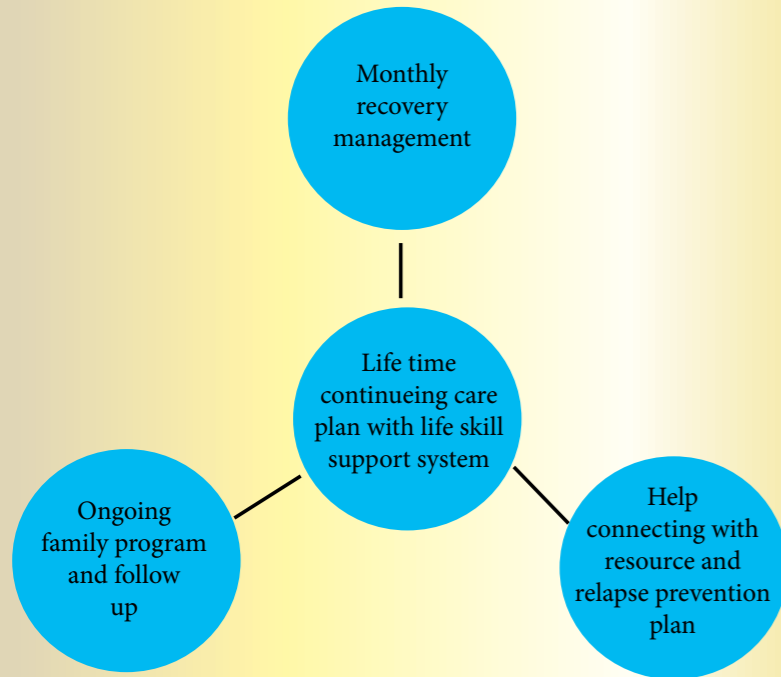


Aasara's Long Term Care Plan



Aasara Time Table

Time	Sessions
5:45	Wake-up Bell
6:00	Assembly, Pray, PT
6:15	Jeevan Bigyan, Patanjali, Yoga, Meditation
8:00	Breakfast
8:30	Group Therapy/Just For Today/Raj Yog/Santiko Sandesh
9:30	Work Therapy
10:45	Family Meeting/Inspection
11:30	lunch
12:00	Individual Counseling
1:00	Input
2:00	Tea
2:45	Computer/Music/Group session/RTW/Ask Me
4:00	Sports
6:00	Dinner
6:45	Roll Call, TV, Medicine
8:00	Sharing, Meditaion, Entertainment
9:00	Inventory
9:45	Light off

नोट: गर्मी मौसम र जाडो मौसममा समय फरक हुन्छ।

Say **NO** to
DRUGS



Say **YES** to
LIFE

**RESPECT YOUR LIFE
DON'T DO DRUGS**

"Drugs a Deadly Game"

'Lets us not invite untimely death by consuming Drugs"
Let all Classes of the Society pledge to work together to eradicate the scourge of Drug Abuse'

'The Conduct, Personality and Life-Style of Substance Dependents collapses. They suffer from Higher Mental, Physical and Spiritual degeneration and Corruption'

It is well known to all that we are in a mission against drug abuse in our society. To succeed in the mission against drug abuse more strong and effective, we expect continuous help, support and important role from the family, society, police personnel, media persons, private sector, specialists related to drugs and drug abuser.

We also heartly appeal all of you to take the problem of drug abuse seriously, sensibly and do the followings:

- To inform the rehabilitation center without any delay if any abuser found in the community.
- To put forward the issues related to drugs openly.
- To spread the awareness about the problem of drug abuse and its solutions.

Lastly, we heartly appeal to follow and Implement the belief of "Prevention is better than cure" and forbid the complications of drug abuse in our society.

AASARA SUDHAR KENDRA

Drug Users and Alcoholics Residential Treatment and Rehabilitation Center



"We Came to Believe"

IF YOU NEED HELP IN DEALING WITH DRUG OR ALCOHOL PROBLEM, PLEASE CONTACT:

Aasara Sudhar Kendra

Ranibari, Maharajgunj
Kathmandu, Nepal.

P.O.Box: 10466, Phone: 01-4384881, 9851284881

Email: aasara97@gmail.com

For more information, Please log onto:
www.nepalpolice.gov.np/aasara-drug-rehabilitation-center.html

परिचय

लागूऔषध तथा मद्यपान प्रयोग गरी त्यसैमा निर्भर हुन पुगेका युवा पिढीलाई पुर्नजीवन प्रदान गरी समाजको एक प्रतिष्ठित नागरिकको रूपमा पुनर्स्थापना गर्ने मूलभूत उद्देश्य राखी नेपाल प्रहरीको पहलकदमीमा २०५४ सालमा एउटा मुनाफा रहित, धार्मिक रूपमा स्वतन्त्र एवं गैर राजनैतिक संस्थाको रूपमा आसरा सुधार केन्द्रको स्थापना भएको हो। २०५४ साल आषाढ १ गते “लागूऔषध दुर्व्यसनी सुधार शिविर” को नामले स्थापना भएको यो संस्था २०५४ साल आश्विन १ गते देखि केन्द्रीय प्रहरी परिवार श्रीमती संघलाई हस्तान्तरण भई उक्त संघको सुपरिवेक्षणमा संचालन हुँदै आइरहेको छ।

आसरा सुधार केन्द्रले लागूऔषध तथा मद्यपानको कूलतमा फसेका व्यक्तिहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापका माध्यमबाट परिवर्तन हुने चाहना जगाउने र लागूऔषध तथा मद्यपानबाट सदाको लागि मुक्ति दिलाउने उद्देश्य राखी सहयोगी हातहरू बढाउने पहल गरेको छ।



उद्देश्य

१. लागूऔषध प्रयोगकर्तामा मनोबल र आत्मबल अभिवृद्धि गरी लागूपदार्थ प्रति वितृष्णा उत्पन्न गराउने।
२. लागूऔषध प्रयोगकर्तालाई उपचार गरी परिवार र समाजमा पुनःस्थापना गर्ने।
३. सीपमूलक कार्यमा सहभागी गराई स्वावलम्बी बन्न प्रेरित गर्ने।
४. लागूऔषध प्रयोगबाट श्रृजना हुने रोगहरू बारे सजग गराउने र अकाल मृत्युबाट बचाउने।
५. लागूपदार्थको दुष्प्रभाव बारे जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गरी आजको युवा पिढीलाई कूलतमा फस्नबाट जोगाउन सहयोग पुऱ्याउने।



परिवर्तन

काठमाडौंको मुटु रानीवारीको सुन्दर, शान्त वातावरणमा अवस्थित आसरा सुधार केन्द्रले विभिन्न पद्धतीबाट उपचाररत सदस्यहरूमा परिवर्तन ल्याउँदछ।



उपचार पद्धती

शारीरिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू

- शारीरिक व्यायाम (पी.टी.)
- योगासन र प्रणायम
- शारीरिक सुगठन (GYM)
- विभिन्न प्रकारका खेलकुदहरू

भावनात्मक मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू

- आध्यात्मिक र योग शिक्षा
- उँ जपको साथमा ध्यान र प्रार्थना
- मनोवैज्ञानिक अन्तरक्रिया
- साथी समूह सत्र संचालन
- विशेषज्ञ तथा विशिष्ट व्यक्तिहरूबाट प्रेरणादायी कक्षाहरू संचालन तथा उपचार
- व्यक्तिगत परामर्श
- पुस्तकालय, संगीत कक्षा, कम्प्यूटर कक्षा, चित्रकारिता।

स्वावलम्बन सम्बन्धि क्रियाकलापहरू

- सीपमूलक क्रियाकलापहरू
- आपसी छलफल
- क्रियात्मक उपचार (वर्क थेरापी)

पारिवारिक तथा सामाजिक समन्वयसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू

- पारिवारिक परामर्श
- पारिवारिक भेटघाट
- मनोवैज्ञानिक क्रियाकलाप
- सामाजिक कार्यहरूमा सहभागी
- उपचाररत सदस्य डिस्चार्ज हुँदा परिवारको सदस्य, परामर्शदाता तथा उपचाररत सदस्यहरूको सामूहिक उपस्थितिमा नशा रहित जीवन बिताउने प्रतिबद्धता



भर्ना प्रक्रिया

- लागूऔषध तथा मद्यपानको कुलतमा फसेका सबै पुरुष व्यक्तिहरू आसरा सुधार केन्द्रमा उपचारको लागि भर्ना हुन सक्छन्। यद्यपि लागूऔषधमा निर्भर व्यक्तिको परिवार उपचार विधि सँग सन्तुष्ट र इच्छुक भएमा मात्र भर्ना गर्न सकिनेछ।
- मनोसामाजिक लेखा जोखा र शारीरिक जाँच पश्चात ४ महिनाको लागि भर्ना गर्न सकिनेछ। यद्यपि बसाइको अवधि परिवारका सदस्यको अनुमति तथा सेवाग्राहीको सुधार अनुसार परामर्शदाताले लिने निर्णयको आधारमा निश्चित गर्न सकिनेछ।
- परिवार र सेवाग्राहीले आसरा सुधार केन्द्रको सेवा प्राप्तिको लागि भर्ना संभौता पत्रमा हस्ताक्षर गर्नु पर्नेछ।
- आसरा सुधार केन्द्रमा जम्मा ८५ जना सेवाग्राहीले उपचार पाउन सक्ने क्षमता रहेको छ। यदि सिट पुरा भएको अवस्थामा प्रतिक्रिया बस्नुपर्ने हुनेछ।

वर्तमान शुल्क विवरण

- आवास, खाना र अध्ययन वापत (४ महिनाको लागि) जम्मा - रु.५८,०००।-
- सामान्य औषधी उपचारको लागि - रु.२,४५०।-
- मर्मत तथा सुधारको लागि - रु.५००।-
- पोशाक / फुटकर - रु.४,०५०।-
- चार महिनाको कुल जम्मा खर्च - रु.६५,०००।-
- चार महिना पछि लाग्ने मासिक शुल्क - रु.१४,५००।-

स्वास्थ्य उपचार सेवा

- २४ सँ घण्टा नेपाल प्रहरी अस्पतालबाट मेडिकल सहयोग
- Detoxification Unit दुई वेड सहित

