

## চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা

- ◆ চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে পুষ্টিকর খাবার ও প্রয়োজনীয় ওষুধ প্রদান করা হয়;
- ◆ নিয়মিত কাউন্সেলিং করার মাধ্যমে মাদকমুক্ত থাকার প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করতে হয়;
- ◆ সকল ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থেকে নিজেকে দূরে থাকার অনুশীলন করতে হয়;
- ◆ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার জন্য নানামুখী আর্থিক ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে হয়;
- ◆ পরিবারের সদস্যদেরও কাউন্সেলিং প্রয়োজন হয়।

## মাদকাসক্ত ব্যক্তির সাথে আচরণ

মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনতে হবে। তাই আমাদের আচার ব্যবহারে সচেতন হওয়া দরকার। এজন্য যা যা করা উচিত-

- ◆ মাদকাসক্ত ব্যক্তির প্রতি মায়ামমতা দেখানো;
- ◆ কথায় কথায় সন্দেহ বা বকা-ঝকা না করে কৌশলে বুঝানো;
- ◆ মাদক গ্রহণের কারণ খুঁজে বের করা;
- ◆ আদর-যত্ন দিয়ে পরিবারের প্রতি আস্থা ফিরিয়ে আনা;
- ◆ মাদকের কুফল সম্পর্কে জানানো;
- ◆ প্রয়োজনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা;
- ◆ গঠনমূলক কোনো কাজে জড়িত করার চেষ্টা করা।

মাদকাসক্তি বিষয়ক  
সচেতনতামূলক  
তথ্য



## মাদকাসক্ত ব্যক্তির জন্য পরামর্শ

- ◆ মাদক সেবন বন্ধ করার জন্য নিজের ইচ্ছাই যথেষ্ট;
- ◆ মাদকদ্রব্য ত্যাগের জন্য আপনার দৃঢ় মনোবল অক্ষুণ্ণ রাখুন;
- ◆ নিজের চিন্তার ধরন বদলে ফেলুন;
- ◆ মানুষের সং পরামর্শ মেনে নিতে শিখুন;
- ◆ ভাব বিনিময়ের দক্ষতা বাড়ান;
- ◆ ইতিবাচক চিন্তা করুন;
- ◆ আয়বর্ধক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন;
- ◆ পরিবারের সাথে সুন্দর সময় কাটান;
- ◆ সুস্থ মানুষের মতো সমাজে নতুন জীবন শুরু করুন;
- ◆ সর্বোপরি মাদককে কোন সমস্যা সমাধানের উপায় হিসেবে না ভাবা।

আপনি মাদকমুক্ত থাকার দায়িত্ব নিন, আমরা আছি আপনার সহযোগিতায়



ইমপ্রভমেন্ট অব দ্য রিয়েল সিচুয়েশন অব ওভারক্রাউডিং ইন প্রিজন্স ইন বাংলাদেশ  
স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয় ও জিআইজেড - এর একটি যৌথ প্রকল্প

বাস্তবায়ন সহযোগী:

### ঢাকা আহুছানিয়া মিশন

হেলথ সেক্টর: বাড়ি- ১৫২, ব্লক- ক

পিসি কালচার হাউজিং সোসাইটি, শ্যামলী, ঢাকা ১২০৭

ফোন: ০২- ৫৮১৫১১১৪, মোবা: ০১৭৮২৬১৮৬৬১

ইমেইল: amic.dam@gmail.com

ওয়েব সাইট: www.amic.org.bd



মাদক হলো এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ সম্বলিত নেশা জাতীয় দ্রব্য। এসব দ্রব্য গ্রহণের ফলে মানুষের চিন্তা চেতনায়, আচার ব্যবহারের পরিবর্তন ঘটে। দীর্ঘ দিন মাদক গ্রহণের ফলে এক ধরনের আসক্তি তৈরি হয় আর এজন্যই বার বার গ্রহণ করতে ইচ্ছে করে। এক সময় মাদক ব্যবহারের মাত্রা বেড়ে যায়। মাদক ব্যবহার বন্ধ করলে দেহে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। যাকে বেড়া বা মাদক প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ বলা হয়। আমাদের দেশে বিভিন্ন ধরনের মাদক দ্রব্য চালু আছে। যেমন- মদ, গাঁজা, ভাং, আফিম, চরস, হিরোইন, ইয়াবা, মারিজুয়ানা, ফেন্সিডিল, এলএসডি, পেথিডিন, কোকেন, মরফিন, পপি, হাশিশ ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। এছাড়া এক ধরনের আইকা (আঠা) জাতীয় পদার্থ মাদক হিসেবে গ্রহণ করা হয়।



## মাদকের

# ক্ষতিকর প্রভাব



মাদক দ্রব্য গ্রহণের ফলে কেবল আসক্তরাই নয়, বরং তার পুরো পরিবার, সমাজ ও দেশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মাদকের ক্ষতি একজন ব্যক্তির কেবল তার শরীরের উপর পড়ে তা নয়, তার মানসিক, আর্থিক, আচরণগত এমনকি পুরো পরিবার ও সমাজের উপর পড়ে।

### মাদকাসক্তির শারীরিক ক্ষতি

- ◆ কাজ করার ক্ষমতা কমে যায় ;
- ◆ বিভিন্ন রকম রোগ যেমন- যক্ষ্মা, ক্যান্সার, জন্ডিস/হেপাটাইটিস, এইডস, সিফিলিস, গণোরিয়া ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয়;
- ◆ শরীরের বিভিন্ন স্থানে ঘা, খোশ-পাঁচড়া ও নানা ধরনের চর্মরোগ হতে পারে।

### মাদকাসক্তির মানসিক ক্ষতি

- ◆ মাদকাসক্ত ব্যক্তির মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়;
- ◆ হতাশা বাড়ে এবং আত্মহত্যার প্রবণতা দেখা দেয়;
- ◆ অসংলগ্ন ও অস্বাভাবিক আচরণ করে;
- ◆ চিন্তায় সন্দেহপ্রবনতা তৈরি হয়;
- ◆ আত্মবিশ্বাসে ঘাটতি দেখা দেয়।

### মাদকাসক্তির আর্থিক ক্ষতি

- ◆ মাদকাসক্ত ব্যক্তির টাকার চাহিদা বাড়তে থাকে;
- ◆ পরিবারের লোকজনকে আর্থিক সংকটে ফেলে;
- ◆ ধার/ঋণ নেবার প্রবণতা বাড়ে;
- ◆ টাকার অভাবে অন্যান্য কাজে লিপ্ত হয়।



### মাদকাসক্তির আচরণগত ক্ষতি

- ◆ মাদগ্রহণের টাকা জোগাড় করতে গিয়ে একজন ব্যক্তি চুরি, ছিনতাই, ডাকাতি এর মত জঘন্য কাজে লিপ্ত হতে হয়।
- ◆ এছাড়াও সকল ধরনে অসামাজিক অপকর্ম ও সমাজবিরোধী কাজে লিপ্ত হতে বাধ্য হয়।

### মাদকাসক্তির পারিবারিক ও সামাজিক ক্ষতি

- ◆ পারিবারিক জীবনে চরম অশান্তি নেমে আসে;
- ◆ কখনও কখনও তা পরিবার ভাঙনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়;
- ◆ সামাজিক নিন্দা, চরম অবজ্ঞা ও ঘৃণার পাত্র হয়ে ওঠে;
- ◆ সমাজে চুরি-ডাকাতি, রাহাজানি ও ছিনতাইসহ বিভিন্ন অপরাধমূলক কাজ বৃদ্ধি পায়।



# মাদকমুক্ত থাকার কৌশল

সদিচ্ছা ও পরিপূর্ণ চিকিৎসা গ্রহণ করলে যে কোনো নেশা থেকে মুক্ত থাকা যায়। মাদকাসক্ত ব্যক্তি যদি নিজে ছাড়তে চায় এবং পরিপূর্ণ চিকিৎসা গ্রহণ করে তাহলে সে অবশ্যই মাদক থেকে ফিরে আসতে পারে।

### এজন্য যা করা দরকার-

- ◆ মাদকের ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে জানা;
- ◆ নেশার সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা রয়েছে সে সব স্থান পরিত্যাগ করা;
- ◆ মাদককে 'না' বলার পর বন্ধুদের কটুক্তি, সমালোচনা ও হাসি-ঠাট্টা মেনে নিতে শিখা;
- ◆ মাদকনির্ভরশীল বন্ধুদের সঙ্গ ত্যাগ করা;
- ◆ গঠনমূলক ও সৃষ্টিশীল কাজে নিজেকে জড়িত রাখা;
- ◆ সঠিক চিকিৎসা গ্রহণ করা;



# মাদকাসক্তি থেকে বিরত থাকতে পরিবার ও সমাজের ভূমিকা

একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তি একা মাদকাসক্তি সমস্যা থেকে বের হয়ে আসতে পারে না। যেহেতু মাদকাসক্তির ক্ষতি পরিবার থেকে শুরু করে সমাজ পর্যন্ত বিস্তৃত তাই ব্যক্তি মাদকমুক্ত থাকতে চাইলে পরিবার ও সমাজের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। মাদকাসক্ত ব্যক্তি শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে অসুস্থ। মাদকের কারণে সে পরিবার ও সমাজ থেকে আলাদা হয়ে পড়ে এবং সম্পূর্ণ একা হয়ে যায়। তারা মনে করে, তাদের আর কখনও সুস্থ জীবনে ফিরে আসা সম্ভব নয়। কিন্তু তাদের এই ধারণা ঠিক নয়। মাদকাসক্তদের চিকিৎসা সম্ভব। এজন্য সফল চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে।

### মাদকাসক্তের চিকিৎসা ও পুনর্বাসন

- ◆ মাদকাসক্তদের জন্য সমন্বিত বৈজ্ঞানিক চিকিৎসা ব্যবস্থা রয়েছে যা গ্রহণ করলে মাদকাসক্তি থেকে বের হয়ে আশা যায়;
- ◆ একা একা কখনই মাদক ছাড়া সম্ভব নয়। এজন্য পরিবার ও সমাজের মিলিত সহায়তা প্রয়োজন;
- ◆ চিকিৎসার জন্য মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে নিজেকে উদ্বুদ্ধ হতে হয়;
- ◆ এরপর মাদকাসক্তির ধরন নির্ণয় এবং শারীরিক ও মানসিক পরীক্ষা করে তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়।

