

সম্পূর্ণ গুরুত্বপূর্ণ

তথ্যাবলী লাভ করুন...

...মহিলা এবং অ্যালকোহলের বিষয়ে

সূচীপত্র

- অ্যালকোহল বিষয়ে তথ্য – প্রত্যেক মহিলার জানা দরকার
- অল্পবয়স্ক মহিলা
- কর্মে নিযুক্ত মহিলা ও অ্যালকোহল
- বয়স্ক মহিলা
- স্বতন্ত্রভাবে জীবনধারণ করা
- মদ্যপানের মাত্রা কমানো
- স্বাস্থ্য – প্রজনন
- স্বাস্থ্য – গর্ভধারণ
- অ্যালকোহল ও স্বাস্থ্য
- অন্যের মদ্যপান সামলানো
- ক্ষতির ঝুঁকি, বাচ্চাদের জন্য এবং
অল্পবয়স্কদের জন্য
- সাহায্য লাভ করা

অ্যালকোহল সম্বন্ধে তথ্য প্রত্যেক মহিলার কি জানা দরকার

অ্যালকোহল কখনোই এত সম্ভা আর এত সহজলভ্য ছিল না।

মহিলারা এখন পানীয় শিল্পে গুরুত্বপূর্ণ খরিদার এবং বিজ্ঞাপন এবং পাব/ ক্লাব বিষয়ে উৎসাহদানের মাধ্যমে তাদের সক্রিয়ভাবে লক্ষ্যবস্তু করা হচ্ছে। সুপারমার্কেট এবং অফ-সেলে মূল্যহ্রাস এবং অফার দেওয়া সচরাচর ঘটনা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

নিজের বা অন্য কারুর অ্যালকোহল পান নিলে যদি আপনি উদ্ভিগ্ন হন, বা আরও তথ্য লাভ করতে চান, এই দ্রুতপাঠ্য নির্দেশিকাটি তথ্য দিয়ে আপনার জ্ঞানবৃদ্ধি করবে।

ইউনিট

ইউনিট ব্যবস্থার রূপায়ণ করা হয়েছে যাতে লোকেরা কতটা অ্যালকোহল পান করছে তা বুঝতে পারে।

মহিলাদের জন্য অ্যালকোহলের যে মাত্রা স্থির করা হয়েছে তা পুরুষদের জন্য নির্দিষ্ট মাত্রার চাইতে এক তৃতীয়াংশ কম। অ্যালকোহলের ইউনিট সুপারিশ করা হয় সারা সপ্তাহ ধরে খাবার জন্মে, তার মধ্যে অন্ততঃ বিনা অ্যালকোহল সেবনের 2-3 টি দিন থাকবে। তার মানে মহিলাদের জন্য সপ্তাহে আন্দাজ 14 ইউনিট (প্রতি দিন 2-3 ইউনিট) এবং পুরুষদের জন্য 21 ইউনিট (3-4 ইউনিট প্রতিদিন)।

ইউনিট সঠিক নির্দেশিকা ঠিকই। কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে হলো যখন আপনাকে জেনে রাখতে হবে আপনি কতটা খাচ্ছেন। বোতলের অ্যালকোহলে লেবেলের ওপর ইউনিট ছাপার অক্ষরে লেখা থাকে সেজন্যে দেখে নেওয়া সহজ।

মনে রাখা ভালো যে বাড়িতে অ্যালকোহলের মাত্রা পাবে দেওয়া মাত্রার থেকে সাধারণতঃ বেশি হয় আর বাড়ির মাত্রায় অন্ততঃ দুই বা তিন ইউনিট অ্যালকোহল থাকে।

অ্যালকোহল থেকে বিপদ সম্ভাবনা মহিলাদের জন্য বেশি।

এটা সত্যি। শরীরের ওপর অ্যালকোহলের কুপ্রভাব মহিলাদের ক্ষেত্রে বেশি প্রচন্ড হতে পারে, বিশেষ করে যে অ্যালকোহলে লিভারের ক্ষতি হবার ভয় আছে। এর কারণ হল শারীরিক গঠনের পার্থক্য। মহিলারা পুরুষদের থেকে সাধারণতঃ আকারে ছোট হয়, তাদের ওজন কম হয় এবং তাদের শরীরে কম অনুপাতে জল ও চর্বি থাকে, সেজন্যে তারা সাধারণতঃ অ্যালকোহলের দ্বারা সহজেই প্রভাবিত হয়। সেজন্যে মহিলারা, পুরুষরা যে মাত্রায় অ্যালকোহল পান করেন সেই মাত্রায় অ্যালকোহল সেবন করতে চেষ্টা করবেন না কারণ তার ফল হবে যে আপনি বেশি নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়বেন।

গভীর সত্য

একটি জিনিসই আপনাকে শান্ত সংযত করে তুলতে পারে আর তা হল সময়।

এক ইউনিট অ্যালকোহল পরিপাক করতে শরীরের এক ঘন্টা সময় লাগে। কিন্তু এটা হল গড়পরতা হিসেব এবং বিভিন্ন ব্যক্তিবিশেষে এর বিরাট ব্যতিক্রম হতে পারে। শরীরের অ্যালকোহল পরিপাক করতে যে সময় লাগে কোনোভাবেই তার গতিবৃদ্ধি করা যায় না। এটা মনে রাখা আপনার পক্ষে জরুরী, যদি আপনাকে পরের দিন গাড়ী চালাতে হয় - আপনার শরীরে অ্যালকোহলের মাত্রা তখনও আইন নির্ধারিত সীমা অতিক্রম করবে। আপনি যদি মদ্যপান করেন তার জন্য সহজ নিয়মকানুন রয়েছে - গাড়ী সঙ্গে নেবেন না। আপনি যদি পরের দিন গাড়ী চালানো স্থির করেন, মদ্যপান করবেন না।

অতিকথনে কান দেবেন না – নিম্নলিখিতগুলি আপনাকে সংযত হতে সাহায্য করবে না :

- কালো কফি
- শাওয়ারে স্নান
- হেয়ার অফ দ্য ডগ (আগের রাত্রির মদ্যপানের নেশা কাটানোর জন্য পরের দিন সকালে একপেগ মদ খাওয়া)
- ঘুমিয়ে নেশা কাটানো

মাতাল হওয়া সামান্য নির্দোষ মজা মাত্র নয়।

মাতাল হলে আপনি সহজেই দুর্ঘটনায় জড়িয়ে পড়বেন, অপরিকল্পিতভাবে গর্ভবতী হবেন আর সহজেই যৌনমিলন দ্বারা সংক্রামিত অসুখে আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি তা সত্ত্বেও মদ্যপান করে মজা লুটতে পারেন, কিন্তু নিজের সম্বন্ধে সচেতন থাকলে এবং সাধারণজ্ঞান ব্যবহার করলে লাভই হবে। অ্যালকোহল সেবনে আপনার মনের ভাবে ঘন ঘন পরিবর্তন আসবে, আপনার অনুভূতিপ্রকাশের বা কার্যকলাপের বাধা সরে যাবে এবং আপনার বিচারবুদ্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

যতই আমি মদ খাই না কেন আমি কখনও মাতাল হই না বা আমার কখনও নেশা থেকে যায় না। সেজন্যে অ্যালকোহল কোনো সমস্যাই সৃষ্টি করতে পারে না, পারে কি?

এরকম মনে হতে পারে, কিন্তু এর মানে অ্যালকোহলের প্রভাব আপনার সহ্য হয়ে গেছে। এটা ইংগিত দিচ্ছে যে আপনার মদ্যপান এমন স্তরে বেড়ে গেছে যখন আপনার শারীরিক বা মানসিক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। হয়ত আপনার মদ্যপানের মাত্রা কমিয়ে দেওয়া উচিত। আরও উপদেশ বা পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 15 দেখুন।

অল্পবয়স্ক মহিলা

রাত্রে বাইরে কাটানো বা ঘরে হৈ হল্লা করার প্রায়শই অঙ্গ হল অ্যালকোহল, আর পরিমিত মাত্রায় মদ্যপান করলে আপনি সন্ধ্যে কাটানোর বেশি সময় পাবেন।

মদ্যপান করলে আমরা শিথিলমনা ও বাক্যবাগীশ হয়ে যাই, সুতরাং মনে হতে পারে অ্যালকোহলের সাথে সময় ভালোই কাটানো যায়। সত্যি কথাটা হল, বেশি মাত্রায় মদ্যপান করলে আপনি সহজেই বিপদগ্রস্ত হবেন যা আপনার ব্যক্তিগত সুরক্ষার ক্ষতি করবে।

কয়েকটি প্রমাণিত ইংগিত

খালি পেটে মদ্যপান করবেন না - বেরোবার আগে খাবার খেয়ে নিন।

অ্যালকোহল আর ওষুধ মিশ খায় না।

খুব তাড়াতাড়ি মদ খাবেন না। মদ পান করার মধ্যে মধ্যে সফ্ট ড্রিংক বা জল এবং খাবার খান যার ফলে রাত্রিটাতে আরও বেশি সময় পাবেন এবং আরও মজা উপভোগ করতে পারবেন।

আপনার মদ কখনো কোথাও ফেলে রাখবেন না, সব সময় সঙ্গে রাখবেন।

একে অন্যকে দেখবেন

যদি বন্ধুদের সঙ্গে বেরোন এবং কেউ যদি মাতাল হয়েছে বলে মনে হয় তাহলে তার দেখাশুনো করুন।

যে মাতাল হয়েছে তাকে আরও মদ পান করতে উৎসাহ দেবেন না।

বন্ধুরা বন্ধুদের সঙ্গে এরকম করে না।

তাকে একলা রাখবেন না, বিশেষ করে কোনো অচেনা লোকের সঙ্গে।

নিশ্চিতভাবে তাকে নিরাপদে বাড়ি পৌঁছে দেবেন।

যদি সে জ্ঞান হারায়, তবে ডাক্তারের চিকিৎসার প্রয়োজন। সবচেয়ে কাছের হাসপাতালের অ্যাকসিডেন্ট এন্ড এমারজেন্সী ডিপার্টমেন্টে (এ এন্ড ই / দুর্ঘটনা এবং জরুরী অবস্থা বিভাগে) নিয়ে যান।

আপনি মদ পান করেন না?

অনেক মহিলারা নিজস্ব কারণবশতঃ মদ্যপান না করতে মনস্থ করেন। কারুর মদের স্বাদ ভালো লাগে না বা মদ্যপান করলে তারা অসুস্থ বোধ করে। কোনো মহিলা নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারানো বোধ করতে পছন্দ করেন না।

যে কারণই হোক না কেন, এটা তাদের পছন্দ, এবং প্রত্যেকে তার সম্মান দেবে। যাই হোক, তারা মদ্যপান না করেও মজা উপভোগ করছে, সুতরাং বন্ধুদের (বা নিজেকে) মদ্যপান করার জন্য জোর করবেন না। বন্ধুরা, যে যেমন, তাকে সেইভাবে মেনে নেয়।

আপনি যখন ভাববেন যথেষ্ট মদ্যপান করেছেন, তখন মদ্যপান বন্ধ করা আপনার ইচ্ছে। যথেষ্ট মদ্যপান করেছেন বলে আপনাকে তখনই বাড়ি চলে যেতে হবে না। অনেক বারে চা ও কফি পাওয়া যায় এবং প্রত্যেক বারেই সফট ড্রিংক পাওয়া যায়।

কমবয়সীদের মদ্যপানের ব্যাপারে আইন

18 (আঠেরো) বছরের কমবয়সীদের জন্য পারে/ক্লাবে খাবার না খেয়ে মদ কেনা বা খাওয়া বা লাইসেন্সবিহীন/সুপারমার্কেট থেকে মদ কেনা আইন বিরুদ্ধ।

এর একমাত্র ব্যতিক্রম স্কটল্যান্ডে যেখানে **16** বছরের বেশি বয়স্ক তরুণতরুণী বীয়ার, ওয়াইন, সাইডার, শেরী অথবা পোর্টার পান করার জন্য খাবার খাওয়ার নির্দিষ্ট জায়গা থেকে খাবার খাওয়ার সময় কিনতে পারবে। কিন্তু যদি লাইসেন্স প্রাপ্ত দোকানটি অনুমতি দেয় তবেই।

যদি কারুর জন্য আপনি অ্যালকোহল কেনেন, যার বয়স **18** বছরের কম, তাহলে আপনি তার এজেন্ট হিসেবে কাজ করছেন, সুতরাং আইন ভঙ্গ করছেন।

চাকুরীরত মহিলা এবং অ্যালকোহল

মহিলারা অনেক বেশি মদ্যপান করছেন, চাকুরীরত মহিলাদের মদ্যপানের সুপারিশকৃত নিরাপদ সীমা অতিক্রম করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি।

10 বছর আগে অল্পবয়স্ক মহিলারা যতটা মদ্যপান করতেন এখন তার চেয়ে বেশি করছেন বলে কেন আপনার মনে হয়?

এর কারণ হতে পারে কর্মস্থলে পুরুষ এবং মহিলাদের মধ্যে আরও বেশি সমতা। আরও বেশি সংখ্যায় মহিলারা আর্থিক দিক দিয়ে স্বাধীন হয়েছেন এবং পরিবর্তনশীল মনোভাব মানে মহিলাদের ক্ষেত্রে পুরুষ মহকর্মীদের কাজ ও অবসর যাপনের সংস্কৃতিকে ভাগ করে নেবার আরও বেশি সম্ভাবনা রয়েছে।

মহিলাদের, বাড়িতে বা পাবে, কাজের পর আমোদ প্রমোদ করা সমাজ এখন মেনে নিয়েছে।

কিন্তু, যেহেতু, মহিলারা পুরুষদের চেয়ে আকারে ছোট, তাদের ওজন কম, এবং শরীরে জল ও চর্বির অনুপাত কম, সেহেতু অ্যালকোহলের প্রভাব থেকে তাদের বিপদ সম্ভাবনা বেশি। বেশি মদ্যপান করলে, কর্মস্থলে উপস্থিতিতে, কর্ম সম্পাদনায় এবং সহকর্মীর সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রে কুফল দেখা দিতে পারে।

আগের রাত্রির কথা কি আপনার মনে আছে?

আরও উপদেশ

যদি আপনি মনে করেন যে কি বা কতটা মদ আপনি খাচ্ছেন সে সম্বন্ধে আপনার আরও জানা উচিত তাহলে পৃষ্ঠা

14 দেখুন

যদি মদ্যপান কমাতে চান, কিন্তু এখনও পাবে ও বাড়িতে বন্ধুদের সঙ্গে মদ্যপানে যথেষ্ট সময় কাটান, তাহলে পৃষ্ঠা

16 দেখুন।

যদি মদ্যপানের জন্য কর্মস্থলে আপনার কাজকর্মের ব্যাঘাত হয়, মনে রাখবেন, সাহায্য নেওয়া মানে নয় যে আপনার চাকুরী সংকটাপন্ন হবে। জেনে নিন আপনার কোম্পানীর কোনো অ্যালকোহল পলিসি আছে কি না বা অক্যুপেশনাল হেল্থ সার্ভিস দেওয়া হয় কি না।

এগুলো সাধারণতঃ সম্পূর্ণ গোপনীয় হয়, যার মানে আপনার চাকুরীর নিরাপত্তা বিঘ্নিত না করেই আপনি বিশেষজ্ঞের সাহায্য পেতে পারেন।

অন্যথায়, পৃষ্ঠা **29** এ উল্লেখ করা এজেন্সিগুলির কাছ থেকে আরও পরামর্শ পাওয়া যাবে।

কাজের থেকে ছুটির পর আমোদপ্রমোদ করতে সহায়তা করার জন্য মনে রাখা ভালো যে অন্যান্য ঐচ্ছিকও আছে। তাজা বাতাস, রৌদ্র, কোনোর বন্ধুর সঙ্গে জিমে, সাঁতারে, সিনোমায় গেলে বা কফি খেলেও আপনার মন অর্গলমুক্ত হবে।

বয়স্ক মহিলারা

বয়স্ক মহিলাদের মধ্যে অ্যালকোহল সেবন করার পেছনে অনেক কারণ আছে। বিরহ ব্যথা, মানসিক চাপ, অসুস্থ শরীর, একাকীত্ব বোধ বা বিচ্ছিন্নতা অথবা হয়তো আয় হ্রাস।

কতগুলি পয়েন্ট এখানে দেওয়া হল যা খেয়াল করার যোগ্য

আমাদের শরীরে বার্কক্য আসার সঙ্গে, যে পরিমাণ মদ্যপান আমরা করি না কেন তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া না হবার সুযোগ কমে যায়। সেজন্যে, আপনি যদি উদ্ভিগ্ন থাকেন, আপনি আপনার মদ্যপানের পরিমাণ কমাবার কথা চিন্তা করতে পারেন।

দোকানে গেলেই পাওয়া যায় এমন ওষুধ বা ডাক্তারের নির্দেশিত ওষুধের সঙ্গে অ্যালকোহল সেবন করা উচিত না। যদি আপনি স্থির নিশ্চিত না হন বা আরও তথ্য জানতে চান, ডাক্তারের সার্জারিতে বা কমিউনিটি ফার্মেসীতে আরও পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না।

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা আবহাওয়া আমাদের জন্য ক্ষতিকারক হয়ে দাঁড়ায়। একটা বা দুটো গরমজামার থেকে এক প্রস্থ গরম জামা ইত্যাদি পরিধান করলে এবং গরম কিছু পান করলে (কিন্তু টিডি নয়, অর্থাৎ গরম জল ও চিনি মেশানো মদ নয়) ঠান্ডার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

অন্য সকলের মত বয়স্ক লোকেরাও কেন মদ্যপান উপভোগ করবে না তার কোনো যুক্তি নেই। কিন্তু, যদি আপনার চলনশক্তি দুর্বল হয়, মানসিক বিষাদে মাঝে মাঝেই ভোগেন অথবা এমন কোনো গুণ্ধু খান যা অ্যালকোহলের সঙ্গে খারাপ প্রতিক্রিয়া করবে, তাহলে আপনি আপনার অ্যালকোহল সেবনের মাত্রা সুপারিশের ন্যূনতম মাত্রায় সীমাবদ্ধ রাখার কথা চিন্তা করবেন। আফশোষ করার চেয়ে সাবধান হওয়া ভালো।

সপ্তাহে একবার কি দুবার 2-3 ইউনিটের মধ্যে মদ্যপান সীমিত রাখার লক্ষ্য রাখুন এবং এর ফলে আপনি কোনো কুফল পাবেন না। যদি আপনি মদ্যপানের মাত্রা কমান, বেশি মাত্রায় মদ্যপানের চেয়ে উৎকৃষ্ট মদ বা অ্যালকোহল সেবন করুন। খুব ভালো হুইস্কি বা মদ হয়তো বেশি দামী হয়, কিন্তু এর স্বাদ অনেক ভালো।

সুবুদ্ধিসম্পন্ন হোন – আপনার সীমা জেনে নিন – এবং স্বাস্থ্যবান হোন।

স্বতন্ত্রভাবে বসবাস করা

বিভিন্ন কারণবশতঃ লোকেদের একলা থাকতে হয়। হয়তো আপনার সঙ্গীর মৃত্যু হয়েছে বা আপনার সম্পর্ক ভেঙ্গে গেছে, হয়তো এই প্রথম আপনি বাড়ি থেকে আলাদা থাকছেন, বা এই প্রথম একলা থাকছেন, আপনি হয়তো একাই বাচ্চাদের মানুষ করেছেন, বাচ্চারা বড় হয়ে গেছে এবং আপনার কাছ থেকে চলে গেছে অথবা হয়তো কোনো বয়স্ক আত্মীয়ের আপনিই একমাত্র সেবক।

অবস্থার বড়রকমের পরিবর্তনের ফলে অ্যালকোহল সেবনের মাত্রা বেড়ে যাওয়া অসাধারণ ঘটনা নয়। মনে হয় যেন অ্যালকোহল সেবন করলে গতানুগতিক দৈনন্দিন কাজকর্ম ও মানসিক চাপ থেকে রেহাই পাওয়া যাবে। কিন্তু, মনে রাখবেন এটা শুধু সাময়িক পন্থা।

খেয়াল করার জন্য কয়েকটি পয়েন্ট

সমস্যা সমাধানের জন্য বা সমস্যার হাত থেকে রেহাই পাবার জন্য অত্যধিক মাত্রায় মদ্যপান করলে আপনার আর একটা সমস্যার সৃষ্টি হবে, আর মূল সমস্যাগুলো থেকেই যাবে। কষ্টকর, সমস্যাসংকুল বিষয়গুলো সামলানোর জন্যে অন্য উপায় খুঁজুন, উদাহরণস্বরূপ, বন্ধু, পরিবার বা পরামর্শদাতা এজেন্সি, ইত্যাদি। জীবনের সমস্যা যখন সমাধান করতে পারবেন বা সমস্যা কমিয়ে আনতে পারবেন তখন সেই ক্ষণটির জন্য মদ্যপানের আনন্দোৎসব স্থির করে রাখুন।

আপনি যদি একজনের জন্য রান্না করেন, তাহলে প্রধান খাবার বা মীলের পেছনে কম ব্যয় করা বা স্ন্যাক দিয়ে চালিয়ে দেওয়া সহজ, বিশেষ করে যদি আপনি মদ্যপান করছেন এমন হয়। অ্যালকোহলে কোনো পুষ্টি নেই, সুতরাং নিয়মিত প্রধান খাবার খাওয়াকে আপনার দৈনিক রুটিনের মধ্যে রাখুন।

যদি মন খারাপ লাগে বা একলা মনে হয়, অ্যালকোহল বেশিদিন আপনাকে সাহায্য করবে না। অ্যালকোহল উপশমকারী এবং আপনার মনের অবস্থা আরও খারাপ হতে পারে। নিজের বন্ধুবান্ধব বা পরিবার পরিজনদের সঙ্গে কথাবার্তা বলে মনের ভার লাঘব করা কষ্টকর হতে পারে কিন্তু এটা সুফল দেবে।

যদি নিজের মদ্যপান সম্বন্ধে চিন্তিত থাকেন, তাহলে এই সতর্ক চিহ্নগুলো খুঁজে নিন :

আপনার কখনও কি মনে হয়েছে যে আপনার মদ্যপানের মাত্রা কমানো উচিত?

আপনার মদ্যপানের সমালোচনা করে আপনার বন্ধুরা কি আপনাকে বিরক্ত করেছে?

কখনো কখনো, আপনি নিজের মদ্যপান সম্বন্ধে কি অপরাধ বোধে পীড়িত হয়েছেন?

আগের দিনের নেশা কাটানোর জন্যে বা নার্ভকে শান্ত করার জন্যে সকালে উঠেই প্রথমে মদ্যপান করার প্রয়োজন কি কখনো অনুভব করেছেন?

একটি বা একাধিক এই প্রশ্নগুলির উত্তর হ্যাঁ হবার মানে আপনার জীবনে অ্যালকোহলের ভূমিকা সম্পর্কে আপনার চিন্তা করে দেখা উচিত।

পর্যাপ্ত পরিমাণে সক্রিয় সহায়তা ও পরামর্শ পাওয়া যায়। আরও জ্ঞাতব্য তথ্যের জন্য **পৃষ্ঠা 29** দেখুন

আপনার মদ্যপানের মাত্রা কমানো

যদি আপনি ভাবেন যে আপনি অ্যালকোহল সেবনের মাত্রা কমাতে চান, তাহলে নিম্নলিখিত তথ্যাবলী আপনার কাজে লাগবে।

এই উপদেশ সেই সব লোকেদের জন্য নয় যাদের মদ্যপানের জন্য বড়ধরণের অসুস্থতা হয়েছে, বা যাদের মদ্যপান সম্পূর্ণ বন্ধ করার জন্য বলা হয়েছে।

কেন মদ্যপান কমাবেন?

প্রত্যেকের আলাদা কারণ থাকে। কোনো কোনো মহিলা অত্যধিক মদ্যপানের সঙ্গে জড়িত অসুস্থতার ঝুঁকি সম্পর্কে চিন্তিত থাকেন। অন্যরা মদ্যপান কমান কারণ অ্যালকোহল সেবনের ফলে তাদের কার্যসম্পাদনা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ঘুমের নিয়মে ব্যাঘাত ঘটে, মন মেজাজ খারাপ থাকে, বন্ধুবান্ধব, সঙ্গী, বাচ্চা এবং পরিবারের অন্যদের সাথে সম্পর্কের অবনতি হয়। অনেক মহিলা গর্ভধারণের সময় মদ্যপান একেবারেই কমিয়ে দেয় বা সম্পূর্ণভাবে বন্ধ রাখে। দৈনন্দিন কার্যকলাপ যেমন গাড়ী চালানো বা মেশিন চালানোর মত কাজের বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ কারণ।

কারণ যাই হোক না কেন, এটা করা যায়।

স্মার্ট হোন

মদ্যপান কমানোতে সফলতা মানে আপনার অ্যালকোহল সেবন আপনার শরীরের আত্মমর্য্যাদার ও সম্পর্কের কোনো ক্ষতি না করেই উপভোগ্য। অ্যালকোহল সেবনের কথা চিন্তা করুন - কেন অ্যালকোহল সেবন করছেন? এর কারণগুলি কি আপনার মতে অপ্রাস্ত না প্রাস্ত? যদি কারণ হয় আমোদপ্রমোদ করা, সমাজে মেলামেশা করা, ইত্যাদি তাহলে আপনি কি এই প্রয়োজনগুলি অন্যভাবে, আর স্বাস্থ্যকর উপায়ে পূরণ করতে পারতেন?

আপনি এমন পরিবেশে সমাজে মেলামেশার কথা ভাবতে পারেন, যেখানে অ্যালকোহল সহজলভ্য নয় বা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়।

যদি নিজেকে খোশমেজাজী করার জন্য অ্যালকোহল সেবন করেন তাহলে অন্য কোনো বিকল্পের কথা চিন্তা করুন। যদি মদ্যপানের মাত্রা কমান, সেই জমানো টাকা দিয়ে অন্য কোনোভাবে মন ভরাতে পারেন। মনে রাখবেন, অ্যালকোহল হল উপশমকারক।

মদ্যপান কমানোর বিষয়ে ইংগিত করা

নিজেকে মনে করে বলুন কেন কমাচ্ছেন

যদি কারণগুলি সম্পর্কে আপনার পরিষ্কার জ্ঞান থাকে তাহলে সফল হবার বেশি সুযোগ থাকবে।

নিজেকে একটা সীমা বেঁধে দিন এবং সেই সীমা অনুযায়ী চলার চেষ্টা করুন

একটা স্তরের কথা মনে রাখলে আপনার উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য সম্পর্কে সামনে একটা পরিষ্কার ছবি থাকবে।

খালি পেটে মদ্যপান না করার চেষ্টা করবেন

এর ফলে আপনি খুব তাড়াতাড়ি মাতাল হয়ে যাবেন, ফলে মদ পান বন্ধ করা আরও কষ্টকর হবে।

মদ্যপান করতে না চাওয়া খারাপ কিছু নয়

যদি আপনি মদ্যপান কমান এবং সফট ড্রিংক চান তাহলে অ্যালকোহল মানা করতে ভয় পাবেন না। এটা আপনার চয়েস।

কারুর সঙ্গে জোড় বাঁধুন

যদি কোনো বন্ধু বা সহকর্মী মদ্যপান কমানোর কথা চিন্তা করে, তার সঙ্গে একজোট হন না কেন?

নিজেকে পুরস্কৃত করুন

মদ্যপান কমানো শক্ত, সুতরাং নিজের মনে ধরে এমন কিছু করুন (খান, বা কিনুন)। আপনার এটা প্রাপ্য।

যদি মদ্যপান কমানোতে কাজ না হয়

অন্য আরও উপায় অবলম্বন করে এগোনো যেতে পারে, যেমন ড্রিংকস ডায়েরী এবং অনেক সহায়তা পাওয়া যায়।
আরও তথ্যের জন্য **পৃষ্ঠা 28** দেখুন

স্বাস্থ্য - প্রজনন

প্রত্যেকের হরমোনের ওপর অ্যালকোহলের কুপ্রভাব পড়ে। অতি সাধারণ কুপ্রভাবের কথা নীচে বলা হল।

জন্মনিরোধ

প্রজননের সঙ্গে হরমোনের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে।

জন্মনিরোধক বড়ি নেওয়ার জন্যে অ্যালকোহলের রক্তস্রোতে মিশে যেতে সময় লাগে, সুতরাং আপনি হয়তো খুব তাড়াতাড়ি মাতাল হবেন না। কিন্তু অত্যধিক মাত্রায় মদ্যপানের জন্যে জন্মনিরোধক বড়ির কার্যকারিতা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

পিরিয়ড (মাসিক)

ইচ্ছা

মাসিক হবার আগে খাদ্য ও পানীয় নেবার ইচ্ছায় পরিবর্তন হয়। অ্যালকোহল সেবনের ইচ্ছা খুব সচরাচর ঘটনা।

এটা যে কোনো সমস্যা তা নয়, যদিও মনে রাখবেন অ্যালকোহল সেবনের জন্যে মাসিক হবার আগের মানসিক উদ্বেগ যেমন ফ্লুইড রিটেনশন অর্থাৎ, শরীরের তরল পদার্থকে বাইরে বেরোতে না দেওয়া, মানসিক অবস্থার দোলাচল এবং খিটখিটে মেজাজের আরও অবনতি হয়। এই সব উপসর্গের মোকাবিলা করার জন্যে অন্য বিকল্প কেন ব্যবহার করেন না, যেমন হালকা ব্যায়াম অথবা মন হালকা করার কৌশল।

অ্যালকোহল শরীরে মিশে যাওয়া

মাসিকের সময় অ্যালকোহল রক্তস্রোতের মিশে যেতে বেশি সময় লাগতে পারে, যার মানে অ্যালকোহলের পরিমাণ বেশি হলে বেশি সময় লাগবে। এটা সব মহিলাদের ক্ষেত্রে সমান নয় কিন্তু মাসের এই সময়টাতে বিশেষ নজর রাখতে হবে।

খিঁচ ধরা

মাসিকের সময় অ্যালকোহলের নিয়মিত অত্যধিক মাত্রা হয়তো খিঁচ কমাতে পারে, কিন্তু খিঁচ ধরার যন্ত্রণা কমাবার জন্যে আরও কার্যকরী ওষুধ সবসময়ই পাওয়া যায়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে দীর্ঘকাল ধরে অত্যধিক অ্যালকোহল সেবন আপনার মাসিক চক্রের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে অর্থাৎ মাসিক বন্ধ হতে পারে, অনিয়মিত মাসিক হতে পারে বা রক্তক্ষরণ বেশিদিন চলতে পারে। মনে রাখবেন অত্যধিক মদ্যপানের জন্যে যদি মাসিক বন্ধও হয়েও যায়, তা সত্ত্বেও আপনি গর্ভবতী হয়ে যেতে পারেন।

গর্ভধারণ ক্ষমতা

যদি গর্ভবতী হবার কথা চিন্তা করেন, তাহলে মনে রাখবেন অত্যধিক মাত্রায় মদ্যপান আপনার গর্ভধারণ ক্ষমতা নষ্ট করে দিতে পারে। সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় দেখা গেছে অতি অল্প পরিমাণে অ্যালকোহল সেবনেও গর্ভধারণের ক্ষতি হয়।

মেনোপজ বা মাসিক স্থায়ীভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়া

মেনোপজের ফলে অনেকগুলি সাধারণ সমস্যার উদ্ভব হয় যেমন মুখ রক্তবর্ণ হওয়া, ঘাম, ভালো ঘুম না হওয়া, ওজন বৃদ্ধি এবং মানসিক অবস্থার ঘনঘন পরিবর্তন।

অ্যালকোহল সেবনে এর কোনোটিরই উন্নতি হবে না।

আপনার উপসর্গের বিষয়ে জিপির সঙ্গে কথা বলুন, তিনি এইচ আর টি/ HRT (হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি) নিতে পরামর্শ দিতে পারেন, যেটা বহু মেনোপজযুক্ত মহিলাকে ভালো বোধ করতে ও ভালো চেহারা রাখতে সাহায্য করবে। অনেক মহিলা ভুলক্রমে বিশ্বাস করেন যে এই পরিবর্তন শেষজীবনের শুরু বোঝায়। মনে রাখবেন জীবন শুরু হয় 50 তে !

অ্যালকোহল এবং বার্নক্যের প্রক্রিয়া

ক্রমাগত অত্যধিক মদ্যপান বার্নক্যের চিহ্নকে তাড়াতাড়ি সুস্পষ্ট করে এবং এর ফলে শিরা ক্ষতিগ্রস্ত হয় ও চক্ষু রক্তবর্ণ হয়। অত্যধিক মদ্যপান আপনার গায়ের রঙ নষ্ট করে দেবে ও আপনার পশ্চাদাংশকে ভারী করে তুলবে। আপনি সুপারিশকৃত সীমার মধ্যে মদ্যপান করার কথা চিন্তা করুন। স্বাস্থ্যবতী ও গর্ভবতী নন এমন মহিলাদের জন্যে দিনে 2-3 ইউনিট অ্যালকোহল ও অন্ততঃ 1-2 অ্যালকোহল মুক্ত দিন ঠিক আছে।

স্বাস্থ্য - গর্ভধারণ

আপনি যদি গর্ভবতী হবার কথা চিন্তা করেন বা গর্ভবতী হন, আপনার অ্যালকোহল সেবনের মাত্রা কমিয়ে দেওয়া উচিত এবং চীফ মেডিক্যাল অফিসারের সুপারিশকৃত পরামর্শ মেনে চলা উচিত।

বর্তমানে এই পরামর্শে বলা হয়েছে যে গর্ভধারণের সময় অ্যালকোহল পরিহার করা উচিত। মাঝে মধ্যে মদ্যপান - যার ন্যূনতম হল 1-2 ইউনিট - সারা গর্ভধারণকালে একবার বা দুবার, আপনার গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি করবে না, কিন্তু মোটের উপর অ্যালকোহল পরিহার করে চলা উচিত।

আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সঙ্গে আপনি হয়তো এ বিষয়ে আরও পরামর্শ করতে চাইবেন।

কোনো কোনো মহিলা গর্ভধারণের সময় মদ্যপান একেবারে বন্ধ করে দিতে মনস্থ করেন। অন্যরা মদ্যপানে আসক্তি কম দেখান, কারণ তাদের শরীর গর্ভধারণের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেয়।

কিন্তু অধিকাংশ মহিলারা মদ্যপান করেন। গর্ভধারণকালে সত্যিই কি এটা ক্ষতি করে?

হ্যাঁ। অ্যালকোহল আপনার গর্ভস্থ বাড়ন্ত বাচ্চার ক্ষতি করতে পারে। জন্মের সময়ে, শিশুটির ওজন কম হবে এবং চরম ক্ষেত্রে শিশুটি শেখবার অক্ষমতা নিয়ে জন্মাবে যার নাম ফিট্যাল অ্যালকোহল স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার। মাঝে মাঝে, অল্প পরিমাণে অ্যালকোহল পান, যেমন ওপরে বলা হয়েছে, ঠিক আছে, যদিও আপনার কম অ্যালকোহল যুক্ত ওয়াইন অল্প পরিমাণে পান করার কথা বিবেচনা করা উচিত। মনে রাখবেন বাড়িতে অ্যালকোহল বা ওয়াইনের পরিমাণ পাবে যা কেনেন তার থেকে অনেক বেশি হয়।

জন্মের পর

শিশুকে জন্ম দেবার পরও অ্যালকোহল সেবনের কথাটি বিবেচনা করা বাঞ্ছনীয়।

স্তন পান করানো

আপনার স্তন পান করার সময়, আপনি যা খান তার বেশিরভাগটাই শিশুর শরীরে যায়। এর মধ্যে অ্যালকোহল আছে। যদি আপনাকে পান করতেই হয় তবে ন্যূনতম পরিমাণে পান করবেন।

মানসিক উদ্বেগ

এটা অত্যন্ত ব্যস্ততা ও উত্তেজনার সময়, এবং অ্যালকোহল সেবনে মনে হয় এই সময়টা সামলে চলতে সাহায্য লাভ হবে। খুব কম সাহায্যলাভ হয়। অ্যালকোহল উপশমকারক, সুতরাং আপনার মনের অবস্থা আরও খারাপ হতে পারে।

যদি পারেন, নিজের পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের কাছ থেকে সাহায্য নিন, কোনো সমস্যা হলে জিপির কাছে, ধাত্রী বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কাছে যেতে ভয় পাবেন না। তারা আপনার দোষগুণের বিচার করবে না।

নিজের যত্ন নিন

এটা এমন একটা সময় যখন আপনাকে যেমন নিজের যত্ন নিতে হবে তেমন আপনার শিশুরও যত্ন নিতে হবে। যদি পারেন, সপ্তাহে একদিন আপনার সঙ্গী ও বন্ধুদের সঙ্গে মেলামেশা করুন।

শিশুর জন্মের পর অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া

জন্ম নিরোধ বিষয়ে আলোচনা করার এটি সঠিক সময়। যদি জন্মনিরোধক বড়ি নিতে মনস্থ করেন জেনে নিন অ্যালকোহল সেবনে এর কার্যকারিতা কতটা বদলাবে।

অ্যালকোহল ও স্বাস্থ্য

অ্যালকোহল সেবনের ফলে মহিলাদের সারা প্রাপ্তবয়স্ক জীবনটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যতই অ্যালকোহল পান করবেন, ততই আপনার ক্ষতি হবে। এখানে কতগুলো তথ্য দেওয়া হল যা আপনি বিবেচনা করে দেখতে পারেন। যতই আপনি তথ্য জানবেন, ততই আপনার নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেবার যোগ্য হবেন।

ক্যানসার

নিরূপণ করা হয়েছে যে ক্যানসারের সবরকম কারণের আন্দাজ 3% শতাংশের জন্য অ্যালকোহলই একমাত্র দায়ী।

স্তন ক্যানসার

অনেক গবেষণার মাধ্যমে অ্যালকোহল ও স্তন ক্যানসারের মধ্যে যোগসূত্র পাওয়া গেছে। অ্যালকোহল সেবন এবং এই রোগের সৃষ্টির মধ্যে সঠিক সম্পর্ক কি তা অনুসন্ধানের জন্য আরও গবেষণার প্রয়োজন আছে। এ বিষয়ে, আরও যত্নসূচক না জানা যায়, অ্যালকোহলকে প্রভাবশালী উপাদান বলে বিবেচনা করতে হবে।

অন্যান্য ক্যানসার

লিভারের (যকৃতের) ক্যানসারের সঙ্গে জড়িয়ে আছে অত্যধিক মদ্যপান, পেট, কোলন ও মলদ্বারের ক্যানসারের সঙ্গেও অত্যধিক মদ্যপানের সম্ভাব্য যোগ আছে।

নির্ণয় করা হয়েছে যে মাথার এবং ঘাড়ের ক্যানসারের 25 থেকে 50% অ্যালকোহলের জন্য হয়ে থাকে। ধূমপানও এই ক্যানসার হতে সাহায্য করে, সেজন্য যেসব লোকেরা ধূমপান ও মদ্যপান দুটোই করে তাদের শরীরের এইসব স্থানে ক্যানসার হবার ঝুঁকি থাকে।

হৃদযন্ত্রের অসুখ

সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে যেসব লোকেরা প্রতিদিন এক ইউনিট মদ্যপান করে তাদের হার্ট অ্যাটাক, দীর্ঘকালীন হৃদযন্ত্রের অসুখ অথবা আচম্বিতে করোনারী অ্যাটাকের কারণে মৃত্যু হবার সম্ভাবনা অন্যদের চেয়ে অনেক কম যারা অত্যধিক পান করেন বা যারা পান কখনোই করেন না।

এইগুলো শুধুমাত্র সেইসব লোকের ক্ষেত্রে খাটে যাদের হৃদরোগ হবার সম্ভাবনা রয়েছে : চল্লিশোর্ধ পুরুষ এবং মেনোপজ হয়ে গেছে এমন মহিলা।

মনে রাখবেন, প্রতিদিন এক/দুই ইউনিটের বেশি মদ্যপান অতিরিক্ত সুরক্ষা দেয় না, এবং অন্যান্য অসুখের সৃষ্টি করতে পারে।

লিভার (যকৃৎ)

লিভারের অসুখ হবার প্রধান কারণগুলির একটি হল অত্যধিক মাত্রায় অ্যালকোহল সেবন, যদিও অন্যান্য কারণও থাকে। লিভার অ্যালকোহলের উপাদানগুলিকে ভাঙ্গে। যদি অত্যধিক অ্যালকোহল নিয়ে লিভারকে কাজ করতে হয়, এর অন্যান্য কাজ ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় আর তখন শরীরের প্রধান দেহযন্ত্রগুলো নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

মহিলাদের লিভার নষ্ট হবার ঝুঁকি বেশি থাকে এবং পুরুষদের চেয়ে অল্পদিনের মধ্যেই অত্যধিক মাত্রায় মদ্যপানের কুফলে তারা সমস্যায় জর্জরিত হয়।

স্থূলতা

অ্যালকোহল পুষ্টিকারক নয়। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি থাকে, সেজন্যে চিন্তা করা উচিত যে ওজন বৃদ্ধি করতে এর বড় ভূমিকা আছে।

মানসিক স্বাস্থ্য

অ্যালকোহলের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পর্ক কিছু জটিল। গবেষণায় ইংগিত পাওয়া গেছে যে অত্যধিক মদ্যপানের ফলে উদ্বেগ ও মানসিক বিষাদের সৃষ্টি হয়, অথবা অন্তর্নিহিত মানসিক গোলযোগের পূর্বপ্রবণতা দেখা দেয়।

ডাক্তার কর্তৃক নির্দিষ্ট ওষুধের কার্যকারিতা অ্যালকোহল সেবনে কমে যায় বা বাধাপ্রাপ্ত হয়।

অন্য কারুর মদ্যপান সামলানো

অন্য কারুর মদ্যপান আপনাকে কি দুঃখী ও বিপন্ন করছে?

বহু মহিলা এমন পরিবারে বাস করেন যেখানে পরিবারের একজন অত্যধিক মদ্যপান করেন।

কারুর অত্যধিক মদ্যপানজনিত সমস্যা তার পুরো পরিবারকে অসুখী করে রাখে। এই একজন, পরিবারের সদস্য হতে পারে, সঙ্গী/স্বামী/স্ত্রী হতে পারে, পরিবারের বয়স্ক লোক হতে পারে বা বাচ্চা/তরুণবয়স্ক হতে পারে। তাদের আচরণে আপনি প্রায়ই ক্রুদ্ধ, ভীত, হতভম্ব, অপরাধী এবং এই অবস্থা সামলাতে নিজেকে অসমর্থ বোধ করতে পারেন।

এরকম কি আপনার বেলায় হচ্ছে?

অত্যধিক মাত্রায় মদ্যপানে অভ্যস্ত ব্যক্তি কখনো কখনো তার মদ্যপানের জন্য অন্যদের দায়ী করে। এটা মেনে নেবেন না। অন্য একজন প্রাপ্তবয়স্কের আচরণের জন্য আপনি দায়ী হতে পারেন না। তাদেরই এর জন্য কৈফিয়ৎ দিতে হবে।

কিছু উপদেশ

মদ্যপায়ীর দোষ ঢাকা এবং অজুহাত দেখানোতে কোনো ফল হবে না। সমস্যাটির মোকাবিলা করতে হবে।

মদ্যপায়ী যখন সংযত থাকে তখন আপনার মনের ভাব তাকে জানানো সবচেয়ে ভালো। যদি সে মাতাল হয়, আপনার কোনোই লাভ হবে না। এই বিষয়টি তখনই উত্থাপন করবেন যখন আপনার মন শান্ত রয়েছে, আত্মবিশ্বাস রয়েছে আর আপনি আবেগতড়িত নন। যদি আপনি সত্যিই ক্রুদ্ধ ও দুঃখিত বোধ করেন, আপনি হয়তো এমন সব কথা বলে ফেলবেন যা বলতে চান নি বা যা বলার পর আপনার আফশোষ হবে। আপনাকে চিন্তা করে দেখতে হবে সংযত অবস্থায় থাকার সময়েও মদ্যপায়ী কিভাবে প্রতিক্রিয়া করবে, সুতরাং যদি তার মনোভাব আক্রমণাত্মক হয় তাহলে প্রথমে আপনাকে অন্য কারুর সঙ্গে বা অ্যাডভাইস এজেন্সির সঙ্গে সমস্যা মোকাবিলার বিষয়টি আলোচনা করে নিতে হবে। আপনার নিরাপত্তা অত্যাবশ্যিক।

কতখানি বা কতদিন বাদে বাদে ও মদ্যপান করছে সে বিষয়টির উপর মনোযোগ দেবেন না। মদ্যপানজনিত সমস্যা কিভাবে তাকে ও অন্যদের ক্ষতিগ্রস্ত করছে সে বিষয়টিতে লেগে পড়ে থাকুন। ও কি নিজেকে আহত করেছে? আপনার কাছে এবং অন্যদের কাছে ও কি আক্রমণাত্মক মনোভাব দেখিয়েছে? মদ্যপানের জন্য, ওর পরিবার হিসেবে আপনার কি আর্থিক সমস্যা হচ্ছে? মদ্যপানের জন্য ও কি কাজে যাওয়া ছেড়ে দিয়েছে?

ওর জন্যে অ্যালকোহল কিনবেন না আর মদ্যপায়ীর সঙ্গে মদ্যপান করবেন না। এর ফলে ওর এই আচরণ স্বাভাবিক বলে ওর মনে হবে আর আপনিও একই সমস্যা সৃষ্টি করার ঝুঁকিতে থাকবেন।

মদ্যপানজনিত সমস্যায়ুক্ত অনেক লোকেরাই কষ্টকর অবস্থা কাটিয়ে ওঠে। উৎসাহ ও সহায়তাদান প্রয়োজন। এই সমস্যা কাটিয়ে ওঠার জন্য সহায়তা দেবার কথা চিন্তা করুন। যদি সঠিক মনে করেন তবেই সহায়তা দেবেন।

আপনার জন্যেও সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া যাবে। সবচেয়ে জরুরী হল নিজের যত্ন নিই।

যদি বিচ্ছিন্ন বোধ করেন, আত্মভাজন কারুর সঙ্গে কথা বলুন অথবা সবচেয়ে কাছের অ্যালকোহল অ্যাডভাইস এজেন্সির সঙ্গে যোগাযোগ করুন। ওখানে লোকেরা আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষণ পেয়েছেন। যদি সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ী (প্রবলেম ড্রিংকার) সাহায্য চাইতে না আসে তা সত্ত্বেও তারা আপনার সঙ্গে দেখা করবেন। আরও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 29 দেখুন।

আক্রমণ, অত্যাচার

যদি সেই ব্যক্তি, যার মদ্যপানজনিত সমস্যা আছে, আপনার প্রতি অত্যাচার করে, আপনি অবশ্যই সাহায্য চাইবেন। লোকেরা আছে আপনাকে সাহায্য করার জন্যে। আরও তথ্যের জন্যে পৃষ্ঠা 29 দেখুন।

মনে রাখবেন, পানাসক্ত ব্যক্তি, কতটা পান করছে তার জন্যে এবং তার কার্যকলাপের জন্যে সে নিজে দায়ী। আপনার সাহায্য ও সমর্থন পাওয়া সত্ত্বেও আচরণ বদলানো তার নিজের ওপর নির্ভর করছে।

বাচ্চা এবং অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েরা

অ্যালকোহলের অসংগত ব্যবহার অল্পবয়স্কদের জীবনে গুরুতর পরিণাম নিয়ে আসে। এর মধ্যে আছে তাদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা, এবং তারা পুলিশের খপ্পরেও পড়তে পারে। অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েদের দুর্ঘটনায় পড়বার, অবাঞ্ছিত ভাবে গর্ভধারণ করার অথবা যৌনমিলনের ফলে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

যদি আপনার সন্তান অ্যালকোহল সেবন কিরকম তা চেখে দেখতে শুরু করে, এবং সেটা আপনার চিন্তার কারণ হয়ে ওঠে, সাহায্য ও পরামর্শ পাওয়া যাবে – আরও তথ্যের জন্যে পৃষ্ঠা 29 দেখুন।

মনে রাখবেন, আপনি একা নন। সাহায্য চাওয়া খুব স্বাভাবিক এবং তা দায়িত্বজ্ঞানের পরিচয় দেয়।

যে কাজ আপনি নিজেই করতে পারেন

কথা বললে ভরসা ও বিশ্বাস তৈরী হয় আর বিশ্বাসের জোরে সন্তানের সঙ্গে কথা বলা যাবে। গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল, আপনার সন্তান যেন বুঝতে পারে যে আপনি তার দোষগুণের বিচার করছেন না, বরং আপনি তার ভালো থাকা নিয়ে উদ্দিগ্ন রয়েছেন।

কথাবার্তার মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন অ্যালকোহল সম্বন্ধে আপনার সন্তান বাস্তবিক কতটা কি জানে।

এটাও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার সন্তান জানবে মদ্যপান করার সময়ে কি করে নিজের সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

যদি তারা মাতাল হয়ে বাড়ি ঢোকে তখন কি করবেন?

বাবা মায়ের নিজেদের পারিবারিক নানা অবস্থাকে সামলানোর বিভিন্ন উপায় আছে। আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করতে পারেন :

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল সুনিশ্চিত করা যে আপনার সন্তানের শরীর ভালো আছে। যখন সে ঘুমিয়ে নেশা কাটাতে চায় ওর ওপর নজর রাখবেন এবং যতক্ষণ না জেগে উঠছে ততক্ষণ যাতে সুস্থতা ফিরে আসার অবস্থায় সে থাকে তা দেখবেন। এ সম্বন্ধে আরও পরামর্শের জন্য **পৃষ্ঠা 08** দেখুন।

চীৎকার চেষ্টামেচি করে কোনো ফল হয় না। পরের দিন সন্তানের সঙ্গে কথা বলা ভালো, যখন আপনিও শান্ত হয়েছেন এবং সেও সংযত হয়েছে।

আরও তথ্যের জন্যে দেখুন

“অ্যালকোহল – প্রত্যেক বাবা মায়ের কি জানা উচিত” www.healthscotland.com

বাচ্চাদের এবং অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েদের ক্ষতি হবার ঝুঁকি

শুধুমাত্র মদ্যপায়ী ব্যক্তির ওপর অ্যালকোহলের কুপ্রভাব পড়ে না। মদ্যপায়ীর সন্তানরাও ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

অনেক বাচ্চা এবং অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েদের ক্ষেত্রে বাবা মায়ের দ্বারা অ্যালকোহলের অপব্যবহার যথেষ্ট ক্ষতিকারক হয়। প্রায়শই, যখন তারা বড় হচ্ছে, তারা দৈহিক অত্যাচারের সাক্ষী হয় এবং আবেগজনিত ও দৈহিক অবহেলার অভিজ্ঞতা লাভ করে।

অনেক বাচ্চা এবং অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের শুধু যে নিজেদের জীবনের দায়িত্ব নিতে হয় তাই নয়, অন্যান্য ভাইবোনের সুস্থ জীবন ও মদ্যপায়ী পিতা/মাতারও সুস্থ জীবনযাপনের দায়িত্ব নিতে হয়।

মোটের ওপর, সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ীর সন্তানদের উচ্চস্তরের আচরণগত সমস্যা, স্কুল সম্পর্কিত সমস্যা এবং আবেগজনিত মানসিক গোলযোগের সমস্যা সেই সব বাচ্চাদের থেকে বেশি যাদের বাবা মায়েরা সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ী নয়।

দেখা গেছে যে সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ী বাবা মায়ের সন্তানরা তুলনামূলকভাবে কম বয়সে অ্যালকোহল ও ড্রাগ (মাদকদ্রব্য) ব্যবহার করতে শুরু করে। তাদের বিপজ্জনকভাবে বা সমস্যাসৃষ্টি করে অ্যালকোহল ব্যবহার করার সম্ভাবনা বেশি। এই প্যাটার্ন বা নমুনা তরুণ বয়স্কদের মধ্যে সচরাচর দেখা যায়।

সাহায্য পাওয়া যায়। মদ্যপায়ী, বা বাচ্চাটি বা অন্য কোনো লোক, যে কেউ সাহায্য চান না কেন, সাহায্য চাওয়া দায়িত্বজ্ঞানের পরিচায়ক। সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ীদের সন্তানদের ব্যবহারিক, সংবেদনশীল এবং সামাজিক সহায়তা যেমন চাই তেমনই সংকটবস্থায় তাদের সাহায্য ও সুরক্ষাও চাই।

আরও তথ্যের জন্য **পৃষ্ঠা 29** দেখুন।

সাহায্য লাভ করা

অ্যালকোহল নিয়ে আপনার সমস্যা বা উদ্বেগ যাই হোক না কেন, আপনার জানা উচিত যে কিছু লোক আছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

সাহায্য চাওয়া স্বাভাবিক, দায়িত্বজ্ঞানের কাজ। এটা কষ্টকর হতে পারে, কিন্তু এর লাভ পুরো মাত্রায় পাওয়া যাবে। নীচের সংগঠনে যুক্ত ব্যক্তিরূপে আপনাকে সাহায্য করে মুক্ত করার জন্য প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।

আপনার এলাকায় অ্যালকোহল এজেন্সি সম্পর্কে বিশদ তথ্যের জন্য অ্যালকোহল ফোকাস স্কটল্যান্ডের (Alcohol Focus Scotland) সঙ্গে 0141 572 6700 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

অ্যালকোহল গুয়েবসাইট :

www.alcoholics-anonymous.org.uk

www.alcoholconcern.org.uk

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk

www.downyourdrink.org.uk

www.healthscotland.com

www.howsyourdrink.org.uk

www.scottishwomensaid.co.uk

www.infoscotland.com/womenandalcohol

www.handbag.com

www.fpa.org.uk

www.bpas.org

নিজের বা অন্যের মদ্যপান নিয়ে চিন্তিত ?
তাহলে গোপন পরামর্শের জন্য ডিঙ্ক লাইনে
0800 917 8282 নম্বরে ফোন করুন। বা দেখুন
www.infoscotland.com/womenandalcohol

এই দলিলাটি মূল দলিলের নির্ভুল প্রতিফলন বলে মনে করা হয়।

(Bengali)