

অ্যালকোহল (মদ) অপব্যবহার আলাপচারিতা টুলকিট



অ্যালকোহলের (মদের) অপব্যবহার সম্পর্কিত আলাপচারিতা শুরু করা। পান করার সময় সাধারণ বিষয় মনে হলেও এটি এমন একটি স্বভাব, যা আপনার স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার জন্য বিপজ্জনক। একজন তরুণ হিসেবে অ্যালকোহল আপনার মস্তিষ্কের উন্নয়ন ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে, এবং একজন বয়স্ক ব্যক্তির তুলনায় আপনি খুব দ্রুত আসক্ত হতে পারেন। আপনি কীসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং আপনার কী ধরনের সহযোগিতা পাওয়া উচিত, তা বোঝার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো **একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা**। যদি আপনি আপনার অ্যালকোহল গ্রহণ (মদ পান) সম্পর্কে চিন্তিত থাকেন, এখনই সময় কিছু করার এর ব্যাপারে-অভ্যাসটা আরো বাজে হওয়ার আগে। এই ব্যাপারটি সমাধানে আপনি যত বেশি সময় অপেক্ষা করবেন, আপনার দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতির মুখোমুখি হওয়ার সম্ভাবনা বা বিপদে পড়ার ঝুঁকি তত বেশি।

অ্যালকোহল অপব্যবহারের সতর্কতা চিহ্ন আপনি ভাবতে পারেন আপনার মদ্যপান নিয়ন্ত্রণাধীন আছে, যখন আসলে এটি একটি সমস্যায় পরিণত হচ্ছে। বন্ধু বা পরিবারের সদস্যরা আশেপাশে মদ্যপান করলে নিজের আচরণ পরিবর্তন করা বিশেষত কঠিন। যা-ই হোক, যত তাড়াতাড়ি আপনি অপব্যবহার বা নেশার চিহ্ন চিনতে পারবেন, তত তাড়াতাড়ি আপনি চিকিৎসা পাবেন। নিচের প্রশ্নগুলো নিজেকে জিজ্ঞেস করুন **এমনকি যদি আপনি এর কয়েকটিতেও "হ্যাঁ" বলে থাকেন, তাহলে কারো সাথে কথা বলা একটি ভাল আইডিয়া**

- | | | | |
|------------------------|---|------------------------|--|
| হ্যাঁ না | আমার কি অ্যালকোহল আসক্তির পারিবারিক ইতিহাস আছে? | হ্যাঁ না | আমার কি আনন্দ লাভ, আরাম করা বা স্বাভাবিক বোধ করার জন্য মদ্যপান করতে হয়? |
| হ্যাঁ না | আমি কি কম শক্তি, রক্তাভ চোখ, বা কথা জড়িয়ে যাবার বিষয়গুলি অনুভব করছি? | হ্যাঁ না | আমি কি আমার বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের সাথে আরো বেশি তর্ক করছি? |
| হ্যাঁ না | আমার কি স্মৃতি ভ্রষ্টতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, মনঃসংযোগে অসুবিধা হচ্ছে? | হ্যাঁ না | আমার কি উত্তেজিত বা নেশাগ্রস্ত হওয়ার জন্য আরো বেশি মদ্যপান করতে হয়? |
| হ্যাঁ না | আমি কি আমার প্রিয় কাজগুলোতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলছি? | হ্যাঁ না | আমি কি একা একা মদ্যপান করি অথবা তা লুকানোর চেষ্টা করি? |

যেভাবে খুঁজে পাব কথা বলার সঠিক মানুষটি।

আপনি যতই নিঃসঙ্গ বা একাকী অনুভব করেন না কেন, সবসময়ই কেউ না কেউ সহযোগিতা করার মনোভাব নিয়ে তৈরি আছে। যদি আপনি একজন সাবস্টি্যান্স অ্যাভিউজ কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বলার জন্য নিজেকে প্রস্তুত মনে না করেন, সেটা একেবারেই ঠিক আছে। বিশ্বস্ত এমন কারো সাথে কথা বলা শুরু করুন যার সাথে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং যাকে আপনি একজন ভালো শ্রোতা হিসেবে চেনেন।

সঠিক মানুষটির অ্যালকোহল অপব্যবহার নিয়ে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থাকতে হবে তা না- তাকে শুধু আপনার ভাবনা, অনুভূতি এবং উদ্বেগগুলো গুরুত্বের সাথে নিতে হবে, এবং আপনাকে পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে সহযোগিতা করতে হবে।

আপনার বিশ্বস্ত মানুষটি হতে পারেন একজন:

পরিবারের সদস্য

স্কুল কাউন্সেলর

শিক্ষক

চার্ট লিডার

প্রশিক্ষক

কাছের বন্ধু

কথোপকথন কীভাবে শুরু করা উচিত অ্যালকোহল অপব্যবহার নিয়ে আপনার সমস্যা আছে এটি কাউকে জানানোর কোন সঠিক বা ভুল পদ্ধতি বলে কিছু নেই। কিন্তু কিছু পদক্ষেপ আপনি নিতে পারেন যার মাধ্যমে কথোপকথন শুরু করা বা কার্যকরী করা আরো সহজ হবে।

একটি স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জায়গা এবং সময় খুঁজে বের করুন। এটি হতে পারে একটি কফি শপ, বিদ্যালয়, বাসা, বা যেকোনো জায়গা যা কোলাহল থেকে দূরে এবং যেখানে কিছুটা গোপনীয়তা পাওয়া যাবে।

আপনি যা বলতে চান তার পরিকল্পনা করুন আপনি কেমন অনুভব করছেন তা লিখে রাখুন বা আয়নার সামনে কথোপকথন অনুশীলন করুন।

প্রশ্নের জন্য প্রস্তুত থাকুন। যে মানুষটির সাথে আপনি কথা বলছেন তার সম্ভবত আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে আরো তথ্য দরকার। সং থাকুন এবং যতটুকু আপনার জন্য স্বস্তিদায়ক ততটুকুই শেয়ার করুন।

কথোপকথনে তাড়াহুড়া করবেন না। যার সাথে আপনি কথা বলছেন তার কাছে এই বিষয়টি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে তাই আপনি যা বলছেন তা তাদের শোনার আর বোঝার সময় দিন।

সকল সমস্যা তৎক্ষণাৎ সমাধানের চেষ্টা করবেন না। মনে রাখুন, এটি প্রক্রিয়াটির শুরু মাত্র।

গর্বিত হোন। এটি কাউকে বলা সাহসের ব্যাপার যে আপনার মদ্যপানের সমস্যা থাকতে পারে

আপনি যা বলতে পারেন:

"আমি ভাবছি আমার মদ্যপান নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে, এবং আমি জানি আমার কী করা উচিত।"

"এটি নিয়ে কথা বলা আমার জন্য কঠিন, কিন্তু আমার মনে হয় আমার অ্যালকোহলের নেশা আছে।"

"আমি চিন্তিত কারণ আমার মদ্যপান আরো বাজে দিকে যাচ্ছে।"

"আমার মদ্যপানের অভ্যাস আমার জীবনকে বাধাগ্রস্ত করছে। আমার মনে হয় আমার সহযোগিতা দরকার।"

কথোপকথনের পর যা করতে হবে। আশা করা যায় আপনার প্রথম কথোপকথনের পর আপনি স্বস্তি ও আশার অনুভূতি অনুভব করবেন। নিশ্চিত থাকুন যেন সবকিছু ইতিবাচক দিকে আগায়।

1 আপনার বিশ্বস্ত মানুষের সংস্পর্শে থাকুন এবং তাকে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে অবগত রাখুন।

2 যদি প্রথমেই কথোপকথন যেরকম হবে আশা করেছিলেন, সে রকম না হয়, **চিন্তা করবেন না বা হাল ছেড়ে দিবেন না।** চেষ্টা করুন আরেকজন বিশ্বস্ত মানুষ খুঁজতে যিনি হয়তো আরো বেশি সহায়তা করার উপযুক্ত।

3 স্বাস্থ্যসম্মত **জীবনযাত্রা বেছে নিন** যেমন ডায়েট (পরিমিত খাওয়া), ব্যায়াম ও ঘুম

4 আপনি যদি রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা গ্রহণ করার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপ নেয়ার জন্য প্রস্তুত থাকেন তাহলে, **একজন সাবস্টি্যান্স অ্যাভিউজ পেশাজীবী অথবা সংস্থার সঙ্গে কথা বলুন।**

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে ভিজিট করুন JustTellOne.org অথবা ফোন করুন 716.245.6JT1

    #JT1

Just Tell ONE.org