

মেথামফেটামিন (যাকে মেথ, ক্রিস্টাল, আইস বা স্পিডও বলা হয়) হলো একটি শক্তিশালী উদ্দীপক। এটি সাধারণত সাদা ক্রিস্টাল, যা দেখতে কাঁচের মতো, অথবা সাদা পাউডার রূপে পাওয়া যায়। মেথ মুখ দিয়ে গিলে, নাক দিয়ে, শ্বাসের মাধ্যমে, ধূমপান করে বা ইনজেকশন রূপে নেওয়া যেতে পারে।

প্রভাবগুলি কী কী?

এটি কীভাবে ব্যবহার করা হয় তার ওপর ভিত্তি করে, মেথের প্রভাব কয়েক মিনিটের মধ্যে শুরু হতে পারে এবং ছয় থেকে 12 ঘণ্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। পরবর্তী প্রভাব (যাকে প্রায়ই "ক্র্যাশ" বলা হয়) আরও দীর্ঘ সময় স্থায়ী হতে পারে।

স্বল্পমেয়াদী প্রভাবগুলির মধ্যে রয়েছে জেগে থাকার প্রবণতা, আত্মবিশ্বাস, শক্তি এবং যৌন আকাঙ্ক্ষা বেড়ে যাওয়া; ক্ষুধা কমে যাওয়া; এবং, যদি ধূমপান বা ইনজেকশন রূপে নেওয়া হয়, তবে তাৎক্ষণিক এবং পরমানন্দের অনুভূতি (euphoria)।



- ত্বক বা মাংসপেশির সংক্রমণ এবং অন্যান্য ক্ষতি (যদি ইনজেকশন রূপে নেওয়া হয়)

দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকিগুলির মধ্যে রয়েছে:

- শারীরিক নির্ভরতা (মেথের প্রভাব অনুভব করার জন্য এটি ব্যবহার চালিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হওয়া)
- আক্রমণাত্মক আচরণ, দুশ্চিন্তা, বিভ্রান্তি, ভ্রান্ত ধারণা, বিষণ্ণতা, দৃষ্টিভ্রম/শ্রুতিভ্রম, অনিদ্রা, মেজাজের সমস্যা, প্যারানয়া এবং অন্যান্য মানসিক সমস্যা
- সাইকোসিস (এমনকি মেথ ব্যবহার বন্ধ করার পরেও)
 - যাদের আগে মেথ-জনিত সাইকোসিস হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মদ্যপান এবং মানসিক চাপ সাইকোসিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।
- মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া, যেমন স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়া বা প্রতিক্রিয়া জানাতে দেরি হওয়া
- দাঁত ক্ষয় এবং মাড়ির রোগ ("মেথ মাউথ")



স্বাস্থ্যের ঝুঁকিগুলি কী কী?

মেথ ব্যবহারের ঝুঁকিগুলি নির্ভর করে আপনি কী মাত্রায়, কত ঘনঘন এবং কীভাবে এটি ব্যবহার করেন তার ওপর।

স্বল্পমেয়াদী ঝুঁকিগুলির মধ্যে রয়েছে:

- অতিরিক্ত উদ্দীপনা (Overamping) ("মেথ ওভারডোজ"), যার ফলে দ্রুত বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন, শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া, উচ্চ রক্তচাপ, সাইকোসিস, খিঁচুনি এবং স্ট্রোক হতে পারে
 - বাইরে গরম থাকলে (যখন তাপমাত্রা 75 ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি হয়) অতিরিক্ত উদ্দীপনার ঝুঁকি বেশি থাকে।



আমি কীভাবে আমার ক্ষতির ঝুঁকি কমাতে পারি?

- অল্প পরিমাণে নিয়ে ধীরে ধীরে ব্যবহার করুন, বিশেষ করে যখন নতুন কোনো উৎস থেকে ব্যবহার করছেন।
- একা অবস্থায় ব্যবহার করবেন না অথবা অনিরাপদ বা অপরিচিত জায়গায় ব্যবহার করবেন না। ব্যবহার করার আগে, আপনার বিশ্বস্ত কাউকে নিয়মিত আপনার খোঁজ নিতে বলুন, অথবা 877-696-1996 নম্বরে Never Use Alone হটলাইনে বা 800-972-0590 নম্বরে SafeSpot ওভারডোজ প্রতিরোধ হটলাইনে কল করুন।

- অ্যালকোহল সহ অন্যান্য মাদকের সাথে মেথ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- যদি ইনজেকশন রূপে নিয়ে থাকেন, তবে সংক্রমণ এবং এইচআইভি ও হেপাটাইটিস সি-এর মতো রক্তবাহিত রোগ ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে সর্বদা একটি নতুন, জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ এবং সুই ব্যবহার করুন।
- যদি নাক দিয়ে নিয়ে থাকেন, তবে একটি পরিষ্কার টুল বা যন্ত্র দিয়ে মেথ মিহি করে গুঁড়ো করুন এবং নাকের ক্ষতি কমাতে দুই নাক অদলবদল করে ব্যবহার করুন।
- ক্ষতিকারক উপাদান বা আপনি ব্যবহার করতে চান না এমন অন্য কোনো মাদক এতে আছে কিনা তা পরীক্ষা করতে আপনার মেথ নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের মাদক পরীক্ষার স্থানগুলির একটিতে নিয়ে যান। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/alcoholanddrugs এ যান অথবা drugchecking@health.nyc.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।



কারও অতিরিক্ত উদ্দীপনা হলে আমি কী করব?

যদি আপনি মনে করেন কারও অতিরিক্ত উদ্দীপনা হচ্ছে:

- শান্ত থাকুন, তাদের একটি শীতল ও নিস্তব্ধ জায়গায় নিয়ে যান এবং অবিলম্বে জরুরি চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।
- যদি তাদের খিঁচুনি হয়, কোনো সাড়া না দেয়, অথবা হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের লক্ষণ দেখা দেয়, তবে **911** নম্বরে কল করুন। আঘাত এড়াতে আলতো করে তাদের মাথার পিছন দিকটি ধরে রাখুন।



যদি সম্ভব হয়, তাদের মাথা বা শরীর এক পাশে কাত করে দিন, যাতে বমি করলে কোনো সমস্যা না হয়। **কখনোই** তাদের মুখে কোনো কিছু দেবেন না বা তাদের চেপে ধরার চেষ্টা করবেন না।

যারা মেথ ব্যবহার করেন তারা অন্যান্য মাদকও যেমন ওপিওয়েড ব্যবহার করতে পারেন। সবসময় ন্যালোক্সোন – একটি ওষুধ যা ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব কাটাতে পারে – সঙ্গে রাখুন, যাতে এমন কারো সাথে দেখা হলে কাজে আসে যার হয়তো ওপিওয়েড ওভারডোজ হচ্ছে।



মেথ ব্যবহারের কি কোনো চিকিৎসা আছে?

মেথ ব্যবহারের চিকিৎসার জন্য বর্তমানে কোনো অনুমোদিত ওষুধ নেই। তবে, দীর্ঘমেয়াদী পরিবর্তন এবং সুস্থ হয়ে ওঠার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য আচরণগত থেরাপি একটি কার্যকর চিকিৎসা হতে পারে। মাদক ব্যবহারের সমস্যাজনিত চিকিৎসার প্রোগ্রাম খুঁজে পেতে, bit.ly/oasas-treatment-provider এ যান।

বিনামূল্যে, গোপনীয় সংকট পরামর্শ, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদকদ্রব্য অপব্যবহারের সহায়তা এবং পরিচর্যা 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 পাওয়া যায়, এবং ফোনের মাধ্যমে কাউন্সেলরগণ 200টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলব্ধ রয়েছেন।

আরো তথ্যের জন্য,
nyc.gov/alcoholanddrugs এ
যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

