

What is Addiction?

- **Addiction is a disease-** Inability to stop something that you know it will harm you.
- जब इंसान Pleasure principle में फंस के रह जाता है उसे Addiction कहते हैं ।
- यह Prefrontal Cortex (Part of Brain) को हाईजैक कर लेता जो हमें Decision लेने में मदद करता है।
- Addiction का सबसे बड़ा कारण है अकेलापन और यह ज्यादातर Teenagers में देखने को मिलता है

Addiction से होने वाले दुष्प्रभावों का अनुभव करने वाले को पता होता है लेकिन Teenagers को नहीं होता है तो क्या करें ?

- Family, Community, Society, Friends Support is important
- किसी और चीज़ में ध्यान लगाएं जो खुशी दे

The majority of Family, Community, Society, Friends Support is not possible because they are also addicted then what to do?

- Prevention is better than cure

Teenagers को Addiction से कैसे बहार निकला जाये ?

- **Problems:**
 - Can't Consciously make Decisions
 - Basic Problem ये हैं कि उन्हें Life Experience नहीं है जो उन्हें यह करने से रोके
 - They are not mature in Decision making
 - Biologically इंसान को Control करने के दो ही तरीके हैं Pain और Pleasure, And addiction have short term **pleasure** and long term **pain**
- **Solutions:**
 - Parents Real Life के Examples & Experiences को बच्चों से Discuss करें।
 - Teenagers खुद की Decision Making Ability को Develop करें।
 - Behavior, Mind, Thought, Spirituality से संबंधित Books पढ़ें और Videos देखें।
 - To be in an indirect contact and to learn from those people who are more mature in terms of thought process & Mindset