

## মাদক নির্ভরশীলতা নিয়ে যৎসামান্য কথা

মাদক নির্ভরশীলতা আমাদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক জীবনের ছন্দপতনের একটি বড় কারণ। 'নির্ভরশীলতা' শব্দটি বিভিন্ন প্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। মানুষের বেঁচে থাকার তাগিদে কিংবা ভালভাবে বেঁচে থাকার জন্য জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে কোন মানুষের উপর কিংবা বস্তু বিশেষের উপর নির্ভরশীল হয়। যেমন, ছোট একটি শিশু তার ভরন পোষণের জন্য বাবা-মা কিংবা কোন বিশেষ যত্নপ্রদানকারীর উপর নির্ভরশীল থাকে এবং ঐ নির্ভরশীলতা দানকারী সেই ব্যক্তি কিংবা বস্তুর অনুপস্থিতিতে সে তার চাহিদা পূরণে ব্যর্থ হলে তার প্রয়োজন মেটাবার স্বার্থে বিকল্প পথ খুঁজতে বাধ্য হয়।

তাহলে এভাবে বলা যায়, নির্ভরশীলতা মানে হলো কোন ব্যক্তি, বস্তু, মূর্ত কিংবা বিমূর্ত ঘটনাবলীর উপস্থিতির মাধ্যমে ব্যক্তির মন ও শরীরের কিছু চাহিদা পূরণ করা এবং কোনভাবে নির্ভরশীলতা প্রদানকারী সেই উদ্দীপকটির অনুপস্থিতি ঘটলে শরীর ও মনের বিকল্প প্রতিক্রিয়া তৈরি হওয়া। এবার 'মাদক নির্ভরশীলতা' শব্দটি সম্পর্কে আরেকটু পরিষ্কার ধারণা পাবার জন্য বলা যায়, কোন মাদক দিনের পর দিন সেবন করার মাধ্যমে মাদকের উপর একধরনের টান বা আকর্ষণ তৈরি হয় একটি অবস্থা তৈরি হয় যার ফলে ব্যক্তি বাধ্য হয় পরবর্তী সময়ে মাদকটি গ্রহণ করার জন্য। আমরা জানি, মাদক

সেবনের মাদক ও একই পরিমাণে গ্রহণ করে সেই তৃপ্তি পাওয়া সম্ভব হয় না। তখন সে মাদক গ্রহণের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় কিংবা অন্য কোন শক্তিশালী মাদক দ্রব্য গ্রহণ করে তার কাক্ষিত তৃপ্তি লাভ

মাদকমুক্ত থাকার মূল চিকিৎসাই হচ্ছে মাদকদ্রব্য সেবন না করে মাদক উদ্ভূত লক্ষণগুলো দূর করা। এক্ষেত্রে দরকার ব্যক্তির নিজস্ব সচেতনতা এবং মনকে নিয়ন্ত্রণ করার মতো কিছু দক্ষতা অর্জন

করে। এভাবে মাদকের ধরনের আসে নানা বৈচিত্র্য (যেমন, শুরুতে গাঁজা, তারপর ফেনসিডিল, হেরোইন, ইয়াবা....) এবং দিনের পর দিন মাদক গ্রহণের মাত্রা বেড়েই চলে। ফলে মাদক দ্রব্যটি খুঁজে পেতে ব্যক্তি হন্যে হয়ে পরে এবং তার ব্যক্তিগত পারিবারিক ও সামাজিক জীবন যাপনই ভারসাম্যহীন হয়ে পড়ে।

মাদক নির্ভরশীলতা নিয়ে এত কথা বলার কারণ হলো- যারা মাদকের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন কিংবা মাদক গ্রহণ করা ছাড়া যাদের জীবন টিকিয়ে রাখা অসাধ্য হয়ে পড়ে, তাদের অনেকেই মাদক গ্রহণের শুরুতে প্রাণে বিশ্বাস করেন, 'আমি কখনোই মাদকের উপর নির্ভরশীল হবো না', 'যখন ইচ্ছে হয় ছেড়ে দেবো'। মূলতঃ বাস্তবে প্রায় সময়ই এরকমটা ঘটে না। শুরুতে মাদকের উপর ব্যক্তির নিয়ন্ত্রণ থাকলেও একটা সময় মাদক তার নিজস্ব ক্ষমতাবলে ব্যক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করে। সুতরাং একবার মাদক নেওয়ার আগে আমরা যদি এটা মনে রাখি, 'এই মাদকটা একদিন আমাকে নিয়ন্ত্রণ করবে' এবং 'আমি চাইলেও মাদক নেওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখতে পারবো না', তাহলে শুরুতেই আমরা মাদকের স্বাদ নেওয়া থেকে দূরে থাকতে পারি

এবং মাদকের দুট চক্রের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি।

তার মানে এই নয় যে, একবার মাদকের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়লে সে আর কখনোই মাদক নেয়া থেকে বিরত থাকতে পারবে না। এটাও মাদক গ্রহণের শুরুর দিকের ভুলের মতোই আরেকটি ভুল ধারণা। কারণ ব্যক্তি মনে করে মাদক তাকে এমনভাবে টানে যে সে কিছুতেই তার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না কিংবা শরীরে তখন কিছু লক্ষণ তৈরি হয় যেমন, মাথাব্যথা, বমি হওয়া, শরীর ঝিচিয়ে আসা, ঘুমাতে না পারা, গা জ্বালাপোড়া করা ইত্যাদি, যা মাদক গ্রহণ করা ছাড়া নিয়ন্ত্রণযোগ্য নয়। কিন্তু গবেষণা থেকে দেখা গেছে, মাদক ছেড়ে দেওয়ার ফলে যে লক্ষণগুলো তৈরি হয় তা খুবই সাময়িক। এই সাময়িক সময়ের কষ্ট মেনে নেওয়ার মন মানসিকতা তৈরি করে নিতে পারলে মাদক গ্রহণ না করেই এই লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভবপর হয়।

আর মাদকমুক্ত থাকার মূল চিকিৎসাই হচ্ছে মাদকদ্রব্য সেবন না করে মাদক উদ্ভূত লক্ষণগুলো দূর করা। এক্ষেত্রে দরকার ব্যক্তির নিজস্ব সচেতনতা এবং মনকে নিয়ন্ত্রণ করার মতো কিছু দক্ষতা অর্জন। তবে অনেক ক্ষেত্রেই এই কাজটি ব্যক্তির একার পক্ষে করা বেশ দুর্ভর হয়ে পড়ে। যার জন্য প্রয়োজন হয় মাদক মুক্ত থাকার প্রচলিত বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতির দ্বারা হওয়া। তবে যে ধরনের চিকিৎসার সরণাপন্ন

হইনা কেন চিকিৎসার ফলপ্রসূতা ধরে রাখতে প্রয়োজন ব্যক্তির পারিবারিক সমর্থন। যেহেতু মাদক গ্রহণের মাধ্যমে ব্যক্তি একধরনের সন্তুষ্টি খুঁজে পেতে সুতরাং চিকিৎসা নেওয়ার পরও যে কোন

উদ্দীপকের উপস্থিতিতে মাদক নেওয়ার দিকে ধাবিত হওয়ার ঝুঁকি থেকেই যায়। এক্ষেত্রে ব্যক্তি নিজেই তার পরিবারের কোন সদস্যকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন যিনি তার মাদক নির্ভরশীলতার কারণগুলো বুঝতে পারেন এবং মাদক গ্রহণ থেকে বিরত রাখার জন্য সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে পারেন। অনেক সময় দেখা যায়, পরিবারের সদস্যরা বুঝতেই পারেন না যে মাদক একজন ব্যক্তিকে কিভাবে শারিরিক ও মানসিক ভাবে নির্ভরশীল করে ফেলে, বরং তারা মাদক গ্রহণকারীকে দোষারোপ করতে থাকেন। ফলে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের অপরাধবোধ এবং হীনমন্যতা কাজ করে। এক্ষেত্রে আমাদের মনে রাখতে হবে মাদক নির্ভরশীলতা অন্যান্য শারিরিক ও মানসিক অসুস্থতার মতোই একটি অসুস্থতা। উপযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে এর থেকে পরিত্রাণ পাওয়া সম্ভব।

যেহেতু পত্র-পত্রিকা এবং বিভিন্ন প্রকাশনার মাধ্যমে মাদক গ্রহণের কারণ এবং ভয়ানক পরিনতি সম্পর্কে আমরা সবাই কম বেশী অবগত তাই এই লেখায় শুধুমাত্র মাদকের নির্ভরশীলতা এবং এর পরিত্রাণ সম্পর্কে সামান্য ধারণা দেওয়ার চেষ্টা করা হয়েছে মাত্র।

নাঈমা খাতুন, প্রভাষক, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

❖ *মনভুবনের বঙ্গসংস্করণে যত্নবান হউন*