

- 19. അമിത മദ്യപാനത്തിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ നിങ്ങൾ മദ്യത്തിന്റെ ബ്രാൻഡുകൾ മാറ്റി പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- 20. തികഞ്ഞ ആത്മാർത്ഥതയോടെ മദ്യപാനം നിർത്തണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാലും, നിങ്ങൾക്ക് അതിന് കഴിയാതെ വന്നിട്ടുണ്ടോ?

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം ‘അതെ/ഉണ്ട്’ എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനായിരിക്കാമെന്നതിന്റെ കൃത്യമായ ഒരു മുന്നറിയിപ്പാണ്.

രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം ‘അതെ/ഉണ്ട്’ എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനാകാനാണ് സാധ്യത.

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം മുന്നോ അതിലധികമോ ‘അതെ/ഉണ്ട്’ എന്നാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനാണ്.

ഞങ്ങൾ ഇതുപറയുന്നത് ലക്ഷക്കണക്കിന് മദ്യാസക്തരുടെ അനുഭവങ്ങളും കൂടാതെ ഞങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചില അടിസ്ഥാന സത്യങ്ങൾ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ചതുകൊണ്ടും മാത്രമാണ്.

മദ്യാസക്തി ഒരു അസുഖമാണോ?

എ.എ.യുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ മദ്യാസക്തി ഒരു അസുഖമാണ്. ഞങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ മദ്യപിക്കുന്നതിനായുള്ള ഒരു മാനസിക ഒഴിയാബാധയും (mental obsession) അല്പം മദ്യപിച്ചാൽ ഇനിയും മദ്യം വേണമെന്നുള്ള ശാരീരിക അലർജിയുമാണ് (physical allergy/sensation) ഒരു മദ്യാസക്തന്റെ കൂടി അനിയന്ത്രിതമാക്കുന്നത്. വൈകാരികമായ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ആദ്യത്തെ കുടിക്കായുള്ള മാനസിക ഒഴിയാബാധയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണെന്ന് ഞങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

അമേരിക്കൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ (A.M.A) മദ്യാസക്തി ഒരു അസുഖമാണെന്ന് 1956-ൽ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. കൂടാതെ അനേകം പ്രൊഫഷണൽ സംഘടനകളും മദ്യാസക്തി ഒരു രോഗമാണെന്ന് അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും ഇത് പടിപടിയായി വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും (progressive) വിട്ടുമാറാത്തതുമായ (chronic) ഒരു അസുഖമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളതുമാണ്.

അസുഖലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

എല്ലാ മദ്യാസക്തരിലും ഒരേതരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളല്ല കാണപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ ഭൂരിഭാഗവും താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ കാണിക്കുന്നു.

മറ്റുള്ളവരുമായി അനായാസമിടപെടാൻ കഴിയുന്നതിനും ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുന്നതിനും മദ്യം ആവശ്യമാണെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. പലപ്പോഴും മദ്യം വിളമ്പാനുള്ള സൽക്കാരങ്ങൾക്ക് ശേഷവും അല്പംകൂടി മദ്യം ആവാം എന്ന് തോന്നുന്നു. കുടിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരാളം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടും അതിനുള്ള അവസരങ്ങളെ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടും കഴിയുന്നു. മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽപ്പോലും കുടിച്ചുലകുകെടുമ്പോൾ മദ്യപാനം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മദ്യപിക്കില്ലെന്ന് പ്രതിജ്ഞകൾ ചെയ്യുന്നു അല്ലെങ്കിൽ കുറെനാൾ കുടിക്കാതെയിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും ഒളിഞ്ഞിരുന്ന് മദ്യപിക്കുന്നു. മദ്യപാനത്തെക്കുറിച്ച് കളവുപറയുന്നു. മദ്യക്കുപ്പികൾ ഒളിപ്പിച്ചുവെക്കുന്നു. തൊഴിൽസ്ഥലങ്ങളിൽ മദ്യപിച്ചു ചെല്ലുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് മദ്യപിക്കുന്നു. മദ്യപിച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞെന്നോ ചെയ്തെന്നോ എന്നൊന്നും ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയാത്ത ‘ബ്ലാക്ക് ഔട്ട്’ സംഭവിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞദിവസത്തെ കുടിയുടെ അസ്വസ്ഥത (hang over) മാറ്റാൻ രാവിലെ തന്നെ മദ്യപിക്കുന്നു. ഭയവും കുറ്റബോധവും തോന്നുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലാകുന്നു. കരൾരോഗം (liver cirrhosis) പിടിപെടുന്നു. മദ്യം കഴിക്കാത്തപ്പോൾ കൈകൾ വിറയ്ക്കുകയോ ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ശരീരം കോച്ചിവലിക്കുന്നതായോ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

മദ്യാസക്തരെ എ.എ. എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

എ.എ.യിലൂടെ മോചനം നേടിയവരുടെ രീതിയിലും അവരുടെ സൗഹൃദംകൊണ്ടും ‘ഇന്ന് ഒരു ദിവസം’ മദ്യത്തിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നതിന് പുതിയതായി എ.എ.യിൽ എത്തുന്നവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. മറിച്ച് ഇനിയൊരിക്കലും മദ്യപിക്കില്ല എന്ന പ്രതിജ്ഞയൊന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. എ.എ. ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ‘ഈ നിമിഷം കുടിക്കാതിരിക്കുക, ഇന്നത്തെ ദിവസം കുടിക്കാതിരിക്കുക’ എന്നതിനാണ്. നാളെ മദ്യരഹിതനായിരിക്കുവാൻ കഴിയുമോ എന്നോർത്ത് വ്യാകുലപ്പെടുന്നില്ല.

മദ്യത്തിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നതോടെ പുതിയ അംഗങ്ങൾ അവരുടെ അസുഖത്തിന്റെ ഒരു വശം ശ്രദ്ധിക്കുന്നതോടുകൂടി അവരുടെ ശാരീരികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൈവരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മദ്യരഹിതരായി തുടരണമെങ്കിൽ അവർ മാനസികമായും വൈകാരികമായും ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി

തങ്ങളുടെ വികലമായ ചിന്തകളെയും അസന്തുഷ്ടങ്ങളായ വികാരങ്ങളേയും നിയന്ത്രണവിയേയ്ക്കമാക്കി മോചനത്തിന് സഹായിക്കുന്ന പുതിയൊരു ജീവിതരീതിയായ പന്ത്രണ്ട് പടികൾ പിന്തുടരുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. മദ്യാസക്തനെ സന്തുഷ്ടിയിലേക്കും പ്രയോജനകരവും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ ജീവിതത്തിലേക്കും നയിക്കുന്ന ആശയങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും എന്തെല്ലാമാണെന്ന് ഈ പടികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

മറ്റംഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുനിൽക്കുന്നതിനും മോചനപദ്ധതിയെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിനുമായി പുതിയ അംഗങ്ങൾ എ.എ. മീറ്റിംഗുകളിൽ നിരന്തരമായി പങ്കെടുക്കുന്നു.

എന്താണ് എ.എ. മീറ്റിംഗുകളിൽ നടക്കുന്നത്?

രണ്ടുരീതിയിലുള്ള എ.എ. മീറ്റിംഗുകളാണ് സാധാരണയായി നടത്തപ്പെടുന്നത്. എ.എ. അംഗങ്ങൾക്കും അവരുടെ ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും എ.എ.യിൽ താൽപ്പര്യമുള്ളവർക്കുമെല്ലാം പങ്കെടുക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് ‘ഓപ്പൺ മീറ്റിംഗ്’. ഇത്തരം മീറ്റിംഗുകളിൽ സംസാരിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ കുടി എപ്രകാരമായിരുന്നുവെന്നും അവർ എ.എ. യെ എങ്ങനെ കണ്ടെത്തിയെന്നും എ.എ. പദ്ധതി അവരെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചുവെന്നും വിവരിക്കുന്നു.

മദ്യാസക്തർക്ക് മാത്രമായിട്ടുള്ളതാണ് ‘ക്ലോസ്ഡ് മീറ്റിംഗ്’. കൂട്ടായ ചർച്ചകൾ നടക്കുന്ന ഇത്തരം മീറ്റിംഗുകളിൽ സംസാരിക്കുവാൻ താല്പര്യമുള്ള അംഗങ്ങൾക്ക് സംസാരിക്കാം, ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം, മറ്റംഗങ്ങളുമായി ചിന്തകൾ പങ്കുവയ്ക്കാം. ക്ലോസ്ഡ് മീറ്റിംഗുകളിൽ അംഗങ്ങൾക്ക് ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും മദ്യരഹിതമായി നിലനിൽക്കുന്നതിലും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സഹായം ലഭിക്കും. പന്ത്രണ്ട് പടികൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കിക്കൊണ്ട് ഇതേ പ്രശ്നങ്ങൾ തങ്ങളെങ്ങനെയാണ് പരിഹരിച്ചതെന്ന് ചില അംഗങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു. മീറ്റിംഗുകളിൽ സംബന്ധിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും വ്യക്തിപരമായ അനാമധേയത്വം എ.എ. ഉറപ്പു നൽകുന്നു.

മദ്യാസക്തി എന്ന പ്രശ്നത്തിന് എ.എ. എങ്ങനെ സഹായകരമാകും?

മദ്യത്തിനടിമയാവുക എന്നാൽ എന്താണെന്നും കുടിനിർത്താമെന്ന് സ്വയവും മറ്റുള്ളവർക്കും കൊടുത്ത വാക്ക് പാലിക്കാൻ കഴിയാതെ പോയത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നും എ.എ.യിലുള്ള ഞങ്ങൾക്കറിയാം. ഞങ്ങൾ ചികിത്സകരല്ല. മദ്യപാനത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങൾക്കുള്ള ഒരേയൊരുയോഗ്യത ഞങ്ങൾ സ്വയം കുടിയിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നു എന്ന് സാധിക്കുന്നു എന്ന് സാധിക്കുന്നു എന്ന് മോചിതരായിട്ടുള്ളവരെ കാണുന്നതുകൊണ്ട് തങ്ങൾക്കുമതിന് സാധിക്കുമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്താലാണ് മദ്യപാനം ഒരു പ്രശ്നമായിട്ടുള്ളവർ ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നത്.

സ്വയം കുടിയിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നു എന്ന് ഉള്ളതാണ്. എ.എ. പദ്ധതിയിലൂടെ മദ്യത്തിൽ നിന്നും മോചിതരായിട്ടുള്ളവരെ കാണുന്നതുകൊണ്ട് തങ്ങൾക്കുമതിന് സാധിക്കുമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്താലാണ് മദ്യപാനം ഒരു പ്രശ്നമായിട്ടുള്ളവർ ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നത്.

എ.എ. യിൽ ചേരാൻ എന്തുചെയ്യണം?

ഞാൻ ഒരു എ.എ. അംഗമാണെന്ന് നിങ്ങൾ എപ്പോൾ പറയുന്നുവോ ആ നിമിഷം മുതൽ നിങ്ങൾ എ.എ. അംഗമാണ്. മദ്യപാനം നിർത്തണമെന്ന ആഗ്രഹം മാത്രമാണ് ഇതിൽ ചേരാൻ വേണ്ട ഏകയോഗ്യത. ഞങ്ങളിൽ പലരും പൂർണ്ണമനസ്സോടെയല്ല മറിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ നിർബന്ധത്താലാണ് എ.എ.യെ സമീപിച്ചത്.

എ.എ. അംഗത്വത്തിനുള്ള ഫീസ് എത്രയാണ്?

എ.എ. അംഗത്വത്തിന് യാതൊരുവിധ ഫീസോ, വരിസംഖ്യയോ ആവശ്യമില്ല. സാധാരണയായി എ.എ. ഗ്രൂപ്പ് മീറ്റിംഗുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചെലവുകൾക്ക് (വാടക, കാപ്പി തുടങ്ങിയവ) അംഗങ്ങളിൽ നിന്നുതന്നെ സംഭാവനകൾ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്. ഇതിലേക്കായി അംഗങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള തുക നൽകാവുന്നതാണ്. എ.എ. പുറമേനിന്നുള്ള സംഭാവനകൾ നിരസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എ.എ.യിൽ ആർക്കെല്ലാം അംഗമാകാം?

മദ്യാസക്തി എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള ആളുകളെയും ബാധിക്കാവുന്ന ഒരു അസുഖമായതിനാൽ എ.എ. യിൽ ജാതി-മത-ലിംഗ ഭേദമില്ലാതെ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവരിൽ പണക്കാരും പാവപ്പെട്ടവരും ഇടത്തരക്കാരും ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളവരും നിരക്ഷരരും എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവരുമുണ്ട്. ഈശ്വര വിശ്വാസികളും നിരീശ്വരവാദികളും നാസ്തികരും എ.എ. അംഗങ്ങളായിട്ടുണ്ട്.

എ.എ. ഒരു മതസംഘടനയാണോ?

അല്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ഒരുമതസംഘടനയുമായും എ.എ. കൂട്ടുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നുമില്ല.

സംഗ്രഹം

മദ്യാസക്തി വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു അസുഖമാണെന്നും നിങ്ങൾ ഈ അസുഖത്തിന്റെ പ്രാരംഭദശയിലാണെന്ന് സ്വയം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽപ്പോലും ഇതിനെ ഗൗരവമായി എടുക്കുക. നിങ്ങൾ കുടി തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മദ്യാസക്തനാണെങ്കിൽ ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ കൂടുതൽ വഷളാകും.