মাদকাসক্তি প্রতিরোধে ছাত্র-ছাত্রীদের সচেতনতামূলক শিক্ষা

স্বাস্থ ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীন স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক পরিচালিত মাদক নিরোধ শিক্ষা কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হলো স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে অবহিত করা। যুব সমাজের মধ্যে এখনও যারা মাদক নির্ভরশীল হয়নি কিন্তু মাদক গ্রহণের ঝুঁকির পর্যায়ে আছে তাদেরকে মাদকের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য এ কার্যক্রম পরিচালিত হবে। এ লক্ষ্যে কিশোর-কিশোরী ও যুব সমাজকে মাদকের হাত থেকে রক্ষার উদ্দেশ্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে। বিশ্ব আঞ্চলিক প্রেক্ষাপটে বাংলাদেশ মাদকের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থানে রয়েছে। মাদকসেবীদের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশা করে এবং তাদের মধ্যে মাদক গ্রহণ ছাড়াও অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের সমস্ত উপাদান বিদ্যমান রয়েছে। মাদকসেবীদের সিংহভাগ যুবক হওয়ায় দেশের যুবসমাজ আজ মারাত্মক বিপর্যয়ের সম্মুখীন।

মাদক কী?

মাদকদ্রব্য হল প্রাকৃতিক বা কৃত্রিম উপায়ে তৈরি এমন দ্রব্য যা ব্যবহারে মানুষের চিন্তা, চেতনা, আচার-ব্যবহার ও মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যহত হয় এবং এর প্রতি আসক্তি তৈরি হয়। সহজভাবে বলা যায়, যেসব দ্রব্য গ্রহণে আসক্তি জন্মে তার নাম মাদক দ্রব্য। সিগারেট এক ধরণের নেশা, কেননা সিগারেট দিয়েই নেশা শুরু হয়।

মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব:

মাদক ব্যবহারের বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে। যেমন:

- শারীরিক : কর্মক্ষমতা হ্রাস, অনিদ্রা, ফুসফুসে ক্যান্সার, যক্ষা, হেপাটাইটিস (বি ও সি) এবং এইচআইভি সংক্রমণসহ বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- মানসিক : মানসিক উত্তেজনা বেড়ে যায়, ভারসাম্যহীনতা ও অবসাদগ্রস্ততার সৃষ্টি হয় ও স্মৃতিশক্তি কমে যায়।
- আর্থিক : অভাবগ্রস্ত, ঋণগ্রস্ত সর্বস্বান্ত হয়ে যায়, পরিবারের লোকজনকে আর্থিক অনটনে ফেলে ও চুরি করার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়।
- পারিবারিক ও সামাজিক : পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে চরম অশান্তি ও পরিবারে ভাঙ্গন সৃষ্টি হয়, সামাজিক নিন্দা, চরম অবজ্ঞা ও ঘৃণার শিকার হয়।

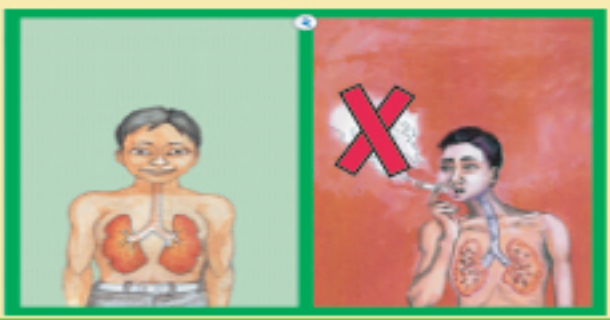
মাদক নির্ভরশীলতা কী?

মাদক নির্ভরশীলতা হলো মাদকের প্রতি তীব্র আসক্তি। এটি মানসিক ও শারীরিক এমন একটি অবস্থা যার ফলে কেউ মাদকদ্রব্যের প্রতি সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে।

মাদক নির্ভরশীলতার লক্ষণ

কোন একটি বিশেষ বৈশিষ্ট বা লক্ষণদেখে নিশ্চিতভাবে কোন মাদকসেবীকে চেনা সম্ভবনয়, তবে মাদকসেবী হলে তার মধ্যে কিছু বৈশিষ্ট বা লক্ষণ প্রকাশ পায়। এর মধ্যে রয়েছে

- অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা
- ক্ষুধামন্দা
- মিথ্যা বলার প্রবণতা বেড়ে যাওয়া
- অনেক সময় শরীর শুকিয়ে যাওয়া
- ঘুম ঘুম ভাব/ঝিমুনি/কথা জড়িয়ে যাওয়া
- ঘনঘন বন্ধু পরিবর্তন এবং নতুন নতুন বন্ধুর আগমন
- অহেতুক অস্থিরতা
- পারিবারিক ও সামাজিক বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যোগদানে অনীহা
- পড়ালেখায় অমনোযোগী হওয়া
- দৈনন্দিন রুটিনের অনিয়ম করা
- শরীরে কোন কোন জায়গায় ক্ষত চিহ্ন থাকা



ধুমপানের পরিণতি ক্যান্সার

মাদক নির্ভরশীলতার কারণ:

বাংলাদেশের পরিপ্রেক্ষিতে মাদক নির্ভরশীলতার বিভিন্ন কারণ রয়েছে।

- বন্ধুদের চাপ
- মাদক দ্রব্যের সহজলভ্যতা
- হতাশা/ বেকারত্ব
- অতিরিক্ত টাকা পয়সা হাতে আসা
- কৌতূহল
- পারিবারিক পরিমন্ডলে মাদকের ব্যবহার
- পারিবারিক অশান্তি * নৈতিক শিক্ষার অভাব
- মাদকের ভয়াবহতা সম্পর্কে না জানা

মাদককে 'না' বলার কৌশল:

- প্রস্তাবের মাদক গ্রহণের ক্ষতিকর দিকগুলো তুলে ধরা
- যেসব স্থানে গেলে নেশার সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা রয়েছে সে সব স্থান পরিত্যাগ করা
- 'না' বলার জন্য যদি বন্ধুরা সমালোচনা করে বা হাসিঠাট্টা করে তবে তা মেনে নেয়া অর্থাৎ তারা যাই বলুক সেই মুহূর্তের জন্য চুপ থেকে মনে জোর রাখা যে আমি মাদক নিবো না
- মাদকনির্ভরশীল বন্ধুদের সাথে মারামারি বা রাগারাগি করার দরকার নেই, বেশি চাপ মনে হলে তাদের সঙ্গ ত্যাগ করা
- সঙ্গীরা মাদক নিতে চাইলে তাদেরকে মাদক না নিয়ে বিকল্প ভালো কিছু করার প্রস্তাব দেয়া
- সর্বোপরি নিজেকে ভালবাসা

মাদক প্রতিরোধে ছাত্র-ছাত্রীদেরকরণীয় :

- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা
- মিথ্যা কথা না বলা
- নিজে ধুমপান ও যে কোন মাদকদ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকা এবং অন্যদেরকে বিরত থাকতে উদ্বুদ্ধ করা
- শ্রেণিকক্ষে সহপাঠীদের মাঝে মাদক বিরোধী প্রচারণা চালানো, যেমন: বিতর্ক প্রতিযোগিতা ও রচনা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা
- সকল ধরনের মাদক বিরোধী অভিযানে নেতৃত্ব দেওয়া এবং একাত্মতা প্রকাশ করা

piact Bangladesh
সহযোগিতায়: পায়াক্ট বাংলাদেশ
স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়