মাদকাসক্তি প্রতিরোধে করণীয় বিষয়ক

স্টাডি পিরিয়ড

শ্রোতাদের জন্য পূর্ণাঙ্গ নোট

প্রতিপাদ্য

ঁমাদককে না বলি, সুস্থ ও সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়িচ

প্রতিষ্ঠানের নামঃ .....

তারিখঃ .....

স্থানঃ .....

সূচিপত্র

- ১. স্টাডি পিরিয়ডের উদ্দেশ্য
- ২. মাদক কী
- ৩. মাদকাসক্তি কী
- ৪. প্রচলিত মাদকের সাধারণ ধরন
- ৫. শিক্ষার্থীরা কেন মাদকাসক্তির ঝুঁকিতে পড়ে
- ৬. ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক কারণ
- ৭. মাদকাসক্তির আচরণগত, শারীরিক ও শিক্ষাগত লক্ষণ
- ৮. একটি লক্ষণ দেখেই কাউকে মাদকাসক্ত বলা যাবে না
- ৯. ক্যানাবিসজাতীয় মাদক
- ১০. বিভ্রম বা অনুভূতির পরিবর্তন সৃষ্টিকারী মাদক ও এলএসডি
- ১১. চরস ও হাশিশ কী
- ১২. প্রতিরোধ ও সহায়তায় করণীয়
- ১৩. মূল বার্তা ও উপসংহার
- তথ্যসূত্র

ব্যবহারবিধি

এই নোটটি স্টাডি পিরিয়ডে উপস্থাপনা, শ্রেণিভিত্তিক সচেতনতামূলক ক্লাস এবং অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে বিতরণের জন্য ব্যবহার করা যাবে। উপস্থাপনের সময় মাদক গ্রহণের পদ্ধতির পরিবর্তে ক্ষতি, প্রতিরোধ, সহায়তা ও চিকিৎসার বিষয়কে গুরুত্ব দিন।

১. স্টাডি পিরিয়ডের উদ্দেশ্য

- মাদক ও মাদকাসক্তি সম্পর্কে সঠিক ও পরিষ্কার ধারণা প্রদান করা।
- মাদকাসক্তির ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক কারণ সম্পর্কে সচেতন করা।
- আচরণগত, শারীরিক ও শিক্ষাগত সতর্কসংকেত শনাক্ত করার সক্ষমতা বৃদ্ধি করা।
- ব্যক্তি, পরিবার, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও সমাজে মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব তুলে ধরা।
- শিক্ষার্থী, শিক্ষক, কর্মকর্তা, কর্মচারী ও অভিভাবকের দায়িত্ব ও করণীয় স্পষ্ট করা।
- ঝুঁকিপূর্ণ শিক্ষার্থীর সঙ্গে মানবিক, সহানুভূতিশীল ও গোপনীয় আচরণের কৌশল শেখানো।
- চিকিৎসা, কাউন্সেলিং, পুনর্বাসন ও নিয়মিত অনুসরণের প্রয়োজনীয়তা বোঝানো।
- অংশগ্রহণকারীদের শ্রেণিভিত্তিক মাদকবিরোধী সচেতনতামূলক ক্লাস পরিচালনার জন্য প্রস্তুত করা।
- নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর ও মাদকমুক্ত শিক্ষাঙ্গন গড়ে তুলতে সম্মিলিত উদ্যোগ সৃষ্টি করা।

সংক্ষিপ্ত উদ্দেশ্য

মাদকাসক্তির কারণ, লক্ষণ, ক্ষতি, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করা এবং মাদকমুক্ত শিক্ষাঙ্গন গঠনে কার্যকর ভূমিকা পালনের জন্য অংশগ্রহণকারীদের প্রস্তুত করা।

২. মাদক কী

মাদক বা মনঃসক্রিয় পদার্থ হলো এমন কোনো পদার্থ, যা শরীরে প্রবেশ করার পর মানুষের মস্তিষ্ক ও মানসিক প্রক্রিয়ায় প্রভাব ফেলে। এর ফলে অনুভূতি, চিন্তা, স্মৃতি, বিচারবোধ, সচেতনতা, মেজাজ বা আচরণে পরিবর্তন ঘটতে পারে।

মাদকের সাধারণ বৈশিষ্ট্য

- মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রমে পরিবর্তন ঘটাতে পারে।
- সাময়িক আনন্দ, উত্তেজনা, ঝিমুনি, ঘুম বা বিভ্রম সৃষ্টি করতে পারে।
- মনোযোগ, স্মৃতি ও সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা কমাতে পারে।
- বারবার গ্রহণের তাড়না এবং কিছু ক্ষেত্রে শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা সৃষ্টি করতে পারে।
- দীর্ঘদিন বা অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহার শরীর, মন, পরিবার, পড়াশোনা ও সামাজিক জীবনে গুরুতর ক্ষতি করে।

গুরুত্বপূর্ণ

সব ওষুধ মাদক নয়। চিকিৎসকের নির্দেশে সঠিক মাত্রায় ব্যবহৃত ওষুধ উপকারী হতে পারে। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া, অতিরিক্ত মাত্রায় বা নেশার উদ্দেশ্যে ব্যবহারে কিছু ওষুধ আসক্তি ও মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

৩. মাদকাসক্তি কী

মাদকাসক্তি হলো এমন একটি স্বাস্থ্যগত অবস্থা, যেখানে ব্যক্তি মাদকের ক্ষতি জানা সত্ত্বেও মাদক গ্রহণের প্রবল তাড়না নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না, ব্যবহার কমাতে বা বন্ধ করতে অসুবিধা অনুভব করেন এবং মাদককে পড়াশোনা, কাজ, পরিবার ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বের চেয়ে বেশি গুরুত্ব দিতে শুরু করেন।

প্রধান বৈশিষ্ট্য

- মাদক গ্রহণের প্রবল ও নিয়ন্ত্রণহীন ইচ্ছা।
- গ্রহণের পরিমাণ ও সময় নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা।
- ক্ষতিকর ফল জানা সত্ত্বেও ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া।
- পড়াশোনা, কাজ ও পারিবারিক দায়িত্বে অবহেলা।

- মাদক গ্রহণ বন্ধ বা কমানোর চেষ্টা করেও বারবার ব্যর্থ হওয়া।
- পছন্দের কাজ, খেলাধুলা ও সামাজিক সম্পর্ক থেকে দূরে সরে যাওয়া।

সহনশীলতা ও প্রত্যাহারজনিত সমস্যা

- সহনশীলতা: আগের মতো প্রভাব পাওয়ার জন্য ধীরে ধীরে বেশি পরিমাণ প্রয়োজন হওয়া।
- প্রত্যাহারজনিত লক্ষণ: দীর্ঘদিন ব্যবহারের পর হঠাৎ বন্ধ বা কমালে অস্থিরতা, বিরক্তি, ঘুমের সমস্যা, ঘাম, কাঁপুনি, শরীর ব্যথা বা তীব্র তাড়না দেখা দেওয়া।

মনে রাখতে হবে

মাদকাসক্তি শুধু ইচ্ছাশক্তির দুর্বলতা বা নৈতিক ব্যর্থতা নয়। এটি জৈবিক, মানসিক ও সামাজিক কারণসম্পন্ন জটিল স্বাস্থ্যসমস্যা, যার চিকিৎসা, কাউন্সেলিং, পারিবারিক সহযোগিতা ও পুনর্বাসন প্রয়োজন হতে পারে।

৪. প্রচলিত মাদকের সাধারণ ধরন

ধরন	উদাহরণ	সম্ভাব্য প্রভাব
উত্তেজক বা স্টিমুল্যান্ট	ইয়াবা, মেথামফেটামিন, কোকেন; নিকোটিনও উত্তেজক প্রভাব ফেলে	হৃদ্‌স্পন্দন বৃদ্ধি, অস্থিরতা, ঘুম ও ক্ষুধা কমে যাওয়া, সন্দেহপ্রবণতা।
অবসাদক বা ডিপ্রেস্যান্ট	অ্যালকোহল, ঘুমের ও উদ্বেগ কমানোর কিছু ওষুধের অপব্যবহার	ঝিমুনি, অস্পষ্ট কথা, ভারসাম্যহীনতা, শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হওয়া।
ওপিওয়েড বা আফিমজাতীয়	আফিম, হেরোইন, মরফিন, কোডিন বা ট্রামাডলের অপব্যবহার	ঝিমুনি, শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হওয়া, দ্রুত নির্ভরতা ও অতিমাত্রায় মৃত্যুঝুঁকি।
ক্যানাবিসজাতীয়	গাঁজা, চরস, হাশিশ	স্মৃতি ও মনোযোগ কমা, সময়বোধ বদল, উদ্বেগ ও বিচারবোধ দুর্বল হওয়া।
বিভ্রম/অনুভূতি পরিবর্তনকারী	এলএসডি, সাইলোসাইবিন; কেটামিনের অপব্যবহারে বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি হতে পারে	দেখা-শোনা ও সময়বোধের পরিবর্তন, আতঙ্ক, বিভ্রান্তি ও ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ।
ইনহ্যালান্ট	আঠা, পেট্রল, থিনার বা কিছু রাসায়নিক বাষ্পের অপব্যবহার	মাথা ঘোরা, অজ্ঞান, মস্তিষ্ক ও অঙ্গের ক্ষতি, আকস্মিক মৃত্যুঝুঁকি।
ওষুধের অপব্যবহার	ঘুমের ওষুধ, শক্তিশালী ব্যথানাশক, কাশির সিরাপ বা উত্তেজক ওষুধের অপব্যবহার	নির্ভরতা, বিষক্রিয়া, শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা ও আচরণগত পরিবর্তন।

সতর্কতা

শিক্ষার্থীদের সামনে মাদক তৈরির বা গ্রহণের পদ্ধতি বিস্তারিত আলোচনা করা উচিত নয়। নাম ও ধরন বলার সঙ্গে ক্ষতি, প্রত্যাখ্যান এবং বিশ্বস্ত বড়দের কাছে সাহায্য চাওয়ার বিষয়টি যুক্ত করতে হবে।

৫. শিক্ষার্থীরা কেন মাদকাসক্তির ঝুঁকিতে পড়ে

- **কৌতূহল:** নতুন কিছু চেষ্টা করা এবং "একবার নিলে কিছু হবে না" ধরনের ভুল ধারণা।
- **বন্ধু ও সহপাঠীর চাপ:** দলে গ্রহণযোগ্য হওয়া, উপহাস এড়ানো বা বন্ধু হারানোর ভয়।
- **কৈশোরের আবেগগত পরিবর্তন:** তাৎক্ষণিক আনন্দের প্রতি আকর্ষণ, আবেগ ও ঝুঁকিপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা।
- **পড়াশোনা ও পরীক্ষার চাপ:** ফলাফলের ভয়, ব্যর্থতা, দীর্ঘ সময় জেগে থাকার ভুল চেষ্টা।
- **হতাশা, উদ্বেগ ও একাকিত্ব:** মানসিক কষ্ট ভুলে থাকার বা সাময়িক মুক্তি পাওয়ার চেষ্টা।
- **পারিবারিক অশান্তি ও অবহেলা:** যোগাযোগের অভাব, অতিরিক্ত শাসন, ভালোবাসা ও তদারকির ঘাটতি।

- **মাদক সম্পর্কে ভুল ধারণা:** মাদক মানসিক চাপ কমায়, সাহস বাড়ায় বা ইচ্ছা করলেই ছেড়ে দেওয়া যায় এমন বিশ্বাস।
- **সহজলভ্যতা ও প্রলোভন:** পরিচিত বা অপরিচিতের মাধ্যমে সহজে পাওয়া, বিনা মূল্যে দেওয়ার প্রলোভন।
- **সুস্থ বিনোদনের অভাব:** খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক ও সৃজনশীল কাজে যুক্ত না থাকা।
- **বুলিং ও আত্মসম্মানের সংকট:** উপহাস, সাইবার বুলিং, প্রত্যাখ্যান বা নিজেকে মূল্যহীন মনে করা।
- **অনলাইন ও গণমাধ্যমের নেতিবাচক প্রভাব:** ক্ষতিকর আচরণকে আকর্ষণীয় বা স্বাভাবিকভাবে উপস্থাপন করা।
- **পর্যাপ্ত তদারকির অভাব:** বন্ধু, চলাফেরা, সময় ও আচরণগত পরিবর্তন সম্পর্কে পরিবার-বিদ্যালয়ের খোঁজ না রাখা।

> **মূল কথা**
> কোনো শিক্ষার্থী সাধারণত একটি মাত্র কারণে মাদকের দিকে যায় না। ব্যক্তিগত দুর্বলতা, পারিবারিক সমস্যা এবং সামাজিক প্রভাব একসঙ্গে ঝুঁকি বাড়ায়।

৬. ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক কারণ

ক. ব্যক্তিগত কারণ

- কৌতূহল ও নতুন অভিজ্ঞতার আকাঙ্ক্ষা।
- আত্মবিশ্বাস ও আত্মসম্মানের অভাব।
- হতাশা, উদ্বেগ, ভয় ও একাকিত্ব।
- পড়াশোনা, পরীক্ষা বা ভবিষ্যৎ নিয়ে অতিরিক্ত চাপ।
- আবেগ, রাগ ও মানসিক কষ্ট সামলানোর স্বাস্থ্যকর কৌশল না জানা।
- মাদকের ক্ষতি সম্পর্কে অজ্ঞতা বা ভুল ধারণা।
- বুলিং, অপমান বা প্রত্যাখ্যানের শিকার হওয়া।
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ গ্রহণ।

খ. পারিবারিক কারণ

- পরিবারে নিয়মিত ঝগড়া ও অশান্তি।
- সন্তানকে সময় না দেওয়া এবং তার কথা মনোযোগ দিয়ে না শোনা।
- অতিরিক্ত শাসন, ভয় দেখানো বা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণহীনতা।
- পরিবারের সদস্যের ধূমপান, মদ্যপান বা মাদক গ্রহণ।
- বন্ধু, চলাফেরা ও দৈনন্দিন রুটিনে তদারকির অভাব।
- অতিরিক্ত প্রত্যাশা, তুলনা ও ফলাফলের চাপ।
- পারিবারিক বিচ্ছেদ, মৃত্যু, আর্থিক সংকট বা দীর্ঘমেয়াদি সমস্যা।
- ভালোবাসা, প্রশংসা ও আবেগগত সহায়তার ঘাটতি।

গ. সামাজিক কারণ

- খারাপ বন্ধু ও সহপাঠীর চাপ।
- শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বা বাসস্থানের আশপাশে মাদকের সহজলভ্যতা।
- মাদক ব্যবসায়ীর প্রলোভন ও অপরাধপ্রবণ পরিবেশ।
- খেলাধুলা, সংস্কৃতি ও সৃজনশীল কার্যক্রমের অভাব।
- ধূমপান বা মাদক গ্রহণকে স্বাভাবিক বা আধুনিক বলে উপস্থাপন।
- সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ও অনলাইন গোষ্ঠীর নেতিবাচক প্রভাব।

- বিদ্যালয়, পরিবার ও সমাজের মধ্যে সমন্বয়ের অভাব।
- মাদকবিরোধী সচেতনতা ও ইতিবাচক আদর্শের অভাব।

কারণগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক

পারিবারিক অশান্তি থেকে ব্যক্তিগত হতাশা তৈরি হতে পারে; হতাশা থেকে খারাপ বন্ধুর সঙ্গে মেলামেশা বাড়তে পারে; বন্ধুদের চাপ ও সহজলভ্যতার কারণে মাদক গ্রহণের ঝুঁকি সৃষ্টি হতে পারে। তাই শিক্ষার্থীকে শুধু দোষারোপ না করে তার সামগ্রিক পরিবেশ বিবেচনা করতে হবে।

৭. মাদকাসক্তির আচরণগত, শারীরিক ও শিক্ষাগত লক্ষণ

ক. আচরণগত লক্ষণ

- হঠাৎ বন্ধু বা পরিচিত মহল পরিবর্তন করা।
- পরিবার ও পুরোনো বন্ধুদের এড়িয়ে চলা।
- অকারণে মিথ্যা বলা বা তথ্য গোপন করা।
- অল্পতেই রেগে যাওয়া, অতিরিক্ত অস্থির বা আক্রমণাত্মক হওয়া।
- মেজাজের দ্রুত পরিবর্তন এবং অস্বাভাবিক চঞ্চলতা বা নিস্তেজতা।
- বারবার টাকা চাওয়া বা অর্থের হিসাব দিতে না পারা।
- বাড়ি থেকে টাকা বা মূল্যবান জিনিস হারিয়ে যাওয়া।
- পছন্দের কাজ, খেলাধুলা ও দায়িত্বে আগ্রহ হারানো।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও পোশাকের প্রতি অবহেলা।
- নিয়ম ভঙ্গ, ঝুঁকিপূর্ণ বা অসামাজিক আচরণে যুক্ত হওয়া।

খ. শারীরিক লক্ষণ

- চোখ লাল, ঘোলাটে বা চোখের মণির অস্বাভাবিক পরিবর্তন।
- ক্ষুধা, ঘুম ও ওজনে বড় পরিবর্তন।
- শরীর কাঁপা, অতিরিক্ত ঘাম বা অস্থিরতা।
- অস্পষ্ট বা জড়িয়ে কথা বলা।
- চলাফেরায় ভারসাম্যহীনতা, মাথা ঘোরা বা দুর্বলতা।
- শরীর বা পোশাকে অস্বাভাবিক গন্ধ।
- বমি, পেটের সমস্যা বা বারবার অসুস্থ হওয়া।
- স্বাস্থ্য ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার প্রতি উদাসীনতা।

গ. শিক্ষাগত লক্ষণ

- ক্লাসে অনুপস্থিতি বা দেরিতে আসা বৃদ্ধি।
- ফলাফল হঠাৎ খারাপ হওয়া।
- পড়াশোনা, বাড়ির কাজ ও শ্রেণির কাজে অমনোযোগ।
- ক্লাসে ঘুমানো বা অস্বাভাবিক অস্থির থাকা।
- স্মৃতি, মনোযোগ ও শেখার ক্ষমতা কমে যাওয়া।
- শিক্ষক ও সহপাঠীদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার।
- বিদ্যালয়ের নিয়ম ভঙ্গ ও শৃঙ্খলাজনিত সমস্যা।
- বই-খাতা হারানো, বিক্রি করা বা শিক্ষাসামগ্রীতে অবহেলা।
- খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক ও সহশিক্ষা কার্যক্রম থেকে সরে যাওয়া।
- বিদ্যালয় থেকে ঝরে পড়ার ঝুঁকি তৈরি হওয়া।

৮. একটি লক্ষণ দেখেই কাউকে মাদকাসক্ত বলা যাবে না

চোখ লাল হওয়া, ফলাফল খারাপ হওয়া, অতিরিক্ত রাগ বা ঘুমের পরিবর্তন মাদকাসক্তির সম্ভাব্য সতর্কসংকেত হতে পারে। কিন্তু একটি মাত্র লক্ষণের ভিত্তিতে কোনো শিক্ষার্থীকে মাদকাসক্ত বলা, সন্দেহ করা বা অভিযুক্ত করা ঠিক নয়। একই লক্ষণ শারীরিক অসুস্থতা, মানসিক চাপ, পারিবারিক সমস্যা, ঘুমের অভাব, বুলিং বা কৈশোরের স্বাভাবিক পরিবর্তনের কারণেও দেখা দিতে পারে।

কেন তাড়াহুড়া করে সিদ্ধান্ত দেওয়া যাবে না

- ভুল অভিযোগে শিক্ষার্থীর সম্মান ও আত্মবিশ্বাস ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- সহপাঠীদের কাছে অপমানিত বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- শিক্ষক ও পরিবারের প্রতি আস্থা নষ্ট হতে পারে।
- প্রকৃত সমস্যা আড়ালে থেকে যেতে পারে।
- শিক্ষার্থী ভয় পেয়ে তথ্য গোপন করতে বা সাহায্য নিতে অনীহা দেখাতে পারে।

সঠিক পদক্ষেপ

- একাধিক পরিবর্তন কিছু সময় ধরে পর্যবেক্ষণ করুন এবং নির্দিষ্ট ঘটনা লিখে রাখুন।
- শিক্ষার্থীর সঙ্গে নিরাপদ ও ব্যক্তিগত স্থানে শান্তভাবে কথা বলুন।
- অভিযোগ না করে পর্যবেক্ষিত পরিবর্তন উল্লেখ করুন।
- তার কথা বাধা না দিয়ে শুনুন এবং জোর করে স্বীকারোক্তি নেওয়ার চেষ্টা করবেন না।
- গোপনীয়তা বজায় রাখুন; প্রয়োজন হলে অভিভাবক, প্রতিষ্ঠানপ্রধান, কাউন্সেলর বা চিকিৎসকের সহায়তা নিন।
- অজ্ঞান, শ্বাসকষ্ট, খিঁচুনি বা গুরুতর বিভ্রান্তি দেখা দিলে দ্রুত জরুরি চিকিৎসা নিন।

হাইলাইট বার্তা

অনুমান নয়, পর্যবেক্ষণ; অপমান নয়, সহায়তা; তাড়াহুড়া করে সিদ্ধান্ত নয়, প্রয়োজন হলে বিশেষজ্ঞের মূল্যায়ন।

৯. ক্যানাবিসজাতীয় মাদক

ক্যানাবিসজাতীয় মাদক হলো ক্যানাবিস বা গাঁজা উদ্ভিদ থেকে তৈরি কিংবা এর সক্রিয় উপাদানের অনুকরণে প্রস্তুত পদার্থ। এর প্রধান মনঃসক্রিয় উপাদান ঞঙঐঈ, যা অনুভূতি, স্মৃতি, মনোযোগ, সময়বোধ, শরীরের সমন্বয় ও আচরণে পরিবর্তন ঘটাতে পারে।

সাধারণ উদাহরণ

- গাঁজা
- চরস
- হাশিশ
- ক্যানাবিস তেল বা ঘনীভূত নির্যাস
- সিনথেটিক বা কৃত্রিম ক্যানাবিনয়েড

সম্ভাব্য প্রভাব

- সাময়িক আনন্দ বা প্রশান্তির অনুভূতি।
- সময় ধীরে বা দ্রুত চলছে বলে মনে হওয়া।
- স্মৃতি ও মনোযোগ কমে যাওয়া।
- চিন্তা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও শরীরের ভারসাম্য দুর্বল হওয়া।
- চোখ লাল হওয়া, মাথা ঘোরা বা ক্ষুধার পরিবর্তন।

- উদ্বেগ, ভয়, আতঙ্ক বা সন্দেহপ্রবণতা।
- নিয়মিত ব্যবহারে নির্ভরতা এবং পড়াশোনায় অবনতির ঝুঁকি।

কিশোরদের জন্য বিশেষ ঝুঁকি

কৈশোরে মস্তিষ্কের বিকাশ চলমান থাকে। এ সময়ে ক্যানাবিস ব্যবহার স্মৃতি, শেখা, মনোযোগ, আবেগ ও শিক্ষাগত সক্ষমতার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে।

১০. বিভ্রম বা অনুভূতির পরিবর্তন সৃষ্টিকারী মাদক ও এলএসডি

বিভ্রম বা অনুভূতির পরিবর্তন সৃষ্টিকারী পদার্থ মানুষের দেখা, শোনা, চিন্তা, আবেগ, সময়বোধ এবং বাস্তবতা উপলব্ধির স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় পরিবর্তন ঘটাতে পারে। এগুলোকে সাধারণভাবে হ্যালুসিনোজেন বা সাইকেডেলিক পদার্থ বলা হয়।

সম্ভাব্য প্রভাব

- বাস্তবে নেই এমন কিছু দেখা, শোনা বা অনুভব করা।
- আলো, রং, আকৃতি, সময় বা দূরত্ব অস্বাভাবিক মনে হওয়া।
- বাস্তব ও কল্পনার পার্থক্য বুঝতে অসুবিধা।
- আবেগের দ্রুত পরিবর্তন, তীব্র ভয় বা আতঙ্ক।
- বিভ্রান্তি, সন্দেহপ্রবণতা এবং ভুল সিদ্ধান্ত।
- নিজের বা অন্যের নিরাপত্তা ঝুঁকিতে ফেলা।

এলএসডি বা খঝউ কী

খঝউ-এর পূর্ণরূপ খুংবৎমরপ অপরফ উরবঃযুষধসরফব। এটি অত্যন্ত শক্তিশালী কৃত্রিম সাইকেডেলিক পদার্থ, যা খুব অল্প পরিমাণেও দেখা, শোনা, চিন্তা, অনুভূতি ও সময়বোধে গভীর পরিবর্তন ঘটাতে পারে। এর প্রভাব অনিশ্চিত এবং ব্যক্তি ও পরিস্থিতিভেদে ভিন্ন হতে পারে।

‘ব্যাড ট্রিপ’ বলতে কী বোঝায়

এলএসডি বা অনুরূপ পদার্থের প্রভাবে তীব্র ভয়, আতঙ্ক, বিভ্রান্তি, সন্দেহ বা বিপদের অনুভূতি সৃষ্টি হলে সাধারণভাবে তাকে ‘ব্যাড ট্রিপ’ বলা হয়। এ সময় ব্যক্তি বাস্তব পরিস্থিতি সঠিকভাবে বুঝতে না পেরে নিজের বা অন্যের জন্য বিপজ্জনক আচরণ করতে পারেন।

কেটামিন সম্পর্কে

কেটামিন চিকিৎসায় ব্যবহৃত একটি ওষুধ। তবে অপব্যবহারে ব্যক্তি নিজের শরীর বা পরিবেশ থেকে বিচ্ছিন্ন মনে করতে পারেন এবং গুরুতর বিভ্রান্তি বা ঝুঁকি তৈরি হতে পারে। তাই ‘কেটামিন’ না লিখে ‘কেটামিনের অপব্যবহার’ বলা যথাযথ।

১১. চরস ও হাশিশ কী

চরস ও হাশিশ দুটিই ক্যানাবিস বা গাঁজা গাছের রজনজাত মাদক। গাছের ফুল ও ওপরের অংশে থাকা আঠালো রজন সংগ্রহ ও প্রক্রিয়াজাত করে এগুলো তৈরি করা হয়। অনেক অঞ্চলে ‘চরস’ ও ‘হাশিশ’ শব্দ দুটি একই ধরনের ক্যানাবিস রজন বোঝাতেও ব্যবহৃত হয়।

চরস

- দক্ষিণ এশিয়ায় হাতে ঘষে সংগ্রহ করা ক্যানাবিস রজনকে সাধারণত চরস বলা হয়।
- সাধারণত নরম, আঠালো এবং বাদামি বা কালচে হতে পারে।
- স্মৃতি, মনোযোগ, সময়বোধ ও বিচারক্ষমতায় পরিবর্তন ঘটাতে পারে।

হাশিশ

- ক্যানাবিসের আলাদা করা রজন শুকিয়ে বা চাপ দিয়ে তৈরি পদার্থকে সাধারণত হাশিশ বা হ্যাশ বলা হয়।
- এটি গুঁড়া, দলা, শক্ত খণ্ড বা পাতের মতো হতে পারে।
- চরসের মতোই এটি ক্যানাবিসজাতীয় প্রভাব ও আসক্তির ঝুঁকি সৃষ্টি করে।

বিষয়	চরস	হাশিশ
মূল উপাদান	ক্যানাবিস রজন	ক্যানাবিস রজন
প্রচলিত ধরন	হাতে ঘষে সংগ্রহ করা নরম/আঠালো রজন	রজন শুকিয়ে বা চেপে তৈরি গুঁড়া/খণ্ড
মূল প্রভাব	ক্যানাবিসজাতীয়	ক্যানাবিসজাতীয়

সহজভাবে
গাঁজা সাধারণত উদ্ভিদের শুকনো ফুল ও অংশ; চরস ও হাশিশ হলো সেই উদ্ভিদ থেকে আলাদা করা রজনজাত পদার্থ।

১২. প্রতিরোধ ও সহায়তায় করণীয়

শিক্ষার্থীদের করণীয়

- মাদকের প্রস্তাব পেলে স্পষ্টভাবে ‘না’ বলা।
- অপরিচিত ব্যক্তির দেওয়া ট্যাবলেট, পানীয়, সিগারেট বা অজানা পদার্থ গ্রহণ না করা।
- খারাপ সঙ্গ ও ক্ষতিকর আড্ডা এড়িয়ে চলা।
- মন খারাপ বা চাপ অনুভব করলে শিক্ষক, অভিভাবক বা বিশ্বস্ত বড়দের সঙ্গে কথা বলা।
- খেলাধুলা, বই পড়া, সংস্কৃতি ও সৃজনশীল কাজে যুক্ত থাকা।
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ গ্রহণ না করা।
- মাদক বিক্রি বা গ্রহণের ঘটনা দেখলে দায়িত্বশীল ব্যক্তিকে জানানো।

শিক্ষক ও প্রতিষ্ঠানের করণীয়

- সহজ ও বয়সোপযোগী ভাষায় সচেতনতা তৈরি করা।
- সন্দেহভাজন শিক্ষার্থীকে প্রকাশ্যে অপমান বা অভিযুক্ত না করা।
- ব্যক্তিগতভাবে কথা বলা, তার কথা শোনা এবং গোপনীয়তা বজায় রাখা।
- অভিভাবকের সঙ্গে দায়িত্বশীলভাবে যোগাযোগ করা।
- শাস্তির পাশাপাশি কাউন্সেলিং, চিকিৎসা ও পুনর্বাসনকে গুরুত্ব দেওয়া।
- খেলাধুলা, বিতর্ক, পোস্টার, সাংস্কৃতিক ও সহশিক্ষা কার্যক্রম বাড়ানো।
- শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের আশপাশে মাদক বিক্রির ঝুঁকি সম্পর্কে কর্তৃপক্ষকে জানানো।

অভিভাবকদের করণীয়

- সন্তানের সঙ্গে নিয়মিত ও বন্ধুত্বপূর্ণভাবে কথা বলা।
- বন্ধু, চলাফেরা, ঘুম, খাওয়া ও ফলাফলের পরিবর্তন খেয়াল রাখা।
- অতিরিক্ত শাসন বা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণহীনতা এড়িয়ে চলা।
- পরিবারকে ধূমপান ও মাদকমুক্ত রাখা।
- সন্দেহ হলে মারধর বা অপমান না করে কারণ বোঝার চেষ্টা করা।
- প্রয়োজনে শিক্ষক, কাউন্সেলর, চিকিৎসক বা আসক্তি চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের সহায়তা নেওয়া।

সহায়তার নীতি

মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে ঘৃণা নয়, চিকিৎসা ও সহযোগিতা প্রয়োজন। পুনরায় মাদক গ্রহণ করলে তাকে ব্যর্থ বলে বাদ না দিয়ে চিকিৎসা ও ফলোআপ অব্যাহত রাখা উচিত।

১৩. মূল বার্তা ও উপসংহার

- মাদককে প্রথমবার থেকেই প্রত্যাখ্যান করতে হবে।
- মাদকাসক্তি শুধু বদভ্যাস নয়; এটি চিকিৎসাযোগ্য একটি জটিল স্বাস্থ্যসমস্যা।
- একটি লক্ষণ দেখেই কাউকে মাদকাসক্ত বলা যাবে না।
- শিক্ষার্থীর আচরণ পরিবর্তনের পেছনে ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক কারণ খুঁজতে হবে।
- অপমান, ভয় বা মারধরের পরিবর্তে সহানুভূতি, গোপনীয়তা ও পেশাগত সহায়তা প্রয়োজন।
- শিক্ষক, অভিভাবক, শিক্ষার্থী ও সমাজের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় মাদকমুক্ত শিক্ষাঙ্গন গড়ে তোলা সম্ভব।

সমাপনী স্লোগান

মাদককে না বলি, মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে নয়। সচেতনতা, চিকিৎসা ও সহযোগিতার মাধ্যমে মাদকমুক্ত শিক্ষাঙ্গন গড়ি।

শ্রোতাদের জন্য সংক্ষিপ্ত অঙ্গীকার

আমি মাদক গ্রহণ করব না, অন্যকে মাদক গ্রহণে উৎসাহিত করব না এবং মাদকের ক্ষতি সম্পর্কে সচেতন থাকব। কোনো ব্যক্তি মাদকজনিত সমস্যায় পড়লে তাকে অপমান না করে বিশ্বস্ত বড় ব্যক্তি, শিক্ষক, অভিভাবক বা চিকিৎসকের সহায়তা নিতে উৎসাহিত করব।

তথ্যসূত্র

- World Health Organization (WHO): Drugs (psychoactive); Terminology; Cannabis; Improving prevention and treatment for drug use disorders.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC): Terminology and Information on Drugs; Cannabis resin, hashish and charas-related publications.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA): Cannabis; Psychedelic and Dissociative Drugs; Hallucinogens and Dissociative Drugs.

নোট: এই নথি সাধারণ সচেতনতার জন্য প্রস্তুত। এটি কোনো ব্যক্তির রোগনির্ণয় বা ব্যক্তিগত চিকিৎসা নির্দেশনা নয়। জরুরি অসুস্থতা বা মাদকজনিত গুরুতর লক্ষণে দ্রুত চিকিৎসাসেবা নিতে হবে।