

# रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क कैसे बनाएँ

क्या आप पदार्थ उपयोग विकार से जूझ रहे हैं? स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में आपकी मदद करने हेतु सही लोगों से मिलने के लिए इस गाइड का उपयोग करें।

## पदार्थ उपयोग विकार

पदार्थ उपयोग विकार (substance use disorder, SUD) से उबरना चुनौतीपूर्ण होता है। यदि आप इसके सबसे गंभीर रूप से जूझ रहे हैं तब यह विशेष रूप से सच है। इसमें कमी करने या समाप्त करने का निर्णय लेने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहला कदम आपने पहले ही उठा लिया है। कोई समस्या मौजूद है या आपको मदद की ज़रूरत है यह स्वीकार करना आसान नहीं होता। इसके लिए बहुत दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है।

ठीक होने का मार्ग उतार-चढ़ाव भरा है। और यह हर किसी के लिए थोड़ा अलग दिखता है। जो उपाय किसी और के लिए काम करते हैं, हो सकता है कि वे आपके लिए सबसे उपयुक्त न हों।

एक सही रास्ते पर चलते रहने के लिए, आपको अपने आस-पास ऐसे लोगों को रखना चाहिए जो आपका साथ दें। वे आपके द्वारा किए जाने की प्रतिज्ञा किए गए सकारात्मक बदलावों को प्रोत्साहित करेंगे। और जब समय कठिन होगा, तब वे आपको उन पर डटे रहने में मदद करेंगे। ये लोग आपके रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क हैं।

Giselle Alexander, LCSW, जो कि एक लाइसेंस प्राप्त चिकित्सक और AbleTo की प्रोग्राम सलाहकार हैं कहती हैं, “रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क में जवाबदेही और समुदाय दोनों बराबर शामिल होते हैं”। “SUD आपको उन्हीं स्थानों और लोगों से बांधे रखना चाहता है, जिसने पुरानी आदतों को बढ़ावा दिया था, और जो अब आपके काम की नहीं हैं।” लेकिन एक रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क आपको अपने आस-पास नया, एवं ज्यादा स्वस्थ सिस्टम बनाने में मदद कर सकता है।”

हर किसी को अपने रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क में 4 तरह के लोगों की ज़रूरत होती है। हम प्रत्येक पर विचार करेंगे और चर्चा करेंगे कि यह क्यों महत्वपूर्ण है।

## 1. स्वास्थ्य पेशेवर

Alexander कहती हैं, किसी भी रिकवरी यात्रा में पहला कदम किसी पेशेवर से मिलना होना चाहिए। वह आपका डॉक्टर हो सकता है। या मनोचिकित्सक। या यहाँ तक कि कोई लाइसेंस प्राप्त ड्रग या अल्कोहल काउंसलर भी हो सकता है। अपनी बीमा कंपनी की वेबसाइट पर देखें या स्थानीय स्तर पर Google पर खोज करें।

वह बताती हैं कि “महत्वपूर्ण बात यह है कि उचित प्रशिक्षण वाला कोई व्यक्ति आपकी वर्तमान स्थिति का आँकलन करे”। “ये पेशेवर यह पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं कि क्या कदम उठाने हैं। ऐसा कोई एकल समाधान नहीं है जो सभी के लिए काम करेगा। और कुछ पदार्थों का उपभोग करना अचानक छोड़ देना सुरक्षित नहीं होता।”

SUD के हल्के या मध्यम रूप से प्रभावित लोगों के लिए, ठीक होने के लिए संयम या एंटी-रिलैप्स दवाओं की ज़रूरत हो सकती है। अधिक गंभीर रूप से प्रभावित लोगों के लिए, परहेज ही एकमात्र उपाय हो सकता है।

सभी मामलों में, संभावित रूप से काउंसलिंग की आवश्यकता होगी। मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता भी सहायता का एक प्रमुख स्रोत हैं। वे आपको इस बात की जड़ तक पहुँचने में मदद कर सकते हैं कि नशीले पदार्थ एक मुख्य सहारा आखिर क्यों बन गए। वे आपको तनाव को नियंत्रित करने के सकारात्मक तरीके सिखा सकते हैं। और वे आपकी सोच को अधिक लचीला बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

Alexander कहती हैं, “एक चिकित्सक या कोच आपके साथ मिलकर एक रिकवरी योजना बना सकता है।” “यदि संभव हो, तो एक ऐसा कोच या चिकित्सक खोजने का प्रयास करें जो नशीला पदार्थ उपयोग विकार का विशेषज्ञ हो। उनके पास रिकवरी प्रक्रिया में लगे रहने में आपकी मदद करने की विशेष अंतर्दृष्टि होगी।”

थेरेपिस्ट और कोच आपकी लालसा को बढ़ाने वाले विचारों, भावनाओं और व्यवहारों की पहचान करने में आपकी मदद करने के लिए विज्ञान-समर्थित तकनीकों का उपयोग करते हैं। इस तरह, आप अपनी पुरानी आदतों की जगह, जो आपकी मदद नहीं कर रही थीं, नई आदतें बना सकते हैं।

अगर कीमत एक बाधा बनती है, तो यह पता करना उचित होगा कि कौन से प्रदाता बीमा द्वारा कवर किए जा सकते हैं। कुछ प्रदाता आपके साथ अपनी दरों के लिए स्लाइडिंग स्केल पर भी काम कर सकते हैं।

## 2. सहायता समूह

शोध से पता चलता है कि व्यक्तिगत और आभासी दोनों प्रकार के समूह रिकवरी में सहायक हो सकते हैं। दूसरा विकल्प उन लोगों के लिए आदर्श हो सकता है जो अधिक दूरदराज के क्षेत्रों में रहते हैं, जहां पहुंचना एक समस्या हो सकता है।

आप जो भी चुनें, आप ऐसे लोगों से मिलेंगे जो समान चुनौतियों और ट्रिगर्स का सामना कर रहे होते हैं। Alexander कहती हैं, “रिकवरी में अन्य लोगों या शांत मित्रों से जुड़ने से आपको उन स्थितियों से दूर रहने में मदद मिलेगी जो पुनरावृत्ति की संभावना को बढ़ाती हैं।”

Alexander कहती हैं, “यदि आपको प्रायोजक की आवश्यकता है, तो सहायता समूह भी एक अच्छी जगह हो सकते हैं।” “ये वे लोग हैं जिन्होंने अपनी रिकवरी में प्रगति की है। वे ऐसे किसी अन्य व्यक्ति, जो नशे से दूर रहने की कोशिश कर रहा है, का समर्थन करने के लिए अपने अनुभव साझा करते हैं।”

आप स्वाभाविक रूप से किसी ऐसे व्यक्ति से जुड़ सकते हैं जो उस भूमिका को निभाने के लिए तैयार है। लेकिन अगर आपको ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिलता है तो भी कोई बात नहीं। अक्सर मीटिंग का नेतृत्व करने वाला व्यक्ति पूछता है कि क्या मीटिंग में कोई प्रायोजक चाहेगा। यह किसी ऐसे व्यक्ति से जुड़ने का मौका हो सकता है जो इसी तरह के रास्ते पर चल चुका है।

जब आप मीटिंग में शामिल होना शुरू करते हैं, तो एक बात याद रखें: चूंकि ये लोग भी संघर्ष कर रहे होते हैं, इसलिए जुड़ाव बनने में समय लग सकता है। और हो सकता है कि कुछ लोग नए रिश्ते बनाने के लिए उतने उत्सुक न हों। उनके साथ और, निश्चित रूप से स्वयं के साथ भी, धैर्य रखना महत्वपूर्ण होता है।

## 3. ऐसे लोग जो आपकी रुचियों और प्राथमिकताओं को साझा करते हैं

स्वस्थ शौक आपकी सामान्य कुशलता का समर्थन करते हैं। यह बात रिकवरी के बारे में भी सच है। वे हमारी ऊर्जा और रुचियों के लिए एक सकारात्मक आउटलेट बन सकते हैं। और वे उस तनाव को दूर करने में मदद करते हैं जो पुनरावृत्ति को ट्रिगर कर सकता है। वे आपको ऐसे लोगों से जुड़ने में भी मदद करते हैं जिनकी रुचियां आपकी रुचियों के समान हैं।

“हमारी लत हमारे निजी समय का बहुत अधिक हिस्सा खा चुकी होगी,” Alexander कहती हैं। “ऐसे शौक और रुचियाँ ढूँढ़ना, जो हमारे नए विचारों और लक्ष्यों को सहारा देते हैं, हमारा ध्यान उस लत से हटा सकते हैं। वे हमें कुछ ऐसा देते हैं जिससे उम्मीद करने में मदद मिलती है।”

स्थानीय मनोरंजन और धार्मिक केन्द्र यह तलाश शुरू करने की एक जगह हो सकते हैं। कैफ़े बुलेटिन बोर्ड पर भी विभिन्न आयोजनों और समूहों के विज्ञापन देखे जा सकते हैं। आप अपने क्षेत्र के रुचि समूहों से जुड़ने के लिए Meetup जैसी साइटों पर अपनी विशिष्ट रुचियों की खोज भी कर सकते हैं।

## 4. सहायक मित्र और परिवार

प्रियज एक शक्तिशाली सहयोगी हो सकते हैं। लेकिन उन्हें आपकी नई प्राथमिकताओं को और उन चीजों को समझना होगा जिनकी आपको अपनी रिकवरी में सफल होने के लिए जरूरत है। (कॉलेज का वह दोस्त जो आपको वीकेंड पर शराब पीने के लिए उकसाता है? शायद इस समय वह आपके आसपास होने के लिए एक आदर्श व्यक्ति नहीं है।)

Alexander कहती हैं, “शुरुआत में, इस बारे में बहुत सावधान रहें कि आप किससे सहायता माँगते हैं।” वह शुरुआत उन लोगों से करने की सलाह देती हैं जिनसे आप संपर्क में रहे हैं और जो आपके नशे से दूर रहने के संकल्प को सकारात्मक रूप से प्रभावित करेंगे। “उनसे धैर्य रखने के लिए कहें। और उन्हें बताएँ कि आप चाहते हैं कि वे जवाबदेह बने रहने में आपकी ठीक वैसे ही मदद करें, जैसे आप चाहते हैं कि वे आपको प्रोत्साहित करें।”

हो सकता है कि वे शुरू में यह न जानते हों कि उन्हें आपके लिए कैसे मौजूद रहना है। लेकिन आप कुछ अलग तरीकों से उनकी मदद कर सकते हैं। अपने संघर्षों के बारे में ईमानदार रहें। और यह बताने में संकोच न करें कि आप किस तरह के समर्थन की तलाश में हैं। यह शायद आपका किसी खुले सहायता समूह की बैठक में जाना हो सकता है। या कोई नया शौक आज़माना। याद रखें: ये लोग वास्तव में आपका साथ देना चाहते हैं। वे इसे थोपने जैसा न समझते हैं।

यदि कोई मित्र या परिवार का सदस्य आपसे पहले संपर्क करता है, तो हो सकता है कि आपको जवाब देने में कठिनाई हो। यह विशेष रूप से तब सच हो सकता है जब आपने अपनी लत के दौरान ऐसे तरीके से बर्ताव किया हो जिसका आपको पछतावा है। यह सीखना महत्वपूर्ण है कि उन कठिन भावनाओं के साथ कैसे समायोजन किया जाए और वे समर्थन स्वीकार करने में रुकावट न बनने पाएँ। खुद को अपनी भावनाओं को नाम देने और महसूस करने की अनुमति दें। एक डायरी आपके दिमाग में जो कुछ भी है उसे संसाधित करने के लिए एक सुरक्षित स्थान का कार्य कर सकती है।

## आप सहायता प्राप्त करने के पात्र हैं

हो सकता है कि आपके पुराने व्यक्तित्व का एक हिस्सा ऐसा हो जो सहायता नेटवर्क बनाने के विचार का विरोध करता हो। या आश्चर्य है कि आपके ठीक होने में कौन वास्तव में आपका साथ देना *चाहेगा*? वास्तव में, ऐसे बहुत से लोग हैं जो आपको अपने लिए एक स्वस्थ जीवन बनाने में सफल होते देखना चाहते हैं। वे आपको कामयाब होते देखना चाहते हैं। और वे समझते हैं कि रास्ते में उतार-चढ़ाव आएँगे।

Alexander कहती हैं, “पुनरावृत्ति को ठीक होने का एक हिस्सा माना जाता है।” “कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता। चूक हमें यह सोचने का मौका देती है कि हम इस लत में फिर से क्यों फँस गए। इसके बाद हम अतिरिक्त मुकाबला कौशल और आंतरिक संसाधन विकसित कर सकते हैं। और, ज़ाहिर सी बात है, हमारे सहायता नेटवर्क का लाभ उठाएं।”

---

इस साइट पर प्रदर्शित की गई जानकारी साधारण जानकारी है। यह साइट आपके व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रबंधन से जुड़े उद्देश्यों को पूरा करने के लिए तैयार की गई स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करती है। यह कोई मेडिकल सलाह या स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान नहीं करती और न ही इसका उद्देश्य पेशेवर सलाह का स्थान लेना या विशिष्ट नैदानिक सेवाओं या उत्पादों को कवरेज प्रदान करना है। अन्य वेबसाइटों के लिंक शामिल करने का अर्थ यह नहीं है कि यह साइट उन वेबसाइटों पर प्रकाशित सामग्री का किसी तरह से समर्थन करती है।

स्रोत

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn-Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support.

[Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Home page](#). 2023.

Alcoholics Anonymous. [Home page](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Home page](#).

---

 **महत्वपूर्ण सहायता जब आपको इसकी आवश्यकता हो**  
किसी भी अतिरिक्त महत्वपूर्ण सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter/](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter/)



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं में नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। विशिष्ट स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियाँ, या ऐसे किसी भी संस्थान, जिसके माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कॉल करने वाले को ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजता या स्वास्थ्य योजना) के खिलाफ कानूनी कार्यवाई शामिल हो सकती है। यह कार्यक्रम और इसके घटक सभी राज्यों में या सभी आकारों के समूहों के लिए शायद उपलब्ध न हों और इसमें बदलाव भी हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।