

## মাদকের সহনশীলতা এবং মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি

COVID-19 অতিমারী মানুষের জীবনকে বিভিন্ন ভাবে প্রভাবিত করেছে। লোকজন যেভাবে মাদক অ্যাক্সেস ও সেবন করেন তার উপায়, স্বাভাবিক পরিবেশ থেকে অন্য পরিবেশে স্থানান্তরিত হওয়া, COVID-সংক্রান্ত আইসোলেশন, এবং অনেক কিছু সহ, মানুষের দৈনন্দিন রুটিন তাৎপর্যপূর্ণভাবে ব্যহত হয়েছে যা মাদকের সহনশীলতায় প্রভাব ফেলতে পারে এবং অতিরিক্ত মাত্রায় সেবনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে, বিশেষ করে যারা অপিয়য়েড বা গাঁজা জাতীয় মাদক সেবন করেন।

### সহনশীলতা কী এবং সেটি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

সময়ের সাথে সাথে আপনার শরীর একটি মাদকের নিয়মিত ব্যবহারের সাথে কীভাবে মানিয়ে নেয় সেটাই হল সহনশীলতা। যখন একটি মাদকে আপনার সহনশীলতা গড়ে উঠবে, তখন কাঙ্ক্ষিত অনুভূতিটি পাওয়ার জন্য সাধারণত আপনার আরো প্রয়োজন হবে। আপনার একটি সহনশীলতা না গড়ে উঠলে, বা আপনার সহনশীলতা কম হলে, অল্প পরিমাণের মাদক সেবনও আপনার অতিরিক্ত মাত্রার বা ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

আপনার সহনশীলতা হ্রাস পায় যদি আপনি:

- একটি মাদক সেবন করা বন্ধ করে দেন বা বিরতি দেন
- এমনকি শুধুমাত্র একটি স্বল্প সময়ের জন্য, মাদক সেবনের পরিমাণ কমান
- আপনার সেবন করা মাদকের ধরন পরিবর্তন করেন
- আপনার মাদক সেবনের পদ্ধতি পরিবর্তন করেন
- এমনকি শুধুমাত্র একটি স্বল্প সময়ের জন্য, আপনি যে ধরনের কড়া মাদকে অভ্যস্ত, অতটা কড়া মাদক সেবন না করেন

মাদকের সরবরাহের পরিবর্তনও সহনশীলতাকে প্রভাবিত করতে পারে, যার মধ্যে আছে:

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

এটি মনে রাখা জরুরি যে সহনশীলতা অসুস্থতা, মানসিক চাপ, বা নতুন বা ভিন্ন পরিবেশ সহ অন্যান্য বিষয়গুলির দ্বারাও প্রভাবিত হতে পারে। সম্প্রতি জেলখানা, কারাগার, বা বন্দিদশা থেকে মুক্তি পাওয়া, বা হসপিটাল বা একটি মাদকের চিকিৎসা কর্মসূচি থেকে ছাড়া পাওয়া ব্যক্তিবর্গের ওভারডোজের ঝুঁকি বেশি থাকে কারণ তাদের এই সেটিংগুলিতে মাদক বা গাঁজা জাতীয় মাদকের ব্যবহার জনিত ওষুধগুলিতে অ্যাক্সেস নাও থাকতে পারে।

### ওভারডোজ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করুন

COVID-19 অতিমারীর সময়ে আপনার মাদকের ব্যবহার কীভাবে পরিবর্তি হয়েছে এবং তা কীভাবে আপনার সহনশীলতাকে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে ভাবুন। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- আমি কি কম ঘনঘন সেবন করছি?
- আমি কি তুলনামূলক কম পরিমাণ সেবন করছি?
- এরকম কোনো 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?
- যেহেতু সিটি আবার খুলছে, আমার কি সেবনের মাত্রা বাড়ার সম্ভাবনা আছে?
- আমি, চাকরি হারানো, একজন প্রিয়জনের মৃত্যু, বা বাসস্থানের নিরাপত্তাহীনতার মতো মানসিক চাপগুলির সম্মুখীন হলে কি আমি আমার ব্যবহারের পরিমাণ বাড়তে পারে?

উপরের যে কোনো প্রশ্নের জন্য আপনার উত্তর হ্যাঁ হলে, আপনার সহনশীলতা প্রভাবিত হতে পারে। ওভারডোজ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য সবসময় পদক্ষেপ নিন, বিশেষ করে আপনার সহনশীলতা কম হলে।

- আগে থেকে প্ল্যান করুন। একটি ওভারডোজের নিরাপত্তার পরিকল্পনা করুন এমন কারো সাথে যিনি জানেন যে আপনি ব্যবহার করবেন। [এখানে](#) একটি টেমপ্লেট দেখতে পারেন।
- একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। কারোর সাথে সেবন করার চেষ্টা করুন এবং পালা করে সেবন করুন। কারোর সাথে সেবন করা সম্ভব না হলে, "Never Use Alone" (কখনও একা সেবন করবেন না) এর হটলাইন নম্বর 800-484-3731 এ ফোন করার কথা বিবেচনা করুন।
- সম্ভব হলে, আপনার বিশ্বস্ত কারোর কাছ থেকে কিনুন এবং মাদকের গুণমান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- যেটা পাওয়া যায় সেটা সম্পর্কে অন্যান্য লোকেদের অভিজ্ঞতা শোনার জন্য তাদের সাথে কথা বলুন।
- আপনার ডোজ প্রস্তুত করার আগে ফেন্টানিলের উপস্থিতি পরীক্ষা করার জন্য ফেন্টানিল পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি ব্যবহার করুন। আরো তথ্য এবং ফেন্টানিল পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি খুঁজে বের করতে আপনার নিকটবর্তী একটি [সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম](#) (Syringe Service Program, SSP) এর সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি সাধারণত যতটা সেবন করেন তার থেকে কম সেবন করুন এবং আস্তে আস্তে বাড়ান।
- [ন্যালক্সোন](#) সঙ্গে রাখুন এবং প্রত্যেকবার সেবনের সময় দেখা যায় এমন কোনো জায়গায় সেটি রাখুন।
- অ্যালকোহল সহ, মাদক মিশ্রিত করা এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে, একবারে শুধুমাত্র একটি মাদকই সেবন করুন।

## **সংস্থানসমূহ**

- SSP গুলি এমন কর্মসূচি যা মাদক সেবনকারীদের মাদক সেবনের জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম প্রদান করে। COVID-19 অতিমারীর সময় কোন পরিষেবাগুলি দেওয়া হচ্ছে তা জানার জন্য আপনার স্থানীয় SSP-দের ফোন করুন। [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এ যান এবং “**syringe service programs**” (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) খুঁজুন।
- আপনার কাছাকাছি ন্যালক্সোন পাওয়ার জন্য, [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone) দেখুন। COVID-19 অতিমারীর প্রতিক্রিয়ায় সম্প্রদায়-ভিত্তিক প্রোগ্রাম এবং ফার্মেসিগুলির সময় এবং উপলভ্যতা পরিবর্তন হয়ে থাকতে পারে বলে, ন্যালক্সোনের উপলভ্যতার জন্য তাদের কেন্দ্রগুলিতে যাওয়ার আগে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার ওপিওয়েড সেবন নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তার জন্য আপনি ওষুধ ব্যবহার করা শুরু করতে আগ্রহী হলে, একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা ক্ষতি প্রশমনকারী ব্যক্তির সাথে কথা বলুন। NYC এর ভার্টুয়াল বুপ্ৰেনরফাইন ক্লিনিক সম্পর্কে তথ্যের জন্য 212-562-2665 নম্বরে ফোন করুন।
- NYC Well কর্মী 200 টিরও বেশি ভাষায়, বিনামূল্যে, সংক্ষিপ্ত পরামর্শ এবং রেফারেল দিতে পারেন এবং সপ্তাহে 7 দিন, 24 ঘন্টা উপলব্ধ আছেন। সহায়তার জন্য 888-692-9355 কল করুন, অথবা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজ এবং যাবতীয় কিছু মতো সমস্যাগুলি সমাধানের সংস্থানগুলির জন্য, [ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা](http://nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন বা [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) এ গিয়ে “Resources for New Yorkers” (নিউ ইয়র্কবাসীগণের জন্য সংস্থানসমূহ) তে ক্লিক করুন।

**পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

10.1.20