মাদক গ্রহণের পরিণতি চিহ্নিত করবে-

- মাদক গ্রহণ পরিবারে অশান্তি ডেকে আনে-পরিণামে পরিবারের স্নেহময়ী মা-বাবা- ভাই বোনের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়।
- মাদক গ্রহণ করে ধরা পড়লে আমাকে জেলে যেতে হবে।
- মাদক গ্রহণের শেষ পরিণতি হলো মৃত্যু

নিশ্চিত সিদ্ধান্ত নেবে-

- আমি নিশ্চিত যে, মাদক ক্ষতিকর একটা জিনিস। মাদক আমার জীবনকে ধ্বংস করে দেবে। তাই আমি আর এখানে থাকার প্রয়োজনবোধ করছি না। আমার মাথায় একটা মজার ধারণা এসেছে, যা নিয়ে আমি বাসায় গিয়ে কাজ করব। তাই আমাকে এখনই বাসায় যেতে হবে।
- অনেক সময় শুধু ইচ্ছা থাকলেই হয় না সেই ইচ্ছার জোর বা একাগ্রতা থাকতে হবে। ইচ্ছাকে উপায় পর্যন্ত নিতে হলে দরকার উদ্যোগ এবং সক্রিয়তা অর্থাৎ ইচ্ছাকে বাস্তবায়ন করতে তোমাকে সেই অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

যখন প্রয়োজন তখন কি তুমি মাদককে না বলবে

যখন তুমি মাদক গ্রহণের প্রস্তাব পাবে, তখন তোমাকে একটা নিশ্চিত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। ঐ রকম পরিস্থিতিতে তুমি কি করবে- সে ব্যাপারে আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিয়ে পরিকল্পনা করতে পারো। মাদককে না বলতে হলে, তোমাকে প্রত্যাখ্যান করার দক্ষতা অর্জন করতে হবে। ইচ্ছাটা হতে হবে বাস্তবসম্মত। কাল্পনিক ইচ্ছা করলে তা কখনও বাস্তবে রূপ নেবে না, কল্পনাই থেকে যাবে। জীবনের সফলতার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সময়ের কাজটি সময়ে করা। আত্মনিয়ন্ত্রণ করাও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিজের যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা, সম্ভাব্য সুযোগ-সুবিধার পর্যাপ্ততা ইত্যাদির অবস্থা সম্পর্কে জানা থাকলে অনেক সমস্যাই নিয়ন্ত্রনের মধ্যে রাখতে সাহায্য করে। এর জন্য যা কিছু প্রয়োজন তার মধ্যে অন্যতম হলো আত্মবিশ্বাস। সব সময় চেষ্টা করবে বেশি বেশি তথ্য জানতে। কারণ কেবলমাত্র সঠিক তথ্যই তোমাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

মাদকাসক্তি
পরিবারেই হোক প্রতিরোধ

ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন পরিচালিত
মাদকাসক্তি চিকিৎসা ও পুনর্বাসন কেন্দ্রের ঠিকানা

গাজীপুর (পুরুষ কেন্দ্র)
মিয়াবাড়ি সড়ক, গজারিয়া পাড়া
রাজেন্দ্রপুর, গাজীপুর
০১৭১৫-৪০৭৮৪৩, ০১৭৭২-৯১৬১০২
Email: amictcgazipur@yahoo.com

যশোর (পুরুষ কেন্দ্র)
ভেকুটিয়া, যশোর সদর
০১৭৮১-৩৫৫৭৫৫
Email: amictcjessore@yahoo.com

কাউন্সিলিং সেন্টার

ঢাকা (নারী কেন্দ্র)
বাড়ি ১৫২/ক, ব্লক - ক
পিসিকালচার হাউজিং সোসাইটি
মোহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭
০১৭৪৮-৪৭৫৫২৩, ০১৭৭৭-৭৫৩১৪৩

Phone: 58151114; Email: amic.dam@gmail.com; website: www.amic.org.bd

মাদক
মাদকের নেশা ত্যাগ করি
সুস্থ সবল জীবন গড়ি

তোমরা হয়তো জানো যে, মাত্র দুই-এক জন পথভ্রষ্ট ছেলেমেয়ে মাদক গ্রহণ করে। তাই খুব ভালো হয় যদি তোমরা তাদের প্ররোচনায় মাদক গ্রহণ না করো। মাদক গ্রহণ ও এর প্রতিক্রিয়া তোমাদের সুন্দর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাকে ক্ষতিগ্রস্থ করতে পারে।

কীভাবে একজন তরুণ মাদক গ্রহণ শুরু করে?

- অধিকাংশ তরুণ বন্ধুদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে প্রথম মাদক গ্রহণ শুরু করে। অনেক সময় নিজের তীব্র আকাঙ্খা, বন্ধুদের সঙ্গে প্রতিযোগিতা কিংবা কোন ব্যক্তিকে অনুসরণ করতে গিয়েও মাদক গ্রহণ করে থাকে।
- অনেক সময় এমন কোনো বন্ধু প্ররোচিত করতে পারে যে নিজেই একজন মাদক ব্যবসায়ী ও গ্রহণকারী। তার উদ্দেশ্যই হলো- যাতে তার কাছ থেকে মাদক ক্রয় করে এবং পরবর্তীতে তার ব্যবসা ও মাদক গ্রহণের অভ্যাসকে সহযোগিতা করে।
- মানুষের জীবনে কোন কোন মুহূর্তে এমন অনেক কিছু ঘটে যে, সে নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে, যার কারণে সে ভুল পথে পরিচালিত হয়। তাই অনেক সময় অনেকে সমস্যার মোকাবেলা করতে না পেরে মাদক গ্রহণের পথ অনুসরণ করে।

মাঝে মধ্যে মাদক গ্রহণ করলে তোমরা কী মাদক নির্ভরশীল হয়ে যেতে পারো?

- ভুল পথে পা বাড়ালে যেমন মানুষ পথভ্রষ্ট হয়ে যায়, মাদকদ্রব্য গ্রহণ করা শুরু করলে তুমি অবশ্যই মাদক নির্ভরশীল হয়ে পড়তে পারে।

মাদক সংক্রান্ত প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা

- **ভুল ঃ** মাঝে-মধ্যে বিনোদনের জন্য মাদক গ্রহণ ক্ষতিকর নয়।
- **সঠিক ঃ** মাদক গ্রহণের কোনো নিরাপদ মাত্রা না থাকায় সকল প্রকার মাদক গ্রহণই বিপদজনক আসক্তির জন্ম দিতে পারে।
- **ভুল ঃ** আমার আত্মবিশ্বাস আছে এবং চাইলেই যেকোনো সময় মাদক গ্রহণ বন্ধ করতে পারি।
- **সঠিক ঃ** একবার মাদক গ্রহণ শুরু করলে পরে তা বন্ধ করা কঠিন হয়ে পড়ে। কারণ মাদকের উপর শারীরিক ও মানসিক নির্ভরশীলতা তৈরি হওয়ার ফলে ইচ্ছা থাকলেও দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা ছাড়া মাদক গ্রহণ বন্ধ করা সম্ভব হয় না।
- **ভুল ঃ** মাদক নির্ভরশীল ব্যক্তির শারীরিক ছাড়া অন্য কোনো ক্ষতি হয় না।
- **সঠিক ঃ** একজন মাদক গ্রহণকারী ব্যক্তি শারীরিক, মানসিক ও পারিবারিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হন। এছাড়া মাদকাসক্তি একটি অসুস্থতা, আসক্ত ব্যক্তির নিজ জীবনকেই শুধু ধ্বংস করে না, তার পরিবার, প্রতিবেশী, পারিপার্শ্বিকতাও এর প্রভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মাদকাসক্তরা

  বিভিন্ন ধরনের অসামাজিক কাজে জড়িয়ে পড়ে। কখনো কখনো তারা দেশের আইন শৃঙ্খলা পরিস্থিতিরও অবনতি ঘটায়। প্রচুর টাকা-পয়সা নষ্ট করে। মাঝে মধ্যে মাদকের টাকা যোগাতে অপরাধমূলক কর্মকান্ডে জড়িয়ে পড়ে।
- নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ থাকে না এবং কোনো আত্মবিশ্বাস থাকে না।
- অনিরাপদ যৌন মিলনের প্রতি বেশি আগ্রহী করে তোলে। যা অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ, যৌনবাহিত রোগ, হেপাটাইটিস বি ও সি এবং এইসআইভি/এইডস-এর ঝুঁকির দিকে নিয়ে যায়।

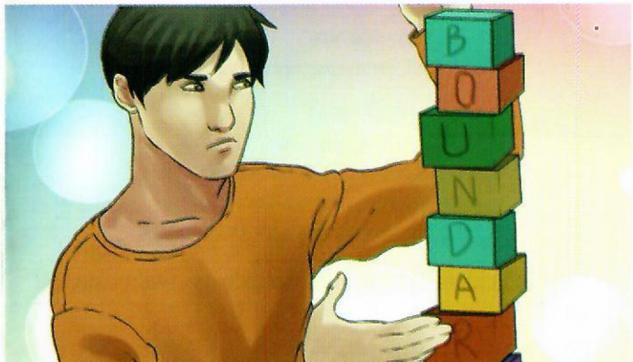
মাদকাসক্ত বন্ধুকে আমি কীভাবে সাহায্য করতে পারি

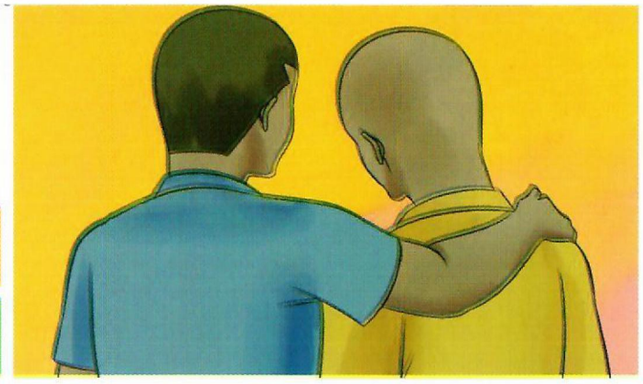
প্রথমে মনে রাখবে যে, প্রত্যেকের মধ্যেই তার বন্ধুকে প্রভাবিত করার একটা ক্ষমতা থাকে। বন্ধুকে প্রভাবিত করার মনোভাব নিয়ে তুমি তাকে বোঝাবে যে, ক্রমাগত মাদক গ্রহণের ফলে মানুষ ধীরে ধীরে কীভাবে তার নিজের ওপর থেকে সম্পূর্ণরূপে আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। এই বিষয়টি তুমি তাকে প্রাথমিক পর্যায়ে বুঝাবে। কারণ খুব বেশি দেরি হলে, খারাপ কিছু ঘটার সম্ভাবনা থকবে।

তুমি নিশ্চয় এটাও জানো যে, 'বিপদের বন্ধুই প্রকৃত বন্ধু'। যদিও একজন বন্ধুর সাথে মাদক গ্রহণের বিষয়ে কথা বলা কঠিন বিষয়। কিন্তু তারপরও প্রকৃত বন্ধু হতে চাইলে তার সাথে এ বিষয়ে তোমাকে খোলাখুলি কথা বলতে হবে। তাকে সচেতন করতে হবে- যাতে সে মাদকের অন্ধকার পথে চলতে গিয়ে স্বপ্নের পথ হারিয়ে না ফেলে।

একজন মাদক গ্রহণকারী কখনোই স্বীকার করবে না যে, মাদক গ্রহণ করা তার জন্য একটা সমস্যা। সব সময় সে মাদকের পক্ষে জোরালো যুক্তি দেয়ার চেষ্টা করবে। এক্ষেত্রে তুমি যা করবে, তা হলো-

- বিষয়টি নিয়ে বন্ধুর সঙ্গে তখনই আলোচনা করবে যখন সে তোমার কথা শোনার মতো স্বাভাবিক অবস্থায় থাকবে।
- তোমার বন্ধু যে তোমার কাছে অনেক প্রিয় এবং তুমি তার ব্যাপারে সবসময় উদ্বিগ্ন থাকো, তা বোঝানোর মাধ্যমে আলোচনা শুরু করার চেষ্টা করবে। তোমার বন্ধুকে এই বলে শুরু করো যে, সে যেন তোমার উদ্বিগ্নতার বিষয়ে যথেষ্ট বোঝে।
- তাকে বাস্তব উদাহরণ দিয়ে বুঝানোর চেষ্টা করো-কীভাবে মাদক গ্রহণ শুধুমাত্র তার একার জন্যই নয়, বরং আরো অনেকের জন্যই ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে।





- তোমার বন্ধুকে এটা অনুভব করতে দাও যে, তুমি সত্যই তাকে সাহায্য করতে চাও। এছাড়া কী ধরণের সাহায্য করবে- সে কথাও সুনির্দিষ্ট ভাবে তাকে জানাও।
- আর যদি তুমি মনে করো যে, তোমার একার পক্ষে তোমার বন্ধুর সঙ্গে এবিষয়ে কথা বলা কঠিন; তবে তুমি আরো একজন বিশ্বস্ত বন্ধুকে এই কাজে সম্পৃক্ত করতে পারো। এই ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে যে, এটি তোমার বন্ধু ও তার পরিবারের ওপর যেন কোনো নেতিবাচক প্রভাব না ফেলে।
- তোমার বন্ধুর সঙ্গে কথা বলার আগে- ইচ্ছা করলে একজন কাউন্সিলর, পারিবারিক ডাক্তার বা যাকে তুমি বিশ্বস্ত মনে করো তার সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে পারো। যা তোমার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে। হয়তো বা দেখবে যে, তাদের সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে সমস্যা সমাধানের জন্য তুমি খুব ভালো কোনো পথের সন্ধান পেয়ে যাবে।
- পরিশেষে মনে রাখবে যে, তোমার বন্ধুর সঙ্গে মাদকের ব্যাপারে কথা বলা সমস্যা সমাধানের অনেক গুলো ধাপের মধ্যে প্রথম ধাপ। মাদক সমস্যা বোঝাতে তার সাথে অনেকবার আলোচনার প্রয়োজন হতে পারে। মাদকের এই সমস্যাকে প্রতিরোধ করার জন্য তার আরো অনেক সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। তাই, সে যেন তোমার কাছে সাহায্য চায়- সেরকম পরিবেশ তৈরি করবে এবং পরবর্তিতে তার প্রতি সহযোগিতা অব্যাহত রাখবে।

মাদককে কীভাবে প্রত্যাখান করবে

নিচের বক্তব্যগুলো তোমাকে বিনয়ের সঙ্গে অথচ সুস্পষ্টভাবে মাদক প্রত্যাখ্যান করার দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করবে। তুমি নিশ্চয়ই জানো যে, দৃঢ় ও সুস্পষ্ট বক্তব্য দেয়ার ক্ষমতাকে একজন সফল ব্যক্তির সবচেয়ে শক্তিশালী বৈশিষ্ট্য বলে বিবেচনা করা হয়ে থাকে।

সুস্পষ্ট বক্তব্য রাখবে-

- আমি জানি যে মাদকদ্রব্য বা মদ খুব খারাপ এটি আমার বা তোমার জন্য নয়।

মাদকের ব্যবহারের সাথে সংশ্লিষ্ট অন্যান্য সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করবে-

- আমি জানি না মাদক আমাকে কোন অজানা গন্তব্যে নিয়ে যাবে।
- আমার পরিবার আমার মাদক গ্রহণ করাকে মেনে নেবে না।