



NIRMAL DEADDICTION &
REHAB CENTER, MIRAJ.

तंबाखू सेवनाचे दुष्परिणाम

राहुल लोहार

व्यसनमुक्ती - काळाची गरज...



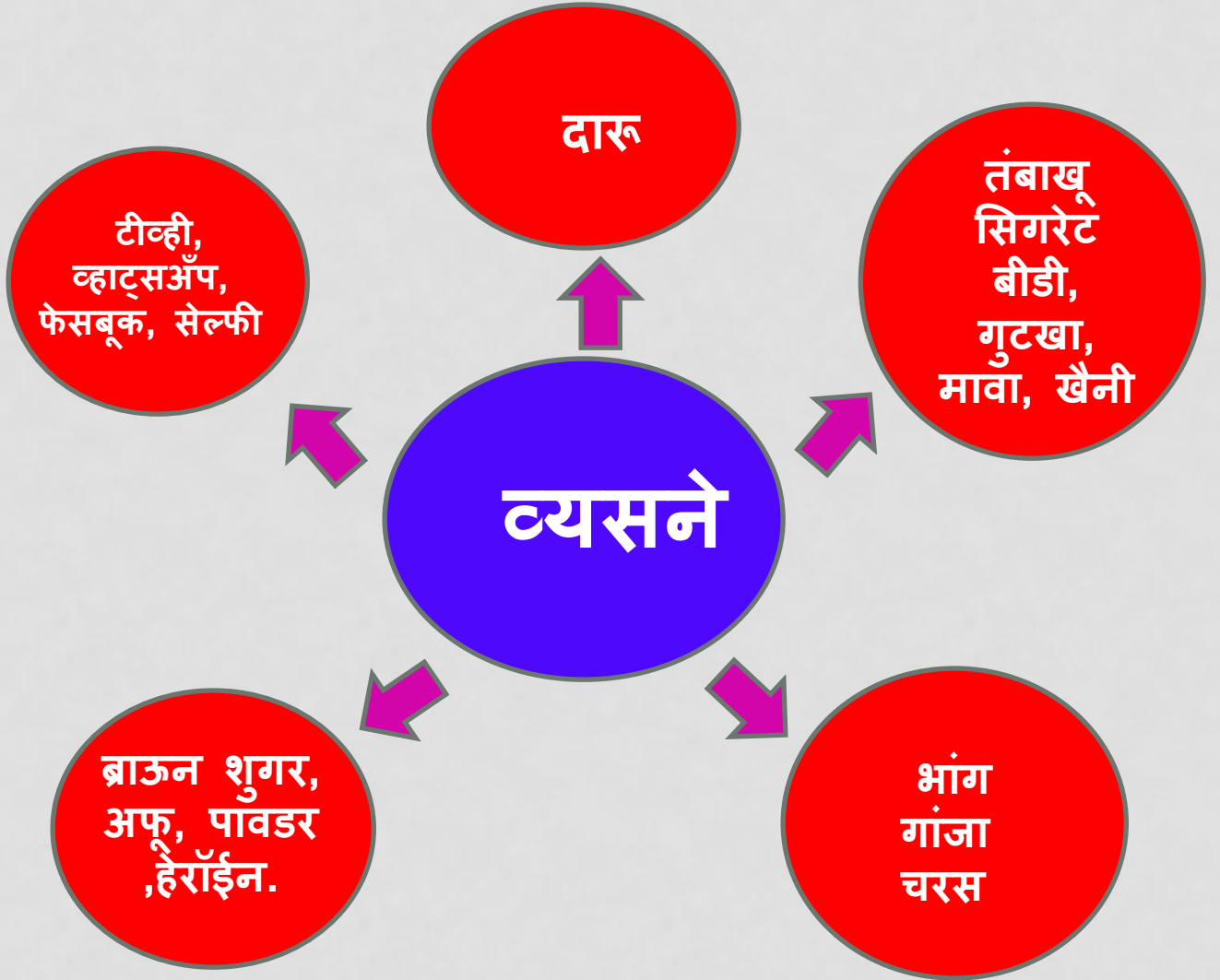
व्यसन म्हणजे काय?

- **संस्कृत मध्ये** :- विभाजन, नाश, अधःपात, दुबळेपणा, दुर्भाग्य, चुकीच्या सवयी, गुन्हा, पाप.
- **आयुर्वेदामध्ये**:- रोग, पीडा, विषबाधा, दुःख, संकट.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

व्यसन कोणत्या प्रकारचे असू शकते



प्रस्तावना

- तर आज आपण तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थ या विषयावर बोलणार आहोत
- यामध्ये प्रामुख्याने हे सर्व पदार्थ निकोटीन जन्य आहेत
- तर या निकोटीन जन्य पदार्थांमध्ये प्रामुख्याने तंबाखू यालाच जर्दा, टोबॅको असे म्हणतात. यामध्ये याशिवाय गुटखा, मिश्री, सिगारेट, मावा, तपकीर, बिडी, खैनी, हुक्का यांचा समावेश होतो.
- तर सुरवातीला या पदार्थांचे दुष्परिणाम बघुयात

प्रस्तावना



- ❖ जगभरात होणाऱ्या लाखोंच्या मृत्यूमागील एक कारण आहे तंबाखूचं वाढतं सेवन !!
- ❖ या निमित्ताने 31 मे ला जगभरात दरवर्षी जागतिक तंबाखू विरोधी दिन साजरा केला जातो.
- ❖ या दिवसाचा उद्देशच हा आहे की जगभरात तंबाखू सेवनाचा प्रसार रोखणं आणि त्यामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांकडे सर्वांचे लक्ष वेधणे.
- ❖ जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) च्या सदस्य देशांनी 1987 मध्ये पहिल्यांदा हा दिवस साजरा केला.

तंबाखुजन्य पदार्थ

- ❖ आपल्या देशात तंबाखू पासून अनेक प्रकारचे नशीले पदार्थ बनविले जातात.
- ❖ सुशिक्षित व उच्चभू लोक जास्त करून सिगरेटचे व्यसन करतात
- ❖ ग्रामीण भागातील लोक वा शहरी भागातील मजूरवर्गात सिगरेट प्रमाणे बिडी ओढून आपली व्यसनाची तलफ भागवितात.
- ❖ गुटखा,मावा,जर्दा हे नशीले तंबाखूजन्य पदार्थ आपल्या देशात फार लोकप्रिय आहेत.
- ❖ जास्त करून पुरुष लोक अशा प्रकारचे व्यसन करताना आढळून येतात तर महिला या जास्त करून तंबाखू मिश्री किंवा तपकीर याचा वापर करून आपली तलफ भागवितात.
- ❖ आजकाल हुक्का हा पुरातन व्यसनाचा प्रकार आजकालच्या युवापिढीमध्ये पुन्हा प्रचलित झाला आहे.



तंबाखू सेवनाचे दुष्परिणाम



तंबाखूमध्ये अनेक प्रकारची केमिकल असतात. जसे

- ❖ निकोटीन,
- ❖ टार आणि
- ❖ कार्बन मोनोऑक्साइड

असे अनेक हानीकारक केमिकल्स असतात.

तंबाखूचा फुफ्फुसांच्या कार्यक्षमतेवर जास्त प्रमाणात परिणाम होतो.

चला जाणून घेऊया शरीरावर होणारे तंबाखू सेवनाचे दुष्परिणाम !!

मिश्री



तपकीर



जर्दा



हुक्का



व्यसन / दारू पिण्याची कारणे



वैयक्तिक कारणे

- * चैनीसाठी.
- * उत्सुकता.
- मजा म्हणून

मानसिक कारणे.

- ❖ चिंता.
- ❖ ताण तणाव दूर करण्यासाठी.
- ❖ अपयश.
- ❖ उदासीनता.
- ❖ प्रेमभंग.
- ❖ दुःख विसरण्यासाठी.
- ❖ वेदना विसरण्यासाठी.

अनुवंशिकता

वडिलांना, आईला किंवा दोघांना व्यसनाचा आजार असल्यास हा आजार मुलांमध्ये येऊ शकतो.



व्यसन का लागते ?



आई वडिलांचे अनुकरण:

जर आई किंवा वडील लहान मुलांसमोर कोणत्याही प्रकारे तंबाख्याचा वापर करत असतील तर मुले हे चित्र मनात टिपतात.

संस्कार ही गोष्ट केवळ पुस्तकातून किंवा वाचनातून होत नाही. तर संस्कार ही गोष्ट लहान मुलां पाहण्यातून अधिक प्रमाणात घेत असतात.



तुम्ही काय सांगता शिकवता किंवा वाचायला लावता यापेक्षा आपल्या वागण्यातून आपण अधिक संस्कार देत असतो. मुले ती टिपत असतात म्हणून आपली वर्तणूक महत्वाची असते. म्हणून पालकांनी याबाबतीत जागरूक असायला हवे.



इतर व्यक्तींचे अनुकरण :



मुल ही चोवीस तास घरी नसतात. किशोरवयीन किंवा युवा वर्गातील मुले समाजातील अनेक व्यक्ती, शिक्षक, शेजारी, मित्र, नातेवाईक, यांच्या संपर्कात येतात. या व्यक्ती व्यसनी असतील तर त्यांचे अनुकरण मुले करून व्यसनी बनू शकतात.

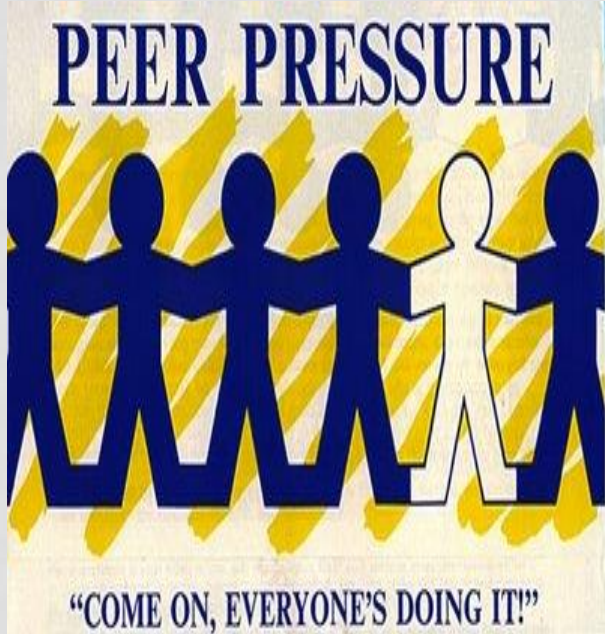


निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज

इतर मुलांचा आग्रह :



किशोरवयात किंवा मोठ्या वयोगटात व्यसन करणाऱ्यांचा समूह असेल तर इतर मुलांना समूहामध्ये सामील करून घेण्यासाठी व्यसन करण्याचा आग्रह करतात व त्यामुळे व्यसन लागू शकते.



निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज

काहीजण मित्र मैत्रिणी समोर आपण समक्ष
आहोत हे दाखवण्यासाठी किंवा फुशारकी म्हणून
झुरका घेण्यातून धूमपानाच्या आहारी जातात.
धूमपान करून पुरुषार्थ सिद्ध होतो, मी मोठा
झालो असा गैरसमज असतो.





कुतूहल / नवनवीन प्रयोगः

सहज उपलब्ध आहे
म्हणून किंवा चमचमणाच्या
पुड्यातून काय आहे ते
पाहूया म्हणून देखील
मावा, गुटख्याच्या पुड्या
फोडल्या जातात आणि
व्यसनाची सुरुवात होऊ
शकते.



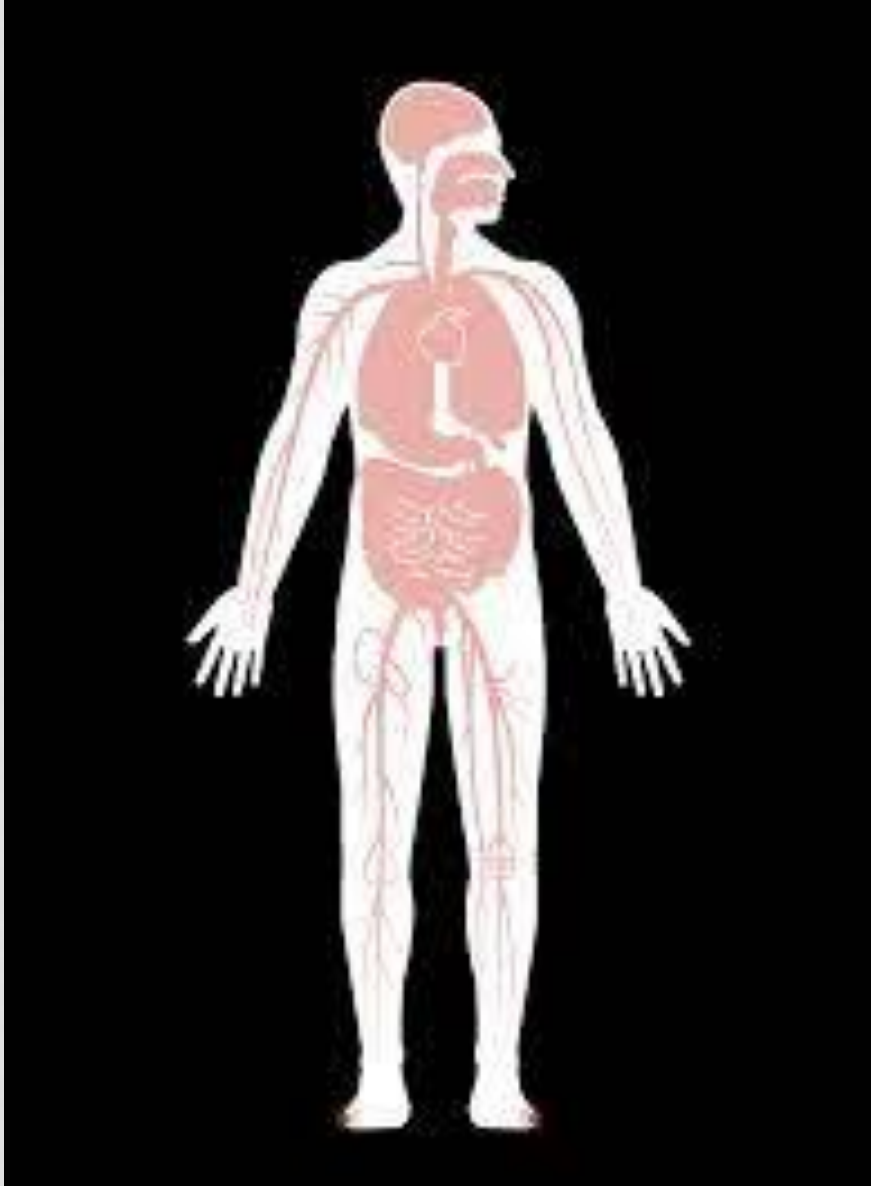
माझे पप्पा किंवा मित्र
नाकातून धूर कसा
काढतात याचे कुतूहल
म्हणून.

तंबाखू सेवनाचे परिणाम

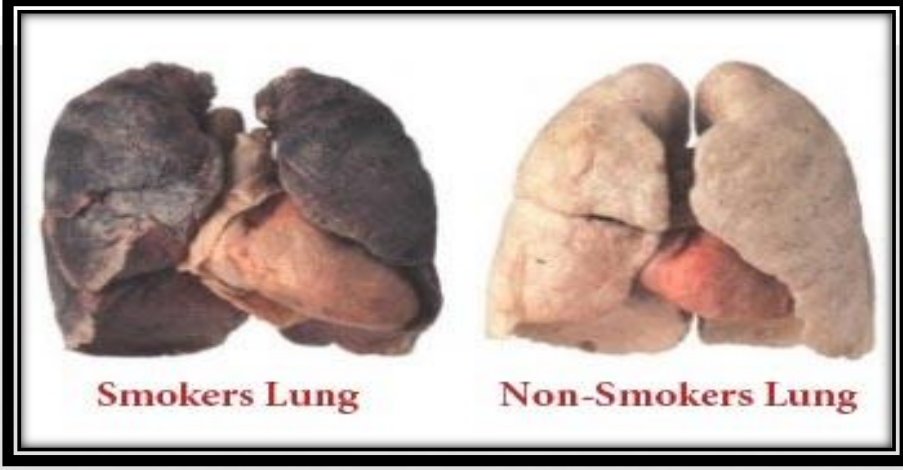
- तंबाखूच्या व्यसनामुळे आपल्या जीवनात दुरोगामी परिणाम होतात. तंबाखूच्या व्यसनाचा परिणाम आपल्या जीवनावर खालील प्रमाणे पडतो.
- १ - शारीरिक
- २- मानसिक
- ३- आर्थिक
- ४ - सामाजिक



1 - शारीरिक परिणाम



फुफुसांवर (ON THE LUNGS)



- ❖ तंबाखूमधील निकोटीन हा मोठी रक्तवाहिनी कडक बनवून टाकते.
 - ❖ त्यामुळे तंबाखूचा उपयोग करणाऱ्यांना श्वास घेण्यास त्रास होतो.
 - ❖ त्यांना खोकल्यासोबतच कफची समस्याही होते.
- तंबाखूचा फुफुसांवर सर्वात वाईट परिणाम म्हणजे वातस्फिती (फुफुसांचा आजार) आणि फुफुसांचा कॅन्सर आहे.

मेंदूवर (ON THE BRAIN)



❖ तंबाखूमळे लकवा, पॅरालीसीस, विसरभोळेपणा,
एकाग्र क्षमता कमी होणे



त्वचेवर (ON THE SKIN)



- ❖ हे त्वचेवर परिणाम करून सुरकुत्यांसाठी कारणीभूत ठरतात.
- ❖ कोरडी आणि पिवळी त्वचा तंबाखू खाणाऱ्यांमध्ये दिसून येते.
- ❖ याशिवाय तंबाखूयुक्त उत्पादनांनी तुमच्या त्वचेला एक प्रकारची दुर्गंधीही येते.



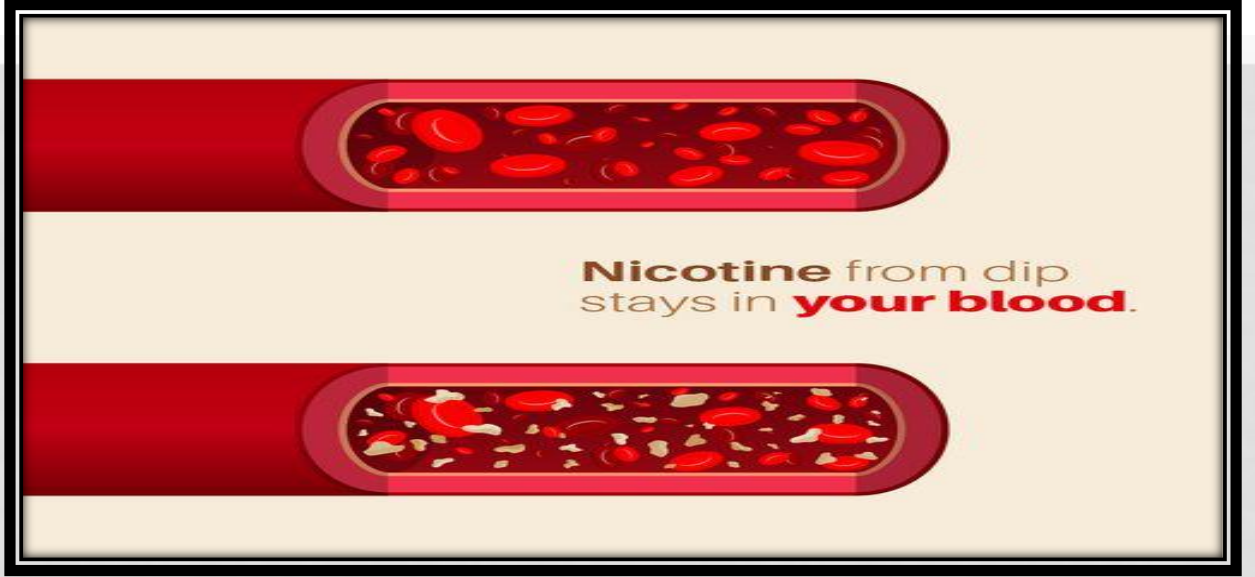
केसांवर (ON THE HAIR)



- ❖ तंबाखूच्या सेवनाने तुमचे केस पातळ आणि नाजूक होतात.
- ❖ काहीवेळा जास्त प्रमाणात तंबाखूचं सेवन केल्यास केस गळून टक्कलही पडू शकते.



रक्ताच्या पेशींवर (ON BLOOD CELLS)



- ❖ नियमित रूपाने तंबाखूचं सेवन केल्यास तुमच्या मांसपेशींवर परिणाम होऊन रक्तपुरवठा आणि ऑक्सीजनच्या प्रवाहावर परिणाम होऊ लागतो.
- ❖ परिणामी, व्यायाम, खेळणं किंवा शारीरिक हालचालींमध्ये सामील झाल्यास तुम्हाला त्रास होऊ शकतो.

गुटखा / तंबाखूचे परिणाम

- दात लालसर तपकिरी होतात.

- दातांवर पिवळा थर बसतो.

- हिरड्या जागोजागी काळ्या पडतात.

- हिरड्यांना सूज येते व रक्तस्राव होतो.



निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज



- जिभेवर तपकिरी लालसर चट्टा पडतो.

- दात खिळखिळे होतात, किडतात,

- गालाच्या आतील भागात चट्टे उठतात.

- व्यक्तीच्या तोंडाला दुर्गंधी येते.

- सिगरेट ओढणाऱ्या व्यक्तीच्या ओठावर काळसर छटा येते.

- वारंवार तोंड येते व अल्सर होतात.

- तोंडाला तिखट लागू देत नाही. त्यामुळे आहार कमी होऊन अशक्तपणा येतो.



- अशक्तपणामुळे शरिराची प्रतिकारशक्ती कमी होते व जंतुसंसर्ग होतो.



तंबाखूचे परिणाम :



- सबम्युकस फायब्रोसिस नावाचा आजार होऊ शकतो. यामध्ये तोंड पूर्णपणे उघडता येत नाही. हाताची जुळवलेली बोटे २ पेक्षा जास्त तोंडात घालू शकत नाही.



- तंबाखूमुळे तोंडातील लाळग्रंथीवर परिणाम होऊन कमी लाळ निर्माण होते. परिणामी तोंडाचे विकार वाढतात.



- तंबाखूत आणि तंबाखूच्या धरामध्ये 3000 पेक्षा जास्त विषारी घटक असतात. निकोटीन टार हे त्यापैकी एक जे कॅन्सरसाठी कारण ठरू शकतात.

कर्करोग

गाल



जीभ



घसा



कर्करोग



अन्ननलिका

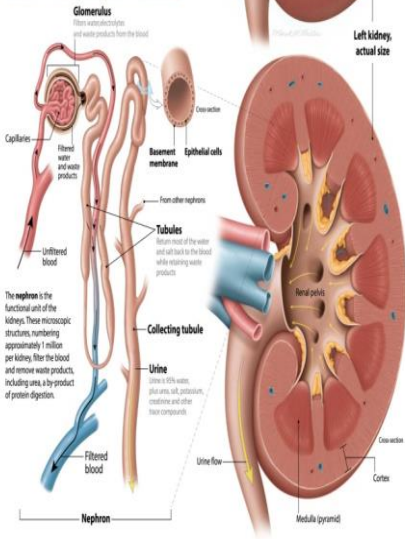
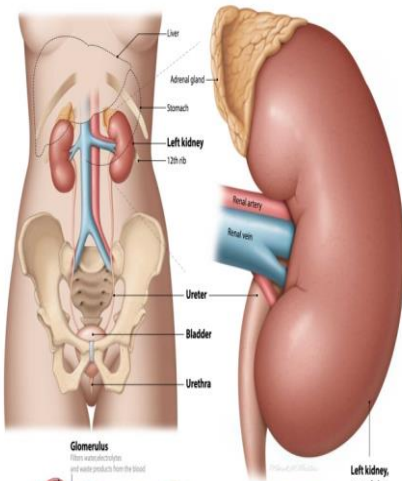


पोट / जठर

Tobacco smoking or chewing accelerate the process of Stomach cancer.

कर्करोग

मूत्रपिंड / किडनी



निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज

धुम्रपान

Toluence
Industrial
Solvent

Nicotine
Insecticide

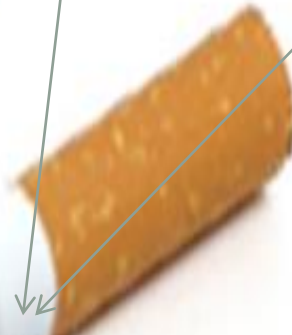


Ammonia
Toilet
Cleaner



Stearic
Acid
Candle
Wax

Butane
Lighter
Fluid



Carbon
Monoxide



Paint

Methane
Sewer
Gas

Acetic
Acid
Vinegar



Aracnic
Poison



Methanol
Rocket
Fuel

Fuel

धुम्रपान



► जेंव्हा व्यक्ती धुम्रपान करते तेंव्हा तोंडातील रक्तपुरवठा ७०% नी कमी होतो.



► पायाचा रक्तपुरवठा कमी होऊन Gangarin होऊन बोट पाय काढण्याची वेळ येऊ शकते.



तंबाखू धुम्रपानामुळे - श्वसनविकार

▶ श्वासनलीकेचा
दीर्घकालिन दाह
(Chronic
Bronchitis)

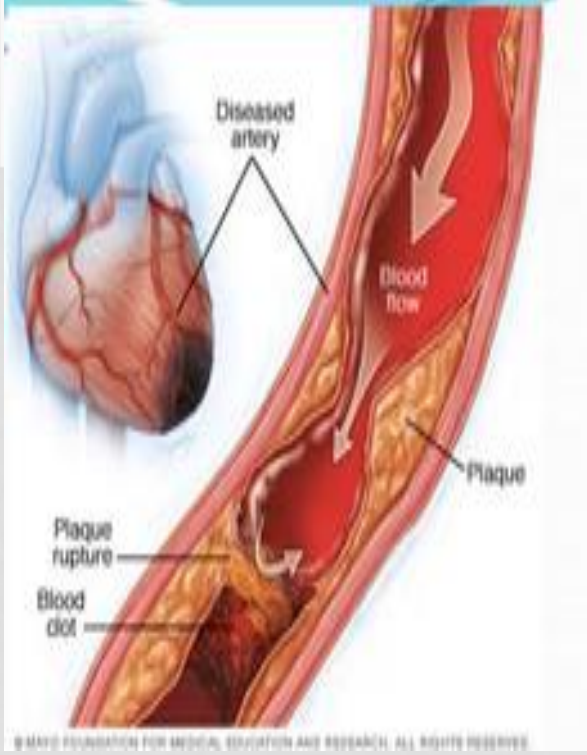
▶ दमा.

▶ सीओपीडी.

▶ दीर्घकाळाची सर्दी./
खोकला.



निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज



❖ तंबाखूमुळे पेशींची प्राणवायू वाहन नेण्याची क्षमता कमी होऊन अशक्तपणा येणे, धाप लागणे, धडधडणे, हृदयाचे ठोके अनियमित होणे असे विकार उद्भवतात.

❖ रक्तवाहिन्यात गुठळी होण्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे व्यक्तीला हृदयविकाराचा किंवा मेंदूचा झटका येऊ शकतो.



निर्मल व्यसनमुक्ती
केंद्र, मिरज



गरुदर डरतेने
तंरुखु / डरशुी /
सरगरुईरुतुकर वरडर
केलर तर तुडरकर
डरररुणरड गरुडरवर
हुडुन गरुडरकी वरडु
खुंडु शकते.



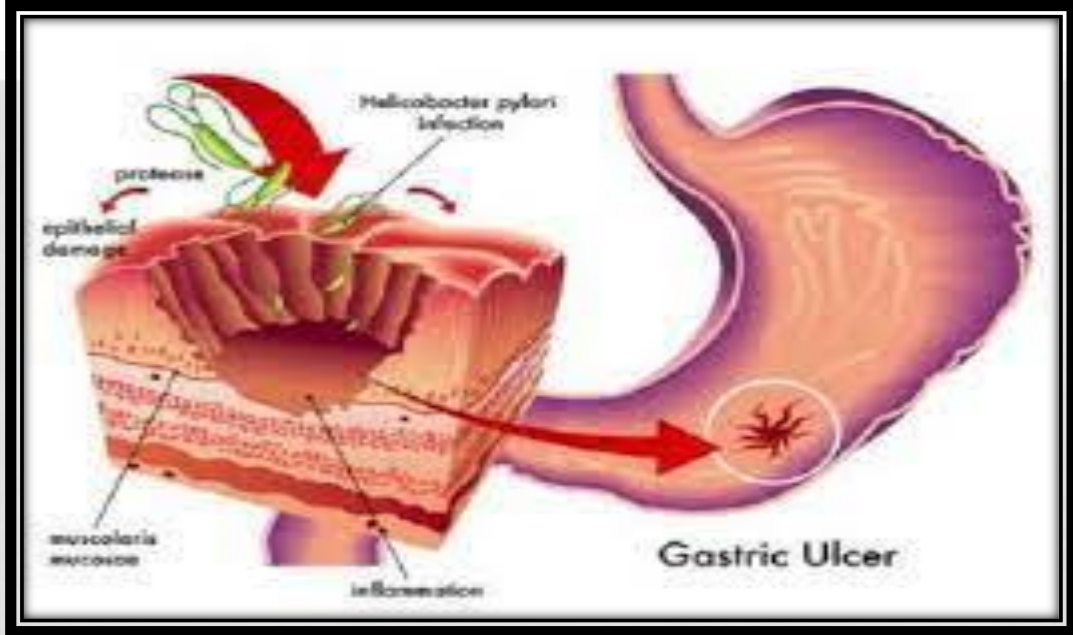
नरुडुल वुडसुनडुकुती
केंदुर, डररक

Passive Smoking



धूम्रपान करून
आपण केवळ
आपलेच
आरोग्य
बिघडवतो असे
नाही तर
आपल्या
आजूबाजूच्या
निष्पाप
व्यक्तींचा
आरोग्यालाही
आपण धोका
निर्माण करत
असतो.

पचनावर (ON DIGESTION)



- ❖ तंबाखूच्या वापराने आणि विशेषतः धुम्रपानामुळे संपूर्ण पचनतंत्र खराब आणि उच्च एसिडचं उत्पादनास उत्तेजना मिळते.
- ❖ सर्वात खराब परिस्थितीत धुम्रपानमुळे कॅन्सर आणि पेप्टिक अल्सर होण्याचा धोकाही वाढतो.

मानसिक आरोग्यावर (ON MENTAL HEALTH)



- ❖ तसे पाहता कोणतेही व्यसन म्हणजे एक प्रकारचा मानसिक आजारच आहे.
- ❖ तंबाखू नाही मिळाली कि चिडचिड वाढते.
- ❖ व्यसनामुळे रात्री झोप वेवस्थित लागत नाही, निद्रानाशाचा रोग जडतो.
- ❖ यामुळे सतत थकल्यासारखं वाटते .



तंबाखूचे आर्थिक परिणाम

- ❖ बाजारात एका सिगरेटची किंमत हि कमीतकमी १० ते १५ रुपयांपर्यंत असते. एका सिगरेटच्या पाकिटात दहा सिगारेट्स असतात. जर एखादा दिवसातून पाच सिगरेट ओढत असेल तर त्याचे दिवसाला ५० ते ७५ रुपये रोज व्यसनावर खर्च होत असतात.
- ❖ म्हणजेच तो महिन्याला १५०० ते २२५० रुपये खर्च करीत असतो. याच प्रकारे जर वर्षाचा हिशोब केला तर खूप पैसे माणूस आपल्या व्यसनावर खर्च करीत असतो.
- ❖ बरेच लोक कमी खर्चात म्हणजे जर्दा , बिडी सारख्या कमी खर्चिक पदार्थांचे व्यसन करीत असतात. जरी त्यांचा कमी पैसा व्यसनावर खर्च होत असला तरी तंबाखूमुळे पित्त होणे, अल्सर होणे तसेच कॅन्सरसारखे जीवघेणे व खर्चिक उपचाराचे आजार त्यांना होऊ शकतात व त्यामध्ये त्यांचा खूप सारा पैसे खर्च होतो.



तंबाखूचे सामाजिक परिणाम

- तंबाखूच्या व्यसनामुळे व्यक्तीला समाजात कमी लेखले जाते.
- तो स्वतः देखील लोकांपासून एकएकटे राहतात. प्रत्येक ठिकाणी ते आपल्या सारख्या व्यसनी माणसांच्या सानिध्यातच राहण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांना चांगली संगत प्राप्त होत नाही व ते एका व्यसनापासून दुसऱ्या व्यसनाकडे वळतात. उदाहरणार्थ सिगरेट पासून ते दारू सारख्या व्यसनाकडे वळू शकतात. समाजात प्रतिष्ठा जाते, लोक टाळू लागतात, विश्वास ठेवत नाहीत. जवळचे लोक लांब राहतात, पोलीस केस होतात, चोरी केली जाते, समाजात किंमत रहात नाही.



तंबाखू सोडण्याचे उपाय (HOW TO QUIT SMOKING)



- ❖ धूम्रपान हाही अन्य अंमली पदार्थांसारखाच एक नशा आहे.
- ❖ पण दृढ निश्चय केल्यास तुम्ही धूम्रपानाची सवय नेहमीसाठी सोडू शकता.
- ❖ धूम्रपान थांबवण्यासाठी काही सोपे उपाय आणि टिप्स.

Treatment Option

- **Pharmacotherapy**
- **Counselling / Behaviour Therapy**
- **Hypnotherapy**
- **Tcdbs, Trans Cranial Deep Brain Stimulation**
- **Trans cranial Magnetic Stimulation**

8 D Formula

1. Set a Target / Decide a Quit Date



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

2. Declare Relatives and Friends



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

3. Drug Therapy

- **Withdrawal Treatment**
- **Substitute Therapy – Gum & Patch**
- **Anticraving Drugs**



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

नातेवाईकांचे समुपदेशन (FAMILY THERAPY)



नातेवाईकांचे समुपदेशन (FAMILY THERAPY)



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

सामूहिक समुपदेशन (Group Therapy)



8 D Formula

4. Delay



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

5. Distraction



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

6. Deep Breathing



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

7. Drinking and Alternative Eating Habits



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 D Formula

8. Discussion



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज

8 डी सोडून तुम्हाला आणखी काही नियम

- 8 डी सोडून तुम्हाला आणखी काही नियम पाळायचे आहेत. जसे की मी स्वतः जवळ तंबाखू, गुटखा ठेवणार नाही. दुसऱ्याजवळ मागणार नाही दुसऱ्याने दिले तरी घेणार नाही. आम्ही एक चार्ट देतो त्या चार्ट मध्ये तुम्ही डेली रेकॉर्ड ठेवायचे आहे.
- Positive Reinforcement पॉझिटिव्ह री इन फोर्स मॅट व्यसन सोडल्यामुळे जे पैसे वाचतील त्या पैशांमध्ये तुम्ही काहीतरी वस्तू घरी आणायचे आहे स्वतःला शाबासकी म्हणून.
- Negative Reinforcement जर हे नियम पाळले नाहीत तर पॅनिशमेंट म्हणून एक हजार रुपये किंवा दोन हजार रुपये तुम्ही स्वतःला दंड लावू शकता.

तंबाखू सोडण्याचे फायदे (BENEFITS OF QUITTING TOBACCO)



तंबाखू सोडण्याचे फायदे (BENEFITS OF QUITTING TOBACCO)

- ❖ जर तुम्हाला धूम्रपानाचं व्यसन असेल तर तुम्हाला श्वास घेण्यास त्रास होतो.
- ❖ पण ते सोडल्यावर श्वास घेण्यास काही त्रास होणार नाही व त्वरित आराम मिळेल.
- ❖ मनातील सर्व चिंता दूर होतात.
- ❖ तुम्हाला चांगल्या पद्धतीने सेक्सचा आनंद घेता येईल.
- ❖ तंबाखू असलेल्या कोणत्याही पदार्थाचं सेवन टाळणं किंवा व्यसन सोडणं हे तुमच्यासाठी कधीही आरोग्यदायकच आहे. जाणून घ्या तंबाखू सोडण्याचे फायदे.



तंबाखू सोडण्याचे फायदे (BENEFITS OF QUITTING TOBACCO)

- ❖ महिलांमधील प्रजनन शक्तीत सुधारणा होते.
- ❖ धूम्रपान थांबवल्याने तुमच्या शरीराला शक्ती मिळते.
- ❖ नेहमी गरम सिगरेटच्या धुरामुळे स्मोकर्सची वास घेण्याची आणि चव घेण्याची ताकद कमी होतो. पण धूम्रपान सोडल्यावर तुम्हाला जेवणाचा योग्य आस्वाद घेता येईल.
- ❖ जास्त धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीची त्वचा कोरडी आणि काळी पडते. धूम्रपान सोडल्यावर ती पुन्हा एकदा सुंदर होईल.
- ❖ तंबाखू सोडल्याने तुमचं मरणही नक्कीच टळेल.



तंबाखूबाबत विचारण्यात येणारे प्रश्ने आणि उत्तरं (FAQS)



- ❖ तंबाखूचे आरोग्यासाठी असणारे घातक परिणाम माहित असूनही लोकं याचं सेवन करतात.
- ❖ तर काही लोकांच्या मनात आजही उत्सुकता आढळते.
- ❖ तंबाखूबाबत विचारले जाणारे काही प्रश्न आणि त्यांची उत्तरं.

तंबाखूबाबत विचारण्यात येणारे प्रश्न आणि उत्तरं (FAQS)



- ❖ 1. तंबाखूपासून बनवलेल्या उत्पादनांचं व्यसन का लागतं?
- ❖ निकोटीन हे अंमली पदार्थप्रमाणे आहे.
कॅफीनसारखं असलं तरी जास्त परिणामकारक आहे आणि याचमुळे लोकांना याचं व्यसन लागतं.

तंबाखूबाबत विचारण्यात येणारे प्रश्न आणि उत्तरं (FAQS)



- ❖ निकोटीन आणि तंबाखूमध्ये काय फरक आहे?
- ❖ निकोटीन हे घातक रसायन तंबाखूमध्ये आढळतं.
हे तुम्हाला व्यसनाधीन करतं
- ❖ आणि तुम्हाला धूम्रपान किंवा तंबाखू खाण्याची
सवय लागते. निकोटीन हा तंबाखूमधील सर्वात
घातक घटक आहे.

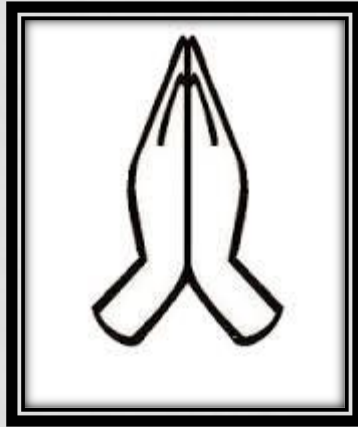
तंबाखूबाबत विचारण्यात येणारे प्रश्न आणि उत्तरं (FAQS)



- 3. हुक्का पिणंसुद्धा घातक आहे?
- जर तुम्ही फक्त फ्लेवर्ड हुक्का पित असाल तर तो पूर्णतः घातक नाही. पण जर त्यात तुम्ही तंबाखू किंवा मद्य टाकल्यास ते तुमच्या आरोग्यासाठी हानीकारक आहे.

समाप्त

धन्यवाद

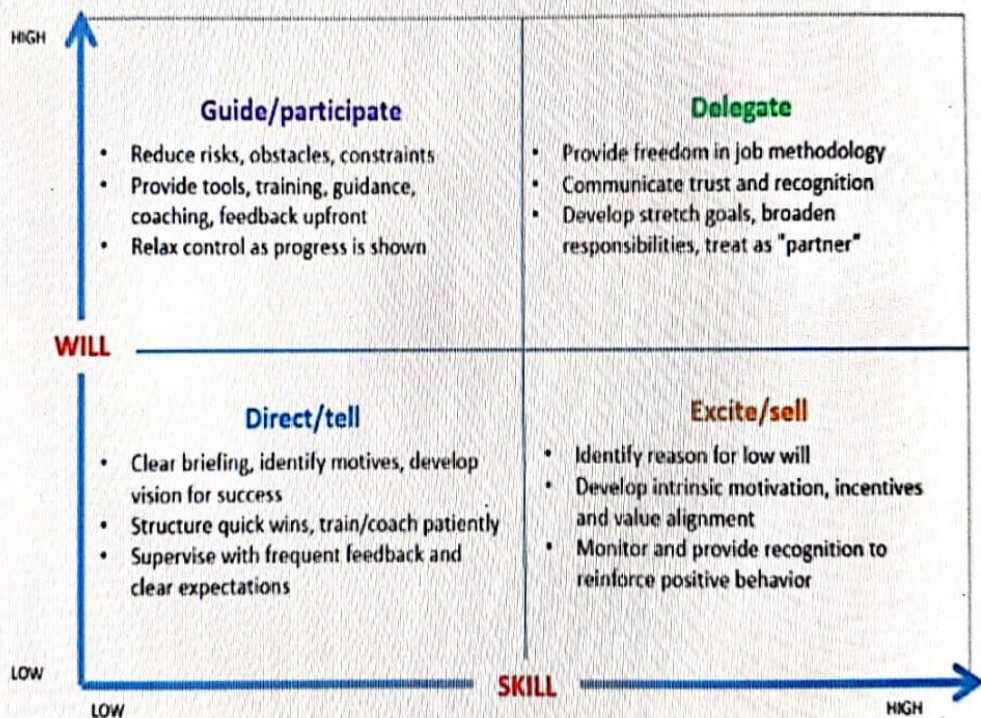


NIRMAL DEADDICTION &
REHAB CENTER, MIRAJ.

HOW TO DELEGATE AND EMPOWER

How to Delegate and Empower

Situational Leadership = Situation + Empowering People + Result Accountability



Adapted from Hershey and Blanchard's Skill/Will Matrix