

## মাদকের প্রতি সহনশীলতা এবং মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি

### মাদকের প্রতি সহনশীলতা

সময়ের সাথে সাথে আপনার শরীর একটি মাদকের নিয়মিত ব্যবহারের সাথে কীভাবে মানিয়ে নেয় সেটাই হল সহনশীলতা। কোন মাদকে যখন আপনার সহনশীলতা গড়ে উঠে, তখন কাঙ্ক্ষিত প্রভাবের অনুভূতিটি পাওয়ার জন্য আপনাকে সাধারণত এটি আরও বেশি পরিমাণে ব্যবহার করতে হয়। আপনার যদি কোন মাদকের প্রতি সহনশীলতা কম থাকে বা না থাকে, তাহলে এমনকি খুব কম পরিমাণে তা নিলেও আপনার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

আপনার সহনশীলতা হ্রাস পায় যদি আপনি:

- মাদক সেবন করা বন্ধ করে দিন বা একটু বিরতি দিন।
- আপনা যে মাদক ব্যবহার করে তার পরিমাণ কমিয়ে দিন, এমনকি অল্প সময়ের জন্য হলেও।
- আপনি যে ধরনের মাদক ব্যবহার করেন তা বদলান।
- আপনার মাদক সেবনের পদ্ধতি বদলান।
- এমন মাদক ব্যবহার করুন যা আপনার অভ্যস্ত মাদকের থেকে কম শক্তিশালী, এমনকি অল্প সময়ের জন্য হলেও।

বেআইনি মাদকের সরবরাহে পরিবর্তনের ফলে সহনশীলতা প্রভাবিত হতে পারে, যেমন:

- মাদকগুলির যোগানের ঘাটতি বা অসংলগ্ন অ্যাক্সেস
- মাদকের গুণমান, বিশুদ্ধতা এবং শক্তির অননুমোদিত পরিবর্তন

মাদকের প্রতি সহনশীলতা অন্যান্য কারণেও প্রভাবিত হতে পারে, যেমন, অসুস্থতা, মানসিক চাপ, নতুন বা আলাদা পরিবেশ, এবং লোকেরা যেভাবে মাদক পান এবং ব্যবহার করেন। সম্প্রতি জেলখানা, কারাগার, বা বন্দিদশা থেকে মুক্তি পাওয়া, অথবা হাসপাতাল বা একটি মাদকের চিকিৎসা কর্মসূচি থেকে ছাড়া পাওয়া ব্যক্তিবর্গের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বেশি থাকে কারণ এই পরিবেশগুলিতে তারা আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধি (opioid use disorder, OUD)-এর জন্য মাদক বা ওষুধ-বিষুধ না-ও পেয়ে থাকতে পারেন।

### মাত্রাতিরিক্ত সেবন থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা

আপনার সহনশীলতার মাত্রা কমে গিয়ে থাকলে আপনি মাত্রাতিরিক্ত সেবনের বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন। সম্প্রতি আপনার মাদক ব্যবহারের বিষয়টি কীভাবে পরিবর্তিত হয়েছিল এবং কীভাবে তা আপনার সহনশীলতাকে প্রভাবিত করেছিল ভাবুন। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- আমি কি কম ঘনঘন মাদক ব্যবহার করছি?

- আমি কি তুলনামূলক কম পরিমাণ সেবন করছি?
- এরকম কোন সময় ছিল যখন আমি সেবন করা বন্ধ করে দিয়েছিলাম বা সেবন করায় বিরতি দিয়েছিলাম?
- আমার সেবন করা মাদকের গুণমান কি পরিবর্তি হয়েছে?
- আমি যে মাদক সেবন করতাম তার কি পরিবর্তন হয়েছে?
- আমি যেভাবে মাদক সেবন করতাম তার কি কোনো পরিবর্তন হয়েছে?
- আমি যদি আমার কাজ হারানো, প্রিয়জনের মৃত্যু বা বাসস্থানগত নিরাপত্তাহীনতার মতো মানসিক চাপ সৃষ্টিকারী বিষয়গুলি অনুভব করি, তাহলে কি আমার মাদক ব্যবহারের পরিমাণ বৃদ্ধির সম্ভাবনা বাড়ে?

উপরের যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর আপনি হ্যাঁ দিয়ে থাকলে, আপনার সহনশীলতা প্রভাবিত হতে পারে। মাত্রাতিরিক্ত সেবন থেকে নিজেেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য সবসময় পদক্ষেপ নিন, বিশেষকরে আপনার সহনশীলতা কম হলে:

- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন। এমন কোন ব্যক্তিকে সঙ্গে নিয়ে একটি মাত্রাতিরিক্ত সেবনজনিত নিরাপত্তার পরিকল্পনা করুন যিনি জানেন আপনি মাদক ব্যবহার করতে চলেছেন। আরও জানতে [on.nyc.gov/od-safety-plan](http://on.nyc.gov/od-safety-plan) দেখুন।
- একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। অন্য ব্যক্তির সাথে মাদক ব্যবহার করুন এবং পালা করে সেবন করুন। আপনি যদি একা ব্যবহার করেন, তাহলে ব্যবহারের আগে 877-696-1966 নম্বরে কখনও একা ব্যবহার করবেন না (Never Use Alone) হটলাইনে ফোন করুন যাতে কেউ একজন ফোনে আপনার খেয়াল রাখতে পারে।
- আপনি চেনেন এবং বিশ্বাস করেন এমন লোকেদের থেকেই মাদক কিনুন এবং সম্ভব হলে মাদকের গুণমান সম্পর্কে জানতে চান।
- মাদক ব্যবহারকারী অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বলে তাদের অভিজ্ঞতার ব্যাপারে এবং আপনার জন্য কী কী সংস্থান উপলভ্য রয়েছে তা জানুন।
- ফেন্টানিল পরীক্ষার স্ট্রিপ ব্যবহার করে আপনার মাদকে ফেন্টানিল রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করুন, যা একটি শক্তিশালী আফিমজাতীয় মাদক যা থেকে আপনার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়ে। আরও জানতে এবং আপনার নিকটবর্তী স্থানে ফেন্টানিল স্ট্রিপ ও সিরিঞ্জ বিতরণ কর্মসূচি (syringe service program, SSP) খোঁজ পেতে [on.nyc.gov/46KCOYg](http://on.nyc.gov/46KCOYg) দেখুন।
- অল্প পরিমাণে ধীরে ধীরে নিন।
- সবসময় হাতের কাছে ন্যা্যালোক্সোন রাখুন, যা একটি নিরাপদ ওষুধ যেটি আপনার আফিমের মাত্রাতিরিক্ত সেবনকে অকার্যকর করে দেয়।
- মাদক মিশিয়ে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, অ্যালকোহল-সহ। সম্ভব হলে, একবারে একটি মাদকই সেবন করুন।

### সংস্থানসমূহ

- SSP-গুলি সেই সব লোকেদের জন্য ক্ষতি প্রশমন কর্মসূচি ও জীবাণুমুক্ত মাদক ব্যবহারের সরঞ্জাম প্রদান করে থাকে যারা মাদক ব্যবহার করেন। আরও তথ্যের জন্য [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) দেখুন।

- আপনার নিকটবর্তী স্থানে ন্যালোক্সোন পেতে 311 নম্বরে কল করুন অথবা [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone) দেখুন।
- OUD-র দুটি ওষুধ, বুপ্রেনরফাইন ও মেথাডোন, নিদানিকভাবে মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি হ্রাস করে বলে নিদানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে। আপনি যদি আপনার আফিমের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণের রাখতে সাহায্যের জন্য ওষুধ নেবার ব্যাপারে উৎসাহী হন, তাহলে একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা বা ক্ষতি প্রশমন পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একজন প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে, নিউ ইয়র্ক রাজ্যে আসক্তি বিষয়ক সহায়তা ও পরিষেবা দপ্তরের চিকিৎসাকেন্দ্র চিহ্নিতকারী সাইট [findaddictiontreatment.ny.gov](http://findaddictiontreatment.ny.gov) দেখুন।
- বিনামূল্যে, গোপনে সংকট কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তা, এবং পরিচর্যায় সুপারিশ পেতে 988 নম্বরে যোগাযোগ করুন। 988 নম্বর কল বা টেক্সট করুন অথবা [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988)-এ চ্যাট করুন। কাউন্সেলরগণ 200টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।

4.24 Bengali