

মাদক প্রতিরোধের জন্য আপনি যা করতে পারেন

১. আপনার সন্তানের সাথে প্রাণবন্ত ও আন্তরিক সময় অতিবাহিত করুন।

- আপনার সন্তানের উপর প্রভাব বিস্তার করতে হলে তার ব্যক্তিগত জীবনে যোগাযোগ রাখা প্রয়োজন।
- আপনার সন্তান কী বলছে তা শুনুন, তাকে বাধা দেবেন না। কথা শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন এবং তারপর আপনার মতামত ব্যক্ত করুন ও যত্ন সহকারে মত বিনিময় করুন।



- আপনার সন্তানের অনুভূতিকে মূল্য দিন।
- আপনার সন্তানকে গঠনমূলক ও সুস্থ বিনোদনমূলক কাজে ব্যস্ত রাখুন, যেমন- খেলাধুলা, সংগীত ইত্যাদি। কিন্তু তাদেরকে সবসময় জরী হওয়ার ব্যাপারে চাপ দিবেন না।

২. ভালো উদাহরণ দাঁড় করান।

- আপনার সন্তান আপনাকে তার আদর্শ হিসাবে দেখে। আপনি নিজেই যদি মাদক ব্যবহারে আগ্রহী হন তাহলে তারা সেটা অনুসরণ করতে পারে।
- আপনার সন্তান তাদের জীবনের নির্দেশাবলী চায়। অভিভাবকেরা যখন সীমা রেখা ঠিক করেন এবং তার প্রতি সং থাকেন তখন তাদের সন্তান অধিক দায়িত্বশীল আচরণ করে।
- আপনার সন্তানের বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- সন্তানকে তার সমবয়সী বা বন্ধুবান্ধবের সামনে ছোট করবেন না।

- সন্তানের বন্ধুবান্ধব এবং তাদের পরিবার সম্পর্কে পরিচিত থাকবেন।
 - আপনার সন্তানের বন্ধুদের আপনার বাড়িতে আমন্ত্রণ জানান এবং তাদের সম্পর্কে জানুন।
 - আপনার সন্তান কোথায় আছে এবং কাদের সাথে আছে জানার চেষ্টা করুন।
৩. আপনার সন্তানকে প্রত্যাখ্যান করার দক্ষতা অর্জন করতে শিক্ষা দিন। অর্থাৎ সে যেন কিছু কিছু বিষয়ে 'না' বলতে পারে।

এ সম্পর্কে কিছু ধারণা দিন, যেমন-

- “না ধন্যবাদ”- আমি মাদক ছাড়া ভালো আছি।
- পরিস্থিতি বা অবস্থান ত্যাগ করতে বলুন।
- মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা হলে বিষয়ের পরিবর্তন করে অন্য কিছু নিয়ে কথা বলতে বলুন, যাতে সে মাদকের প্রতি উৎসাহিত না হয়ে পড়ে।
- বিভিন্ন কাজকর্ম সম্পর্কে ও নতুন কিছু শেখার বিষয়ে পরামর্শ দিন।
- মাদকদ্রব্য ব্যবহার কেন ক্ষতিকর এই সম্পর্কে বিভিন্ন ধারণা দিন।

সহ-নির্ভরশীলতা সম্পর্কে যা জানা প্রয়োজন

মাদকনির্ভরশীলতা সামগ্রিকভাবে পুরো পরিবারকে অসুস্থ করে তোলে। মাদকনির্ভরশীলতা একজন ব্যক্তিকে আক্রান্ত করার পাশাপাশি পরিবারকেও আক্রান্ত করে। একজন মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তির অস্বাভাবিক আচরণ ও জীবন পদ্ধতির প্রভাব পরিবারের প্রতিটি সদস্যের উপরে পড়ে। মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তির নির্ভরশীলতাজনিত বিভিন্ন বিপর্যয় এবং অন্যদিকে অভিভাবকদের সীমাহীন দুঃখচিন্তা ও আতঙ্ক এক অবর্ণনীয় পারিবারিক অবস্থার সৃষ্টি করে। এ অবস্থায় মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তিকে সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনার জন্য পরিবার যা করে তাতে সৃষ্টি হয় আরো জটিলতার এবং এভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় উভয় পক্ষই। মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তির সাথে একত্রে বসবাস করতে গিয়ে পরিবারে তৈরি হয় চরম বিশৃঙ্খলা। এই সমস্যাগ্রস্ত বিশৃঙ্খল পরিবেশে থাকতে থাকতে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে তৈরি হয় সহ-নির্ভরশীলতা।

মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তি তাই চিকিৎসা পরবর্তী সময়ে যখন সুস্থ হওয়ার পথে তখন তারা পরিবারের সদস্যদের সহ-নির্ভরশীল আচরণের মুখোমুখি হয়; যা মাদকনির্ভরশীল ব্যক্তির সুস্থতার পথে প্রতিবন্ধকতা স্বরূপ। পরিবারের সদস্যদের এসব সহ-নির্ভরশীল আচরণ তাদের নিজেদের অজান্তেই ব্যক্তিকে ঠেলে দেয় পুনরায় মাদক গ্রহণ করার দিকে। তাই পুনরায় মাদকনির্ভরশীলতা প্রতিরোধের জন্য পরিবারের সদস্যদের জানতে হবে, পুনরায় মাদকনির্ভরশীলতা কী, পরিবারের কোন কোন আচরণ বা ধরন ব্যক্তিকে পুনরায় মাদক গ্রহণের দিকে ঠেলে দেয়।

পুনরায় মাদক গ্রহণ করলে চিকিৎসা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা

যেহেতু মাদকনির্ভরশীলতা নামক অসুস্থতা ব্যক্তিকে পুনরায় আক্রান্ত করতে পারে, সেহেতু হতাশ এবং আতঙ্কগ্রস্ত না হয়ে ব্যক্তিকে পুনরায় চিকিৎসা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করুন। কেননা অসুস্থ ব্যক্তির প্রতি অবহেলা বা ঘৃণা তার অসুস্থতাকে আরো ত্বরান্বিত করবে; যেখান থেকে বের হয়ে আসার পথ সত্যিই খুব কঠিন।

মাদকনির্ভরশীলতা নামক অসুস্থতার ধরন অন্য অসুস্থতার চাইতে ভিন্ন বলে পরিবারকে যথেষ্ট পরিমাণে ধৈর্য ধরে সহানুভূতি, আন্তরিকতা ও মমতার মাধ্যমে পুনরায় মাদকনির্ভরশীলতা রোধে ব্যক্তিকে সাহায্য করতে হবে। আমাদের দেশের পারিবারিক বন্ধন যথেষ্ট দৃঢ় হলেও এক্ষেত্রে অজ্ঞতা, অসচেতনতা, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী প্রভৃতি পুনরায় মাদকনির্ভরশীলতা প্রতিরোধে পরিবারের গঠনমূলক ভূমিকা পালনে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে, যা থেকে উত্তরণের পথ অভিভাবকদের খুঁজে নিতে হবে।



THE COLOMBO PLAN

Supported by

Outreach and Drop-in Centers (ODIC) in Asia and the Pacific The Colombo Plan Drug Advisory Programme (CPDAP) P.O. Box 596, No.31, Wijerama Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka.

সহযোগিতার জন্য যোগাযোগ করুন

১/১২ ব্লক-জি, লালমাটিয়া, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭
মোবাইল ফোন: ০১৭৭১-৮৯৯৯৩২
Web: amic.org.bd



আমিক-ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন

বাড়ি নং - ৩/ডি, সড়ক -১, শ্যামলী, ঢাকা-১২০৭
ফোন: ৮১৫১১১৪, মোবাইল: ০১৬৭৩০৯৫২৩৬
Web: amic.org.bd, E-mail: amic.dam@gmail.com

আমি আমার সন্তানদের সময় দিই ও মাদক বিষয়ে কথা বলি। আমি তাদের কথা বুঝতে চেষ্টা করি। আমাদের সমাজে মাদক সম্পর্কে নানা ধরনের “ভুল ধারণা” রয়েছে। যেমন: যদি আমার সন্তান মাদক গ্রহণ করে তাহলে আমি তা জানতেই পারবো অথবা আমার সন্তান ও রকমই নয়। সে মাদক নিতে পারে না। কিন্তু “বাস্তবতা হচ্ছে” আজকাল অনেক মাদকদ্রব্য সহজে পাওয়া যায়, আর তা কিনতে বেশি টাকার প্রয়োজন হয় না। মাদকদ্রব্যের ক্ষতিকারক দিকগুলো বোঝা যায় দীর্ঘ দিন ব্যবহারের পর। মাদকদ্রব্যের ব্যবহারের স্বল্প মেয়াদী প্রভাবগুলো বেশিরভাগ সময় আড়ালে থাকে এবং তা অনিদ্রা বা বিরক্তি ভাবের সাথে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করে। সে কারণে বেশিরভাগ সময়েই বাবা-মা তাদের সন্তানের মাদকাসক্তির কথা অনেক দেরিতে জানতে পারে।

ছেলে-মেয়েরা যেসব কারণে মাদক গ্রহণ করে

ছেলেমেয়েরা কেন মাদক গ্রহণ করে, তার পিছনে কী কী কারণ রয়েছে- এসব বিষয়ে অভিভাবকদের জানা প্রয়োজন। তাহলে আমার সন্তানটি কেন মাদক নিচ্ছে, সেটি বুঝে ওঠা আমার জন্য সহজ হবে। আর সে অনুযায়ী পদক্ষেপ নেয়াও সহজতর হবে। মাদক গ্রহণের পেছনের কারণগুলো হলো-

বন্ধুদের চাপ

- বন্ধুদের কাছে গ্রহণযোগ্যতা পাওয়া বা জনপ্রিয় হওয়ার জন্য।
- মাদক গ্রহণকালীন পরিবেশের সাথে নিজেকে খাপ খাইয়ে বন্ধু বান্ধবকে মুগ্ধ করার জন্য।
- বন্ধুদের চাপ মোকাবেলা করার মধ্য দিয়ে চাপমুক্ত হওয়া।
- মনের অশান্তিভাব দূর করে শান্ত থাকার জন্য।
- একাকীত্ব থেকে দূরে থাকার জন্য।
- সমস্যা থেকে দূরে থাকার জন্য।
- যৌনতা বিষয়ক সমস্যার সমাধান করার জন্য, যদিও সমাধানটি ভুল।

আনন্দ উত্তেজনা

- ভালো বোধ করার জন্য।
- সুখ অনুভব করার জন্য।
- বিরক্তি অনুভব করলে মেজাজ ঠিক রাখার জন্য।

ঝুঁকি নেয়া এবং বিদ্রোহ

- কিশোর ও তরুণরা ঝুঁকি নিতে বেশি পছন্দ করে। শুধু ভালো কাজেই নয়, কখনো কখনো মাদক গ্রহণের মতো বেআইনী কাজেও তারা ঝুঁকি নিতে প্রলোভিত হয়।

কৌতুহলবশত

- পরীক্ষা-নীরিক্ষা করার জন্য এবং এটা কী ধরনের বস্তু তা জানা ও জানানোর জন্য।

শারীরিক গঠন সংক্রান্ত ধারণা

- মাদক গ্রহণের মাধ্যমে ওজন কমানো বা বাড়ানোর জন্য।

প্রাপ্যতা/সহজলভ্যতা

- মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা এবং মাদক ক্রয়ের জন্য সহজেই অর্থ হাতে পাওয়া যায়।

আপনার সন্তান মাদকগ্রহণ করছে কিনা তা যেসব চিহ্ন দেখে বুঝবেন

আপনার সন্তান মাদক গ্রহণ করে থাকলে আপনি তার মধ্যে কিছু পরিবর্তন বা চিহ্ন লক্ষ্য করবেন তবে তা নির্ভর করে মাদকের ধরনের উপর। মাদক গ্রহণের ফলে শারীরিক ও আচরণগত কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। যেমন-

শারীরিক পরিবর্তন

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, খাদ্য, পোশাক ইত্যাদির প্রতি মনোযোগের অভাব।
- নিদ্রাহীনতা, লাল সজল চোখ এবং ক্ষীণ মুখ।
- অত্যন্ত কর্মচঞ্চল।
- হাত, পা বা মাথা কাঁপা বা ঝাঁকুনি।
- ব্যাখ্যাহীন ওজন হ্রাস।

আচরণগত পরিবর্তন

- কাজকর্ম বা চলাফেরা নিয়ে লুকানো মনোভাব।
- হঠাৎ করেই বন্ধু বান্ধবের পরিবর্তন, নতুন বন্ধুদের আনাগোনা ও ঘোরাফেরার নতুন স্থান।
- স্কুলের পড়াশুনা অস্বাভাবিক ও স্কুলে উপস্থিতি হ্রাস পাওয়া এবং ফলাফল ক্রমেই খারাপ হওয়া।
- টাকা পয়সার সঠিক হিসাব দিতে ব্যর্থ হওয়া।

- সিগারেট বা মদের গন্ধ দূর করার জন্য বিভিন্ন রকমের সুগন্ধী ব্যবহার করা।
- বন্ধুদের সাথে কথা বলার সময় বিভিন্ন সাংকেতিক শব্দ ব্যবহার করা।
- কাপড় চোপড় ও রুটির নেতিবাচক পরিবর্তন।
- মাদকগ্রহণকারীর অবস্থানের জায়গায় মাদকদ্রব্য ব্যবহারের উপস্থিতি যেমন- পেচানো কাগজ, দিয়াশলাই, ওষুধের খালি স্ট্রিপ ইত্যাদি।
- টাকা পয়সা ধারের প্রবণতা বৃদ্ধি।
- মদের বা মাদকদ্রব্য ব্যবহারজনিত গন্ধ দূর করার জন্য মাউথ ওয়াশ ব্যবহার।

আপনার সন্তান মাদক গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে পড়লে আপনি যা করবেন

প্রথমত

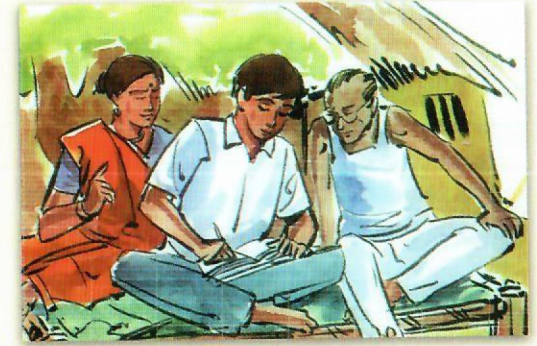
- ভয় পেয়ে ঘাবড়ে যাবেন না। নিজেকে শান্ত রাখুন ও ঘনিষ্ঠজনের সাথে আলোচনা করে পরবর্তী করণীয় ঠিক করুন।

দ্বিতীয়ত

- আপনার সন্তান মাদক গ্রহণে অবস্থায় থাকলে তার সাথে বাকবিতণ্ডায় যাবেন না বা রাগারাগি করবেন না। আচ্ছন্ন অবস্থা কেটে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- আপনার সন্তান কী বলতে চায় তা মনোযোগ সহকারে শুনুন এবং তা যদি আপনাকে চিন্তিত করে তবে তা সুন্দর ভাবে প্রকাশ করুন। তার সাথে স্বাভাবিক ভাবে আলোচনা করুন।
- আপনার দুঃশ্চিন্তা তার কাছে ব্যাখ্যা করুন এবং আপনার অনুভূতি তার কাছে খুলে বলুন।
- আচরণের নির্দেশাবলী নিয়ে আলোচনা করুন এবং আপনার সন্তানকে এই প্রক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত করুন। আপনার অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে নির্দেশাবলী তৈরি হবে তা মেনে চলার ব্যাপারে তারা বেশি আগ্রহী হবে।
- স্থির ও নিয়মিতভাবে যত্ন নিন কিন্তু মাদকদ্রব্যের ব্যবহার যে আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য নয় তা প্রকাশ করুন।

আপনার কী করা উচিত ও কী করা উচিত নয়

- আপনার সন্তানকে এমনভাবে সমর্থন করুন যেন সে মানসিকভাবে আঘাত না পায়, আবার সে তার অগ্রহণযোগ্য আচরণও চালিয়ে যেতে না পারে। পরিস্থিতি শেষ পর্যন্ত যাই হোক না কেন এ বিষয়টি মনে রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার সন্তান মাদক গ্রহণে অভ্যস্ত হলে তাকে পরিপূর্ণভাবে সহায়তা দেয়া আপনার একার পক্ষে সম্ভব নাও হতে পারে। কারণ মাদক নির্ভরশীলতা একধরনের অস্বাভাবিক অবস্থা। সে কারণে একা না করে পরিবার ও সম্ভব হলে সমাজের অন্যদের সহযোগিতা নিয়ে সন্তানের চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।
- আপনার সন্তানকে তার কর্মের প্রতি দায়িত্বশীল হতে উৎসাহিত করুন।



- নিজেকে দোষ দিবেন না এবং আপনার সন্তানের জন্য তার বন্ধু-বান্ধব, শিক্ষক বা পরিবারের সদস্যদের কাছে মিথ্যা বলবেন না বা কোনো কিছু লুকাবেন না।
- টাকা পয়সা দিয়ে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে আপনার সন্তানের মাদকগ্রহণের অভ্যাসকে অর্থনৈতিকভাবে সমর্থন করবেন না।
- আপনার সন্তান মাদক গ্রহণ বিষয়ে যা বলবে তার সবটুকুই বিশ্বাস করবেন না। আপনার সন্তানের আচরণ, লক্ষণসমূহের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।
- এ বিষয়ে পেশাদার ব্যক্তিদের সাথে সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করুন।