নেশা ও মাদকাসক্তি

মদ, বিড়ি, সিগারেট, গাঁজা, চরস ইত্যাদি খেলে মানুষের নেশা হয়। নেশার বস্তুর মধ্যে প্রথম তিনটি সম্পর্কে আমরা অনেকেই ওয়াকিবহাল। নিজেরা না খেলেও চেনা পরিচিত, আত্মীয়-স্বজন, বা আমাদের ঘরের লোকেরা কেউ কেউ মদ খান, ধূমপান করেন, কিংবা গাঁজা, ভাঙ্, গুলি খেয়ে নেশা করেন। এই নেশার জন্যে নিজেদের শরীরের ক্ষতি হয়, অন্যদেরও এঁরা কষ্ট দেন। নেশার খরচ জোগাড় করার জন্য ঘরের লোকদের মারধোর করা বা নেশা করে এসে বৌ-ছেলেপুলে বা অন্যান্যদের ঠ্যাঙানোর মত ঘটনা প্রায়ই ঘটে।

কেন লোকে নেশা করে? এর উত্তর একটা নয়, বহু। একটি কারণ হল আমাদের নিজেদের সমাজ – যে জগতে আমরা থাকি। আমাদের সমাজে বড়লোক-গরীব, উঁচুজাত-নিচুজাত, ভদ্রলোক-ছোটলোক, এ ধরণের সামাজিক ভেদাভেদ এতো বেশি যে অনেকেই সাময়িক ভাবে নিজেদের দুঃখ-কষ্ট ভুলে থাকতে মদ, বিড়ি, গাঁজা, ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন। অবশ্য বন্ধুদের সঙ্গে আনন্দ করতে বা শুধু হুজুগে মাততেও অনেকে নেশা করেন।

ছেলেদের নেশা করাটা আমাদের সমাজে চালু আছে, কিন্তু মেয়েদের জন্যে নেশা নিষিদ্ধ। মেয়েদের নেশা করাকে সমাজে নিচু চোখে দেখা হয়, কিন্তু বহু মহিলাই লুকিয়ে চুরিয়ে মাদকদ্রব্য খেয়ে নেশা করেন। অনেক মহিলা নেশা করতে মদ, বিড়ি, সিগারেট, জর্দা, গুণ্ডি, বা খৈনি খান। কেউ কেউ নেশার জন্যে গুলি বা নানান রকমের ওষুধ খেয়ে থাকেন। এসব ওষুধের অধিকাংশ আইনত নিষিদ্ধ নয়। অর্থাৎ খোলা বাজারে এগুলো কিনতে পাওয়া যায়। ফলে এসব কেনা বা বিক্রি করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ নয়। তবে আইনের বাধা না থাকলেও এতে মাদক কিছু কম নেই।

মদ

নেশা করতে মানুষ সবচেয়ে বেশি মদ খেয়ে থাকে। পার্টিতে মজা করতে বা অন্যদের সঙ্গ দিতে মদ খাওয়া আমাদের দেশের মেয়েদের মধ্যেও আজকাল বেশ চালু হয়ে গেছে। অল্প বয়সী মেয়ে থেকে বয়স্কা মহিলা অনেকেই অল্পবিস্তর মদ খেতে খেতে বেশ আসক্ত হয়ে পড়েন।

তামাক জাতীয় বস্তুর নেশা

বিড়ি, সিগারেট, খৈনি এ সব তৈরি হয় তামাক থেকে। বহু নারীই বিড়ি-সিগারেট খান, অর্থাৎ ধূমপান করে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সাধারণভাবে প্রায় ২১ শতাংশ নারী ধূমপানে আসক্ত। আমাদের দেশেও মেয়েদের মধ্যে ধূমপান বাড়ছে। অবশ্য এক এক সমাজে বয়স অনুসারে ধূমপায়ীর সংখ্যা কম বেশি হয়।

চিত্ত-পরিবর্তনকারি বা ভাবান্তরকারি ওষুধ (মুড অল্টারিং ড্রাগ্‌স)

মানসিক রোগের চিকিৎসক বা অন্যান্য ডাক্তারেরা শরীরের ব্যথা কমাতে, মন ভাল করতে, মানসিক উত্তেজনা কমাতে, বা ঘুম বাড়াবার জন্যে যেসব ওষুধ দেন তার অনেকগুলোই নেশা জমাবার জন্যে ব্যবহার করা যায়। কোন রকম রোগ বা বিশেষ দরকার ছাড়াই অনেক মহিলা এ ধরণের ওষুধ নিয়মিত ব্যবহার করে থাকেন। সচেতন না হলে তাঁরা এসব নেশায় অভ্যস্ত হয়ে পড়তে পারেন।

নিষিদ্ধ মাদকদ্রব্য

পশ্চিমে অল্পবয়সী আর প্রাপ্তবয়স্কা অনেক মেয়েরাই নিষিদ্ধ মাদকদ্রব্যে আসক্ত। মহিলাদের মধ্যে মাদক দ্রব্যের ব্যবহার আমাদের দেশেও বাড়ছে। গবেষকদের মতে পাঞ্জাবে ৩০ শতাংশ মেয়ে মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেছে এবং করে। পাঞ্জাবে ৬৭ শতাংশ পরিবারে অন্তত একজন সদস্য মাদকাসক্ত। নিষিদ্ধ মাদকদ্রব্যের মধ্যে সবচেয়ে বেশি ব্যবহার হয় গাঁজা। এছাড়া ভাঙ, গুলি, কোকেন, একস্টাসি, হেরোইন, বা আরও অনেক ধরণের নিষিদ্ধ মাদক মহিলারা ব্যবহার করেন।

এই পুস্তিকাটিতে আমরা এইসব মাদকদ্রব্যের নানান দিক এবং স্বাস্থ্যের ওপর মাদকের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করেছি। বেশি জোর দিয়েছি মদ, তামাক জাতীয় বস্তু, উত্তেজনা উপশমের ওষুধ বা ট্র্যাঙ্কুলাইজার, আর একস্টাসি-র ওপর। এই সমস্ত নেশা কাটিয়ে উঠতে যেসব চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যায় তারও কিছু কিছু উল্লেখ করেছি। এছাড়াও কী করে আমরা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারি সে সম্বন্ধে আলোচনা এখানে রয়েছে।

আমাদের শরীরের উপর মাদকদ্রব্যের প্রভাব

মদ

অনেকেরই ধরাণা মদ-খাওয়া বিরাট কোন ব্যাপার নয় - মদ তো অনেকেই খায়। কিন্তু তারপর দেখা যায় মাতাল অবস্থায় আমি গাড়ি চালাচ্ছি, যকৃৎ

(লিভার) নষ্ট হয়ে গিয়েছে, বা আত্মীয়স্বজন আমাকে এড়িয়ে চলছে। তখন মনে হতে পারে কি করে এমনটি ঘটলো?

মদ খাওয়ার বিপজ্জনক দিকটা আমরা সাধারণত দেখি না বা উপেক্ষা করি। মনে করি অন্যান্য মাদকদ্রব্যের তুলনায় এটা অনেক বেশি নিরাপদ। মদ খেলে যে স্বল্পকালীন নেশা হয়, তা বেশ আরামদায়ক। ফলে আমরা ভুলে যাই বা হয়ত জানিই না যে মদ নিয়মিত বেশি মাত্রায় খেলে তা ধীরে ধীরে শরীর ধ্বংস করে ফেলতে পারে। নিয়মিত অল্প মাত্রায় মদ খাওয়াও নিরাপদ নয়, বিশেষ করে মেয়েদের পক্ষে। নিয়মিত ভাবে অল্প–স্বল্প মদ খেলেও মেয়েদের ঋতুচক্র অনিয়মিত হয় এবং প্রজনন–জনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

মদের নেশার প্রভাবে আমাদের চিন্তাশক্তি, বোধবুদ্ধি, চলৎশক্তি সবকিছুই অল্পবিস্তর কমে যায়। মাতাল অবস্থায় মারামারি বা খুনোখুনিতে জড়িয়ে পড়া সহজেই সম্ভব।

সাধারণভাবে মদ মুখ, খাদ্যনালি বা এসোফেগাস, এবং যকৃৎ–এ (লিভার) ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। অত্যাধিক মদ্যপানে মানসিক অবসাদ, এপিলেপ্সি, স্ট্রোক, সিরোসিস অফ লিভার, এইসব রোগের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। মেয়েদের মধ্যে বেশি মদ্যপানে লিভারের অসুখ খুব দ্রুত হয়। তাছাড়া নিয়মিত মদ খেলে ছেলেদের চাইতেও মেয়েদের মধ্যে রক্তচাপ বৃদ্ধি বা হাইপারটেনশান, অস্টিওপোরসিস বা হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়া, স্তনের ক্যানসার, অন্ত্রের আলসার, ইত্যাদি হবার সম্ভাবনা বাড়ে।

মেয়েরা গর্ভবতী অবস্থায় মদ খেলে গর্ভস্থ শিশু নানান শারীরিক ও মানসিক রোগ নিয়ে জন্মাতে পারে। এই সব শিশুদের স্মৃতিশক্তি, শিক্ষালাভ ও মনঃসংযোগ করার ক্ষমতা, চিন্তাশক্তি, বোধশক্তি, সব কিছুরই ঘাটতি হতে পারে। সমস্যাগুলো এদের সারা জীবন শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধী করে রেখে দিতে পারে।

ধূমপান

বিশেষজ্ঞদের অনুমান ২০১০ সাল থেকে ধূমপানের ফলে ভারতে প্রতি বছর দশ লক্ষের বেশি মৃত্যু হবে। পুরুষের পাঁচটি মৃত্যুর মধ্যে একটি, এবং মহিলাদের কুড়িটি মৃত্যুর মধ্যে একটির জন্যে দায়ী হবে ধূমপান। ধূমপান নিয়ে বহু গবেষণা হয়েছে এবং নিশ্চিত ভাবে সিদ্ধান্তে করা গেছে যে এই অভ্যাসটি স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ক্ষতিকারক।

আমি খুব কম বয়সে সিগারেট ধরেছি। তবে আমাদের দেশে মহিলাদের মধ্যে ধূমপানের ঐতিহ্য বহু যুগের। এখনও শারীরিক পরিশ্রম যে মেয়েরা করেন, বিশ্রামের সময় বিড়ি খেয়ে তাঁরা জিরিয়ে নেন। আমি সিগারেট খেতে আরম্ভ করেছিলাম নিজেকে বেশ বিদ্রোহী বিদ্রোহী লাগে বলে। তবে এখন ছেড়ে দেব ভাবছি। আজকাল গান গাইতে গেলে দম পাই না, স্বর খসখসে হয়ে যাচ্ছে। ধূমপান যে শরীরের পক্ষে ভাল নয় তা আমি জানি।

ধূমপান সম্বন্ধে গবেষণা প্রাপ্ত বিভিন্ন তথ্য

- ধূমপান হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এতে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা দু-গুণ বৃদ্ধি পায়। যে মহিলারা জন্ম-নিরোধক বড়ি খান, তাদের ক্ষেত্রে এই সম্ভাবনা আরও বেশি।
- ধূমপানে ফুসফুসের ক্যানসার হবার সম্ভাবনা বাড়ে। জরায়ু-মুখের (সার্ভিক্যাল) ক্যানসার হবার সম্ভাবনাও এতে বেড়ে যায়।
- ধূমপান থেকে অনেক সময় এমফাজিমা (ফুসফুসের রোগ), হাঁপানি, এবং ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস হয়।
- যে মেয়েরা ধূমপান করে, তাদের গর্ভসঞ্চার হতে সমস্যা হতে পারে। এছাড়া তারা তুলনামূলক ভাবে কমবয়সে ঋতুমতী হয়; ঋতুবন্ধও হয় তাড়াতাড়ি। তাছাড়া ধূমপায়ী মহিলারা ঋতু সম্পর্কিত সমস্যায় বেশি ভোগেন।
- ধূমপানে অন্ত্রের ঘা বা আলসার, চোখে ছানি বা ক্যাটার‍্যাক্ট, এবং হাড় ভঙ্গুর বা অস্টিওপোরোসিস হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- গর্ভবতী অবস্থায় ধূমপান করলে ধোঁয়ার বিভিন্ন রাসায়নিক উপাদান গর্ভস্থ শিশুর শরীরে ঢুকে যায়। ফলে গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পূর্ণকালের আগেই শিশু ভূমিষ্ট হতে পারে।
- নবজাত শিশুর ঘরে ধূমপান করলে শিশু হঠাৎ অসুস্থ হতে পরে, এমনকি তার অকাল মৃত্যুর সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।
- ধূমপান ছাড়ার পরে শরীরে যেসব ক্ষতি হয়েছে সেগুলি ধীরে ধীরে সারতে থাকে। সুতরাং যত তাড়াতাড়ি ধূমপানের নেশা কাটানো যায় ততোই ভালো।

ধূমপায়ীর ধোঁয়ায় শ্বাস নেওয়া

যাঁরা নিজেরা ধূমপান করেন না কিন্তু অন্যের নিঃসৃত ধোঁয়ায় শ্বাস নিচ্ছেন, তাদেরও স্বাস্থ্যহানি হয়। সেইজন্যে যেসব বদ্ধ জায়গায় মানুষজন একত্রিত হয়, যেমন রেস্টুরেন্ট, অফিস ইত্যাদি, সেখানে ধূমপান সম্পর্কে নিষেধাজ্ঞা জারি করা হচ্ছে।

লো-টার বা লাইট সিগারেট

ধূমপানের ক্ষতি সম্পর্কে মেয়েদের সচেতনতা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সিগারেট কোম্পানিগুলো লো-টার বা লাইট সিগারেট চালু করেছে। তাদের দাবী যে এগুলোর ব্যবহার নিরাপদ। এই দাবী সত্য নয়। গবেষণায় দেখা গেছে লাইট সিগারেট স্বাস্থ্যের অবনতি ঠেকাতে পারে না। অথচ একটা ভুল বার্তা মেয়েদের কাছে পৌঁছনোর ফলে অধিক সংখ্যক মহিলা এই ধরণের সিগারেটে আসক্ত হয়ে পড়ছেন।

ধূমপানের অজুহাত

আমরা ধূমপানের পক্ষে নানান অজুহাত খাড়া করি। যেমন,

- সিগারেট না খেলে বুদ্ধি খোলে না।
- বিড়ি না খেয়ে কাজ করতে পারি না।
- সকালে ধূমপান না করলে ঠিকমত প্রাতঃক্রিয়াদি হয় না।
- বিড়ি বা সিগারেট না খেলে আড্ডা জমে না।
- সিগারেট খেলে স্মার্ট লাগে – নিজেকে সিনেমার 'হিরোইন' মনে হয়।
- আর কেউ পাশে থাকুক না থাকুক, বিড়ি/সিগারেট আমার সবসময়েরই সঙ্গী।
- আমি মিনমিনে সুবোধ বালিকা হয়ে বাঁচতে চাই না।

ট্র্যাঙ্কুলাইজার বা স্নায়ু শান্ত করার ওষুধ

কিছু কিছু ওষুধ ভাল ঘুম হওয়ার জন্যে, মানসিক অবসাদ কাটানোর জন্যে, বা দুর্ভাবনা কমানোর জন্যে ডাক্তাররা রোগীদের দেন। ভ্যালিয়াম, জ্যানাক্স, এবং অ্যাটিভান জাতীয় ওষুধ এই গোষ্ঠীতে পড়ে। এগুলি অল্প সময়ের জন্যে ব্যবহার করলেও স্মৃতিশক্তি, বিবেচনা করার ক্ষমতা, মনঃসংযোগের ক্ষমতা ইত্যাদি কমে যায়। আর যদি বহুদিন ধরে এগুলি ব্যবহার করা হয় তাহলে নানান সমস্যার মধ্যে আত্মহত্যা করার ইচ্ছেও জাগতে পারে। ভাবনার বিষয় যে এই ধরণের ট্র্যাঙ্কুলাইজার ডাক্তারের উপদেশ মত খেলেও কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আসক্তি জন্মাতে পারে। এ সত্ত্বেও অনেক সময় ডাক্তারেরা ওষুধগুলি বেশি সময় ধরে ব্যবহার করতে বলেন। আবার অনেক সময় ডাক্তারের অনুমতি ছাড়া রোগীরা নিজের থেকেই এগুলি ব্যবহার করে চলেন। আমাদের দেশে যেহেতু অনেক ওষুধের দোকানই প্রেসক্রিপশান ছাড়া ওষুধ বিক্রি করে, এই ট্র্যাঙ্কুলাইজার কিনতে বেশি অসুবিধে হয় না। দীর্ঘ ব্যবহারের

পর এগুলো ছাড়ার চেষ্টা করলে শরীর ও মনে নানা রকমের বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয়। ফ্লু-এর লক্ষণ থেকে শুরু করে, উৎকণ্ঠা, আতঙ্ক, আলোতে অসুবিধা, ক্লান্তিভাব, অস্থির ভাব, মাথা ঘোরা, চিত্ত-চাঞ্চল্য, বমি ভাব, বুক ধড়ফড় ইত্যাদি নানারকম উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এই উপসর্গ এতই কষ্টকর হতে পারে যে অনেকে আবার ওষুধ খেয়ে সেগুলি দমন করেন।

যেসব মহিলারা এধরণের ওষুধ খাচ্ছেন, তাঁরা যেন ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করে চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে ধীরে ধীরে এই ওষুধের নেশা থেকে মুক্ত হওয়ার চেষ্টা করেন।

একস্টাসি

আজকাল আমাদের দেশের এই ড্রাগের ব্যবহার বাড়ছে। এটি নানান মাদক ওষুধ মিশিয়ে তৈরি হয়। এটি খেলে উত্তেজনা এবং ভুল দেখা (হ্যালুসিনেশন) দুইই হয়। এটি ব্যবহার করে সাময়িক সুখ পাওয়া গেলেও পরে এর নেশা ছাড়াতে যথেষ্ট কষ্ট পেতে হয়। এর ফলে উৎকণ্ঠা, বিষাদ, এবং অবাস্তব ভীতিতে (প্যারানয়া) আসক্ত ব্যক্তি জর্জরিত হন। একস্টাসি বেশিদিন ব্যবহার করলে মস্তিষ্কের ক্ষতি, যকৃৎ ও শরীরের অন্যান্য অঙ্গের ক্ষতি হতে পারে। এসব ক্ষতি মেয়েদের ক্ষেত্রে আরও তাড়াতাড়ি ঘটে।

কি কি ব্যাপারে আমাদের সতর্ক হওয়া উচিত

- ধূমপান বা তামাকের ব্যবহার কোনও ক্ষেত্রেই নিরাপদ নয়। মাঝেমধ্যে ধূমপান করলে কিছু হয় না এই মনোভাব ত্যাগ করুন। নেশা হঠাৎই পেয়ে বসে। ধূমপান নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা না করে তামাকজাতীয় বস্তু প্রথম থেকেই বর্জন করুন।
- মদ খাবেন না। খুব অল্পমাত্রায় (দিনে এক পেগ) মদ খেলে শরীরের ক্ষতি হওয়ার সম্ভবনা বেশি নয় ঠিকই, কিন্তু অল্প অল্প করেই মানুষ মদের মাত্রা বাড়ায়।
- গর্ভবতী ও স্তন্যদায়িনী মহিলাদের মদ একেবারেই খাওয়া উচিত নয়।
- অনেক ওষুধের সঙ্গে মদ খেলে বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয়। সেই ধরণের ওষুধ খেলে কোনমতেই মদ খাবেন না। এ ব্যাপারে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ নিন।
- কিছু কিছু মেয়েদের চট করে নেশা হওয়ার প্রবণতা থাকে। নেশা হয় এমন কোন বস্তু এঁদের খাওয়া উচিত নয়।
- মদ আমাদের স্বাভাবিক ক্ষমতাকে নানা ভাবে আচ্ছন্ন করে ফেলে। যেসব কাজ সতর্ক ভাবে না করলে দুর্ঘটনা ঘটার ভয় থাকে (যেমন গাড়ি চালানো), তার আগে মদ খাওয়া একেবারেই উচিত নয়।

আমরা কেন মাদক দ্রব্য ব্যবহার করি?

আমরা অনেকেই মাদকদ্রব্যের অপকারিতা সম্পর্কে ওয়াকিবহাল কিন্তু তা সত্ত্বেও এসব খাই। কেন? এর উত্তর এক কথায় দেওয়া সম্ভব নয়। অনেক সময় আমরা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করি বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গ দিতে বা তাদের চাপে পড়ে। মাদকদ্রব্য ব্যবহারের পেছনে যে আমাদের সমাজ ব্যবস্থার একটা ভূমিকা রয়েছে তা আগেই বলা হয়েছে।

মদ, সিগারেট, বা বিড়ি জাতীয় নেশার বস্তু, যা বিক্রিতে কোন নিষেধাজ্ঞা নেই, সেগুলোর ব্যবহার বাড়ছে বিজ্ঞাপনের দৌলতে। সিনেমা, টেলিভিশন, এবং অন্যান্য সংবাদ মাধ্যমে অভিনেতা, খেলোয়াড়, ও খ্যাতনামা ব্যক্তিকে এসব ব্যবহার করতে দেখলে অনেকেরই ধারণা হয় এগুলোর সঙ্গে জীবনের সুখ, সাফল্য, সৌন্দর্য, স্বাস্থ্য ও স্বাধীনতা জড়িত। বাস্তব কিন্তু ঠিক তার উল্টো। এগুলির ব্যবহারে সকলেরই ক্ষতি হয়।

পাশ্চাত্যে সিগারেট কোম্পানী বহুদিন ধরেই বিজ্ঞাপন দিয়ে চলেছে যে মেয়েদের আধুনিকতার মাপকাঠি হল সিগারেট খাওয়া। মেয়েদের সিগারেট খাওয়ার সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে নারী বিদ্রোহের সুর। বিজ্ঞাপনের এই বার্তা আমাদের দেশের অনেক মহিলার কাছেও এখন পৌঁছে গেছে।

অজুহাত বনাম নেশা

ধূমপানের যত অজুহাতই আমরা খাড়া করি না কেন, মোদ্দা কথা হল একবার নেশা হয়ে গেলে ধূমপান ত্যাগ করা সহজসাধ্য নয়। এ অভ্যেস বন্ধ করা বহু ক্ষেত্রেই শুধু মনের জোরে সম্ভব নয়। তার জন্যে প্রয়োজন এ ব্যাপারে অভিজ্ঞ ব্যক্তি বা সহায়তা কেন্দ্রের সাহায্য। সেই সাহায্য দুর্ভাগ্যবশত অনেক জায়গাতেই নেই। থাকলেও সেগুলো কোথায় আছে সে সম্বন্ধে জ্ঞান, বন্ধু আর আত্মীয়স্বজনের এ ব্যাপারে উৎসাহদানের অভাব, আর নেশা কাটানোর জন্যে নিজের তাগিদের ঘাটতি নেশা–মুক্তির অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়।

নিরুৎসাহিত হলে কিন্তু চলবে না। নেশা–মুক্ত জীবন কাটানোর জন্যে মেয়েদের পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করতে হবে। সঠিক তথ্য সবাইকে জানিয়ে এবং আসক্তি ত্যাগ করতে উৎসাহ দিয়ে আমরা সকলকে সুস্থতর জীবন যাপনের দিকে নিয়ে যেতে পারি। এতে শুধু নিজেরা ভাল থাকব না, আমাদের সন্তানেরাও সুস্থ ও স্বাভাবিক হয়ে জন্মাবে।

নিজেকে সুস্থ রাখতে কি কি করা প্রয়োজন

- যে কোন ওষুধ খাবার আগে শরীরের ওপর তার কি কি প্রতিক্রিয়া হতে পারে সে ব্যাপারে জানুন এবং প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- কোন পার্টিতে বা জনসম্মেলনে সকলে নেশা করলেও নেশা বর্জন করুন। সেখানে কোন পানীয় খেলে সব সময় নজর রাখুন তাতে কেউ অন্য কিছু মেশাচ্ছে কিনা। শুধু নেশা হবে বলে নয়, অনেক সময় অসৎ লোক পানীয়তে মাদক মিশিয়ে মেয়েদের নেশা বা অচেতনতার সুযোগ নিয়ে টাকাকড়ি চুরি বা ধর্ষণ করতে পারে। সঙ্গী অন্যান্য মেয়েদের দিকে খেয়াল রাখুন তারাও যেন কোন বিপজ্জনক পরিস্থিতে না পড়ে।
- কখনও নানা রকম ড্রাগ্স্ (যেমন ট্র্যাঙ্কুলাইজার) মদের সঙ্গে মিশিয়ে খাবেন না। এর পরিণতি ভয়াবহ হতে পারে। এমন কি এর থেকে মৃত্যু ঘটাও সম্ভব।
- নিজের শরীরকে ভালো ভাবে জানুন। সবার সব কিছু সহ্য হয় না। যতটা মদ আপনি সহ্য করতে পারেন তার বেশি খেলে বিপদ ডেকে আনবেন।
- অন্যের ব্যবহৃত ছুঁচ কখনোই নিজের শরীরে ঢোকাবেন না। এইড্স বা হেপাটাইটিস রোগ এভাবে একের শরীর থেকে অন্যের শরীরে ছড়িয়ে যায়।
- নেশার বেশ খরচ আছে। নেশার যোগান দিতে অনেকেই সর্বস্বান্ত হয়। খেয়াল রাখবেন নেশার জন্যে জীবনের সঞ্চয় নষ্ট করছেন কিনা। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, এভাবে পরিবারের এবং নিজের ক্ষতি করা বুদ্ধিমানের কাজ কি?

নেশা কি?

নেশা-র শারীরিক ও মানসিক দুটি দিকই আছে। নেশা হল মদ, বিভিন্ন মাদকদ্রব্য, বিড়ি, সিগারেট, ইত্যাদির ওপর নির্ভরতা। সময়মত নেশার দ্রব্য না পেলে আসক্তদের শরীরে ও মনে একাধিক উপসর্গ দেখা দেয় যেমন ছটফট করা, বিমর্ষ হয়ে পড়া, বমি ভাব ও ঘাম হয়ে কষ্ট পাওয়া, পেট ব্যথা ও উৎকণ্ঠা ভোগ করা ইত্যাদি। নেশাসক্ত হলে মাদকদ্রব্য ক্ষতিকারক জেনেও বিরত থাকা যায় না। শুধু তাই নয়, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে নেশার জন্যে প্রয়োজনীয় মাদকদ্রব্যের পরিমাণ বেড়েই চলে।

কি করে নেশা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব?

রাতারাতি নেশা থেকে মুক্ত হওয়া যায় না। এর জন্য সময়, নিরবচ্ছিন্ন প্রচেষ্টা, নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া, এবং অন্যের সহযোগিতা বিশেষ ভাবে প্রয়োজন।

নেশা মুক্তির জন্যে কি ধরণের সহায়তা ও চিকিৎসা পাওয়া যায়?

এমন কোনও ওষুধ বা চিকিৎসা নেই যা সবার ক্ষেত্রে কাজ করে। এক এক জনের ক্ষেত্রে এক একটা চিকিৎসা কার্যকরী হয়। ওষুধ ছাড়াও যা প্রয়োজন তা হল মানসিক সহায়তার। যদি কেউ কোন বিশেষ মানসিক আঘাত পেয়ে মদ ধরে, সেই মনের ক্ষত দূর না করতে পারলে তার পক্ষে নেশা কাটিয়ে ওঠা প্রায় অসম্ভব। সেইজন্যে যে মহিলা নেশাসক্ত তাঁর নেশার কারণ জানা প্রয়োজন। মানসিক সমস্যার মোকাবিলা করে তবেই নেশামুক্তির জন্যে সচেষ্ট হওয়া যায়।

নেশা এক ধরণের অসুস্থতা। তাই নেশাগ্রস্ত মানুষকে ঘৃণা না করে তার নেশামুক্তির জন্যে চেষ্টা করা দরকার। নেশাগ্রস্তদের পুনর্বাসন প্রয়োজন কারণ এই রোগ বারবার ফিরে আসে। এই দীর্ঘমেয়াদী রোগের চিকিৎসা প্রয়োজন।

পশ্চিমবঙ্গে মাদকাসক্তি পরিত্যাগের কিছু সহায়তা কেন্দ্র

দ্য ক্যালকাটা স্যামারিটানস
৪৮ রিপন স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০১৬
(টেলি) ২২১৭–৭৮৭১/০৮৯৭, ২২২৯–৫৯২০/৯৭৩১

মুড সাইক্রিয়াট্রিক সোসাইটি
২২৭ এ রাসবিহারী অ্যাভিন্যু
কলকাতা ৭০০ ০১৯
(টেলি) ২৪৪০–৮২৭৫
(সেল) ৯৮৩০১ ৬৬৬২২

অহল্যা
ভি ভি এম ডি অ্যাডিকশন রিসার্চ সেন্টার ফর উইমেন
উত্তর মৌরি চক্রবর্তী পাড়া
আন্দুল মৌরি
হাওড়া ৭১১ ৩০২
(সেল) ৯৪৩৩০ ৮২৭৪৪, ৯৩৩১০ ১৬১৭৯

ভি ভি এম ডি–অ্যাডিকশন রিসার্চ সেন্টার, প্রধান কার্যালয়
পি ২৬৩ সি আই টি রোড
রামকৃষ্ণ মহিলা ও শিশু উদ্যানের উল্টো দিকে
কলকাতা ৭০০ ০৫৪
(টেলি) ৩২০০–৯৯৪৮

সেণ্ট জোসেফ রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার এ্যাণ্ড রিলিফ সার্ভিসেস
১৫৪ মহাত্মা গান্ধী রোড

কেওড়াপুকুর
কলকাতা ৭০০ ০৮২
(টেলি) ২৪০২-৪৬০৩

অন্তরা
৮/৬ বি আলিপুর রোড
কলকাতা
(টেলি) ২২৮৭-৪৩২৫

বাউলমন
৩৪ সেণ্ট্রাল রোড
যাদবপুর, কলকাতা ৭০০ ০৩২
(টেলি) ২৪১২-০৭১৩/৪৬২৯

অন্তরাগ্রাম
গোবিন্দপুর, বারুইপুর
দক্ষিণ ২৪ পরগণা
কলিকাতা ৭০০ ১৪৬
(টেলি) ২৪৩৭-৮৪৮৪/০৫৯৩

সেবক প্রয়াস ফাউণ্ডেশন
রিহ্যাবিলিটেশন এ্যাণ্ড রিসার্চ সেন্টার ফর অ্যালকোহল এ্যাণ্ড ড্রাগ অ্যাডিকশন
সালবারি, পোঃ সুকনা
শিলিগুড়ি, দার্জিলিং ৭৩৪ ০০৯
(সেল) ৯৩৩৩৫ ০১৩২২, ৯৭৩৩০ ০১৩২২

ধূমপান ত্যাগ

ধূমপানের অভ্যাস অনেকেই ছাড়তে চায় কিন্তু তা সহজে সম্ভব হয় না। বার বার চেষ্টা করতে হয়। সুতরাং দুয়েকবার চেষ্টা করে সিগারেট বা বিড়ি ছাড়তে না পারলে নিরুৎসাহিত হবার কোন কারণ নেই। নানা ভাবে সিগারেট বা বিড়ির নেশা কাটানো সম্ভব। সবচেয়ে ভালো যদি একসঙ্গে একাধিক উপায় ব্যবহার করা যায়। এই বিভিন্ন উপায়গুলি হল:

- নিজেই দুম করে সিগারেট বা বিড়ির প্যাকেট বিসর্জন দিয়ে মনস্থির করা যে আর ধূমপান করব না।
- ইণ্টারনেট বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অনেক সময়ে ধূমপান ত্যাগ করা সম্বন্ধে উপদেশ থাকে, সেগুলো মন দিয়ে পালন করা।
- ধূমপান বন্ধ করতে ডাক্তার বা কাউন্সেলারের সাহায্য নেওয়া।

আজকাল বাজারে কিছু ওষুধ পাওয়া যায় যেগুলো শরীরে বিকল্প নিকোটিন যোগায়। এগুলো ত্বকের প্যাচ হিসাবে এবং চুইংগাম বা লজেন্স হিসেবে পাওয়া যায়। এগুলো শরীরে নিকোটিনের চাহিদা মেটায় বলে ধূমপানের শারীরিক চাহিদা রোধ করে। এ ধরণের বিকল্প ওষুধ ছাড়াও ধূমপান ত্যাগ করার সাহায্যার্থে নাকের স্প্রে পাওয়া যায়। ডাক্তারের কাছে গিয়ে এ সবের প্রেসক্রিপশন নিতে পারেন।

আসলে ধূমপান ছাড়ার ব্যাপারে কোনও ঠিক বা ভুলপথ নেই। তবে অভিজ্ঞ মানুষের সাহায্য পেলে ব্যাপারটা সহজতর হয়। ঋতুমতী মেয়েদের ক্ষেত্রে ধূমপান

ত্যাগ করার জন্যে একটি বিশেষ সময় প্রশস্ত। ঋতুচক্রের প্রথম ভাগে ধূমপান ত্যাগ করা সহজ হয়। এছাড়া যখন দুর্ভাবনা দুশ্চিন্তা কম থাকে তখন এই নেশা পরিত্যাগ করতে সুবিধা হয়।

এ ব্যাপারে মেয়েদের সাহায্য করতে কিছু স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা আমাদের দেশে গড়ে উঠেছে। ধূমপান পরিত্যাগ সম্পর্কে ভারতের লাংগ অ্যাসোসিয়েশনের একটি প্রোগ্রাম রয়েছে।

শরীরের উপর মাদকদ্রব্যের একটা প্রভাব আছে। মদ খাওয়া বা ধূমপান বন্ধ করলে হঠাৎ সেগুলির অভাবে শরীরে প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। এই প্রতিক্রিয়ার উপশম করতে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। কোন গর্ভবতী নারী বা এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলা যদি আফিং বা ট্র্যাঙ্কুলাইজারে আসক্ত থাকেন এবং সেই অভ্যাস ত্যাগ করার চেষ্টা করেন, তাহলে বিশেষ চিকিৎসা ও তত্ত্বাবধানের ব্যবস্থা করতে হবে। নেশা ত্যাগ করার পর যে প্রতিক্রিয়া হয়, তা খুব দীর্ঘস্থায়ী হয় না। কিছুদিনের মধ্যেই এই সব উপসর্গ কমে যায় এবং শরীরে সেই মাদকদ্রব্যের চাহিদাও কমে যায়। নেশার মানসিক আকাঙ্খা কিন্তু কমে না। এই মনোভাব বহুদিন পর্যন্ত থেকে যায়। নেশা করার ইচ্ছা জয় করাই হল দীর্ঘস্থায়ী এক যুদ্ধ।

নেশার চিকিৎসা

চিরদিনের মত নেশাত্যাগ করা শুধু নিজের মানসিক শক্তির ব্যাপার নয়, এর জন্য চাই অন্যের সাহায্য এবং সহায়তা। নিজের জীবনকে নতুন সুরে বাঁধার জন্য প্রয়োজন জীবনযাত্রার ধরণ, বন্ধুবান্ধব, এবং অন্যান্য ব্যাপারে পরিবর্তন আনা।

নেশাত্যাগ করার প্রোগ্রামগুলিতে চিকিৎসক এবং কাউন্সেলারের বড় ভূমিকা থাকে। নেশাত্যাগ করার ব্যাপারে আপনাকে সব রকম সাহায্য করতে এবং নেশাত্যাগজনিত অসুবিধাগুলির সঙ্গে যুঝতে অন্যান্য পরিষেবাও আছে। সেগুলির সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

নিজেকে প্রশ্ন করুন

- কোন সমস্যা হলে আপনি কি বেশি ধূমপান করেন কিংবা মদ খাওয়া শুরু করেন, বা অন্যান্য নেশার আশ্রয় নেন?
- খেয়াল করেছেন কি যে যতদিন যাচ্ছে আপনার ধূমপান বা মদ খাওয়ার মাত্রা ধীরে ধীরে বেড়ে যাচ্ছে?
- আপনি কি মদ খেয়ে গাড়ি চালান?
- মদ খাওয়া বা ধূমপানের জন্যে কি আপনার পরিবার, বন্ধুদের, বা সহকর্মীদের সঙ্গে মনোমালিন্য হচ্ছে?

- মদ খাওয়া ও ধূমপানের জন্যে মাঝে মাঝে কি আপনি সময়মত কর্তব্য করে উঠতে পারছেন না?
- মদ ত্যাগ করা বা ধূমপান বন্ধ করতে গিয়ে আপনি কি মানসিক এবং শারীরিক ভাবে অস্বস্তি বোধ করেছেন?
- কোন আপনজন কি আপনার মদ বা সিগারেটের আসক্তির জন্যে দুশ্চিন্তা প্রকাশ করেছেন?
- আপনাকে বা আর কাউকে কি আপনার নেশার জন্যে ডাক্তারের কাছে চিকিৎসা করাতে হয়েছে?
- আপনি কি নিজে মদ খাওয়া বা ধূমপান কমাতে চেষ্টা করেও ব্যর্থ হয়েছেন?
- আবার কখন ধূমপান করবেন, মদ বা অন্য মাদকদ্রব্য খাবেন সেই নিয়ে কি আপনি মাঝে মাঝেই চিন্তা করেন?

সম্মিলিত হয়ে এই সমস্যা নির্মূল করা যাবে কি?

মদ, তামাক, এবং অন্যান্য মাদকদ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্য ও জীবনকে বিধ্বস্ত করে দেয়। বে-আইনী মাদকদ্রব্য পাচার এবং ব্যবহার রোধ করতে প্রচুর উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। ২০০১ সালে ১৬,৩১৫ জনকে এ ব্যাপারে গ্রেফ্তার করা হয়। কিন্তু যে সমস্ত মাদক আমরা খোলা বাজারে আইনত কিনতে পারি, সেগুলি মেয়েদের কী পরিমাণ ক্ষতি করছে সে সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। জর্দা, গুটকা, পানপরাগ এসব তো সকলে বিনা দ্বিধায় ব্যবহার করে। বিশেষজ্ঞদের মতে পাঞ্জাবে স্কুলের বিদ্যার্থীদের মধ্যে ৬৬ শতাংশ গুটকায় আসক্ত। ধূমপানের ফলে যত নারী অসুস্থ হয় তার হিসেব আমরা রাখি না। গর্ভবতী অবস্থায় ভাবী মায়ের মদ খাবার যে কুফল গর্ভস্থ শিশুর ওপর পড়ে, তা বে-আইনী মাদকদ্রব্য কোকেন-এর প্রভাবের থেকে বেশি!

নেশা বিষয়ক সমস্যার ব্যাপারে মেয়েদের সচেতন হতে হবে। প্রশাসন এবং অন্যান্য সংস্থার সঙ্গে হাত মিলিয়ে নিজেদের জন্য উপযুক্ত প্রোগ্রাম তৈরি করতে সম্মিলিত উদ্যোগ নিতে হবে। কিছু দেশ এইভাবে চেষ্টা করে সফল হয়েছে। ক্যানাডায় তামাক ব্যবহার সংক্রান্ত নীতির পরিবর্তন এর উজ্জ্বল উদাহরণ।