ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ
യുവജനപ്രസ്ഥാനം പ്രസിദ്ധീകരണം

ഓർത്തഡോക്സ്
യുവജനം
ത്രൈമാസിക

ഡോ. എൽസി ഉമ്മൻ
കൺസൽട്ടന്റ്, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്
Mob : 9526896608

സർവ്വം ലഹരിമയം

ഇന്ന് നിത്യേന മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ കേൾക്കുന്ന വാർത്ത ലഹരി മരുന്നുകളുടെ കടത്തിനെ കുറിച്ച് തന്നെയാണ്. യുക്രെയിൻ യുദ്ധാരംഭത്തിൽ പത്രങ്ങളുടെ തലക്കെട്ടിൽ നിറഞ്ഞുനിന്നത് റഷ്യയുടെ ആദ്യ മിസൈൽ ആക്രമത്തിന്റെ സമഗ്രമായ വാർത്തയും ചിത്രങ്ങളും ആണെങ്കിൽ ഇന്ന് മാസങ്ങൾക്കിപ്പുറം ഒരു മിസൈലോ ഏതാനും പേരുടെ മരണങ്ങളോ പോലും കോളം വാർത്തയിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങുന്നു. ലഹരി സംബന്ധമായ വാർത്തകളും ഇത്തരം കോളം വാർത്ത മാത്രമായി തീരുന്ന കാലത്താണ് നാമിപ്പോൾ. ഇപ്പോൾ ലഹരിക്കടത്തിന് വാർത്താ പ്രാധാന്യം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ കിലോ കണക്കിന് കൃത്രിമ മയക്കുമരുന്നുകൾ പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ മാത്രമോ അഥവാ പ്രശസ്തർ പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ മാത്രമോ എന്ന നിലയിൽ ആയിരിക്കുന്നു. നിരോധിത പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളും കഞ്ചാവ് പോലും ഇന്ന് വാർത്തയല്ലതായിരിക്കുന്നു. യൗവനക്കാർക്ക് കയ്യെത്തും ദൂരത്തിൽ ലഭിക്കാൻ പറ്റാവുന്ന ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുന്നു കേരളത്തിലെ ലഹരി മാഫിയയുടെ വിതരണ ശൃംഖല.

ഒരാൾ ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ടാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം. ഏതൊരു വസ്തുവും ക്രമാതീതമായ അളവിലും കാലങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അടിമത്തം എന്ന ലളിതമായി പറയാം. അത് ഒരു പാരസെറ്റമോൾ ഗുളിക ആണെങ്കിൽ കൂടി ഡോക്ടർ കുറിക്കുന്ന അളവിനും കാലത്തിനും അപ്പുറമായി പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് അടിമത്തം തന്നെ. അടുത്ത ലക്ഷണം അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശം തന്നെയാണ്. ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കണം എന്നുള്ള നിയന്ത്രണാതീതമായ അഭിലാഷമാണത്. ലഹരി ഉപയോഗം നിർത്തണമെന്ന ആഗ്രഹം നിമിത്തം പലവുരു നിർത്തിയിട്ടും പുനരാരംഭിക്കുന്നതാണ് അടിമത്തത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണം. ലഹരിക്കായി പണവും സമയവും അധ്വാനവും ചിലവിടാനുള്ള സന്നദ്ധതയും ഏതു ത്യാഗവും വിട്ടുവീഴ്ചയും ചെയ്യാനുള്ള മനസ്സും ലഹരി അടിമത്തത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്. നമ്മുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ലഹരി ഉപയോഗം മൂലം തടസ്സപ്പെടുകയോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ ആകാത്ത വിധത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരികയോ ചെയ്യുന്നത് മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്. എത്ര തന്നെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും വീണ്ടും ലഹരി ഉപയോഗിക്കാൻ മടി ഇല്ലാത്തതും ബന്ധങ്ങൾക്ക് പോലും ലഹരിക്കു മുൻപിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം നൽകുന്നതും ഇതിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്.

പണ്ട് ഇടപെട്ടിരുന്ന വിനോദങ്ങളിലോ സുഹൃത് സംഗമങ്ങളിലോ എന്തിന് ജോലിയിലോ പോലും താല്പര്യമില്ലായ്മയും ഇതിന്റെ ഒരു ലക്ഷണമാണ്. ശരീരത്തിനോ മനസ്സിനോ ഹാനീകരമായി സംഭവിച്ചിട്ടും വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതും ലഹരി അടിമത്വത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്.

ലഹരി കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ ഉള്ള പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളും എന്നാൽ അല്പം ലഹരി കൊണ്ട് തന്നെ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ മാറുന്നതും അടിമത്തത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. ഒരുവന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ വരുന്ന കാതലായ വ്യതിയാനങ്ങൾ കൂടി ഇതിനോട് ചേർത്തു വായിക്കപ്പെടേണ്ട തുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തോട് താല്പര്യമില്ലായ്മ, ആശയക്കുഴപ്പം, ഉൾവലിയൽ, മൂഡ് വ്യതി യാനങ്ങൾ, അപായകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക, ലഹരി ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ആരെങ്കിലും ചോദിച്ചാൽ അവരോട് ഈർഷ്യത ഉണ്ടാകുകയും തട്ടിക്കയറുകയും ചെയ്യുക, സ്വയം വൃത്തിയാകുവാൻ പോലും മടി ഉണ്ടാകുക ഇവയൊക്കെ ഉണ്ടാകാം.

ഇനി ഇത്തരക്കാരെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം എന്നു കൂടി നോക്കാം.

1 വിദ്യാലയങ്ങളിലോ തൊഴിലിടങ്ങളിലോ സ്ഥിരമായി പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയോ പോകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയും അവിടെ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ തീരെ താല്പര്യം ഇല്ലാതെ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നാം അവർക്ക് ലഹരി ഉപയോഗമുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

2 ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, കണ്ണു കലങ്ങിയിരിക്കുക, ബൗദ്ധികമായ നിലവാര തകർച്ച, ശരീരഭാരം കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുക ഇതെല്ലാം ഇതിൻറെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആകാം.

3 അലസമായ വസ്ത്രധാരണവും വൃത്തിഹീനമായ ശരീരവും ഇതിൻറെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്.

4 വീട്ടിൽ ആയാലും സ്കൂളിൽ ആയാലും തങ്ങളുടെ ബാഗോ അലമാരയോ മറ്റുള്ളവർ തുറക്കുന്നത് പോലും ദേഷ്യത്തിന് കാരണമാകുക, ഒറ്റയ്ക്ക് മുറിയിൽ അടച്ചിരിക്കുക ബന്ധങ്ങൾ തകരുക ,പൊടുന്നനെ ഉള്ള സ്വഭാവത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ മുതലായവ ലഹരിയുടെ പിടിയിൽ ആയവരുടെ ലക്ഷണമാണ്.

5.എപ്പോഴും പണം ആവശ്യപ്പെടുകയോ മോഷ്ടിക്കുകയോ ബലമായി പിടിച്ചെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ഒക്കെ ഇതിൻറെ ഭാഗമായി വന്നേക്കാം.

6. അമിതമായ ആഹ്ലാദപ്രകടനങ്ങളും സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളും വർത്തമാന കാലവുമായി വേറിട്ട് നിൽക്കുന്ന പെരുമാറ്റവും സംശയത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റവും അശ്രദ്ധയും ഒരു കാര്യത്തിലും പൂർണമായും മുഴുകിയിരിക്കാൻ ആകാൻ പറ്റാത്തതും ഇത്തരക്കാരുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

7. രക്താതിമർദ്ദവും തലചുറ്റലും വിറയലും പേശിവലിവും മറവിയും ഛർദിയും അക്രമസ്വഭാവവും മായ കാഴ്ചകളും നാവുകുഴയലും വിഷാദവും ഉന്മാദവും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും ഇതിൻറെ പ്രത്യക്ഷ ലക്ഷണങ്ങളായേക്കാം.

ഇനി ഇത്തരത്തിൽ അകപ്പെട്ടവർ ഇതിൽ വരുവാനുള്ള സാഹചര്യവും കൂടി പറഞ്ഞ് അവസാനിപ്പിക്കാം. കാരണം ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടി കടന്നു പോകുന്നവർക്ക് ഇത് പ്രയോജനകരമാകും.

1 പരീക്ഷണ വസ്തുവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചെറുപ്രായത്തിൽ എന്തും പരീക്ഷിക്കാനുള്ള ത്വര വളരെ വലുതാണ്. ഇത് മനുഷ്യന്റെ പരിണാമത്തിനായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ഒരു ഗുണമാണ്. ഇതാണ് പലരെയും ലഹരിയിലേക്ക് തിരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ നിർബന്ധം മൂലവും എന്തിന്, അറിയാനുള്ള ആഗ്രഹം മൂലവും ആവാം നാം ആദ്യമായി ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ അതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ ഏറെയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നാം പരിപൂർണ്ണമായി ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കണം. പരീക്ഷണം ശീലമായി പോയവരാണ് എല്ലാവരും എന്ന് ആദ്യമേ അറിയുക. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആദ്യ പരീക്ഷണം തന്നെ വേണ്ട എന്ന് നാം തീരുമാനമെടുക്കണം.

2 തെറ്റിദ്ധാരണ. ഇത് ചിന്താശക്തിയെ ഉണർത്തും, ഭാവന ഉണരും, സർഗാത്മക ചിന്തകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞാവാം പലരും ഇത് ഉപയോഗിക്കാനായി നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ആദ്യ ഉപയോഗത്തിൽ നമുക്കും ചിലപ്പോൾ അങ്ങനെ തോന്നിയേക്കാം. ഇതാണ് നമ്മെ അടിമത്തത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. ആദ്യം ചില ഉത്തേജനങ്ങൾ നൽകിയാൽ കൂടി ഇത് നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ കാർന്നു തിന്നുകയും നമ്മെ നിഷ്ക്രിയരാകുകയും ചെയ്യും.

3. അബദ്ധം അഥവാ ചതി. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഇത് പ്രത്യേകിച്ച് പെൺകുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നത് അവർ പോലും അറിയാതെ ആയിരിക്കും എന്നതാണ് വാസ്തവം. ഇങ്ങനെ അബദ്ധത്തിൽപ്പെട്ട് അടിമത്തത്തിൽ ആയവരുടെ എണ്ണവും ചെറുതല്ല.

4. പിരിവിരുപ്പ് സ്വഭാവം ഉള്ളവർക്കും ഉൽക്കണ്ഠയും വിഷാദവും ഉള്ളവർക്കും സഭാകമ്പം ഉള്ളവർക്കും കുടുംബ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ലഹരി ഉപയോഗം ഉള്ളവർക്കും പിൽക്കാലങ്ങളിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള വാസന ഉണ്ടായേക്കാം.

ഏത് കാരണത്താൽ ആയാലും നാം ലഹരി ഉപയോഗത്തിൽ അകപ്പെടാതെ ഒഴിഞ്ഞ് മാറാൻ നാം സ്വയം പരിശീലിക്കണം. നാം സ്വയം പരിശ്രമിച്ചു വിഫലമാകുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ധന്റെ സേവനം തേടുകയാണ് നല്ലത്. നമുക്കും നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ കാവൽക്കാരാകാനുള്ള ബാധ്യത ഉണ്ട് എന്ന് മറന്നുകൂടാ. കാരണം നാം വളരുന്നതിനോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരും വളരണം, നന്നാവണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ നമ്മുടെ തലമുറയും നന്നാവുകയുള്ളൂ.

ഒരു ചെറുകഥ കൂടി ഉപോൽബലകമായി എഴുതി അവസാനിപ്പിക്കാം. ഒരു ഗ്രാമത്തിലെ ചോളം ആയിരുന്നു അവിടങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധമായത്. ഇതിന്റെ രഹസ്യം കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഒരാൾ അവിടുത്തെ ഏറ്റവും വലിയ കർഷകന്റെ സമീപം എത്തി , അതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിച്ചു. അയാൾ അഭിമാനപൂർവ്വം പറഞ്ഞു, എന്റെ ചോളമാണ് ഏറ്റവും മികച്ചത്. ഈ മികവ് നിലനിർത്തുവാനായി ഞാൻ ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ കർഷകർക്കും ഏറ്റവും നല്ല വിത്ത് ഞാൻ തന്നെ തയ്യാറാക്കി നൽകുന്നു.കാരണം സമീപപ്രദേശങ്ങളിലെ ചോളങ്ങളുടെ പൂമ്പൊടി പേറിയാവും പരാഗണത്തിനായി ഈച്ചകൾ എത്തുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ എത്ര നല്ല വിത്തിട്ടാലും പരാഗണം അന്യന്റെ പുരടയത്തിൽ നിന്നുള്ള ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ പൂമ്പൊടിയിൽ നിന്ന് ആണെങ്കിൽ എന്റെ ചോളങ്ങളെയും അത് ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ തന്നെ മുൻകൈയെടുത്ത് അവർക്ക് നല്ല വിത്തുകൾ നൽകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഞാനും എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവരും നന്നാകണമെങ്കിൽ എനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരും നന്നാകണം എന്ന ചിന്ത പങ്കുവച്ചുകൊണ്ട് നിർത്തുന്നു. ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് ലഹരിക്കെതിരെ പടപൊരുതാം. വരും ജനതയെ സ്വബോധമുള്ളവരാക്കി തീർക്കാം.