

## মাদকের অপব্যবহার কথোপকথন টুলকিট



**মাদকের অপব্যবহার নিয়ে কথোপকথন শুরু করা।** অনেক তরুণই মাদক নেয়া শুরু করে পরীক্ষামূলকভাবে, সুন্দর সময় কাটাতে, অথবা কোন ডাক্তারী সমস্যার চিকিৎসা করার জন্যও। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, বিনোদনমূলক নেশাদ্রব্য যেমন মারিজুয়ানা এবং কোকেন, অথবা ব্যথানাশকের মতো প্রেসক্রিপশনের ওষুধও আসক্তিজনক ও বিপজ্জনক হতে পারে। একজন তরুণ হিসেবে, নেশাদ্রব্য আপনার মস্তিষ্কের উন্নতিতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলা থেকে শুরু করে নানা রকম মানসিক অথবা শারীরিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। **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 দ্রব্য ব্যবহার নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে এখনই সময় এই ব্যাপারে কিছু করার—বিষয়টি আরো খারাপের দিকে যাওয়ার আগেই। আপনি যত সময় অপেক্ষা করবেন, আপনি ততই দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতি, অথবা বিপদের ঝুঁকির মধ্যে পড়বেন।

**মাদকের অপব্যবহারের সতর্কতা চিহ্ন।** এমনকি যদি আপনার বন্ধুরাও একই নেশা করে, কিংবা ডাক্তার আপনাকে পিলগুলোর প্রেসক্রিপশন দিয়ে থাকে, তাহলেও আসক্তি একটি প্রকট সমস্যা। আপনি যত দ্রুত আসক্তির লক্ষণগুলো শনাক্ত করবেন, তত দ্রুতই চিকিৎসা পাবেন। **যদি আপনি এর কয়েকটিতেও 'হ্যাঁ' বলেন, তাহলে কারো সঙ্গে কথা বলাই ভালো।**

**হ্যাঁ** **না** আমার কি সাবস্ট্যান্স অ্যাভিউজের (দ্রব্যের অপব্যবহারের) কোনো পারিবারিক ইতিহাস আছে?

**হ্যাঁ** **না** আমি কি শক্তি হ্রাস, রক্তিম চোখ, অথবা অস্পষ্ট কথা বলার সম্মুখীন হয়েছি?

**হ্যাঁ** **না** আমি কি কখনো স্মৃতি ভ্রষ্টতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, অথবা মনযোগে ব্যাঘাতের সম্মুখীন হয়েছি?

**হ্যাঁ** **না** আমি কি আমার প্রিয় কাজগুলো থেকে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছি?

**হ্যাঁ** **না** আমার কি মজা করতে, আরাম করা, অথবা স্বাভাবিক অনুভব করার জন্য নেশা করতে হয়?

**হ্যাঁ** **না** আমি কি পরিবার আর বন্ধুদের সঙ্গে বেশি তর্ক করি?

**হ্যাঁ** **না** আমার কি উত্তেজনা অনুভব করতে বা নেশাগ্রস্ত হওয়ার জন্য আরো বেশি নেশাদ্রব্য ব্যবহার করতে হয়?

**হ্যাঁ** **না** আমার কি সারাদিন চলতে এক ডোজ প্রয়োজন হয়?

## কথা বলার সঠিক মানুষটি যেভাবে খুঁজে পাব।

আপনি যতই নিঃসঙ্গ বা একাকী অনুভব করেন না কেন, সবসময়ই কেউ না কেউ সহযোগিতা করার মনোভাব নিয়ে তৈরি আছে। যদি আপনি কোনো সাবস্ট্যান্স অ্যাভিউজ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে না চান, সেটি একেবারেই ঠিক আছে। এমন একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে বলে শুরু করুন, যার সঙ্গে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন এবং জানেন সে একজন ভালো শ্রোতা। সেই সঠিক ব্যক্তিটির সাবস্ট্যান্স অ্যাভিউজ নিয়ে কোনো ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা নাও থাকতে পারে—তাকে শুধু আপনার ভাবনা, অনুভূতি এবং উদ্বেগটা গুরুত্বসহকারে নিতে হবে এবং আপনাকে পরবর্তী ধাপে নিয়ে যেতে সহযোগিতা করতে হবে।

আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিটি হতে পারেন একজন:

পরিবারের সদস্য

স্কুল কাউন্সেলর

শিক্ষক

চার্ট লিডার

প্রশিক্ষক

কাছের বন্ধু

**যেভাবে আলোচনা শুরু করব।** আপনার যে ড্রাগের সমস্যা আছে, তা কাউকে বলার জন্য কোনো ঠিক বা ভুল পথ নেই। কিন্তু আলোচনাটি সহজতর ও বেশি কার্যকর করার জন্য আপনি কিছু ধাপ অনুসরণ করতে পারেন।

**একটি স্বাচ্ছন্দময় জায়গা এবং সময় খুঁজে বের করুন।** এটি হতে পারে কোনো কফি শপ, স্কুল, বাসা, অথবা যেকোনো জায়গা, যেখানে মনযোগ নষ্টকারী কিছু নেই এবং আপনাকে কিছুটা গোপনীয়তা দিবে।

**আপনি যা বলতে চান, তার পরিকল্পনা করুন।**

আপনি কেমন অনুভব করেন তা লিখে রাখুন অথবা কথোপকথনটি আয়নার সামনে চর্চা করুন।

**প্রশ্নের জন্য তৈরি হোন।** যার সঙ্গে আপনি কথা বলবেন, হতে পারে সে আপনার অবস্থা সম্পর্কে অনেক তথ্য চাইবে। সৎ হোন এবং আপনার স্বাচ্ছন্দ্যমতো যত বেশি সম্ভব শেয়ার করুন।

**কথোপকথনে তাড়াহুড়া করবেন না।** আপনি যার সঙ্গে কথা বলছেন, এই বিষয়টি তার জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তাই তাকে আপনি যা বলছেন, তা শুনতে ও ভাবতে সময় দিন।

**সকল সমস্যা তৎক্ষণাৎ সমাধানের চেষ্টা করবেন না।** মনে রাখবেন, এটি একটি প্রক্রিয়ার শুরু মাত্র।

**গর্বিত হোন।** ড্রাগের ব্যবহার বা আসক্তির কথা কাউকে বলা সাহসের ব্যাপার।

আপনি যা বলতে পারেন:

"আমার মনে হয় আমার নেশাদ্রব্য ব্যবহারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে এবং আমি জানি না কী করতে হবে।"

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

"আমি উদ্বিগ্ন যে আমার নেশাদ্রব্য ব্যবহার ক্রমেই খারাপের দিকে যাচ্ছে।"

"আমি নেশাদ্রব্য ছাড়া সারাদিন চলতে পারি না। আমার মনে হয় আমার সাহায্য দরকার।"

**কথোপকথন শেষে যা করণীয়।** আশা করা যায় আপনার প্রথম কথোপকথনের পর আপনি স্বস্তি ও আশার অনুভূতি অনুভব করবেন। নিশ্চিত হোন যেন সবকিছু যেন একটি ইতিবাচক দিকে আগায়, এমনকি অনুশোচনা বা আক্ষেপের অনুভূতি থাকলেও।

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

**2** যদি প্রথমেই কথোপকথন যেমনটি হবে বলে ভেবেছিলেন ঠিক তেমনটি না হয়, তাহলে **চিন্তা করবেন না বা হাল ছেড়ে দিবেন না।** চেষ্টা করুন আরেকজন বিশ্বস্ত মানুষ খুঁজতে যিনি হয়তো আরো বেশি সহায়তা করতে উপযুক্ত।

**3** স্বাস্থ্যস্বামত **জীবনযাত্রা বেছে নিন** যেমন পরিমিত খাওয়া, ব্যায়াম ও ঘুম

**4** যদি আপনি রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা গ্রহণ করার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপটি নিতে প্রস্তুত থাকেন, একজন সাবস্ট্যান্স অ্যাভিউজ পেশাজীবী অথবা সংস্থার সঙ্গে **কথা বলুন।**

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে ভিজিট করুন [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org) অথবা ফোন করুন 716.245.6JT1

    #JT1

**Just Tell  
ONE.org**