



আপনার শিশু বা কিশোরের সাথে অ্যালকোহল এবং অন্যান্য ড্রাগ সম্পর্কে কীভাবে কথা বলবেন ভাবছেন?

তাদের সাথে কীভাবে কথা বলবেন শিশুন, নেশার জিনিস
ব্যবহারকে সনাক্ত করুন এবং যদি তাদের সাহায্যের
প্রয়োজন হয় সহায়তা সন্ধান করুন।

মদ ও অন্যান্য মাদকদ্রব্যের সম্পর্কে কথা কেন বলব?

- **তরুণরা ব্যক্তিগতভাবে এবং মিডিয়া'র মাধ্যমে প্রতিদিন নেশার জিনিসের** – ব্যবহার সম্পর্কে শুনতে পারে। আপনি যা করেন এবং বলেন তা প্রত্যাশা স্থির করে এবং তাদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- **পিতামাতাই সবচেয়ে বেশি প্রভাব ফেলে তরুণদের মদ না খাওয়ার এবং অন্যান্য মাদকদ্রব্য ব্যবহার না করার সিদ্ধান্তের উপর।** প্রিন্সিপলের শুরুর দিকে বয়স অনুসারে কথোপকথন শুরু করুন এবং থামবেন না।
- **আপনি যত তাড়াতাড়ি কথা বলা শুরু করবেন,** তারা ততই আপনার বার্তাকে বিশ্বাস করবে। এটা শুরু করার ক্ষেত্রে কখনও দেরি হয়নি।
- **আপনি বা কোনো আত্মীয় যদি নেশার জিনিসের অপব্যবহার করে থাকেন,** তবে আপনার শিশু বা কিশোরেরও নেশার জিনিসের অপব্যবহার করার ঝুঁকি বাড়বে। দীর্ঘমেয়াদে তাদের রক্ষা করতে এই সম্পর্কে কথা বলুন।

এই বিষয়গুলি সম্পর্কে আমার কীভাবে কথা বলা উচিত?

- **সং ও খোলাখুলি থাকুন।** শিশু এবং কিশোরদের জানতে দিন তারা আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারে।
- **সত্যের ভিত্তিতে তথ্য, ভয় নয়।** আপনার উদ্বিগ্ন পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করুন। উদাহরণস্বরূপ, “তোমার মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে এবং আমি চাই তুমি আরও ভাল হও। মদ ও মাদকদ্রব্য চলার পথে আসতে পারে।”
- **সমস্ত উত্তর না থাকা ঠিক আছে।** আপনার মতামত ভাগ করুন এবং একসাথে আরও তথ্য সন্ধান করুন।
- **তাদের কী করা উচিত সেদিকে মনোযোগ দিন,** তাদের কী করা উচিত নয় এর দিকে নয়।
- **স্পষ্ট প্রত্যাশা ঠিক করুন।** বেশিরভাগ পিতামাতাই ভাবেন যে তারা তাদের সন্তানকে বা কিশোরকে বলেছেন যে তারা কোথায় দাঁড়িয়ে আছে। নিউ ইয়র্কের 7 তম থেকে 12 তম গ্রেডের শিক্ষার্থীদের অর্ধেকেরও কম বলেছেন যে তাদের পিতামাতা তাদের সাথে অপ্রাপ্ত বয়স্কে মদ্যপান করার সম্পর্কে কথা বলেছেন।¹
- **আপনি মিডিয়া সহ, সোশ্যাল মিডিয়া এবং বাস্তব জীবনে,** কী দেখেছেন সেই সম্পর্কে কথা বলুন। আপনি যে আচরণটি দেখেছেন সেই সম্পর্কে আপনার কেমন অনুভব হয়েছে তা ভাগ করুন। এটি আপনার শিশু বা কিশোরকে কেমন অনুভব করিয়েছে তা দেখুন।

¹ যুব উন্নয়ন সমীক্ষা 2014-15 প্রতিবেদন, নিউ ইয়র্ক স্টেট আসক্তি পরিষেবা ও সমর্থন অফিস, পৃষ্ঠা 102, টেবিল 76।

তরুণরা কেন নেশার জিনিস ব্যবহার করে?

- কেউ এটি মজা করার বা নতুন বা ভীতিজনক পরিস্থিতিতে তাদের সাহস দেওয়ার আশা করে।
- কেউ মনে করেন এটি তাদের কাছ থেকে প্রত্যাশিত এবং তাদের সমবয়সীদের সাথে মানিয়ে নিতে চায়।
- কেউ নেশার জিনিস হতাশা, সামাজিক উদ্বেগ, চাপ-সম্পর্কিত ব্যাধি, শারীরিক বা মানসিক নির্যাতন এবং শারীরিক ব্যথার কারণে তৈরি অপ্রীতিকর অনুভূতির মুখোশের জন্য ব্যবহার করে।
- চাপের কারণে নেশার জিনিস ব্যবহার করতে পারে। যে সমস্ত তরুণরা নিজেদের সামলাতে মদ্যপান করে বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করে তারা চাপ কমানোর জন্য অন্য উপায় কখনও শিখতে পারবে না। এটা জীবনের চাপ বাড়ানোর সাথে তাদের নেশার জিনিসের অপব্যবহার করার ঝুঁকি বাড়ায়।
- কেউ জেগে থাকতে বা দ্রুত কাজ করতে নেশার জিনিস ব্যবহার করে (কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি)।
- তারা আপনার উদাহরণ অনুসরণ করে। মদ ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার করে এমন প্রাপ্তবয়স্কদের আশেপাশে থাকা তরুণদেরও ব্যবহার করার সম্ভাবনা বেশি থাকে।²

আমার শিশু বা কিশোরের সাহায্যের দরকার হতে পারে এমন লক্ষণগুলি কী?

পরিবর্তনের এই তালিকাটি মাদকদ্রব্য ও মদের অপব্যবহারের দিকে ইঙ্গিত করতে পারে, চিকিৎসা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত হতে পারে বা সাধারণত কিশোর বিকাশের পথ থেকে বিপথগামী হতে পারে।

• শারীরিক পরিবর্তন

- বিস্মৃত চোখের মনি
- অস্বাভাবিক আকাঙ্ক্ষা
- নিদ্রাহীনতা
- কাঁপুনি বা শিহরণ
- বারংবার নাক থেকে রক্ত পড়া
- নিয়মিত ঠোট চাটা
- অগোছালো চেহারা
- ওজন বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া (বৃদ্ধির চার্টের হারের বাইরে)

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? (Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. পিতামাতার নেশার জিনিসের ব্যবহার ব্যাধির প্রভাব কি বংশে নেশার জিনিসের ব্যবহার ব্যাধির ঝুঁকি বাড়ায়?)

• সামাজিক পরিবর্তন

- বন্ধু বা সমবয়সীদের গ্রুপ পরিবর্তন করা (নতুন বন্ধু হয়েছে বা আগের বন্ধুদের সাথে আর কথা বলে না)
- ক্লাস এড়িয়ে চলা
- সামাজিক বা মজাদার ক্রিয়াকলাপের প্রতি আগ্রহ হারানো
- অনিয়ন্ত্রিত বা অগ্রহণযোগ্য আচরণ করা (নিয়ম ভাঙ্গা)
- প্রতিনিয়ত টাকা ধার করা
- আলাদা থাকা বেড়ে যাওয়া

• মানসিক পরিবর্তন

- অতিরিক্ত মেজাজ পাটানো
- হাইপার অ্যাকটিভিটি বা অশান্তি করা
- সরে যাওয়া (আর কথা না বলা বা ঝুলিয়ে রাখা)
- উদ্বেগ (কাজ করার বা জায়গায় যাওয়ার ভয়)

যদিও এই লক্ষণগুলি প্রমাণ করে না যে আপনার সন্তান বা কিশোর মাদকদ্রব্য বা অ্যালকোহলের অপব্যবহার করছে, এইগুলি আপনার সন্তান অন্য কোনো সমস্যা বা একাধিক সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছে কিনা তা দেখাতে পারে।

আমার সন্তান বা কিশোরকে আমার প্রতিক্রিয়া কীভাবে জানানো উচিত?

- **শুনুন এবং** তাদের জানান যে আপনি সেখানে সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।
- **মনে রাখবেন যে** আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানবেন সেই সম্পর্কে তরুণরা লজ্জিত এবং উদ্বিগ্ন অনুভব করতে পারেন।
- **প্রতিক্রিয়ার চেয়ে কাজ করুন।** প্রতিক্রিয়া তাদের দূরে সরিয়ে দিতে পারে এবং দীর্ঘমেয়াদে তাদের সাহায্য করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।
- **আলোচনার জন্য প্রস্তুত হন,** বিশেষত যদি আপনি আগে আপনার সন্তান বা কিশোরের সাথে কথা না বলে থাকেন। আপনি যদি পুরো কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত না হন, পিছনে এসে কিছুটা সময় নিন বা অন্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাহায্য নিন।
- **তাদের সাথে ঝুঁকি মূল্যায়ন করুন।** তারা পরীক্ষা করছে বা তারা ব্যবহার করতে বাধ্য হচ্ছে? তারা কি সাহায্য চাইছে?
- **একসাথে একটি সুবক্ষা পরিকল্পনা তৈরি করুন,** যেখানে মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা হচ্ছে সেই সমবয়সী পরিস্থিতি থেকে বাঁচার জন্য কোনো পরিকল্পনা প্রয়োজন বা তাদের পেশাদার সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে কিনা।

আমি কোথায় সাহায্য পাবো?

আপনার শিশু বা কিশোরের সাথে কথা বলতে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসার বিকল্প পাওয়ার ক্ষেত্রে এই প্রচারপত্রের পিছনের সংস্থানগুলি দেখুন।

আপনার শিশু বা কিশোরকে সাহায্য করার জন্য নেওয়া পদক্ষেপগুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে প্রথমে দিকেই মদ ও মাদকদ্রব্যের সম্পর্কে কথা বলুন। তাদের জানতে দিন আপনি সেখানে সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।
2. আপনার পরিবারের মধ্যে কীভাবে মদ ও মাদকদ্রব্য ব্যবহার এবং আলোচনা করবেন এবং আপনার শিশু বা কিশোর প্রতিদিনের জীবনে কী দেখতে পারে তা নোট করুন।
3. ক্যাবিনেটে লক করা মদ এবং নির্ধারিত ওষুধগুলি (গাঁজা জাতীয় সহ) সংরক্ষণ করুন এবং আপনি আর ব্যবহার করছেন না এমন ওষুধ ফেলে দিন। পরিবার এবং অন্যদের উৎসাহিত করুন যারা আপনার বাচ্চা বা কিশোরের ক্ষেত্রে একই কাজ করার জন্য যত্নবান।
4. যদি আপনার শিশু বা কিশোরের কোনো সমস্যা থাকে এবং নেশার জিনিসের অপব্যবহার করে থাকে, তবে এই প্রচারপত্রের পিছনের যে কোনও সংস্থানে সুপারিশ করুন।
 - a. আপনি যে কোনও কার্যকর স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কিশোর বা তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের চিকিৎসা করার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
 - b. প্রদানকারী চিকিৎসার অংশ হিসাবে ওষুধ সরবরাহ করছে কিনা তা সন্ধান করুন। এটি গাঁজা জাতীয় জিনিস ব্যবহারের ব্যাধির জন্য সেরা অনুশীলন এবং মদের অপব্যবহারেও সাহায্য করতে পারে।
5. যদি আপনার শিশুর সার্জারি বা ব্যথা হয় তাহলে তাদের প্রদানকারীর সাথে তাদের ব্যথা পরিচালনা করার সবচেয়ে নিরাপদ উপায়গুলি সম্পর্কে কথা বলুন এবং যখনই সম্ভব গাঁজা জাতীয় প্রেসক্রিপশন এড়িয়ে চলুন।

+ সংস্হান এবং সহায়তা

- নেশার জিনিসের অপব্যবহার এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাদি প্রশাসন (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)
 - আপনার সন্তান এবং কিশোরের সাথে প্রথম দিকেই মদ ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য ব্যবহার করার সম্পর্কে কীভাবে কথা বলবেন সেই সম্পর্কিত তথ্য জানার জন্য samhsa.gov/underage-drinking দেখুন।
- আসক্তি পরিষেবা এবং সহায়তার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস (New York State Office of Addiction Services and Supports)
 - তরুণদের নেশার জিনিসের ব্যবহারের সম্পর্কে তথ্য এবং সংযোগ, যোগাযোগ এবং পরিণতি সম্পর্কে সংস্হান সন্ধান করার জন্য talk2prevent.ny.gov দেখুন।
- কিশোরদের জন্য ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অন ড্রাগ অ্যাবুজ (National Institute on Drug Abuse for Teens)
 - কিশোরদের ড্রাগের ব্যবহার এবং তার প্রভাব সম্পর্কে বিজ্ঞান ভিত্তিক তথ্যের সাথে, কিশোর, শিক্ষক এবং পিতামাতার জন্য প্রভাবিত উপায়ের জন্য teens.drugabuse.gov দেখুন।
- NYC Well
 - 24/7 সাহায্যের জন্য প্রশিক্ষিত কর্মীরা শুনবেন এবং নিউ ইয়র্ক বাসীদের সংস্হানের কাছে সুপারিশ করতে 888-692-9355 কল করুন, 65173 এ "WELL" লিখে পাঠান বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।
- আসক্তির কেন্দ্র
 - এই হেল্পলাইনটি যে সমস্ত শিশু বা কিশোর নেশার জিনিস ব্যবহার করছে তাদের পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়ককে সরাসরি সমর্থন সহায়তা করে থাকে। প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করতে, 855-378-4373 নম্বরে কল করুন 55753 বার্তা পাঠান বা drugfree.org/helpline দেখুন।