

# മദ്യം

## ഒരു പരിഹാരമാർഗ്ഗമല്ല

## പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഒറ്റമൂലിയല്ല



സന്ധ്യാറാണി .എൽ  
ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ  
കൺസൊലേഷൻ കൗൺസിലിംഗ് സർവീസസ്  
നന്തൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി  
ഫോൺ: 9388183153  
[www.consolace.com](http://www.consolace.com)

ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളിൽ  
നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനുള്ള  
കുറുക്കുവഴിയായി  
മാത്രമാണ് മുൻപ്  
മദ്യത്തെ ഉപയോഗപ്പെടു  
ത്തിയിരുന്നതെങ്കിൽ  
പുതിയ തലമുറ  
ഹീറോയിസത്തിന്റെ  
പര്യായമായിട്ടാണ്  
മദ്യപാനത്തെ കാണുന്നത്.

മദ്യം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് അറിഞ്ഞു കൊണ്ടുതന്നെ അതിനെ ആരാധിക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗവും. ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനുള്ള കുറുക്കുവഴിയായി മാത്രമാണ് മുൻപ് മദ്യത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നതെങ്കിൽ പുതിയ തലമുറ ഹീറോയിസത്തിന്റെ പര്യായമായിട്ടാണ് മദ്യപാനത്തെ കാണുന്നത്. ചെറിയ അളവിൽ മദ്യം കഴിച്ചു കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുന്ന പലരും പിന്നീട് അതിന് അടിമപ്പെട്ടു പോകുകയും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത നിലയിലേയ്ക്ക് എത്തുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. ജോലിസംബന്ധമായി മെട്രോകളിലേയ്ക്കു ചേക്കേറുന്ന സ്ത്രീകൾക്കിടയിലും മദ്യപാനം വർദ്ധിക്കുകയാണ്. നാട്ടുവുറത്ത് അനുവദിച്ചു കിട്ടാതിരുന്ന സാത്വന്ത്ര്യം മെട്രോകളിലെ പബ്ബുകൾ അവർക്കു നൽകുന്നു. സുഹൃത്തുക്കളുടെ സാധിനം

മൂലം ഒരു കൗതുകത്തിന് മദ്യം രുചിക്കുന്ന അവരിൽ പലർക്കും പിന്നീട് അതിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. “ജ്യോതികയേയും കൊണ്ട് അവളുടെ മാതാപിതാക്കളാണ് കൗൺസിലിങ് സെന്ററിലെത്തിയത്. ഒരു സ്വകാര്യ എഫ്. എമ്മിൽ

ടെൻഷനൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഒരു ദിവസം മകൾ താമസിക്കുന്ന വീടിന്റെ ഉടമസ്ഥൻ അവരെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു. മകളും കുട്ടുകാരികളും മദ്യപിച്ച് രാത്രിയിൽ ബഹളം വയ്ക്കുന്നതായി അയൽക്കാർ തന്നോടു പരാതിപ്പെടുന്നുവെന്നാണ് അയാൾക്കു

**ജോലിസംബന്ധമായി മെട്രോകളിലേയ്ക്കു ചേക്കേറുന്ന സ്ത്രീകൾക്കിടയിലും മദ്യപാനം വർദ്ധിക്കുകയാണ്.**

ആർ.ജെ ആയി ജോലി നോക്കുകയാണ് അവൾ. വീട്ടിൽ നിന്ന് അകലെയുള്ള ഒരു നഗരത്തിൽ കുട്ടുകാരിക്കൊപ്പം ഒരു വീട് വാടകയ്ക്ക് എടുത്താണ് താമസം. മാതാപിതാക്കൾ ഇരുവരും ജോലിയുമായി നാട്ടിലാണ്. മകൾ അവൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ജോലി തിരഞ്ഞെടുത്തതിൽ അവർ സംതൃപ്തരായിരുന്നു. പഠനകാലത്തും അവൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറി താമസിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ അവർക്ക് മകളെയോർത്ത് അത്ര

പറയാനുണ്ടായിരുന്നത്. മകൾ ഒരിക്കലും അങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞ മാതാപിതാക്കൾ പിറ്റേന്ന് തന്നെ മകൾ താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലെത്തി. വീട്ടിനുള്ളിലെ ഒഴിഞ്ഞ മദ്യക്കുപ്പികളും അയൽക്കാരുടെ സാക്ഷ്യവും വീട്ടുടമസ്ഥൻ പറഞ്ഞത് ശരിയാണെന്നതിനുള്ള തെളിവുകളായിരുന്നു. കുട്ടുകാരിയ്ക്ക് അവളുടെ ഓഫീസിലെ ആൺസുഹൃത്ത് വഴി ലഭിച്ച ബിയർ കഴിച്ചതായിരുന്നു തുടക്കം. പിന്നീട് പല ദിവസങ്ങളിലും







“ആഘോഷവേളകളിൽ മദ്യപിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു കുറവാണു് എന്ന തോന്നലിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നവരുണ്ടു്.



കൂട്ടുകാരി അവളുടെ പല സുഹൃത്തുക്കളേയും കൊണ്ട് മദ്യം വാങ്ങിപ്പിച്ചു. ബിയറിൽ നിന്ന് ഹോട്ടിലേയ്ക്ക് മാറി. ചില ദിവസങ്ങളിൽ മദ്യപിച്ച ശേഷം ഇരുവരും തമ്മിൽ അടി പിടിയാകും. മുറ്റത്തിറങ്ങി നിന്ന് ചിത്തവിളിക്കും. സഹപ്രവർത്തകരായ ചിലരോടൊക്കെ ഈ മദ്യപാനത്തിന്റെ കഥകൾ പറയുമ്പോൾ “ഭയങ്കര ധൈര്യം തന്നെ” എന്ന അഭിനന്ദനം കിട്ടിയത് ഇരുവർക്കും പ്രചോദനമാകുകയും ചെയ്തു. പിടിച്ചു പിടിയാലെ ജ്യോതികയെ അച്ഛനും അമ്മയും നാട്ടിലേയ്ക്ക് മടക്കി കൊണ്ടുവരികയായിരുന്നു. വീട്ടിലെത്തിയ അവൾ പലപ്പോഴും പൊട്ടിത്തെറിച്ചു. ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ കയ്യിൽ കിട്ടുന്ന തെന്തും എടുത്ത് എറിഞ്ഞു. വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിപ്പോകാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും നടത്തി. ഒടുവിലാണ് അവർ മകളേയും കൊണ്ട് കൗൺസിലിങ് സെന്ററിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഒരൊറ്റ

ദിവസം സംസാരിച്ചാൽ തീരാവുന്നതല്ല ആ കുട്ടിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ. മദ്യം വരുത്തി വച്ച മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതയാകാൻ മാസങ്ങൾ വേണ്ടി വന്നേക്കാം. കൗൺസിലിങ്ങിന് പുറമേ ജ്യോതികയ്ക്ക് ഡി അഡിക്ഷൻ ചികിത്സയും തുടരുകയാണ്. ഒരു ദിവസം അവൾ പഴയ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് മടങ്ങി വരുമെന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷയിലാണ് ജ്യോതികയുടെ മാതാപിതാക്കളും ഒപ്പം ഞാനും.

### മുന്തിലേയ്ക്കെത്തുന്ന വഴികൾ

ജീവിതത്തിൽ ഒരു പ്രതിസന്ധി ഉടലെടുക്കുമ്പോഴാണ് പലരും മദ്യം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നത്. പരീക്ഷയിലെ തോൽവി, നിരാശ, വിവാഹമോചനം, സാമ്പത്തിക നഷ്ടം അങ്ങനെ ഒരു വ്യക്തി മദ്യത്തിൽ അഭയം തേടുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ടാകും. പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമാണ് ലക്ഷ്യമെന്ന



തിനാൽ തുടക്കം മുതൽ തന്നെ ഇവർ കൂടിയ അളവിൽ മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ഒരു കൗതുകത്തിന്റെ പുറത്ത് മദ്യപാനത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിപ്പെടുന്നവരാണ് വേറൊരു വിഭാഗം. കുട്ടുകാരുടെ സ്വാധീനവും സാഹചര്യവുമെല്ലാമാവും ഇവരെ മദ്യപാനികളാക്കുക. തുടക്കത്തിൽ ചെറിയ തോതിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്ന ഇവരിൽ പലരും പിന്നീട് മദ്യത്തിന് അടിമപ്പെട്ടു പോകുന്നു. സ്ത്രീകളും വിദ്യാർത്ഥികളുമെല്ലാമാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ആഘോഷ വേളകളിൽ മദ്യപിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു കുറവാണ് എന്ന തോന്നലിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഒക്കേഷണൽ ഡ്രിങ്കർ അഥവാ സോഷ്യൽ ഡ്രിങ്കർ എന്ന് സ്വയം വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവരും ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലുമൊരു താളപ്പിഴ വന്നാൽ കടുത്ത മദ്യപാനികളായി മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ചിലരെങ്കിലും പിറ്റേന്ന് സംഭവിച്ചതിനെല്ലാം മാപ്പു പറയുന്ന സ്വഭാവക്കാരാണ്. എന്നാൽ വീണ്ടും ഇത് ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ക്ഷമ നശിക്കുന്നു. ഇയാൾ ഒരിക്കലും നേരെയാകില്ലെന്ന ചിന്ത അവരുടെ ഉള്ളിൽ വളരുന്നു. പല കുടുംബബന്ധങ്ങളും വിവാഹമോചനത്തിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത് മദ്യത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗമാണ്. മദ്യപിച്ചെത്തുന്ന വ്യക്തി ദിവസവും വീട്ടിൽ വഴക്കുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മയും ഭയവും തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളിൽ അപകർഷതാബോധവും നിരാശയും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. മദ്യത്തിന്റെ അമിതോപയോഗം മൂലം വ്യക്തിയ്ക്ക് തന്റെ കടമകൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ജോലിസ്ഥലത്തെ പ്രകടനത്തേയും ഇത് സാരമായി

### പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങുകയാണ്

മദ്യപിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവസാനിക്കുകയല്ല ; മറിച്ച് അത് പുതിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് തുടക്കമിടുകയാണ്. മദ്യപിച്ച് വീട്ടിലെത്തുന്നതോടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും വ്യക്തിയും തമ്മിൽ നിലനിന്നിരുന്ന ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം തകരാറിൽ ആകുന്നു. മദ്യലഹരിയിൽ വഴക്കിടുകയും അസഭ്യം പറയുകയും ചെയ്യുന്ന







അമിതമദ്യപാനം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും തകരാറിലാക്കും. നിയന്ത്രണം വിട്ട മദ്യപാനം മൂലം ലിവർ സിറോസിസ് ബാധിച്ച് അകാലമരണമടഞ്ഞവരുടെ വാർത്തകൾ മദ്യത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങൾക്കുള്ള തെളിവാണ്.

ബാധിക്കും. മദ്യപാനം ചിലവേറിയതാണെന്നിരിക്കെ ഇടത്തരക്കാരും സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്നവരും അതിനായി കടമെടുക്കുകയോ മറ്റു കാര്യങ്ങൾക്ക് ചെലവിടേണ്ട തുക ഇതിനായി വിനിയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഭാവിയിൽ വലിയ സാമ്പത്തികബാധ്യതകളിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ മദ്യപാനം പുതിയ ആരോഗ്യ, മാനസിക, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികളിലേയ്ക്കാണ് ഒരു വ്യക്തിയെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത്.

**ഹീറോയിസം അല്ല സീറോയിസം**

മദ്യപിക്കുന്നത് ഒരു ഹീറോയിസത്തിന്റെ പ്രതീകമായി യുവതലമുറയിൽ പലരും കണക്കാക്കുന്നു. മദ്യപിക്കുകയും പുകവലിക്കുകയും വൃത്തികെട്ട പദപ്രയോഗങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് വലിയ സംഭവമായി ചിത്രീകരിക്കുന്ന ന്യൂ ജനറേഷൻ സിനിമകൾക്ക് ഇതിലുള്ള പങ്ക്

ചെറുതല്ല. ഹോസ്റ്റലുകളിലും മറ്റും തനിച്ചു താമസിക്കുന്ന യുവാക്കൾക്കിടയിൽ മദ്യപിക്കുന്നത് ഒരു അഭിമാനപ്രശ്നമാണ്. ഈ കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്ന് വിട്ടു നിൽക്കുന്നവർക്ക് സംഘത്തിലെ മറ്റു മദ്യപാനികൾ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവരെ സർട്ടിഫിക്കറ്റാവും നൽകുന്നത്. സ്ത്രീകൾക്കിടയിലും മദ്യപാനം വർദ്ധിക്കുന്നതിന് ഹീറോ ഇമേജ് ഒരു പരിധി വരെ കാരണമാണ്. മറ്റു സ്ത്രീകൾക്ക് ചെയ്യാൻ ധൈര്യമില്ലാത്ത എന്തോ ഒന്ന് ഞാൻ ചെയ്യുന്നു എന്ന തോന്നലാണ് മിക്കവരേയും അത് തുടരാനും ആസ്വദിക്കാനും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ഹീറോ ചമഞ്ഞ് മദ്യപിക്കുകയും മറ്റ് ദുഷ്ഘടനകൾ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇക്കൂട്ടർക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് സ്വന്തം ആരോഗ്യവും ആയുസ്സുമാണ്. ഒരു കാലത്ത് ഹീറോയായി വിലയിരുത്തുന്ന പലരും കാലങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ ആശുപത്രി കിടക്കയിൽ

സീറോയായി മരണത്തോട് മല്ലിടുന്നത് വേദനാജനകമായ കാഴ്ചയാണ്.

**ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ**

അമിതമദ്യപാനം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും തകരാറിലാക്കും. നിയന്ത്രണം വിട്ട മദ്യപാനം മൂലം ലിവർ സിറോസിസ് ബാധിച്ച് അകാലമരണമടഞ്ഞവരുടെ വാർത്തകൾ മദ്യത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങൾക്കുള്ള തെളിവാണ്. പൊണ്ണത്തടിയാണ് മദ്യപാനത്തിന്റെ അനന്തരഫലം. അമിതമായി മദ്യപിക്കുന്നവരിൽ ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കൂടിയ അളവിലുള്ള മദ്യപാനം മറവിരോഗത്തിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു.

**മനസ്സിന്റെ താളം തെറ്റുന്നു**

മാനസികപിരിമുറക്കത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷതേടാനായാണ് ഭൂരിഭാഗം പേരും മദ്യത്തെ



ആശ്രയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മദ്യം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ താളം തെറ്റിക്കുകയും അതുവഴി മാനസികനില തകരാറിലാക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മദ്യം, നാഡികളിലേയ്ക്ക് സന്ദേശമെത്തിക്കുന്ന ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ മരവിപ്പിക്കുകയും അതുവഴി വ്യക്തിയുടെ ചിന്തയേയും പ്രവർത്തികളേയും തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മദ്യം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ അകലുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം കൂടുന്നതും അസ്വസ്ഥത അനുഭവഭേദമാക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗത്തെ മദ്യം ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനാലാണ്. കൂടുതൽ അളവിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നതോടെ തലച്ചോറിന്റെ കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങളെ അത് ബാധിക്കുന്നു. മാനസിക നില പാടെ തകരാറിലാവുകയാണ് ഫലം. അതിവൈകാരികതയും ദേഷ്യവും ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവുമെല്ലാം അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഫലത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അകറ്റാനായി മദ്യപിക്കുന്നയാൾ കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠാകുലനും വിഷാദവാനുമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ അമിതവൈകാരികതയ്ക്ക് അടിമകളാവുന്ന വ്യക്തികളിൽ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും കൂടുതലാണ്.

### മദ്യത്തെ കീഴടക്കാം

മദ്യപാനത്തിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ മോചിപ്പിക്കുന്നതിന് ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകളെ ആശ്രയിക്കാം. എന്നാൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് മാറ്റിയെടുക്കാവുന്ന ഒരു രോഗം അല്ല ഇത്. വീട്ടുകാരുടെ പൂർണ്ണമായ പിന്തുണയും സഹകരണവും ക്ഷമയും മദ്യപാനിയെ തിരികെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് മടക്കി കൊണ്ടുവരാൻ ആവശ്യമാണ്. യോഗയോ വ്യായാമങ്ങളോ പരിശീലിക്കുന്നതും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായകരമാണ്. സ്വന്തം വിഷമങ്ങൾ ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള

വരോടു പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും ഗുണം ചെയ്യും.

മദ്യപാനം ഒന്നിനും ഒരു പോംവഴിയല്ലെന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അത് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഏതൊരു വ്യക്തിയ്ക്കും ഇതിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയൂ. മദ്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യനില തകരാറിലാക്കുമ്പോൾ തന്നെ മുൻപ് അവർ അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പഴയതിലും രൂക്ഷമായി അവിടെ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടാകും. യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കൺവെട്ടത്തു നിന്ന് അല്പസമയത്തേയ്ക്കു മറച്ചുവയ്ക്കുന്ന ഒരു പുകമറ മാത്രമാണ് മദ്യം. എന്നാൽ അതിനായി സ്വന്തം ആരോഗ്യവും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുമാണ് ഓരോരുത്തരും ബലികൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നത്. പരസ്യവാചകം കടമെടുത്താൽ വലിയ വില തന്നെ കൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നു. ആരോഗ്യത്തേക്കാൾ വലുതല്ല മറ്റൊന്നും എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു കൊണ്ട് മദ്യപാനത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാനാണ് ഓരോ വ്യക്തിയും ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

(ഈ ലേഖനത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)

മദ്യപാനം ഒന്നിനും ഒരു പോംവഴിയല്ലെന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അത് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഏതൊരു വ്യക്തിയ്ക്കും ഇതിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയൂ.

