কেটামাইন হল এমন এক ধরণের ওষুধ যা "বিচ্ছিন্নকারী চেতনানাশক (dissociative anesthetic)" নামে পরিচিত। এটি আপনার অনুভূতি, স্বাদ এবং দেখার ক্ষমতার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কেটামাইন পশুচিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রাণীদেরকে শিথিল বা শান্ত করার জন্য তরল রূপে ব্যবহৃত হয়। চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়ের বাইরে ব্যবহৃত কেটামাইন সাধারণত পাউডার হিসাবে পাওয়া যায় যা মানুষ নাক দিয়ে শোঁকে, তবে এটিকে ইনজেকশনও দেওয়া যেতে পারে, খাওয়া যেতে পারে অথবা জলে মিশ্রিত করে মলদ্বারের মাধ্যমে প্রবেশ করানো যেতে পারে।

প্রভাবগুলি কী কী?

কেটামাইনের প্রভাবগুলি সাধারণতঃ ব্যবহারের পাঁচ থেকে 15 মিনিট পরে শুরু হয় এবং দুই ঘন্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে:

- কম ডোজগুলিতে, এটির মাধ্যমে কোনও কোনও ব্যক্তি নিজেদেরকে ভাসমান বলে মনে করতে পারে।
- উচ্চ মাত্রাগুলিতেডোজগুলিতে, এর ফলে কোনও কোনও ব্যক্তি তার শরীরের উপর নিয়ন্ত্রণ হারাতে পারে অথবা এমন অনুভূতি হতে পারে যে সে তার মনে হতে পারে যে তার শরীরের বাইরে ভাসছে (যা "কে-হোল" নামে পরিচিত)। কোনও কোনও ব্যক্তি এই অভিজ্ঞতাটি উপভোগ করে, কিন্তু যদি এটি অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে তবে এটি উদ্বেগজনক হতে পারে।

কিছু কিছু প্রভাবগুলির অর্থ হতে পারে কেটামাইনের বেশী মাত্রা, যার মধ্যে রয়েছে মাথা ঘোরা, হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি বা হৃদস্পন্দন (হৃদস্পন্দন দ্রুত বা স্পন্দন এড়িয়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি), বিভ্রান্তি, উদ্বেগ, হ্যালুসিনেশন, অস্বাভাবিক চোখের নড়াচড়া এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি।

যদি আপনার মনে হয় কারো চিকিৎসা সংক্রান্ত আপৎকালীন অবস্থা চলছে, তাহলে **911** নম্বরে কল করুন।

স্বাস্থ্যের ঝুঁকিগুলি কি কি?

স্বল্পমেয়াদে:

- কেটামাইন মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা, ঝাপসা দৃষ্টি এবং ঘুম ঘুম ভাবের কারণ হতে পারে, সেইসাথে রক্তচাপ এবং হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পেতে পারে।
- ওপিওয়েড, অ্যালকোহল, গামা হাইড্রোক্সিবিউটাইরেট (Gamma Hydroxybutyrate, GHB), বেনজোডিয়াজেপাইনস, বা অন্যান্য ডিপ্রেসেন্টস (কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে ধীর করে দেয় এমন পদার্থ) এর সাথে কেটামাইন মিশ্রিত হলে, বমি, মাথা ঘোরা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া এবং চেতনা হারানোর (মূর্ছা যাওয়ার) কারণ হতে পারে।
- কে-হোলে থাকার ফলে কেউ তার শরীর নড়াচড়া করতে অক্ষম হতে পারে অথবা দাঁড়িয়ে থাকলে পড়ে যেতে পারে, যার ফলে একা বা অনিরাপদ স্থানে থাকলে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অত্যন্ত বেশী থাকে।

দীর্ঘমেয়াদে:

- কেটামাইন শারীরিক নির্ভরতা (এর প্রভাব অনুভব করার জন্য কেটামাইন ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন), স্মৃতিশক্তি হ্রাস, মুড ডিসঅর্ডার, মস্তিষ্কের কার্যকারিতা হ্রাস এবং মূত্রাশয়ের সমস্যা (উদাহরণস্বরূপ, অসংযম, প্রস্রাবে রক্ত, বা ব্যথা) সৃষ্টি করতে পারে। এই প্রভাবগুলি অপরিবর্তনীয় হতে পারে।
- কেটামাইনের প্রভাবগুলি ব্যক্তিভেদে আলাদা হতে পারে এবং এটি কতটা, কতক্ষণ এবং কত ঘন ঘন ব্যবহার করা হয় তার উপর নির্ভর করে।

NYC Health

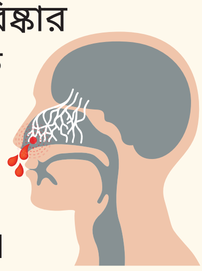
কেটামাইন: আপনার ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি কমান

NYC Health

আমি কীভাবে আমার ক্ষতির ঝুঁকি কমাতে পারি?

যদি আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত নয় এমন উৎসগুলি থেকে কেটামিন ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন:

- আপনার কেটামাইন (বড়ি বা পাউডার) NYC স্বাস্থ্য বিভাগের ওষুধ-পরীক্ষার স্থানে নিয়ে যান যাতে ক্ষতিকারক উপাদান বা অন্যান্য ওষুধ (যেমন ফেন্টানাইল) পরীক্ষা করা যায় যা আপনি ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন না।
  - যদিও এটি সাধারণ নয়, কেটামাইন হিসাবে বিক্রয় হওয়া ওষুধে ফেন্টানাইল পাওয়া গেছে।
  - মাদক পরীক্ষা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, সেইসাথে কোথায় এবং কখন আপনি ওষুধ পরীক্ষা করতে পারবেন, দেখুন **nyc.gov/alcoholanddrugs** অথবা ইমেল করুন **drugchecking@health.nyc.gov**
- ধীরে চলুন। আপনার কেটামাইনের শক্তি পরীক্ষা করার জন্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন।
- একাকী এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং পালাক্রমে ব্যবহার করুন।
  - যদি আপনি একা ব্যবহার করতে চান, তাহলে আপনার বিশ্বস্ত কাউকে বলুন যাতে তারা আপনার খোঁজ নিতে পারে, অথবা ব্যবহারের আগে 877-696-1996 নম্বরে Never Use Alone হটলাইনে কল করুন। পিয়ার অপারেটররা ফোনে নিরাপত্তার জন্য 24/7 নজরদারী করতে পারেন — কোনো রকম বিচার ছাড়াই।
- আপনার কেটামাইন একটি পরিষ্কার পৃষ্ঠতলে প্রস্তুত করা এবং নাকে টানা বা ইঞ্জেকশন দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম (স্ট্র, চামচ, সিরিঞ্জ এবং ছুঁচ সহ) ভাগ করে নেওয়া এড়িয়ে চলুন।

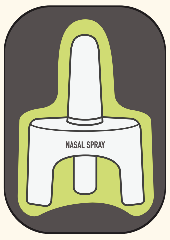


  - আপনার নাকের ভেতর থেকে জল পড়তে পারে যা সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
  - একটি পরিষ্কার টুল (যেমন একটি ব্যাংক কার্ড বা প্লাস্টিকের রেজার) দিয়ে যতটা সম্ভব সূক্ষ্মভাবে কেটামাইন গুঁড়ো করুন এবং আপনার নাকের ক্ষতি কমাতে নাকের ছিদ্রের মধ্যে পরিবর্তন করুন।

কেটামাইনের বেশী মাত্রার প্রতি আমি কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবো?

কে-হোলে থাকা একজন ব্যক্তি বেশী মাত্রা গ্রহণ করছেন না বা তার চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। তবে, নিরাপত্তার জন্য, চিকিৎসার প্রয়োজন হলে প্রভাব কমে না যাওয়া পর্যন্ত ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করা উচিত।

যারা কেটামাইন ব্যবহার করেন তারা অন্যান্য ওষুধও ব্যবহার করতে পারেন, যেমন ওপিওয়েড। যদি আপনি এমন কারো সাথে দেখা করেন যিনি ওপিওয়েড বেশী মাত্রার সম্মুখীন হচ্ছেন, তাহলে সর্বদা ন্যালোক্সোন - একটি ওষুধ যা ওপিওয়েড ওভারডোজকে বিপরীত করতে পারে - সাথে রাখুন।সবসময় ন্যালোক্সোন — একটি ওষুধ যা অপিওয়েড ওভারডোজ বিপরীত করতে পারে — সঙ্গে রাখুন, যাতে আপনি এমন কাউকে দেখলে যারা ওপিওয়েড ওভারডোজেরবেশি মাত্রায় গ্রহণের শিকার হতে পারে, তাদের সাহায্য করতে পারেন।



বিনামূল্যে, গোপনীয় সংকট পরামর্শ, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদকদ্রব্য ব্যবহারের সহায়তা এবং পরিচর্যার রেফারেলের জন্য 988 নম্বরে যোগাযোগ করুন। 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা **nyc.gov/988**-এ চ্যাট করুন। টেক্সট ও চ্যাট পরিষেবাগুলি ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় উপলব্ধ রয়েছে, এবং ফোনের মাধ্যমে কাউন্সেলরগণ 200টিরও বেশী ভাষায় 24/7 উপলব্ধ রয়েছেন।

আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/alcoholanddrugs** দেখুন অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

bitly