

## COVID-19 অতিমারীর সময় মদ্যপান

COVID-19 অতিমারীর মতো উদ্বেগপূর্ণ ঘটনা লোকজনের মদ্যপানের ধরনকে প্রভাবিত করতে পারে। শহর পুনরুদ্ধার পেয়ে চলেছে এবং টিকা ব্যপকভাবে উপলব্ধ, কিন্তু COVID-19 সম্পর্কিত চাপ, "স্বাভাবিক" জীবনে ফেরার চ্যালেঞ্জ বা অন্যান্য সামাল দেওয়ার কৌশল অনুশীলন করতে অক্ষম হওয়ার কারণে মানুষ হয়তো বেশি মদ্যপান করছেন। নিম্ন-আয়ের অঞ্চলগুলিতে এবং কৃষাঙ্গ সম্প্রদায়গুলির মধ্যে যেখানে COVID-19 এবং বর্ণবাদ সব থেকে বেশি সেখানে স্বজন হারানো এবং মানসিক চাপ বেশি তীব্র এবং বেশি দেখা যেতে পারে। বহু মানুষ মদ্যপান উপভোগ করতে পারেন অল্প স্বাস্থ্যের ঝুঁকি সহ। কিন্তু, চাপের ঘটনা সামাল দেওয়ার জন্য মদ্যপান করলে মদের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ বা সীমিত করার প্রতিবন্ধকতাগুলি আরো খারাপ হয়ে উঠতে পারে।

### বুঝে শুনে পান করা

নিজের মদ্যপান সম্পর্কে সাবধান হলে তা আপনাকে সীমানা স্থাপন করতে সহায়তা করতে পারে। এর ফলে আপনি আরো স্বাস্থ্যকরভাবে মদ্যপান করতে পারেন। নিম্নলিখিত কৌশলগুলি সহায়তা করতে পারে:

- আপনি কতখানি পান করেন, এবং কখন ও কোথায় বেশি পান করেন তা নোট করুন।
  - আপনার পান করার প্ররোচকগুলির দিকে খেয়াল রাখুন। আপনার পান করার ইচ্ছাকে বাড়িয়ে তোলে এমন জায়গা, অভিজ্ঞতা, দিনের সময় এবং লোকজনের সম্পর্কে লিখুন।
- আপনি চাপ সামালানোর জন্য মদ্যপান করলে, উদ্বেগ থেকে মুক্তি পাওয়ার অন্য উপায়গুলি খুঁজে বের করুন, যেমন:
  - বাইরে শরীর চর্চা করা বা হাঁটা। আপনি যদি এখন টিকা না নিয়ে থাকেন, অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন এবং একটি ফেস মাস্ক পরুন, বিশেষ করে ভীড়ে।
  - সোশাল মিডিয়া এবং খবর দেখা থেকে বিরতি নিন। প্রিয়জনদের সাথে কথা বলার জন্য হাত বাড়ান।
  - প্রত্যেককে একা নিজের মতো কিছু সময় কাটাতে দেওয়ার জন্য পথ খুঁজতে আপনার পরিবার বা রুমমেটদের সাথে কথা বলুন কারণ অন্যদের সাথে বাড়িতে থাকা চাপের কারণ হতে পারে।
- আগে থেকে প্ল্যান করুন। এক দিনে আপনি কতগুলি পানীয় নিতে চান তার একটি মাত্রা স্থির করুন এবং সেটি লিখুন।
  - দোকানে যাতে বারংবার যেতে না হয় তার জন্য আপনি হয়ত বেশি পরিমাণে মদ কিনে রাখছেন। এটি আপনার মদ্যপানের পরিমাণকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা খেয়াল রাখুন।
- আপনার পানীয়গুলির জন্য আরো বেশি সময় নিন। অ্যালকোহল পূর্ণ পানীয় পান করার মধ্যে অ্যালকোহল বর্জিত পানীয় পান করুন, যেমন সেলটজার। অ্যালকোহল বর্জিত

পানীয়গুলি মদের ডিহাইড্রেটিং প্রভাবগুলি দূর করতে সহায়তা করে এবং আপনার শরীরের মদের শোষণকে ধীর করতে পারে।

- পান করার সাথে খাবার খান। খাবার আপনার শরীরের অ্যালকোহল শোষণ মন্থর করতে পারে। খাবার পরের দিন হজম সংক্রান্ত অসুবিধা হ্রাস করতে পারে।
- মদ্যপান কেন্দ্রিক নয় এমন কার্যকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন।

### অ্যালকোহল অপব্যবহার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?

কখনও কখনও মানুষ তাদের মদ্যপান নিয়ে সমস্যায় পড়েন। মদ্যপান সম্পর্কিত সমস্যায় আপনি বা আপনার প্রিয়জনের উপকার হতে পারে বা সহায়তা হতে পারে, নিজেকে বা তাদেরকে জিজ্ঞাসা করার মতো এরকম কিছু প্রশ্ন নিচে দেওয়া হল।

গত বছরে, আপনি কি:

- এরকম দিন ছিল যখন আপনি বেশি পান করে ফেলেছিলেন, নির্ধারিত সময়ের বেশিষ্ফণ ধরে পান করেছিলেন?
- বেশ কয়েকবার মদ্যপান কমাতে বা থামাতে চেয়েছেন, বা চেষ্টা করেছেন, কিন্তু পারেননি?
- নেকষ্ফণ ধরে মদ্যপান করেছেন, যার ফলে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন বা হ্যাংওভার হয়েছে?
- প্রবল ইচ্ছা বোধ করা -- মদ্যপানের প্রবল ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা?
- মদ্যপান বা মদ্যপানের ফলে অসুস্থ হয়ে পরার ফলে, আপনার বাড়ি বা পরিবারের দেখাশুনায় সমস্যা, কাজ সংক্রান্ত সমস্যা, বা স্কুলে সমস্যা হয়েছে?
- আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে সমস্যা হওয়া সত্ত্বেও মদ্যপান চালিয়ে যাচ্ছেন?
- মদ্যপান করার জন্য, আপনার জন্য গুরুষ্ফপূর্ণ বা আপনার আগ্রহ আছে এমন কার্যকলাপগুলি ত্যাগ করেছেন বা হ্রাস করেছেন?
- মদ্যপানের সময় বা ঠিক তার পরে, একাধিকবার এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছে, যা আপনার আহত হওয়ার সম্ভাবনাগুলি বাড়িয়ে তুলেছে (যেমন গাড়ি চালানো, সাঁতার কাটা, যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা, বা বিপজ্জনক অঞ্চলে হাঁটাচলা করা)?
- আপনাকে হতাশ, উদ্বিগ্ন করে তুলেছে বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত আরো সমস্যা হওয়া সত্ত্বেও পান করে যাচ্ছেন? বা স্মৃতিভ্রম হওয়ার পরেও?
- আপনি যে প্রভাব পেতে চান তার জন্য আগে যা পান করতেন তার চেয়ে অনেক বেশি পান করতে হয়েছে, বা দেখেছেন যে আপনার স্বাভাবিক পানীয়ের সংখ্যা আগের চেয়ে অনেক কম প্রভাব বোধ করায়?
- দেখেছেন যে যখন মদের প্রভাব চলে যাচ্ছে, তখন আপনার ঘুমের সমস্যা, ধড়ফড়ানি, বিরক্তি, উদ্বেগ, হতাশা, অস্থিরতা, গা গোলানো বা ঘাম হওয়ার মতো উইথড্রয়ালের উপসর্গগুলি হচ্ছে, বা এমন জিনিস বোধ করেছেন যা অনুপস্থিত?

---

<sup>1</sup> মদ্যপানের ব্যবহার সংক্রান্ত অসুস্থতা বোঝা। ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অন অ্যালকোহল অ্যাবিউস অ্যান্ড অ্যালকোহলিজম ওয়েবসাইট। <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>। 2020 এ প্রকাশিত। এপ্রিল 2021 হালনাগাদ করা। 05 মে 2020-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

আপনি যদি এক বা একাধিক প্রশ্নের উত্তরে হ্যাঁ বলে থাকেন, আপনি মদ্যপান সম্পর্কিত অতিরিক্ত সহায়তা থেকে উপকৃত হতে পারেন।

### কীভাবে অতিরিক্ত সহায়তায় অ্যাক্সেস করবেন

COVID-19 এর ফলে উদ্ভূত মানসিক চাপ, রাজ্যের অনুমোদিত সহিংসতা এবং নির্লজ্জ বর্ণবাদ মদ্যপানের সাথে আপনার সম্পর্কে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এমনকি মদ্যপানের কারণে বিদ্যমান চ্যালেঞ্জগুলি আরো খারাপের দিকে যাচ্ছে বলে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন। তাছাড়াও, স্বল্প-আয়ের, কৃষাঙ্গ সম্প্রদায়গুলিতে প্রায়শই বেশি সংখ্যক অ্যালকোহলের খুচরা বিক্রেতা থাকে। বাসিন্দাদের বর্ধিত অ্যালকোহলের প্রবেশাধিকার থাকে এবং তারা হয়তো অত্যধিক অ্যালকোহল পান করার এবং তার সাথে সম্পর্কিত ক্ষতির বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকেন। শহরের পুনরায় খোলা ন্যাভিগেট করা অভিবৃত্তকারী বোধ হতে পারে। নিজেদের জীবনের বিভিন্ন অংশে অতিমারীর প্রভাবগুলো সামাল দেওয়া মানুষদের বা অতিমারীর আগে অত্যন্ত চাপের মধ্যে জীবন অতিবাহিত করা মানুষদের জন্য পরিস্থিতি আরো কষ্টকর হতে পারে। মদ্যপান জনিত কারণের জন্য সহায়তা চাওয়াতে কোনো অসুবিধা নেই। অ্যালকোহলের সাথে আপনার সম্পর্ক সম্পর্কে সাবধান হওয়া সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে মদ্যপান আপনার জীবনকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করছে, আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারোর সাথে কথা বলুন, যেমন একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু, পরিবারের সদস্য, মানসিক রোগের চিকিৎসক বা চিকিৎসা সেবা প্রদানকারী। অতিরিক্ত সহায়তার বিকল্পগুলির জন্য নিচে দেখুন।

আপনি যদি অ্যালকোহল পান করা বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নেন এবং আপনি এক দীর্ঘ সময় ধরে প্রচুর মদ্যপান করে থাকেন, তাহলে আপনার উইথড্রয়াল উপসর্গের অভিজ্ঞতা হতে পারে। এই উপসর্গগুলির মধ্যে থাকতে পারে বমি বমি ভাব, ঘাম হওয়া, কাঁপুনি, উদ্বেগ, অস্থিরতা, ভুল দেখা, খিঁচুনি হওয়া এবং মৃত্যু। আপনার চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যবাহান প্রয়োজন আছে কিনা তা জানতে মদ্যপান বন্ধ করার আগে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

### অতিরিক্ত সহায়তা উপলব্ধ

- NYC Well সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার কিছু অ্যাপ প্রদান দেয় (মাদক ব্যবহারের অ্যাপ সহ) যা আপনাকে সামলতে সহায়তা করতে পারে: [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library/](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library/)
  - NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 এ কল করুন, অথবা [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস অফ অ্যাডিকশন সার্ভিসেস অ্যান্ড সাপোর্টস (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) ব্যক্তি এবং পরিবারবর্গকে অ্যালকোহল এবং অন্যান্য পদার্থের ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করে। আপনি তাদের চিকিৎসা খোঁজার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারেন [webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/](https://webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) এ উপলব্ধ) আপনার এলাকায় চিকিৎসার বিকল্প খুঁজতে।

- "Friends of Recovery New York" বিভিন্ন ধরনের সংস্কার লিঙ্ক প্রদান করে যা ব্যক্তি এবং পরিবারবর্গ উভয়কেই অনলাইন সহায়তার গ্রুপ এবং রিসোর্সগুলির প্রস্তাব দেয়। আরও তথ্যের জন্য [for-ny.org/get-help](http://for-ny.org/get-help) দেখুন।
- আপনি ভার্চুয়াল মিটিংয়ের মাধ্যমে কাউন্সেলিং এবং সহায়তা গ্রুপগুলিতে অংশগ্রহণ করতে পারবেন। "ক্ষতি হ্রাস করার অনলাইন সহায়তা গ্রুপ", "মেডিকেশন অ্যাসিস্টেড রিকভারি অ্যানোনাইমাস", "অ্যালকোহলিক অ্যানোনাইমাস" বা "স্মার্ট রিকভারি" এর মতো অনুসন্ধানের পরিভাষাগুলি ব্যবহার করে অনলাইন গ্রুপগুলির জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য পরিচর্যা বা বিমার কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [on.nyc.gov/resource-guide](http://on.nyc.gov/resource-guide) এ যান।

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

10.24.21