

মাদক প্রতিরোধে তুমি যা করতে পারো



মাদকের ব্যবহারের সাথে সংশ্লিষ্ট অন্যান্য সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করবে-

- ✓ আমি জানি না মাদক আমাকে কোন অজানা গন্তব্যে নিয়ে যাবে।
- ✓ মাদক ব্যবহার আইন পরিপন্থী।
- ✓ নেশা করে গাড়ি চালানো আইন বিরোধী।
- ✓ আমার পরিবার আমাকে মাদক গ্রহণের অনুমতি দেবে না।

মাদক গ্রহণের পরিণতি চিহ্নিত করবে-

- ✓ নেশা সংসারে অশান্তি ডেকে আনে- পরিণামে সংসার বিনষ্ট হয়।
- ✓ পরিবারের স্নেহময়ী মা-বাবা-ভাই বোনদের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়।
- ✓ মাদক গ্রহণের শেষ পরিণতি হলো মৃত্যু।
- ✓ নেশা করে ধরা পড়লে আমাকে জেলে যেতে হবে।
- ✓ নেশা করে গাড়ি চালালে আমার ড্রাইভিং লাইসেন্স বাতিল হয়ে যাবে।

বিকল্প চিন্তা করবে-

- ✓ চলো আমরা বাসায় যাই। একটা ভালো সিনেমা দেখি বা একসঙ্গে পড়াশোনা করি, শপিংয়ে যাই কিংবা ক্রিকেট খেলি।

নিশ্চিত সিদ্ধান্ত নেবে-

- ✓ আমি নিশ্চিত যে, মাদক খুবই 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।

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। যা তুমি ইচ্ছে করলে তোমার বাবা-মা, বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে প্রতিনিয়ত চর্চার মাধ্যমে অর্জন করতে পারো। সবসময় চেষ্টা করবে বেশি বেশি তথ্য জানতে। কারণ কেবলমাত্র সঠিক তথ্যই তোমাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

সহযোগিতার জন্য যোগাযোগ করুন

মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর

স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
১, সেগুনবাগিচা, ঢাকা-১০০০
ফোন : ৯৩৫৫৮৯৩-৪, ফ্যাক্স : ৮৩১১১৫৫
ই-মেইল : sacomdnc@bttb.net.bd
dg dnc@bttb.net.bd
ওয়েব সাইট : www.dnc.gov.bd

ঢাকা আহুহানিয়া মিশন

বাড়ি-১৯, সড়ক-১২ (নতুন) ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯
ফোন : ৮৮০-২-৮১১৫৯০৯, ৮১১৯৫২১-২২
মোবাইল : ০১৭১৪-০৮৮৯৬৮
ফ্যাক্স : ৮৮০-২-৮১১৩০১০, ৮১১৮৫২২
ই-মেইল : dambgd@bdonline.com
ওয়েব সাইট : www.ahsaniamission.org



Supported by
United Nations Office on Drugs and Crime
Regional Office for South Asia
Peer Led Intervention : Project RAS/H71



আমি আত্মবিশ্বাসী
আমার স্বপ্ন আছে
আমি মাদক গ্রহণ করি না



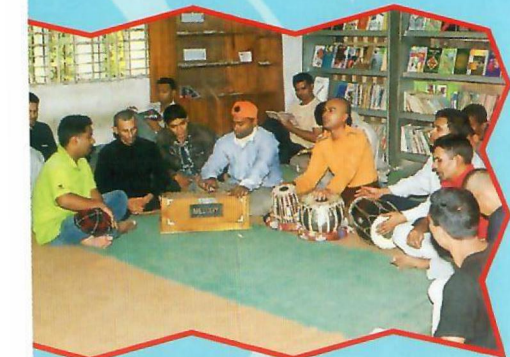
প্রতিরোধের জন্য কেবলমাত্র তখনই তুমি কারো সাহায্য করতে পারো। যখন তুমি জানবে, মাদকের ব্যবহার নিজের ও অন্যের জন্য একটি সমস্যা এবং এই পূর্ণ বিষয়টি স্বীকার ও অনুধাবন করবে। খুব কঠিন একটি হলেও মা, বাবা, ডাক্তার, শিক্ষক, কাউন্সিলর বা অন্য না নির্ভরযোগ্য ব্যক্তির সাথে খোলাখুলি কথা বলার চেষ্টা কেননা, এই আলোচনা তোমাকে মাদক প্রতিরোধ সাহায্য করবে। সাহায্য চাইবার ক্ষেত্রে কোনো দ্বিধা না। কারণ প্রত্যেক মানুষের জীবনে কোনো না কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। সাহায্য চাওয়ার সিদ্ধান্তটা জীবনের শ্রেষ্ঠ সিদ্ধান্ত হবে।

ক কীভাবে চিন্তা করবে

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

বক্তব্য রাখবে-

জানি যে মদ বা এ্যালকোহল খুব খারাপ একটা পদার্থ, এটি আমার বা তোমার জন্য নয়।



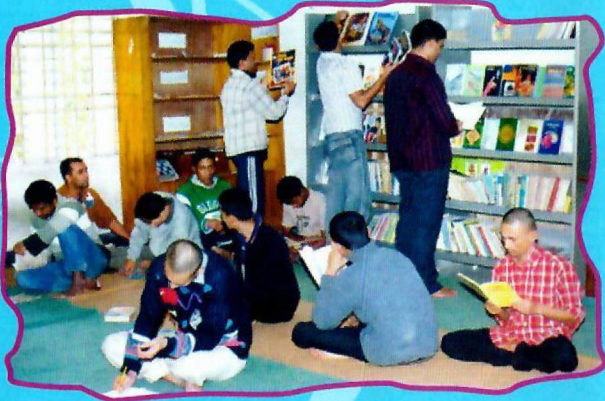
তোমরা হয়তো জানো যে, মাত্র দুই-এক জন পথভ্রষ্ট ছেলেমেয়ে মাদক গ্রহণ করে। তাই খুব ভালো হয়- যদি তোমরা তাদের প্ররোচনায় মাদক গ্রহণ না করো। এখন নিজেই চিন্তা করো, মাদক গ্রহণ ও এর প্রতিক্রিয়া তোমার সুন্দর ভবিষ্যত পরিকল্পনায় কীভাবে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলবে।

কীভাবে একজন তরুণ মাদক গ্রহণ শুরু করে?

- ✓ অধিকাংশ তরুণ বন্ধুদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে প্রথম মাদক গ্রহণ শুরু করে। অনেক সময় নিজেরই তীব্র আকাঙ্ক্ষা, বন্ধুদের সঙ্গে প্রতিযোগিতা কিংবা বাজী ধরতে গিয়েও মাদক গ্রহণ করে থাকে।
- ✓ অনেক সময় এমন কোনো বন্ধু তোমাকে প্ররোচিত করতে পারে- যে নিজেই একজন মাদক ব্যবসায়ী ও গ্রহণকারী। তার উদ্দেশ্যই হলো- যাতে তুমি তার কাছ থেকে মাদক ক্রয় কর এবং পরবর্তিতে তার ব্যবসা ও মাদক গ্রহণের অভ্যাসকে সমর্থন কর।

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

- ✓ ভুল পথে পা বাড়ালে যেমন মানুষ পথভ্রষ্ট হয়ে যায়, মাদক দ্রব্য গ্রহণ করা শুরু করলে তুমি অবশ্যই মাদকাসক্ত হয়ে পড়বে।



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 ব্যবহার শুরু করলে পরে তা বন্ধ করা কঠিন হয়ে পড়ে। কারণ মাদকের ওপর শারীরিক ও মানসিক নির্ভরশীলতা তৈরি হওয়ার ফলে ইচ্ছা থাকলেও দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা ছাড়া বন্ধ করা সম্ভব হয় না।

ভুল : মাদকাসক্ত ব্যক্তির শারীরিক ছাড়া অন্য কোনো ক্ষতি হয় না।

সঠিক : মাদকাসক্ত ব্যক্তি ও তার পরিবার বিভিন্ন দিক দিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেমন- মানসিক, পারিবারিক, অর্থনৈতিক ইত্যাদি। এছাড়া মাদকাসক্তরা বিভিন্ন ধরনের অসামাজিক কাজে জড়িয়ে পড়ে। কখনো কখনো তারা দেশের আইন শৃঙ্খলা পরিস্থিতিরও অবনতি ঘটায়।



মাদকাসক্তি শুধুই কি একটি শরীরিক সমস্যা?

শারীরিক ক্ষতি ছাড়া মাদক আমাদের যেসব ক্ষতি করে -

- ✓ প্রচুর টাকা-পয়সা নষ্ট হয়। মাঝে মধ্যে মাদকের টাকা যোগাতে আমরা অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ি।

- ✓ আমাদের পছন্দ-অপছন্দ এবং ভবিষ্যতের ওপর কোনো আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকে না।

- ✓ অনিরাপদ যৌন মিলনের প্রতি আমাদেরকে বেশি আগ্রহী করে তোলে। যা অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ, যৌনবাহিত রোগ, হেপাটাইটিস বি ও সি এবং এইচআইভি/এইডস-এর ঝুঁকির দিকে নিয়ে যায়।

- ✓ আইনের প্রতি আমাদেরকে অশ্রদ্ধাশীল করে তোলে।

মাদকাসক্ত বন্ধুকে আমি কীভাবে সাহায্য করতে পারি

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

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

জেনে রাখ, একজন মাদক গ্রহণকারী কখনোই স্বীকার করবে না যে, মাদক গ্রহণ করা তার জন্য একটা সমস্যা। সবসময় 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- মাদক গ্রহণ শুধুমাত্র তার একার জন্যই নয়, বরং অনেকের জন্যই ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

- ✓ তোমার বন্ধুকে এটা অনুভব করতে দাও যে, তুমি তাকে সাহায্য করতে চাও। এছাড়া কী ধরনের সাহায্য সে কথাও সুনির্দিষ্ট ভাবে তাকে জানাও।

- ✓ আর যদি তুমি মনে করো যে, তোমার একার পক্ষে বন্ধুর সঙ্গে এবিষয়ে কথা বলা কঠিন; তবে তুমি একজন নির্ভরশীল বন্ধুকে এই কাজে সম্পৃক্ত করতে এই ক্ষেত্রে খেয়াল রাখবে যে, এটি তোমার বন্ধু পরিবারের ওপর যেন কোনো নেতিবাচক প্রভাব না পড়ে।

- ✓ তোমার বন্ধুর সঙ্গে কথা বলার আগে- ইচ্ছে করলে কাউন্সিলর, পারিবারিক ডাক্তার বা যাকে তুমি নির্ভরশীল করো তার সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে পারো। যা আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে। হয়তো বা দেশ তাদের সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে সমস্যা সমাধানের জন্য খুব ভালো কোনো পথের সন্ধান পেয়ে যাবে।

- ✓ এতকিছুর পরেও তুমি যদি বন্ধুর সঙ্গে এবিষয়ে সরাসরি বলতে অস্বস্তি বোধ করো, তাহলে চিঠি বা ই-মেইলের মাধ্যমে জানাতে পারো।

পরিশেষে মনে রাখবে যে, তোমার বন্ধুর সঙ্গে মাদকের কথা বলা সমস্যা সমাধানের অনেকগুলো ধাপের মধ্যে প্রথম ধাপ। মাদক সমস্যার গুরুত্ব বুঝাতে তার সাথে আলোচনার প্রয়োজন হতে পারে। মাদকের এই সচেতনতা প্রতিরোধ করার জন্য তার আরো অনেক সাহায্যের হতে পারে। তাই, সে যেন তোমার কাছে সাহায্য চায়- পরিবেশ তৈরি করবে এবং পরবর্তিতে তার প্রতি সমর্থন অব্যাহত রাখবে।

