মাদকাসক্তি
নিরাময় কেন্দ্র

মাদককে
না
বলুন!

মাদকাসক্তি

মাদকাসক্তি -পরিণতি ও প্রতিরোধ

মাদক হলো এমন কোনো দ্রব্য যেগুলো ব্যবহার করলে ব্যবহারকারীর নেশা হয়ে যায়, তখন ঐ দ্রব্যগুলো না নিলে নানা রকম মানসিক ও শারীরিক সমস্যা হয়। এই অবস্থাই হচ্ছে মাদকাসক্তি। সারা বিশ্বে কিশোর-কিশোরী ও যুবসমাজের মধ্যে মাদক ব্যবহারের হার বেশী। মাদকদ্রব্য সাধারণত মুখে, ধুমপান বা শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে ও ইনজেকশনের মাধ্যমে নেয়া হয়। নিয়মিত মাদক ব্যবহারকারীরা একটি মাদকেই সীমাবদ্ধ থাকে না, একাধিক মাদক ব্যবহারে অভ্যস্থ হয়।

মাদকাসক্তির কারণ

- দলগত বা বন্ধু-বান্ধবের চাপে
- কৌতূহল ও ঝুঁকি নেয়ার প্রবণতা
- অনুকরণ করার প্রবণতা, বিশেষ করে কিশোরদের 'হিরো' হতে চাওয়া
- মাদকের সহজলভ্যতা
- মানসিক অস্থিরতা ও হতাশা (পারিবারিক অশান্তি বা অভাবের কারণে)
- বেকারত্ব

মাদকাসক্তির লক্ষণসমূহ

- হঠাৎ আচরণের পরিবর্তন, যেমন - অল্পতে রেগে যাওয়া, পরিবার বা অন্য কারো গায়ে হাত তোলা, একা একা থাকা, হাত খরচ বেড়ে যাওয়া, বন্ধু পরিবর্তন, ক্রমাগত মিথ্যা বলা;
- ঘুমঘুম ভাব, অসংলগ্ন কথা বলা, এলোমেলো ভাবে হাঁটা, চোখ লাল হয়ে থাকা, দাঁত হলুদ ও ঠোঁট কালো হয়ে যাওয়া;
- দূর্গন্ধযুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস, মুখে এবং কাপড়ে গন্ধ, বমিবমি ভাব, বমি হওয়া;
- ঘুম না হওয়া, ঘেমে যাওয়া, ঠোঁট ও মুখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া, শরীরে বিভিন্ন জায়গায় সূঁচ ফোটানোর দাগ;
- অরুচি বা অল্প খাওয়া, শরীর শুকিয়ে যাওয়া, উদ্যমহীনতা।

মাদক ব্যবহারের পরিণতি

- পারিবারিক অশান্তি
- সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া,
- পড়াশুনার ইতি টানা, চাকুরী ও উপার্জন হারানো
- অপরাধ প্রবণতা ও সহিংসতা
- স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, খিটখিটে মেজাজ
- মানসিক চাপ/ বিষণ্নতা এবং আত্মহত্যা
- এইচআইভিতে আক্রান্ত হওয়া
- শরীরে অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্থ হওয়া (যেমন- লিভার, ফুসফুস, স্নায়ু ইত্যাদি)
- দীর্ঘমেয়াদে যৌন আবেদন কমে যাওয়া ইত্যাদি
- দুর্ঘটনা, পানিতে ডুবে যাওয়া

কিশোর-কিশোরীদের মাদক ব্যবহার প্রতিরোধে করণীয়

পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা

- সন্তানের সাথে বাবা-মায়ের বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করা
- তাকে মানসিকভাবে সহায়তা করা ও গতিবিধি লক্ষ্য রাখা
- প্রয়োজনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা
- সৃজনশীল কাজে সম্পৃক্ত করা

শিক্ষকদের ভূমিকা

- মাদক দ্রব্যের কুফল সম্পর্কে
- ছাত্র-ছাত্রীদের পরিষ্কার ধারণা দেয়া
- ছাত্র-ছাত্রীদের শিক্ষা, সংস্কৃতি, খেলাধুলার মতো বিষয়াদির সাথে সম্পৃক্ত করা

বন্ধুদের ভূমিকা

- মাদক গ্রহণ করাকে নিরুৎসাহিত করা এবং গ্রহণ না করাতে জোর দেয়া (পিয়ার প্রেশার)
- মাদকাসক্ত বন্ধুকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সহায়তা করা

সামাজিক ভূমিকা

- মাদক ব্যবহারে ক্ষতি/ পরিণতি সম্পর্কে জনসচেতনতা সৃষ্টি;
- কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক ও শিক্ষামূলক/গঠনমূলক কাজে সম্পৃক্ত করা;
- মাদক ব্যবহারের বিরুদ্ধে বিভিন্ন প্রচারণা;
- প্রকাশ্যে জন সমাবেশে ধুমপান বন্ধ করা;
- আফিম, গাজা, ভাং আমদানী, বিক্রয় ও ব্যবহার নিষিদ্ধ করা;
- তামাকের বিপণন কার্যক্রম বন্ধে আইন করা;
- লক্ষ্যমাত্রা অনুসারে শিরায় ঔষধ ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম গ্রহণ;
- সবধরনের মাদকাসক্তদের জন্য নিরাময় কেন্দ্র স্থাপন ও দলীয় কার্যক্রম গ্রহণ।

মনে রাখতে হবে- যে কোনো মাদক জীবন ধ্বংস করে, তাই মাদক থেকে দূরে থাকতে হবে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef