋਵੇ।
ਬਰਕਤਾਂ ਹੋਣ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ
ਧੀਆਂ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਪੁੱਤ ਨਵਾਬ ਹੋਣ।

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

- ਅਮਿੱਤ ਮਿੱਤਰ, ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਤਰਕ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ.
- ਆਰ.ਐਸ.ਸੈਣੀ (ਡਾ.) ਬੀਮਾਰ ਕੌਣ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ.
- ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤੂਰ, ਜੀਵੇ-ਜਵਾਨੀ, ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ.
- ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ(ਡਾ.) ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ(ਸੂਝ ਲੇਖਕ ਅਨਿਲ ਅਗਰਵਾਲ), ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ
- ਟਰਸਟ ਇੰਡੀਆ, ਦਿੱਲੀ.
- ਮੋਹਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ-ਚਿੰਤਾ,ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ, ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ, ਸੰਗਰੂਰ.
- ਰਣਜੀਤ ਝੁਨੀਰ, ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡੀਏ, ਤਰਕ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ.
- ਰਾਜੀਵ ਸ਼ਰਮਾਂ (ਡਾ.) ਨਸ਼ੇ, ਸਮੱਸਿਆ,ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ, ਆਰ.ਡੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ।