K2 কী?

K2, যা সিন্থেটিক ক্যানাবিনয়েডস নামেও পরিচিত, হলো ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থসমূহ দিয়ে তৈরি। এটি মস্তিষ্কের সেই একই রিসেপ্টরগুলিতে কাজ করার জন্য তৈরি করা হয়েছে যেগুলিতে গাঁজা (cannabis)-এর প্রধান সক্রিয় উপাদান THC কাজ করে। তবে, K2 আর গাঁজা এক জিনিস নয় এবং এর প্রভাবও আলাদা।

এই ক্ষতিকারক রাসায়নিকগুলি সাধারণত শুকনো উদ্ভিদের ওপর স্প্রে করা হয় এবং রঙিন মোড়কে প্যাক করে বিক্রি করা হয়। এগুলিকে প্রায়শই ভুল বোঝানোর জন্য "ভেষজ সুগন্ধি" বা "মানুষের ব্যবহারের জন্য নয়" বলে লেবেল করা হয়, যদিও নেশা জাতীয় প্রভাবের জন্য সাধারণত মানুষ এগুলি ধূমপান করে, ভেপ করে বা খেয়ে থাকে।

K2 ব্যবহারের ফলে মৃত্যু সহ মারাত্মক এবং অপ্রত্যাশিত স্বাস্থ্য ঝুঁকি হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক ব্যবহারের সমস্যার ক্ষেত্রে 24/7 বিনামূল্যে সহায়তার জন্য, **988** নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা **nyc.gov/988**-এ যান।

K2 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/k2**-এ যান।

NYC Health

K2 ক্ষতি কমানো

NYC Health

K2 ব্যবহারের ক্ষতি কীভাবে কমাবেন

K2-এর অপ্রত্যাশিত স্বাস্থ্যগত প্রভাব সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করুন। কারণ K2-তে থাকা উপাদান এবং এগুলির শক্তি বিভিন্ন রকমের হতে পারে, তাই যারা প্রায়শই K2 ব্যবহার করেন তাদের ক্ষেত্রেও অপ্রত্যাশিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে।

নিরাপদভাবে ব্যবহারের অভ্যাসগুলিকে উৎসাহিত করুন, যেমন অন্যদের উপস্থিতিতে পরিচিত পরিবেশে ব্যবহার করা, অল্প পরিমাণ দিয়ে শুরু করা এবং মদ বা অন্যান্য মাদকের সাথে না মেশানো।

সহায়তামূলক পরিচর্যা প্রদান এবং উপসর্গ দেখা দেওয়ার সাথে-সাথে তা নিয়ন্ত্রণের ওপর মনোযোগ দিন। K2-এর প্রভাব কাটানোর জন্য কোনো নির্দিষ্ট ওষুধ নেই।

যিনি K2 ব্যবহার করেছেন তাকে কীভাবে সহায়তা করবেন

K2-এর কারণে অপ্রত্যাশিত শারীরিক এবং মানসিক প্রভাব দেখা দিতে পারে। নির্দিষ্ট সিন্থেটিক ক্যানাবিনয়েড উপাদানসমূহ এবং এগুলির মাত্রা এমনকি একই ব্যাচ বা পণ্যের মধ্যেও ভিন্ন হতে পারে। এর মানে হলো, আগে K2 ব্যবহার করে কোনো ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়ার সম্মুখীন হননি এমন ব্যক্তিরও পরবর্তী ব্যবহারের সময় খারাপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

আউটরিচ কর্মী এবং অন্যান্য কমিউনিটি কর্মীরা একটি শান্ত, সহায়ক ও বিচারহীন পরিবেশ তৈরি করে এবং বিশ্বাস স্থাপনের মাধ্যমে K2 ব্যবহারকারী ব্যক্তিদের সহায়তা করতে পারেন।

K2-এর ক্ষতিকর প্রভাবের শিকার হওয়া কারও সাথে কীভাবে আচরণ করবেন

সম্মতি সব সময় গুরুত্বপূর্ণ: স্পর্শ করার আগে জিজ্ঞাসা করুন, "না" বললে তা সম্মান করুন এবং প্রয়োজনে স্বস্তি দেওয়ার জন্য অন্য কোনো উপায় খুঁজুন।

শান্ত থাকুন — আপনার আচরণই পরিস্থিতি ঠিক করে দেবে: ধীরে, নম্রভাবে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলুন। আকস্মিক নড়াচড়া এড়িয়ে চলুন। আপনার শারীরিক ভাষা সহজ ও ভীতিহীন রাখুন।

"অবস্থা এবং পরিবেশ" সম্পর্কে সচেতন হোন:

- অবস্থা: তাদের মানসিক অবস্থা (উদ্বেগ, ভয়, অতীতের ট্রমা)
  - ব্যক্তির অনুভূতিগুলি মেনে নিন এবং সেগুলির সমর্থন করুন
- পরিবেশ: চারপাশের পরিবেশ (কোলাহলপূর্ণ, উজ্জ্বল, ভিড়যুক্ত)
  - তাদের একটি নীরব ও শান্ত জায়গায় সরে যেতে সাহায্য করুন
  - সম্ভব হলে আলোর তীব্রতা হ্রাস করুন, শব্দ কম করুন এবং ভিড় জমতে দেবেন না

কেউ যদি উদ্বিগ্ন থাকেন বা হ্যালুসিনেট (অবাস্তব কিছু দেখা বা শোনা) করেন, তবে আপনি তাদের শান্ত করার কৌশলগুলি অনুশীলনে সাহায্য করার জন্য তাদের সম্মতি চাইতে পারেন:

- তাদের পায়ের পাতা মাটিতে চাপ দিয়ে রাখতে বলুন।
- তাদের হাতে ঠান্ডা কোনো জিনিস, যেমন জলের বোতল দিন।
- ধীরে-ধীরে ও গভীরভাবে শ্বাস নিতে উৎসাহিত করুন। সহায়ক হলে তাদের সাথে আপনিও শ্বাস নেওয়ার অনুশীলন করুন।
- তাদের চারপাশের পরিবেশ বর্ণনা করুন: "আমরা পার্কে আছি। আপনি নিরাপদে আছেন।"

জরুরি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিস্থিতিতে কীভাবে সাড়া দেবেন

যদি কারও মধ্যে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি দেখা যায়, তবে অবিলম্বে **911** নম্বরে কল করুন:

- সাড়াশব্দ না দেওয়া
- খিঁচুনি
- বমি করা
- বুকে ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন

জরুরি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিষেবা (Emergency medical services, EMS)-এর জন্য অপেক্ষা করার সময়, তাদের বসতে বা শুয়ে পড়তে সাহায্য করুন। যদি তারা অজ্ঞান থাকে কিন্তু শ্বাস নিতে পারে, তবে তাদের রিকভারি পজিশনে রাখুন:

- তাদের একদিকে কাত করে পাশ ফিরিয়ে দিন
- তাদের মাথা সামান্য পেছনের দিকে হেলিয়ে দিন
- শরীর স্থিতিশীল রাখতে উপরের দিকের হাঁটু ভাঁজ করে দিন
- তাদের শ্বাসনালী বাধামুক্ত রাখুন

যদি তারা শ্বাস না নেয় এবং আপনার প্রশিক্ষণ থাকে, তবে CPR দেওয়া শুরু করুন।

K2 কোনো ওপিওড নয়, তবে আপনি যদি ওপিওডের বেশি মাত্রা গ্রহণের লক্ষণ দেখতে পান এবং আপনার কাছে ন্যালোক্সোন থাকে, তবে তা প্রয়োগ করুন। যখনই ওপিওডের বেশি মাত্রা গ্রহণের সন্দেহ হয় তখনই ন্যালোক্সোন প্রয়োগ করা উচিত, এমনকি যদি ইচ্ছাকৃতভাবে ওপিওড ব্যবহার নাও করা হয়ে থাকে।

সম্ভব হলে K2-এর মোড়কটি সাথে রাখুন, যাতে এটি EMS কর্মীদের দেখানো যায়।