



जिन बच्चों के माता-पिता या परिजन व्यसन-ग्रस्त होते हैं, उनके लिए यह बहुत भ्रामक हो सकता है।



बच्चों को महसूस होना चाहिए की वे सुरक्षित और संरक्षित हैं, उनसे प्यार किया जाता है और उनकी देखभाल की जाती है।



व्यसन-ग्रस्त माता/पिता या परिजन के साथ बड़े होने वाले बच्चों के लिए एक आम कठिनाई यह होती है कि जो कुछ हो रहा है, उसके बारे में बच्चे के साथ अभिस्वीकृति या संचार की कमी होती है।



अपने परिजन के व्यसन के बारे में बात करने से बच्चों को सामना करने के स्वस्थ तरीके खोजने में मदद मिल सकती है।

व्यसन के बारे में बच्चों से बात करने के लिए सुझाव

क्या आप इस बारे में असहज या अनिश्चित हैं कि क्या कहें? इन बातों से सहायता मिल सकती है।

- बात शुरू करने से पहले खुद को सटीक जानकारी देने के लिए शिक्षित करें।
- इसे आयु के अनुसार उपयुक्त बनाएँ।
- इसे आसान, लेकिन ईमानदार बनाए रखें।
- उनकी समझ में आने वाले शब्दों का प्रयोग करें।
- ऐसा समय चुनें, जब बच्चे/बच्ची को सहज महसूस हो रहा हो।
- ऐसी जगह चुनें, जहाँ आपको कोई व्यवधान न हो या कोई अन्य व्यक्ति आपकी बात सुन न पाए।
- उन्हें बताएँ कि माता/पिता/परिजन उन्हें प्यार करते हैं, भले ही वे हमेशा उनका ध्यान न रख पाएँ।
- प्रश्न पूछें और उन्हें इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि क्या हो रहा है और वे कैसा महसूस करते हैं।
- उन्हें बताएँ कि आप उनके लिए वहाँ मौजूद हैं और वे प्रश्नों के साथ किसी भी समय आपके पास आ सकते हैं।

शामिल करने योग्य कुछ अच्छे संदेश:

- आप अकेले नहीं हैं - ऐसे बहुत से बच्चे हैं, जिनके माता-पिता/परिजन व्यसन-ग्रस्त होते हैं
- यह आपकी गलती नहीं है - यदि आपके माता/पिता/परिजन एल्कोहल या मादक-पदार्थों का उपयोग करते हैं, तो इसका कारण आप नहीं हैं
- व्यसन के कारण अच्छे लोग खराब विकल्प चुन सकते हैं (माता/पिता के एक 'खराब' व्यक्ति होने के बजाय)
- अपनी भावनाओं, भय और चिंताओं के बारे में बात करना और सहायता के लिए पूछना कोई गलत बात नहीं है।

इन '7 मुख्य संदेशों' से बच्चों को ये बातें याद रखने में सहायता मिलती है:

- यह मेरे कारण नहीं हुआ है
- मैं इसे ठीक नहीं कर सकता/सकती हूँ
- मैं इसे नियंत्रित नहीं कर सकता/सकती हूँ
- मैं अपनी भावनाओं का संचार करके, स्वस्थ विकल्प चुनकर और स्वयं आनंद लेकर अपनी देखभाल स्वयं कर सकता/सकती हूँ।¹

बच्चों को व्यसन के बारे में समझाने में सहायता के लिए पुस्तकें बेहतरीन संसाधन होती हैं - हमने कुछ पुस्तकों को नीचे सूचीबद्ध किया है।

- **The Blue Polar Bear** - 5-7 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए एनएसडब्ल्यू सरकार की वेबसाइट से नि:शुल्क डाउनलोड करें।
- **The Flying Dream** - 8-12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए एनएसडब्ल्यू सरकार की वेबसाइट से नि:शुल्क डाउनलोड करें।
- **A Terrible Thing Happened** - for 4-7 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए।
- **Critters Cry Too**
- **Addie's mom isn't home anymore: Addiction is scary-especially when you don't know what it is** - 8-12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए
- **Daddy Goes to Meetings**
- **Floating away: a book to help children understand addiction** - 8-12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए।
- **Timbi talks about addiction: Helping children cope with a parent's addiction**
- **The Tail of the Raccoon (Part I, Secrets of Addiction; Part II, Touching the Invisible; Part III, Departures)**

ये पुस्तकें बच्चों के साथ व्यसन के बारे में बातचीत करने का विकल्प नहीं हैं, बल्कि इस विषय के बारे में साथ-मिलकर और अधिक खोज करने और उन्हें प्रश्न पूछने व अपनी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहन देने का एक अवसर हैं।



यदि आप अपने निकट स्थित एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थ पालन-पोषण व पारिवारिक सेवाओं के बारे में पता करना चाहते/चाहती हैं, तो नेशनल एल्कोहल एंड अदर ड्रग्स हॉटलाइन को 1800-250-015 पर कॉल करें।

संदर्भ

1. वेरीवेल माइंड। माता/पिता के व्यसन के बारे में बच्चों से कैसे बात करें [24 फरवरी 2022 को देखा गया]। <https://www.verywellmind.com/what-to-tell-children-about-a-parents-addiction-66633>.

