

COVID-19 অতিমারীর সময় মদ্যপান

COVID-19 অতিমারীর মতো উদ্বেগপূর্ণ ঘটনা লোকজনের মদ্যপানের ধরনকে প্রভাবিত করতে পারে। আকস্মিকভাবে আয় হারানো, নিকট আত্মীয়কে হারানো, এক্ষেত্রে লাগা বা সামলানোর অন্য কোনো উপায় না থাকার জন্য লোকজন বেশি মদ্যপান করতে পারেন। নিম্ন-আয়ের অঞ্চলগুলিতে এবং কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়গুলির মধ্যে যেখানে COVID-19 এবং বর্ণবাদ সবথেকে বেশি সেখানে স্বজন হারানো এবং মানসিক চাপ বেশি তীব্র এবং স্থায়ী হতে পারে। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বহুবিধ ঝুঁকি নিয়েও প্রচুর মানুষ মদ্যপান উপভোগ করতে পারেন কিন্তু উদ্বেগপূর্ণ পরিস্থিতিগুলি সামলানোর জন্য মদ্যপান, আপনার মদ্যপান নিয়ন্ত্রণ বা সীমিত করার চ্যালেঞ্জকে আরো ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

বুঝে শুনে পান করা

বুঝে শুনে পান করা আপনাকে স্বাস্থ্যের কথা মনে রেখে আপনার মদ্যপানের একটি সীমা স্থির করতে সহায়তা করবে। 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 উদ্বেগ সামলানোর জন্য পান করলে, উদ্বেগ থেকে মুক্তি পাওয়ার অন্য উপায়গুলি খুঁজে বের করুন।
 - অন্যান্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রেখে বাইরে শরীরচর্চা করুন বা হাঁটুন এবং একটি [মুখের আবরণ](#) পরুন। সোশ্যাল মিডিয়া এবং সংবাদ থেকে দূরে থাকুন; প্রিয়জনদের সাথে গল্পগুজব করুন।
 - অন্যদের সাথে ঘরে থাকা উদ্বেগপূর্ণ হতে পারে। প্রত্যেককে একা নিজের মতো কিছু সময় কাটাতে দেওয়ার জন্য আপনার পরিবার বা রুমমেটদের সাথে কথা বলুন।
- 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।
- অনেক বেশি সময় ধরে পান করুন এবং মদ্যপানের সময়ের মধ্যে সোডা ওয়াটার বা সেলটসার বা জলের মতো অ্যালকোহল না থাকা পানীয়ও পান করুন। অ্যালকোহল না থাকা পানীয়গুলি মদের ডিহাইড্রেটিং প্রভাবগুলি দূর করতে সহায়তা করে এবং আপনার শরীরের মদের শোষণকে ধীর করে দেয়।
- পান করার সাথে খাবার খান। খাবার আপনার শরীরের মদের শোষণকে ধীর করে এবং পরের দিনের হজমজনিত অসুবিধার ঝুঁকি হ্রাস করে।

- মদ্যপান কেন্দ্রিক নয় এমন কার্যকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন।

মদ্যপান 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 বেশি ধরে পান করেছিলেন?
- আপনি এক বা একাধিকবার মদ্যপান কমাবার বা বন্ধ করতে চেয়েছেন, বা চেষ্টা করেছেন, কিন্তু পারেননি?
- নেকশ্বাধরে 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 পড়ার ফলে, আপনার বাড়ি বা পরিবারের দেখাশুনা করার ক্ষেত্রে ব্যাঘাত ঘটছে বলে মনে হচ্ছে? চাকরির ক্ষেত্রে সমস্যা হচ্ছে? বা স্কুলে সমস্যা হচ্ছে?
- আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে সমস্যা হওয়া সত্ত্বেও মদ্যপান চালিয়ে যাচ্ছেন?
- মদ্যপান করার জন্য, আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ 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 অনুভূতিটি পাওয়ার জন্য আগে পান করতেন সেটি পেতে আগের থেকেও বেশি পান করার প্রয়োজন হচ্ছিল? বা দেখছেন যে আপনি সাধারণত যে পরিমাণ পান করেন তাতে আপনার ঠিক সন্তোষজনক অনুভূতি হচ্ছে না?
- দেখছেন যে আপনার যখন মদের নেশা চলে যাচ্ছে, তখন আপনার ঘুমের সমস্যা, ধড়ফড়ানি, বিরক্তি, উদ্বেগ, হতাশা, ক্লান্তি, গা গোলানো বা ঘাম হওয়ার মতো উইথড্রয়ালের উপসর্গগুলি হচ্ছে? অথবা আগে ছিলনা এমন অনুভূতিগুলি দেখা দিচ্ছে?

এক বা একাধিক প্রশ্নের উত্তর **হ্যাঁ** হলে, আপনি মদ্যপান সম্পর্কিত অতিরিক্ত সহায়তার থেকে উপকৃত হতে পারেন।

¹ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অন অ্যালকোহল অ্যাভিউস অ্যান্ড অ্যালকোহলিজম। শরীরের ওপর অ্যালকোহলের প্রভাব। মদ্যপানের কারণে অসুস্থতা। <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders> | অ্যাক্সেস করা হয়েছে 5ই মে, 2020।

কীভাবে অতিরিক্ত সহায়তায় অ্যাক্সেস করবেন

COVID-19 এর ফলে উদ্ভূত মানসিক চাপ, স্টেতের অনুমোদিত সহিংসতার সাম্প্রতিক কার্যকলাপ এবং নির্লজ্জ বর্ণবাদ প্রথমবারের জন্য মদ্যপানের সাথে আপনার সম্পর্কে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এমনকি মদ্যপানের কারণে বিদ্যমান চ্যালেঞ্জগুলি আরো খারাপের দিকে যাচ্ছে বলে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন। উপরন্তু, নিম্ন আয়ের, কৃষাঙ্গ সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রায়শই অ্যালকোহলের খুচরো ব্যবসায়ীর সংখ্যাধিক্য পরিলক্ষিত হয়, যার অর্থ আবাসিকদের সেখানে যাতায়াত বেশি এবং মাত্রাতিরিক্ত মদ্যপান এবং তার সাথে সংশ্লিষ্ট ক্ষতির ঝুঁকি বেশি থাকে। বিশেষ করে নিজেদের জীবনের বিভিন্ন অংশে অতিমারীর প্রভাবগুলো সামলানো মানুষদের বা অতিমারীর আগে অত্যন্ত চাপের মধ্যে জীবন অতিবাহিত করা মানুষদের অতিমারীর সময়ে রিসোর্সগুলি খুঁজে বের করা আরো কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। মদ্যপান জনিত কারণের জন্য সহায়তা চাওয়াতে কোনো অসুবিধা নেই। এই উদ্বিগ্ন সময়ে এবং ভবিষ্যতে মদ্যপানের সবথেকে নিরাপদ উপায় স্থির করতে অ্যালকোহলের সাথে আপনার সম্পর্ক সম্পর্কে সাবধান থাকা সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে মদ্যপান আপনার জীবনকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করেছে, 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 মদ্যপান ছেড়ে দেওয়া স্থির করলে, মনে রাখবেন যে আপনি যদি দীর্ঘদিন ধরে প্রচুর পরিমাণে মদ্যপান করে থাকেন, তাহলে আপনার গা গোলানো, ঘেমে যাওয়া, শিহরণ, উদ্বিগ্ন, ক্লান্তি, দৃষ্টিভ্রম, খিঁচুনি, এবং মৃত্যু সহ উইথড্রয়াল উপসর্গগুলি দেখা দিতে পারে। আপনার চিকিৎসা সংক্রান্ত তত্ত্বাবধান 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 বহু সংখ্যক অ্যাপের প্রস্তাব দেয় (উপাদান ব্যবহারের অ্যাপ সহ) যা আপনাকে সামলাতে সহায়তা করতে পারে: nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library
 - NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংশ্লিষ্ট কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন বা nyc.gov/nycwell এ গিয়ে অনলাইনে চ্যাট করুন।
- [নিউ ইয়র্ক স্টেট আসক্তি পরিষেবা কার্যালয় এবং সহায়তা \(New York State Office of Addiction Services and Supports, OASAS\)](#) ব্যক্তি ও পরিবারবর্গকে অ্যালকোহল এবং অন্যান্য উপাদান ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষিত করে তোলে। আপনার অঞ্চলে চিকিৎসার বিকল্প খুঁজতে আপনি তাদের [চিকিৎসা নির্ণায়ক সরঞ্জাম \(treatment locator tool\)](#) ব্যবহার করতে পারেন।

- "Friends of Recovery New York" (ফ্রেন্ডস অফ রিকভারি নিউ ইয়র্ক) 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 দেখুন।
- আপনি ভার্চুয়াল মিটিংয়ের মাধ্যমে কাউন্সেলিং এবং সহায়তা গ্রুপগুলিতে অংশগ্রহণ করতে পারবেন। "Harm reduction online support group" (ক্ষতি হ্রাস করার অনলাইন সহায়তা গ্রুপ), "Medication Assisted Recovery Anonymous" (মেডিকেশন অ্যাসিস্টেড রিকভারি অ্যানোনিমাস), "Alcoholics Anonymous" (অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাস) বা "SMART Recovery" (স্মার্ট রিকভারি) এর মতো বাক্যাংশগুলি ব্যবহার করে অনলাইন গ্রুপগুলির জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা](#) দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.30.20