

## मेरो अवस्था राम्रो हुनसक्छ ?

उपचार: के कारणले तपाईंलाई मद्यपान अझ बढी गर्न लगाउँछ र के गर्दा तपाईंलाई मद्यपान कम गर्न सहयोग गर्छ भनी विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्दा उपयोगी हुन्छ ।

यदि स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरेको भए पुनर्स्थापना प्रक्रिया पूरा गर्न आवश्यक तथा महत्वपूर्ण हुन्छ ।

## सहयोग कहाँ पाउन सकिन्छ ?

- स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट
- जिल्ला अस्पतालबाट
- विभिन्न पुनर्स्थापना केन्द्रहरूबाट

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:  
बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल  
बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल  
फोन : ९७७(०)०१४४३१७१७, ४४३७१२४  
ईमेल : tponepal@tponepal.org.np  
वेबसाईट : <http://www.tponepal.org>  
पोष्ट बक्स नं : 8974/C.P.C. Box 612

चितवन अफिस  
भरतपुर १०, चितवन,  
फोन : ९७७-(०)०५६-५२३७२५

यदि आत्माहत्याको विचार आएमा वा कसैले आत्माहत्या गर्न प्रयास गरेको थाहा आएमा, कृपया सहयोगको लागि ९८४००२९६०० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

## मद्यपानको दुरुपयोग



कुनै व्यक्तिलाई ऊ आफैमा मद्यपान सम्बन्धी समस्यामा छ भनी जाँचन सजिलो हुँदैन । प्रायजसो मद्यपान समस्या मध्यम वा सामाजिक रूपमा मद्यपान गर्न थालेपछि नै बिस्तारै सुरु हुँदै जान्छ । यदि एउटा व्यक्तिले एक पटकमा ६ वा त्यो भन्दा बढी गिलास मद्यपान गर्छ भने त्यस व्यक्तिमा मद्यपान सम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।



**TPO** Nepal  
PEACE OF MIND

**PRIME**  
Programme for Improving mental health care

## मद्यपान सम्बन्धी समस्या (मद्यपान दुर्व्यसनी)

व्यक्तिमा मद्यपान सम्बन्धी समस्या छ भनेर कसरी थाहा पाउने :

- एकलै मद्यपान गर्ने गरेमा
- यदि व्यक्तिले मद्यपान प्रयोग गरेको घटना र समय सम्झन नसक्ने भएमा
- मद्यपान नगरेको बेला एक्कासि अस्वस्थ भएको अनुभव गरेमा
- आफ्नो मद्यपान गर्ने बानीबारे लज्जित हुने वा हिनताबोधको भावना आएमा
- मद्यपानको कारण प्रहरी वा कानुनी भ्रमेलामा परेमा
- सेवाग्राहीको आफ्नो प्रिय व्यक्ति मद्यपान गर्ने बानी प्रति चिन्तित भएमा र अरूसँगको सम्बन्धमा यसले समस्या ल्याएमा
- मद्यपान गर्ने बानी छुटाउन गाह्रो भएमा

मद्यपान सम्बन्धी समस्या हुने कारणहरू

- आनन्द लिनको लागि
- सामाजिक कार्यहरूमा अरूसँग सम्मिलित हुनको लागि
- साथीभाइको करकापले
- तनाव तथा शारीरिक पीडा घटाउन
- वंशाणुगत कारण
- सांस्कृतिक कारण

मद्यपान सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूमा देखिने लक्षणहरू

- हात कान्ने
- पसिना आउने
- बान्ता हुने
- रक्तचाप र नाडीको धड्कन बढ्ने
- आक्रमक / हिंसात्मक हुने
- बोली लरबराउने
- जे मन लाग्छ, त्यही गर्ने

मद्यपानले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ?

अत्यधिक मद्यपान गर्दा हुन सक्ने केही समस्याहरू:

- कलेजोमा समस्या
- मस्तिष्कमा समस्या
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह

मद्यपान कम गर्दा वा छोड्दाका फाइदाहरू के के हुन् ?

सकरात्मक परिवर्तन सधैं राम्रो हुन्छ र यसले स्वास्थ्यमा राम्रा सुधारहरू पनि ल्याउन सक्छ । मद्यपान कम गर्दा तपाईंको जीवनमा धेरै फाइदाहरू हुन्छन्, जस्तै:

- पैसाको बचत हुने
- तौल घट्ने, जसले अन्य रोग (जस्तै: उच्च रक्त चाप र मधुमेह) हुने जोखिम घटाउँछ ।
- धेरै सक्रिय हुने/बलशक्ति, तागत बढी हुने
- मुड राम्रो हुने
- राम्रोसँग सुत्न सक्ने