

মাদক সেবনের প্রচলিত ধারণা

প্রচলিত ধারণা: ভ্যাপিং বা ধূমপান ক্ষতিকর নয়।

প্রকৃত সত্য: জুলের মত (Juul) কিছু ই-সিগারেটে প্যাক করা সিগারেটের মতই নিকোটিন থাকে। তামাক সেবন এবং ই-সিগারেটের ধূমপান উভয়ই আপনাকে ক্যান্সারের কারণস্বরূপ রাসায়নিক এবং ভারি ধাতুর প্রভাবাধীন করে।

প্রচলিত ধারণা: ভক্ষণীয়গুলি নিরাপদ কারণ সেগুলির ধোঁয়া আপনি পান করেন না।

প্রকৃত সত্য: ভক্ষণীয়গুলির ফলে অসুস্থতা, উদ্বিগ্ন এবং আতঙ্কের আক্রমণ হতে পারে। এর কারণ কতখানি চুরুট ভক্ষণীয় সেটি আপনাকে সবসময় বলা হয় না আর এটির প্রভাব অনুভব করতে বহুক্ষণ সময় লাগতে পারে, তাই বড় বেশি সেবন করে ফেলার সম্ভাবনা প্রবল।

প্রচলিত ধারণা: অক্সিস (Oxys) নামেও পরিচিত অক্সিকন্টিন (OxyContin) এবং জানাক্সের (Xanax) মত ওষুধের বড়ি নেওয়ায় কোনো সমস্যা নেই কারণ ডাক্তাররা এগুলি নিতে বলেন।

প্রকৃত সত্য: যে ওষুধের বড়িগুলি আপনার নয় অথবা প্রেসক্রিপশনে বলা পরিমাণের চেয়ে বেশি ওষুধ সেবন করা বেআইনি এবং এর ফলে আসক্তি আর ওভারডোজ হতে পারে। হেরোইন, কোকেইন এবং মলির মত ওষুধের বড়ি ও মাদক রাস্তায় অথবা অনলাইনে বিক্রি হয়, যেগুলিতে ফেন্টানিল (fentanyl) থাকে। ফেন্টানিল একটি মারাত্মক আফিম জাতীয় মাদক যেটি আপনি দেখতে পাবেন না, গন্ধ পাবেন না অথবা স্বাদও পাবেন না।

পরামর্শ

যদি আপনি অথবা আপনার জানা অন্য কোন ব্যক্তি মাদক ব্যবহার, ভ্যাপিং বা ধূমপান অথবা মদ্যপানের ফলে কোন সমস্যায় ভোগেন তাহলে এমন কারোর সঙ্গে কথা বলুন যিনি সাহায্য করতে পারবেন, যেমন স্কুলের কোন কাউন্সেলর, পরিবারের সদস্য অথবা বিশ্বস্ত বন্ধু।

মদ্যপান, ভ্যাপিং বা ধূমপান এবং মাদকের ব্যবহার আপনার সেই কাজ করার ক্ষমতাকে সীমিত করে দিতে পারে যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। মাদক ও মদ ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নেওয়ার বিষয়ে আপনার উপযুক্ত বয়স হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা ভালো। nyc.gov/health দেখুন আর সেখানে "alcohol" (মদ), "drugs" (মাদক) ও "smoking" (ধূমপান) সম্বন্ধে তথ্যাবলী জানতে অনুসন্ধান করুন।