

മദ്യത്തിനടിപ്പെട്ടു പോയവർ ചികിത്സയോടു മുഖം തിരിക്കുമ്പോൾ

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ എം.ഡി.

സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & പുതുജീവൻ ഹോസ്പിറ്റൽ,
ചങ്ങനാശേരി

ആൽക്കഹോളിസം ബാധിതരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ഭാര്യമാർ, രോഗിയെ മദ്യത്തിൽ നിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. സ്നേഹവും സാമാന്യബുദ്ധിയും മാത്രം കൈമുതലാക്കിയുള്ള ഇത്തരം പ്രയത്നങ്ങൾ പക്ഷെ പലപ്പോഴും ഫലപ്രദമാകാറില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, ചിലപ്പോഴെങ്കിലും രോഗിയുടെ മദ്യപാനം വഷളാവുന്നതിനു വഴിവെക്കാനുമുണ്ട്. ഈ രോഗികളോട് എങ്ങനെ ഇടപഴകണം, ചികിത്സയെടുക്കാനും മദ്യപാനം നിർത്താനും അവരെ എങ്ങനെ പ്രേരിപ്പിക്കാം, തങ്ങളുടെ മനസ്സമാധാനം വീണ്ടെടുക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ഈ മേഖലയിലെ വിദഗ്ദ്ധർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഒന്നു പരിചയപ്പെടാം.

മദ്യപാനത്തെപ്പറ്റി വേവലാതിപ്പെടേണ്ടതെപ്പോൾ

തങ്ങളുടെ മദ്യപാനത്തിന്റെ ഗൗരവത്തെ വല്ലാതെ കുറച്ചു കാണുക എന്നത് ഈ രോഗികളുടെ മുഖമുദ്രയായതിനാൽ അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും പ്രശ്നം തങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ ആവശ്യമുള്ളത്ര ഗുരുതരമാണോ എന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടാറുണ്ട്. ഇടക്കെപ്പോഴെങ്കിലുമുള്ള നിയന്ത്രിതമായ മദ്യപാനത്തെ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഒരു രോഗമായി ഗണിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ കൗമാരപ്രായക്കാരും, ആൽക്കഹോളിസം വ്യാപകമായ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരും, മദ്യം മൂലം വഷളായേക്കാവുന്ന ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ അസുഖങ്ങളുള്ളവരും, ഗർഭിണികളും മദ്യം പൂർണ്ണമായും വർജ്ജിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. മദ്യമുപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൈവിരയൽ, ഉറക്കമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ പിന്മാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ തലപൊക്കുക, ലഹരിയനുഭവിക്കാൻ പഴയതിലും കൂടുതൽ മദ്യമുപയോഗിക്കേണ്ടി വരിക, മദ്യപാനം കാരണം ജോലിയോ മറ്റ് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളോ ശരിയായി നിർവഹിക്കാൻ പറ്റാതെ വരിക, കഴിക്കുന്ന മദ്യത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, മദ്യത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റി വളരെയധികം സമയം പാഴാകുന്ന സ്ഥിതിയുണ്ടാവുക, കുടിയല്ലാതെ മറ്റൊരു നേരമ്പോക്കുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാവുക തുടങ്ങിയവ മദ്യപാനം ചികിത്സയാവശ്യമുള്ള ഒരു രോഗമായി വളർന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനകളാണ്. മദ്യപാനം ശാരീരികമോ



മാനസികമോ നിയമപരമോ സാമൂഹികമോ ആയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു വഴിവെക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതും ഗൗരവത്തിലെടുക്കേണ്ടതാണ്.

ആദ്യം സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാം

ആൽക്കഹോളിസം ബാധിതരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ലജ്ജ, കുറ്റബോധം, പേടി, ആശങ്കകൾ, അമർഷം, നിരാശ തുടങ്ങിയവ സ്വാഭാവികവും സാധാരണവുമാണ്. പക്ഷെ രോഗിയുമായുള്ള തങ്ങളുടെ ഇടപെടലുകളിൽ തക്കതായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി അയാളെ മദ്യത്തിൽ നിന്നകലാൻ പ്രാപ്തനാക്കുന്നതിന് നല്ല ക്ഷമയും മനക്കരുത്തും ആത്മവിശ്വാസവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും അത്യാവശ്യമാണ്.

മദ്യപാനത്തിന്റെ തിമർപ്പിൽ അവഗണിക്കപ്പെട്ടുപോയ സ്വന്തം ആരോഗ്യം, ഹോബികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ വീണ്ടും ശ്രദ്ധ ചെലുത്താൻ തുടങ്ങുക. ദിവസത്തിൽ പതിനഞ്ചു മിനിടെങ്കിലും സ്വന്തം സന്തോഷത്തിനു മാത്രമായി മാറ്റിവെക്കുക. “നീ ഒരൊറ്റയൊരാൾ കാരണമാണ് ഞാൻ ഇങ്ങനെയായത്” എന്ന ജല്പനം വിശ്വസിച്ചു സ്വയം പഴിക്കാതിരിക്കുക. ആൽക്കഹോളിസം ഒരു രോഗമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ന്യൂനതകളുണ്ടെങ്കിലും മറ്റൊരാൾക്ക് ഈ രോഗം പിടിപെടുത്താൻ നിങ്ങൾക്കാവില്ല. “ഇനി ഞാൻ സാധനം കൈ കൊണ്ടു തൊടില്ല” എന്ന വാക്ക് നിരന്തരം തെറ്റിക്കുമ്പോൾ “അതെന്നോടു സ്നേഹമില്ലാത്തതു കൊണ്ടാണ്” എന്നു വിലയിരുത്താതിരിക്കുക. രോഗവും മദ്യവും തലച്ചോറിനെ മാറ്റിമറിക്കുന്നതു മൂലമാണ് പലർക്കും പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവാതെ പോകുന്നത്. ഇടക്കെപ്പോഴെങ്കിലും ഒന്നു പൊട്ടിത്തെറിച്ചു പോകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അനാവശ്യ കുറ്റബോധം ഒഴിവാക്കുക. കുടുംബാംഗത്തിന്റെ മദ്യപാനത്തെപ്പറ്റി എങ്ങനെ നാട്ടിൽ പാടിനടക്കും എന്നു ശങ്കിക്കാതെ സങ്കടങ്ങൾ ബന്ധുക്കളും കൂട്ടുകാരുമായി പങ്കുവെക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ കൗൺസലിങ്ങിനു വിധേയരാകുക. റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമങ്ങൾ, പ്രശ്നപരിഹാരവിദ്യകൾ എന്നിങ്ങനെ മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെ ചെറുക്കാനുതകുന്ന മാർഗങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുക.

പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ

ആൽക്കഹോളിസത്തെക്കുറിച്ച് കഴിയുന്നത്ര അറിവു നേടുക

താഴെ പട്ടികയിൽ കൊടുത്ത പുസ്തകങ്ങളും വെബ്സൈറ്റും വായിക്കുക. സൈക്യാട്രിസ്റ്റുമാർ, അഡിക്ഷൻ കൗൺസിലർമാർ തുടങ്ങിയവരോട് സംസാരിക്കുക. ഇതൊരു ദുശ്ശീലമല്ല, രോഗമാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് മദ്യപാനിയെ ഒരു പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടിൽ കാണാനും നാണക്കേടും കുറ്റബോധവും കുറയാനും സഹായിക്കും. മദ്യപാനം പെട്ടെന്നു നിർത്താൻ പാടില്ല, ചികിത്സയെടുത്ത് കുടി നിർത്തിയാൽ പിന്നീടെപ്പോഴെങ്കിലും മദ്യം തൊട്ടാൽ ഭ്രാന്തായിപ്പോകും തുടങ്ങിയ അബദ്ധധാരണകൾ തിരുത്തപ്പെടാനും, രോഗിയുടെ മറുവാദങ്ങളോട് വസ്തുനിഷ്ഠമായി പ്രതികരിക്കാനാവാാനും ഈ അറിവുസമ്പാദനം ഉപകരിക്കും. ആൽക്കഹോളിക്സ് അനോണിമസ് മീറ്റിങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് ഇതു തന്റെ

കുടുംബത്തിന്റെ മാത്രം പ്രശ്നമല്ലെന്നു ബോധ്യപ്പെടാനും, ആൽക്കഹോളിസത്തെ അതിജീവിച്ചവരെ പരിചയപ്പെടാനും, അതുവഴി നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം മെച്ചപ്പെടാനുമൊക്കെ സഹായിക്കും.

ആൽക്കഹോളിസത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായറിയാൻ

- മദ്യത്തിൽ നിന്നും മയക്കുമരുന്നിൽ നിന്നും ശാശ്വതമോചനം. എൻ പി ഹാഫിസ് മുഹമ്മദ്. മാത്യൂഭൂമി ബുക്സ്.
- മദ്യാസക്തി: രോഗവും ചികിത്സയും. റവ. കെ. സോളമൻ . ക്രൈസ്തവ സാഹിത്യസമിതി, തിരുവല്ല.
- <http://manasikarogyam.com/index.php/articles-2/categories/listings/alcoholism-malayalam>

ചെറുകൈസഹായങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുക

മദ്യപാനത്തെ പരോക്ഷമായിപ്പോലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. “ആണുങ്ങളായാൽ ഇത്തീരി കുടിച്ചേക്കും” എന്നൊക്കെപ്പറഞ്ഞ് പ്രശ്നത്തിന്റെ ഗൗരവം കുറച്ചു കാണാതിരിക്കുക. “എന്നാൽപ്പിന്നെ വീട്ടിലിരുന്ന് നല്ല സാധനം കഴിച്ചോട്ടെ” എന്ന ന്യായത്തിലും മറ്റും രോഗിക്കു വേണ്ടി മദ്യം വാങ്ങിവെക്കാതിരിക്കുക. മദ്യം വിളമ്പുന്ന ചടങ്ങുകളിൽ രോഗിയോടൊപ്പം പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക.

മിക്ക രോഗികളും കുടിനിർത്താൻ തീരുമാനിക്കുന്നത് മദ്യം കൊണ്ടുള്ള കഷ്ടനഷ്ടങ്ങൾ പരിധി വിടുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മദ്യം രോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്ന ഒരു നടപടിയും നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. എവിടെയെങ്കിലും വീണുറങ്ങുന്നവരെ എടുത്തുകൊണ്ടുപോയി കിടക്കയിൽ കിടത്തുകയോ, അവരുണരുന്നതിനു മുമ്പ് ഛർദ്ദിലും പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങളും കാലിക്കുപ്പികളും മറ്റും വൃത്തിയാക്കി വെക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. ജോലിക്കു ചെല്ലാതിരുന്നതിന്റെ കാരണത്തെപ്പറ്റി തൊഴിലുടമയോട് കള്ളം പറയാതിരിക്കുക. രോഗി അവഗണിക്കുന്ന അയാളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സ്വയം ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്തുതീർത്തു കൊടുക്കാതിരിക്കുക. തന്റെ വാഗ്ദത്തലംഘനങ്ങൾ മറച്ചുപിടിക്കാൻ രോഗിക്ക് കൂട്ടുമനിക്കാതിരിക്കുക. ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നത്തിൽ അകത്തായാൽ ഉടനെ പോയി ജാമ്യത്തിലിറക്കാതിരിക്കുക.

മദ്യം വാങ്ങാനെന്നല്ല, കാർ നന്നാക്കുക, പിഴയടക്കുക തുടങ്ങിയ ആവശ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പോലും പണം നൽകാതിരിക്കുക. വീട്ടുവാടക, കറണ്ടുചാർജ്ജ് തുടങ്ങിയ അത്യാവശ്യബില്ലുകളൊഴികെ ഒന്നും സ്വന്തമായി അടച്ചു തീർക്കാതിരിക്കുക. മദ്യം വാങ്ങാൻ പണമില്ലാതെ കൈവിറക്കാനും പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ കാണാനും

തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് പല രോഗികളും ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു പോവുന്നത്. അതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ നിങ്ങളായിട്ട് നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഇപ്പറഞ്ഞ രീതികളിലൊക്കെ പെരുമാറാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ രോഗി പ്രതിഷേധിച്ചേക്കാം. ചില കുടുംബാംഗങ്ങളും രോഗിയുടെ പക്ഷം പിടിച്ചേക്കാം. ഇതൊക്കെ “മനുഷ്യത്വരഹിത”മാണെന്ന് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കു തന്നെ തോന്നിയേക്കാം. അപ്പോഴൊക്കെ പഴയ ശീലങ്ങൾ തുടരുന്നത് രോഗിക്ക് ബോധോദയമുണ്ടാകാനുള്ള അവസരം വൈകിക്കുമെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.

രോഗിയെ പരിഹസിക്കുന്നതും ചിത്തപറയുന്നതും താഴ്ത്തിക്കെട്ടുന്നതും എപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതുമൊക്കെ അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇതുകൊണ്ടൊന്നും മദ്യപാനം കുറയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, ഇതെല്ലാമുണ്ടാക്കുന്ന സങ്കടത്തിനും കുറ്റബോധത്തിനും ദേഷ്യത്തിനുമൊക്കെ രോഗി കണ്ടെത്തുന്ന പ്രതിവിധി മദ്യം തന്നെയായിരിക്കും. പ്രശ്നം മദ്യപാനമല്ല, മറിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങളാണ് എന്ന രീതിയിലേക്ക് ചർച്ചകൾ വഴിമാറാനും ഇത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങൾ നിദാനമാകും.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ

- മദ്യം ഒഴിച്ചു കളയുകയോ ഒളിപ്പിച്ചു വെക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. കുടുംബത്തിന്റെ മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപകരിച്ചേക്കാവുന്ന പണം കൂടി മദ്യത്തിനു വേണ്ടി ചെലവഴിക്കപ്പെടാനേ ഇതു സഹായിക്കൂ.
- മദ്യലഹരിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒരാളോട് തർക്കിക്കാതിരിക്കുക.
- മദ്യപിച്ച് വണ്ടിയോടിക്കുമ്പോൾ കൂടെ യാത്രചെയ്യാതിരിക്കുക.
- താമസസ്ഥലം മാറിയാൽ മദ്യപാനം കുറഞ്ഞേക്കുമെന്നു വ്യാമോഹിക്കാതിരിക്കുക.
- രോഗിയുടെ ചിട്ടകൾക്കനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെ ക്രമീകരിക്കാതിരിക്കുക.
- നിർബന്ധിച്ചു സത്യം ചെയ്യിക്കാതിരിക്കുക. രോഗിക്ക് പ്രതിജ്ഞകൾ നിറവേറ്റാൻ കഴിയില്ല. സമയനഷ്ടത്തിനും രോഗിക്ക് നിങ്ങളോട് വിദ്വേഷം തോന്നാനും ഇത് വഴിവെക്കുകയും ചെയ്യും.

കാര്യങ്ങളുവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ

രോഗിയോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് അയാൾ ദേഷ്യത്തോടെ പ്രതികരിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും.

വാചകങ്ങളിൽ നിഷേധാത്മകത ഒഴിവാക്കുക. “നിങ്ങളിന്നും എന്നെ നാണമകെടുത്തും” എന്നതിനു പകരം “ഇന്നു നിങ്ങൾ ഞങ്ങളോടൊപ്പം സൂപ്പും ജ്യൂസുമൊക്കെ മാത്രം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ എല്ലാർക്കും അതാവും സന്തോഷം” എന്നും, “പിന്നേം എന്നോട് പച്ചക്കള്ളം പറയാൻ തുടങ്ങി അല്ലേ” എന്നു

പറയാതെ “എനിക്കു നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കണമെന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഈ കഥയിൽ എന്തോ പന്തികേടു തോന്നുന്നു.” എന്നും പറയാം.

രോഗിയുടെ ചെയ്തി ശരിയല്ലെന്ന് അധികേഷപിക്കുന്നതിനു പകരം നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമോ വികാരമോ ഇന്നതാണെന്നു പറയുക. “നീയാ വണ്ടി ആരുടെയെങ്കിലും നെഞ്ചത്തോട്ടു കയറ്റാൻ നോക്കിനടക്കുകയാണ്” എന്നതിനെ “നീ മദ്യപിച്ച് വണ്ടിയോടിക്കുമ്പോൾ എന്റെ നെഞ്ചിൽ തീയാണ്” എന്നു പരിഷ്കരിക്കാം.

ദേഷ്യപ്പെട്ടു സംസാരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം പെരുമാറ്റത്തിലും ആ സാഹചര്യത്തിലുമുള്ള നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും, രോഗിക്ക് “നീയിങ്ങനെ കിടന്നലറുന്നതു കൊണ്ടു മാത്രമാണ് ഞാൻ കുടിച്ചു പോകുന്നത്” എന്നു വാദിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുകയും ചെയ്യും. വല്ലാതെ ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ മുറിവിട്ടു പോവുക. എന്നിട്ട് ദീർഘശ്വാസമെടുക്കുകയോ, റിലാക്സേഷൻ വിദ്യകൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ, പ്രാർത്ഥിക്കുകയോ, നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം തരുന്ന എന്തിലേക്കിലും മുഴുകുകയോ ചെയ്യുക.

എങ്ങുമെത്താതെ നീളുന്ന വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. വാദമുഖങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും സമയം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. കാര്യം ഒരിക്കൽ മാത്രം പറയുക. അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചർച്ചക്ക് വഴങ്ങാതിരിക്കുക. രോഗി തർക്കത്തിനു വരികയാണെങ്കിൽ രോഗം മണക്കുന്ന ന്യായവാദങ്ങൾക്കു കാതുകൊടുത്ത് അയാളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. വേണമെങ്കിൽ മുറിയോ വീടോ വിട്ടു പുറത്തുപോവുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വെക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് രോഗിയുടെ വശം മനസ്സിലാക്കാനാവുന്നുണ്ട് എന്നു കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നത് അയാൾ പ്രതിരോധത്തിലേക്കു വലിയുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും. “ഇക്കാലത്ത് ഒരു ജോലിയന്വേഷിച്ചു നടക്കുന്നത് അത്ര സുഖമുള്ള കാര്യമല്ല എന്നെന്നിരിക്കറിയാം. പക്ഷേ ഇങ്ങിനെ മുന്നോട്ടു പോയാൽ...” എന്ന രീതി ഉപയോഗിക്കാം. പരിഹാരങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അനുയോജ്യമാണെങ്കിൽ പ്രശ്നത്തിൽ നിങ്ങൾക്കും കുറച്ച് കൂടുതൽ വാദിത്തമുണ്ട് എന്ന് വെറുതയാണെങ്കിലും വകവെച്ചു കൊടുക്കാം.

മദ്യപാനം നിയന്ത്രിക്കാൻ കുറച്ചു പൊടിക്കൈകൾ

ചില പ്രത്യേക സംഭവങ്ങൾ, സാഹചര്യങ്ങൾ, സ്ഥലങ്ങൾ, വ്യക്തികൾ, നേരങ്ങൾ, ദിവസങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ രോഗിയുടെ മദ്യപാനത്തിനു പ്രചോദനമാകുന്നുണ്ടോ എന്നു കണ്ടെത്തുക. എന്നിട്ട് ആ ഘടകങ്ങളെയോ അവയുടെ പ്രഭാവത്തെയോ ഇല്ലാതാക്കാനോ ലഘുവാക്കാനോ ശ്രമിക്കുക. ഉറക്കക്കുറവ്, ബോറടി, തലവേദന തുടങ്ങിയവക്ക് ഉപദ്രവം കുറഞ്ഞ മറ്റു പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാനും പ്രാവർത്തികമാക്കാനും സഹായിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഇതിനൊക്കെ ആരുടെയെങ്കിലും സഹായം തേടുക.

മദ്യപാനമല്ലാതെ രോഗിക്കു താല്പര്യമുള്ള മറ്റു കാര്യങ്ങളുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് മദ്യപിച്ച് ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത പ്രവൃത്തികളുടെ, പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. രോഗി സാധാരണ മദ്യപിക്കാറുള്ള സമയങ്ങളിൽ പകരം ഈ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. അയാൾക്കിഷ്ടമുള്ള മറ്റു പാനീയങ്ങളും ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും വീട്ടിൽ പറ്റുന്നത്ര ലഭ്യമാക്കുക.

മദ്യപിച്ചു നിൽക്കുന്ന രോഗിയോടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ അയാൾ പിന്നെയും കഴിക്കാൻ ഇടവരുത്തുന്നുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുക. അങ്ങിനെയുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അനുയോജ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക.

ശാരീരികോപദ്രവം തടയാൻ ശ്രമിക്കാം

രോഗി അക്രമാസക്തനാകുന്ന പതിവുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ കരുതലോടെ നീങ്ങുക. എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അത് മർദ്ദനത്തിൽ കലാശിച്ചേക്കുമോ എന്ന് അവലോകനം ചെയ്യുക. ശാരീരികോപദ്രവം ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ സ്വയം നിലക്കുകയില്ലെന്നും, നിങ്ങൾ പ്രതികരിച്ചില്ലെങ്കിൽ പതിയെ വഷളാവുകയേ ഉള്ളൂ എന്നും ഓർക്കുക. കുറ്റം രോഗിയുടേതല്ല മദ്യത്തിന്റേത് മാത്രമാണെന്നോ, നിങ്ങൾ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് രോഗി വയലന്റാവുന്നതെന്നോ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക. സംഭവത്തിലെ നിങ്ങളുടെ “പങ്കി”നെക്കുറിച്ച് ആരുമായും ഒരു ചർച്ചക്കും വഴങ്ങാതിരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്കും രണ്ടുമൂന്നു ദിവസത്തേക്കു വേണ്ട അവശ്യസാധനങ്ങൾ എപ്പോഴും ഒരു ബാഗിൽ ഒരുക്കിവെക്കുക. എല്ലാവർക്കും കുറച്ചു ദിവസം സുരക്ഷിതമായി കഴിയാൻ പറ്റുന്ന, എന്നാൽ രോഗിക്ക് പ്രവേശനമനുവദിക്കാത്ത, ഒന്നോ രണ്ടോ വീടുകൾ മുൻകൂട്ടി കണ്ടുവെക്കുക. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ കൂട്ടുകാരുടെയോ സന്നദ്ധസംഘടനകളുടെയോ സഹായം ഇതിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഏറ്റവുമൊടുവിൽ നേരിട്ട മർദ്ദനത്തിന്റേ വിശദാംശങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുക. നിങ്ങൾ എവിടെ എന്തു ചെയ്യുകയായിരുന്നു, പ്രശ്നം തുടങ്ങിയതും വഷളായതും എങ്ങിനെയൊക്കെയാണ്, ആരൊക്കെ എന്തൊക്കെയാണ് പറഞ്ഞതും ചെയ്തതും എന്നൊക്കെ അവലോകനം ചെയ്യുക. പീഡനം തടയാൻ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്നു പരിശോധിക്കുക. അക്രമം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് രോഗികളുടെ ഭാവത്തിലും സംസാരത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലുമൊക്കെ ചില ദുസ്സൂചനകൾ പ്രകടമാവാറുണ്ട്. മുഖം ചുവക്കുക, അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഉലാത്തുക തുടങ്ങിയവ ഇത്തരം ദുസ്സൂചനകളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇത്തരം എന്തൊക്കെ സൂചനകളാണ് നിങ്ങളുടെ രോഗി പ്രദർശിപ്പിച്ചത് എന്നോർത്തെടുത്ത് എവിടെയെങ്കിലും കുറിച്ചു വെക്കുക. എന്നിട്ട് ഓരോ ദുസ്സൂചനയുടെയും നേരെ അത് പൊട്ടിത്തെറിയിലേക്കു വളരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്നും കണ്ടുപിടിച്ചെഴുതി വെക്കുക. രണ്ടുദാഹരണങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു.

1. എന്നോട് പുറത്തു പോവാൻ പറഞ്ഞു - “ഞാൻ പോകോളാം. നേരം ഇത്രയുമായി എന്നൊന്ന് സൂചിപ്പിക്കാമെന്നേ ഞാനുദ്ദേശിച്ചുള്ളൂ” എന്നു പറഞ്ഞ് മുറിവിട്ടു പോകാമായിരുന്നു.
2. എന്റെ മുഖത്ത് തുറിച്ചു നോക്കി - “ഞാൻ പറഞ്ഞത് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ ഞാനിനി അതേപ്പറ്റി മിണ്ടുന്നില്ല” എന്നു പറഞ്ഞ് വിഷയം മാറ്റാമായിരുന്നു.

ഓരോ ദിവസവും കുറച്ചു സമയമെടുത്ത് ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളും ദുസ്സൂചനകളും സുരക്ഷിതമായ പ്രതികരണങ്ങളും മനക്കണ്ണിൽ സങ്കല്പിക്കുന്നത് അവസരം വരുമ്പോൾ അവ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കും.

എന്നിട്ടും മർദ്ദനം ആവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് നേരത്തെ കണ്ടുവെച്ച വീട്ടിലേക്കു മാറുക. നിങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് രോഗിയെ അറിയിക്കാതിരിക്കുക. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം ആരുടെയെങ്കിലും അകമ്പടിയോടെ മാത്രം തിരിച്ചു ചെല്ലുക. നടന്നതിന്റെ ശരിതെറ്റുകളെക്കുറിച്ച് ഒരു ചർച്ചക്കും തയ്യാറാവാതിരിക്കുക. ശാരീരികപീഡനം ഒരു കാരണവശാലും അനുവദിക്കുന്നതല്ല എന്ന വ്യക്തമായ താക്കീതു മാത്രം നൽകുക.

രോഗിയറിയാതെ കൊടുക്കാവുന്ന മരുന്നുകൾ

ആൽക്കഹോളിസം രോഗികൾക്ക് അവറിയാതെ കലക്കിക്കൊടുക്കാവുന്ന മരുന്നുകളുടെ പരസ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ പത്രവാരികകളിൽ സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഈ മരുന്നുകളിൽ ചിലതെങ്കിലും വളരെയധികം മുൻകരുതലുകളോടും മുന്നറിയിപ്പുകളോടും കൂടി മാത്രം കുറിക്കപ്പെടാറുള്ള, മദ്യവുമായി രൂക്ഷവും അപകടകരവുമായ പ്രതിപ്രവർത്തനം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഡൈസൾഫിറാം എന്ന സൈക്യാട്രി മരുന്നിന്റേയതേ സ്വഭാവമുള്ളവയാണ്. ഇത്തരം മരുന്നുകൾ നൽകപ്പെട്ട രോഗികൾ അമിതമായി മദ്യപിച്ച് മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രതിപ്രവർത്തനം തരണം ചെയ്യാനാവാതെ മരിച്ചുപോകുന്ന സംഭവങ്ങൾ വിരളമല്ല.

കുനിൽ കുരുക്കൾ കൂടിയുള്ളപ്പോൾ

ചില ആൽക്കഹോളിസം ബാധിതരിൽ വിഷാദരോഗം, സംശയരോഗം തുടങ്ങിയ മാനസിക അസുഖങ്ങളും കണ്ടുവരാറുണ്ട്. പ്രസ്തുത രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാതെ ഇങ്ങിനെയുള്ളവരുടെ മദ്യപാനത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക ദുഷ്കരമായിരിക്കും.

ആന്റിസോഷ്യൽ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ എന്ന വ്യക്തിത്വവൈകല്യമുള്ളവർക്ക് ആൽക്കഹോളിസത്തിന്റെ വിദഗ്ദ്ധചികിത്സകൾ പോലും ഫലം ചെയ്യാൻ സാധ്യത കുറവാണ്. മദ്യലഹരിയിലല്ലാത്തപ്പോൾ പോലും സാമൂഹ്യമര്യാദകളും നിയമങ്ങളും പാലിക്കാനുള്ള കനത്ത വിമുഖത, അക്ഷമ, ആക്രമണോത്സുകത, എന്തിനുമേതിനും മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താനുള്ള



വാസന, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കാനുള്ള കടുത്ത വൈമനസ്യം, അശേഷം കുറ്റബോധമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇക്കൂട്ടരുടെ സവിശേഷതകൾ.

ചികിത്സയ്ക്കു പ്രേരിപ്പിക്കാവുന്നതെങ്ങനെ

ചികിത്സയുടെ കാര്യം രോഗിയുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നല്ല തയ്യാറെടുപ്പ് അത്യാവശ്യമാണ്. അടുത്തുള്ള ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളുടെ രീതികളും മറ്റു വിശദാംശങ്ങളും അന്വേഷിച്ചറിയുകയും, രോഗിയുടെ മദ്യപാനത്തിന്റേയും അതുകാരണം അയാൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളുടെയും കണക്കുകൾ ശേഖരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

മദ്യപാനം മൂലം രോഗിക്ക് എന്തെങ്കിലും കാര്യമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നതിനു തൊട്ടുപിറകെ ചികിത്സാക്കാര്യം എടുത്തിടുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദം. അതേ സമയം, പറ്റിയ മുഹൂർത്തത്തിനു വേണ്ടി ഏറെ നാൾ കാത്തിരിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ കരളിനും തലച്ചോറിനുമൊക്കെ മദ്യമേൽപ്പിക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ വഷളാവുന്നതിനു നിമിത്തമാവുമെന്നും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

ഭാര്യമാർക്കു തനിയെ ചെയ്യാവുന്നത്

രോഗി മദ്യലഹരിയിലല്ലാത്ത, നിങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ശാന്തരായിരിക്കുന്ന, സ്വകാര്യതയോടെ കുറച്ചുനേരം സംസാരിക്കാൻ സാഹചര്യമുള്ള ഒരവസരം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. വളച്ചുകെട്ടില്ലാതെ കാര്യമവതരിപ്പിക്കുക. അയാളുടെ മദ്യപാനത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെന്നറിയിക്കുക. ചികിത്സയെടുക്കാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ എന്നന്വേഷിക്കാതെ ഇനി ചികിത്സയെടുക്കാതെ നിർവാഹമില്ല എന്നു പ്രസ്താവിക്കുക. അതിനു വേണ്ട എന്തു സഹായവും ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറാണെന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കുക. രോഗിയുടെ ചെയ്തികളെ നേരിട്ടു വിമർശിക്കാതെ അവയുടെ അനന്തരഫലങ്ങളിൽ ഊന്നൽ നൽകുക. മദ്യപാനം മൂലമുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങളും അവയുടെ വിശദാംശങ്ങളും അക്കമിട്ടു നിരത്തുക. കൃത്യം തിയതികൾ, സാമ്പത്തികനഷ്ടത്തിന്റേ സൂക്ഷ്മമായ കണക്കുകൾ, അകത്താക്കുന്ന മദ്യത്തിന്റേ അളവ് എന്നിവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് വസ്തുനിഷ്ഠമായി സംസാരിക്കുക. ജോലി, കുട്ടികൾ, ലൈംഗികത എന്നിങ്ങനെ രോഗിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടതായിരുന്ന മേഖലകളെ മദ്യം എങ്ങിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് പ്രത്യേകം വിശദീകരിക്കുക. ഒന്നിനെയും പർവതീകരിച്ചു സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. “കുടിയൻ”, “മദ്യപാനി”, “അഡിക്റ്റ്” തുടങ്ങിയ പദപ്രയോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചികിത്സയെ രോഗിയുടെ ന്യൂനതകൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള ഒരുപാധിയായി അവതരിപ്പിക്കാതെ നിങ്ങളുടെ ബന്ധവും ഒന്നിച്ചുള്ള ജീവിതവും മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു മാർഗമായി നിർദ്ദേശിക്കുക. മറുപടി പെട്ടെന്നു തന്നെ വേണമെന്നു നിഷ്കർഷിക്കുക.

എതിർപ്പുകൾ പ്രതീക്ഷിക്കുക. മറുവാദങ്ങൾക്ക് സമചിത്തതയോടെ തെളിവുകൾ സഹിതം ഉത്തരം നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, “ഞാനത്രക്കൊന്നും കുടിക്കുന്നില്ല” എന്നു തർക്കിക്കുകയാണെങ്കിൽ തലേന്നു രാത്രി കാലിയാക്കിയ കുപ്പി



ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക. ശരീരത്തിന് ഒരു കൂഴപ്പുവുമില്ലെന്നു വാദിക്കുന്നവരോട് മെഡിക്കൽ ടെസ്റ്റുകൾക്ക് വിധേയരാവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. നിർദ്ദേശങ്ങളോട് സഹകരിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങിനെയാണു പ്രതികരിക്കാൻ പോകുന്നതെന്ന് മുന്നറിയിപ്പു നൽകുക. അത് രോഗിയെ ശിക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല, മറിച്ച് മദ്യത്തിന്റെ അപകടങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങളെത്തന്നെ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടിയാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക. നടപ്പിലാക്കാവുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്കുറപ്പുള്ള ഭീഷണികൾ മാത്രം മൂഴക്കുക.

മദ്യപിച്ചു വണ്ടിയോടിക്കാതിരിക്കാം, കൂടി ആഴ്ചയിൽ നാലുദിവസം മാത്രമാക്കി ചുരുക്കാം തുടങ്ങിയ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾക്കേ രോഗി തയ്യാറാകുന്നുള്ളൂവെങ്കിൽ തൽക്കാലത്തേക്ക് അത് സമ്മതിച്ച് ചർച്ച അവസാനിപ്പിക്കുക. അടുത്ത അവസരത്തിനായി ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക. “ഞാൻ തനിയെ നിർത്തിക്കോളാം” എന്നു ശപഥം ചെയ്യുന്നവർക്ക് കഴിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ശക്തമായ പിന്മാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ശീലമില്ലെങ്കിൽ മാത്രം ആ വാക്കുപാലിക്കാൻ ഒന്നോ രണ്ടോ അവസരങ്ങൾ കൊടുക്കാം.

മദ്യപാനം അമിതമാണെന്ന് ഒരു നിലക്കും സമ്മതിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആയിടെയുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ കാര്യകാരണങ്ങളിലേക്ക് ചർച്ച തിരിച്ചുവിടുക. ജോലി നഷ്ടപ്പെട്ടതോ, അപകടം സംഭവിച്ചതോ, സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുത്തതോ ഒക്കെ എന്തുകൊണ്ടായിരുന്നുവെന്നും, ഇനി അതാവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ എന്തു മുൻകരുതലുകളാണ് രോഗി എടുക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്നതെന്നും ചോദിക്കുക.

രോഗി അക്രമാസക്തനായേക്കുമെന്ന സൂചന കിട്ടിയാൽ ഉടനെ വിഷയം മാറ്റുക. “നിങ്ങൾക്കു താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഞാനും സഹായിക്കാമെന്നേ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളൂ” എന്നോ മറ്റോ പറഞ്ഞാഴിയുക. ചർച്ച കലഹത്തിലേക്കു വഴുതാതെ നോക്കിയാൽ അടുത്ത അവസരം വരുമ്പോൾ വിഷയം വീണ്ടും എടുത്തിടാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമായിരിക്കുമെന്നോർക്കുക.

ആദ്യശ്രമം പരാജയപ്പെട്ടാലും തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു പുനരവലോകനത്തിന് രോഗിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയെന്ന ദുഷ്കരദൗത്യത്തിന്റെ ആദ്യപടി നിങ്ങൾ ചെയ്തു തീർത്തുവെന്നും, അയാളുടെ മനസ്സിൽ കുറച്ചെങ്കിലും മറുചിന്തകൾ പാകാൻ നിങ്ങൾക്കായിട്ടുണ്ടാകാമെന്നും, അവ പതിയെ വളർന്ന് ഭാവിയെല്ലെപ്പോഴെങ്കിലും അയാൾ ചികിത്സക്ക് തയ്യാറായേക്കുമെന്നും ആശ്വസിക്കുക.

ഒത്തുപിടിച്ചാൽ

ഒരു കൂട്ടമാളുകൾ ഒത്തുചേർന്നുള്ള ഇടപെടലുകളാണ് പലപ്പോഴും ഒറ്റക്കുള്ള ഉദ്യമങ്ങളെക്കാൾ പ്രയോജനകരം. നിങ്ങളോടു സഹകരിക്കാൻ തയ്യാറുള്ള, രോഗി വിലമതിക്കുന്ന അഞ്ചാറു പേരെ കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കുക. മദ്യപാനം വിജയകരമായി നിർത്തിയ ആരെങ്കിലും ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ലഹരിയുപയോഗമോ മാനസികരോഗങ്ങളോ കടുത്ത ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഉള്ളവരെ കൂട്ടാതിരിക്കുക. ആസൂത്രണത്തിന്

വേണ്ടത്ര സമയമെടുക്കുക. രോഗിയുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചക്ക് അനുയോജ്യമായ ദിവസവും സമയവും സ്ഥലവും നിശ്ചയിക്കുക. പദ്ധതി രഹസ്യമാക്കി വെക്കുക. സംഘത്തിലെ ഓരോ അംഗവും താൻ രോഗിയോട് എന്താണു സംസാരിക്കുകയെന്നും, രോഗി ചികിത്സക്കു വിസമ്മതിച്ചാൽ താൻ അയാളോടുള്ള പെരുമാറ്റത്തിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുമെന്നാണ് മുന്നറിയിപ്പു കൊടുക്കുകയെന്നും മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ചിരിക്കണം.

ആരൊക്കെ സ്ഥലത്തുണ്ടെന്നോ വിഷയമെന്താണെന്നോ മുൻകൂട്ടി അറിയിക്കാതെ രോഗിയെ യോഗസ്ഥലത്തേക്കു വിളിക്കുക. വേണമെങ്കിൽ ഒരു കുടുംബയോഗമോ ഫാമിലി പാർട്ടിയോ ഇതിനുവേണ്ടി അറേഞ്ച് ചെയ്യാം.

ഫലപ്രദമായ സംഭാഷണരീതികൾ

ചില രോഗികളുടെ ചിന്തകളിലും സംസാരങ്ങളിലും മദ്യപാനം നിർത്തണമെന്നും തുടരണമെന്നുമുള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾ ഒരേ സമയത്ത് ഒന്നിച്ചു കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ ഉഭയമനസ്ഥിതിയുടെ സവിശേഷത കാരണം ഇത്തരക്കാരെ ആരെയെങ്കിലും മദ്യത്തിനെതിരായി ഉപദേശിച്ചാൽ അത് വിപരീതഫലമുണ്ടാക്കുകയും, അവരുടെ മനസ്സിൽ മദ്യത്തിനുകൂലമായ ചിന്തകൾക്ക് ആഭിമുഖ്യം കിട്ടുന്നതിൽ കലാശിക്കുകയുമാണു ചെയ്യുക. ഇനിയും ചിലർ മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ ചെവിക്കൊള്ളാനുള്ള പൊതുവായ വിമുഖതയാണു കൊണ്ടു മാത്രം ചികിത്സാനിർദ്ദേശങ്ങളെ തിരസ്കരിക്കാറുണ്ട്. ഈ രണ്ടു കൂട്ടരോടും സഹാനുഭൂതിയോടെയും പരസ്പരബഹുമാനത്തോടെയും മാത്രം ഇടപഴകുക. ഇത്തരക്കാരോട് ചർച്ചകൾക്കു തുടക്കമിടാൻ താഴെക്കാടുത്തതു പോലുള്ള ഒറ്റ വാക്കിലൊതുങ്ങാത്ത മറുപടികൾ വേണ്ട ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

- നിന്റെ മദ്യപാനത്തെപ്പറ്റി മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള പരാതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- ഒരഞ്ചു വർഷം കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതം എങ്ങിനെയായിരിക്കണമെന്നാണ് നിന്റെ ആഗ്രഹം?
- ഇങ്ങിനെത്തന്നെ തുടർന്നാൽ കാര്യങ്ങൾ എവിടെച്ചെന്നെത്തുമെന്നാണ് നിനക്കു തോന്നുന്നത്?
- മദ്യപാനം കാരണം നിനക്ക് എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ സാധിക്കാൻ കഴിയാതെ പോയിട്ടുണ്ട്?
- മദ്യപാനം നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവെച്ചിട്ടുണ്ട്?
- മദ്യപാനം നിർത്തുന്നതു കൊണ്ട് എന്തൊക്കെ ഗുണങ്ങളുണ്ടായേക്കാമെന്നാണ് നിന്റെ അഭിപ്രായം?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മറുപടിയായി രോഗി മദ്യപാനത്തിനെതിരായ വല്ലതും പറയുകയാണെങ്കിൽ ശരീരഭാഷയിലൂടെയും വാക്കുകളിലൂടെയും അയാളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അയാൾ പറഞ്ഞ കാര്യത്തിന്റെ കൂടുതൽ വിശദാംശങ്ങൾ ആരായുക. (ഉദാഹരണത്തിന്, രോഗി “ഇതിന്റെ പിറകെ

ഏതായാലും കാൾ കുറെ പൊടിയുന്നുണ്ട്" എന്നു പറയുകയാണെങ്കിൽ "ഒരു ദിവസം ഏകദേശം എത്ര രൂപ?" എന്നു തിരിച്ചു ചോദിക്കുക.) മദ്യപാനത്തിനെതിരായി അയാൾ അതുവരെ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു സംഗ്രഹം ഇടക്കിടെ അയാളോട് അങ്ങോട്ടു പറയുക. (ഉദാ:- "അപ്പോൾ നീ പറഞ്ഞു വരുന്നത് മദ്യപാനം കൊണ്ട് നിനക്ക് ഇതുവരെ മൂന്നു ജോലികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നും, രണ്ട് അപകടങ്ങൾ പറ്റിയിട്ടുണ്ടെന്നും,...) ഇടക്ക് അയാൾ മദ്യപാനത്തിനനുക്രമമായ എന്തെങ്കിലും വാദമുഖങ്ങൾ എടുത്തിടുകയാണെങ്കിൽ തിരിച്ച് തർക്കിക്കാനോ ഉപദേശിക്കാനോ മുതിരാതെ താഴെപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുക.

1. പതിയെ വിഷയം മാറ്റുക.
2. അയാളുടെ വാചകത്തെ ഒന്ന് ഘടന മാറ്റിയോ കുറച്ചു പർവതീകരിച്ചോ തിരിച്ചു പറയുക. (ഉദാഹരണത്തിന്, രോഗി "ഈ കൗൺസലിങ്ങൊക്കെ വെറുതെ ആളെപ്പറ്റിക്കാനാണ്" എന്നു പറയുകയാണെങ്കിൽ "അപ്പോൾ കൗൺസലിങ്ങു കൊണ്ട് ഒരാൾക്കും ഒരിക്കലും ഒരു പ്രയോജനവും കിട്ടില്ല എന്നാണ് നിന്റെ അഭിപ്രായം" എന്ന് മറുപടി പറയാം.)
3. അയാളുടെ വാദത്തെ മുമ്പ് അയാൾ മാറ്റത്തിനനുക്രമമായി പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും കാര്യവുമായി കൂട്ടിച്ചേർത്ത് തിരിച്ചു പറയുക. (ഉദാ:- "മദ്യം ശരീരത്തെയും ജോലിയെയും കുടുംബത്തിലെ സമാധാനത്തെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നീ നേരത്തെ സമ്മതിച്ചു. അതേസമയം ഞാനെന്റെ കൂട്ടുകാരെക്കാളും കൂടുതലൊന്നും കുടിക്കുന്നില്ലല്ലോ, എന്നിട്ടുമെന്താ ഇങ്ങനെ എന്ന സംശയവും നിനക്കുണ്ട്.")
4. "ഞാൻ പറഞ്ഞേണയുള്ളൂ. ഇക്കാര്യത്തിൽ അവസാന തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യം നിനക്കുണ്ട്" എന്ന് അനുനയിപ്പിക്കുക.

ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത എന്തെങ്കിലും ഉപദേശമോ നിർദ്ദേശമോ നൽകാനുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു മുമ്പ് അനുവാദം ചോദിക്കുന്നതും, "എന്റെ ഒരു പരിചയക്കാരൻ ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ഇങ്ങനെയാണ് ചെയ്തത്" എന്ന രീതിയിൽ അക്കാര്യം അവതരിപ്പിക്കുന്നതും, ഒന്നിലധികം നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവെച്ച് അതിൽനിന്ന് താല്പര്യമുള്ളത് തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ രോഗിക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്നതും, നിങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ച് അയാൾക്കുള്ള അഭിപ്രായം ആരായുന്നതും നല്ലതാണ്.

നിങ്ങളുടെയും രോഗിയുടെയും ജീവിതരീതികളിൽ അനേകവർഷങ്ങളുടെ നിരന്തരമായ മദ്യപാനത്തിന്റെ സ്വാധീനമുണ്ടെന്നും, അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവയിൽ പരിവർത്തനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ സമയമെടുക്കുമെന്നും എപ്പോഴും ഓർക്കുക. ഒറ്റയടിക്ക് വലിയ മാറ്റങ്ങൾക്കു ശ്രമിക്കാതെ, മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിർദ്ദേശങ്ങളോരോന്നിനെയും വെച്ചേറെ ലക്ഷ്യങ്ങളായിക്കണ്ട്, ശ്രദ്ധയോടെ ആസൂത്രണം ചെയ്ത്, ചെറിയ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പടിപടിയായി നടപ്പാക്കുക. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നിങ്ങളുടെ അപ്പോഴത്തെ ലക്ഷ്യമെന്താണെന്നും, അതു കൈവരിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണു ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നതെന്നും, പദ്ധതി

പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ എന്തൊക്കെ തടസ്സങ്ങൾ നേരിട്ടുവെന്നും, അവയെ എങ്ങനെ മറികടന്നുവെന്നുമൊക്കെ എവിടെയെങ്കിലും കുറിച്ചുവെക്കുക. ഇടക്കിടെ ആ കുറിപ്പുകളുടെ അവലോകനം നടത്തുക.

ശ്രമങ്ങളെല്ലാം വിഫലമാകുമ്പോൾ

തന്നെക്കൊണ്ടാവുന്നതെല്ലാം ചെയ്തു എന്ന ആശ്വാസത്തോടെ, ഒരു കുറ്റബോധവും കൂടാതെ, സ്വന്തം ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ അവശേഷിക്കുന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങളുടെ കണക്കെടുക്കുക. ഏറെ നാൾ അവഗണിക്കപ്പെട്ടു കിടന്ന നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും വീണ്ടും സ്നേഹിക്കാൻ തുടങ്ങുക. രോഗിയെച്ചുറ്റിയുള്ള ആകുലതകളെയും കുറ്റബോധങ്ങളെയും ഒന്നൊന്നായി മനസ്സിൽ നിന്നു ചവിട്ടിപ്പുറത്താക്കുക. അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ അലട്ടാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് സംതൃപ്തി തരുന്ന എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക. അയാൾക്ക് എക്കാലവും ഇങ്ങിനെ തുടരാനാവില്ലെന്നും, നിയമവ്യവസ്ഥയോ ഭ്രാന്തോ മരണമോ എല്ലാറ്റിനും അധികം വൈകാതെ തടയിടുമെന്നും ഓർക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൂഡ് രോഗി ഇന്ന് കുടിച്ചിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ, വീട്ടിൽ വന്നിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ആശ്രിതമല്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.

പഴയ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധം പുനസ്ഥാപിക്കുക. മദ്യപാനം സൃഷ്ടിച്ച ജാത്യതയും ലജ്ജയും കുറ്റബോധവുമൊക്കെക്കാരണമാണ് ഇത്രയും കാലം ബന്ധപ്പെടാതിരുന്നത് എന്ന് അവരോട് തുറന്നുപറയുക. സ്വന്തമായൊരു ജോലിയില്ലെങ്കിൽ ഒന്നിനു ശ്രമിക്കുക. ഏതെങ്കിലും തൊഴിലധിഷ്ഠിത കോഴ്സുകൾക്കോ സ്വയംതൊഴിൽപരിശീലനകേന്ദ്രങ്ങളിലോ ചേരുക. ദിവസത്തിൽ കുറച്ചു മണിക്കൂറുകളെങ്കിലും ആ വീട്ടിൽനിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. കാശു വല്ലതും കയ്യിൽ വരാൻ തുടങ്ങിയാൽ അത് സ്വന്തം പേരിൽ രഹസ്യമായി എവിടെയെങ്കിലും നിക്ഷേപിക്കുക.

കളഞ്ഞിട്ടു പോകുന്നതിനെപ്പറ്റി ചിലത്

ഭർത്താവ് ഒരു ആൽക്കഹോളിസം രോഗിയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ തന്നെ വിവാഹമോചനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് അപകടമാണെങ്കിലും ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ഈയൊരു സാധ്യതയും ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. പക്ഷേ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും രോഗിയോടൊത്തുള്ള വർഷങ്ങളുടെ ജീവിതം ഭാര്യമാർക്ക് കാര്യങ്ങളെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി നോക്കിക്കാണാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുത്താറുണ്ട്. രോഗിയുടെ അവസ്ഥക്ക് താൻ കൂടി കാരണക്കാരിയാണ്, പ്രശ്നം രോഗിയുടേതല്ല മറിച്ച് മദ്യത്തിന്റേതു മാത്രമാണ് എന്നൊക്കെയുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകളും, ക്രൂരമർദ്ദനങ്ങൾക്കു വിധേയരാകുന്നവർക്ക് പീഡകരോട് സ്നേഹവും അനുകമ്പയും തോന്നാൻ തുടങ്ങുന്ന സ്റ്റോക്ക്ഹോം സിൻഡ്രോം എന്ന പ്രതിഭാസവുമൊക്കെ ഇതിനു കാരണമാകാറുണ്ട്. ഇത്തരമൊരവസ്ഥയിൽ രോഗിയിൽ നിന്നും ആ വീട്ടിൽ നിന്നും കുറച്ചു ദിവസത്തേക്കു മാറിനിന്ന്,

ബന്ധം തുടരുന്നതു കൊണ്ടും വിചേരദിക്കുന്നതു കൊണ്ടും തനിക്കും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ഉടനെയും ദീർഘകാലത്തേക്കും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ഗുണദോഷങ്ങളുടെ ഒരു കണക്കെടുപ്പു നടത്താവുന്നതാണ്. കുട്ടികളുടെ ഭാവിയിലേക്കു തിരുമാനിക്കുന്നവർ ഒരു രോഗിയോടൊത്തുള്ള ജീവിതവും കുട്ടികളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്നതും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്.