বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰ এক বিশ্বজোৰা সমস্যা

■ ড° নিবুল কুমাৰ গগৈ

০০০ বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত অন্য কিছুমান মানসিক সমস্যা থাকিলেও সতৰ্ক হ'ব লগা লক্ষণবোৰৰ দৰে মিল থকা কিছুমান লক্ষণে দেখা দিয়ে। যেনে— বিষণ্ণতাত ভুগি থকা ল'ৰা-ছোৱালীৰ হঠাৎ তীব্ৰ আৱেগৰ জন্ম হয়। এই তীব্ৰ আৱেগৰ বশৱৰ্তী হৈ সিহঁতে যিকোনো এটা কাম কৰিব পাৰে। সিহঁতৰ মাজত অস্থিৰ আচৰণৰ বহিঃপ্ৰকাশ ঘটে। সিহঁত ক্ৰোধান্বিত হৈ পৰে, ক্লান্ত আৰু অৱশ অনুভৱ কৰে আৰু পঢ়া-শুনাত পিছপৰি যায়। তেনেকৈ স্কিজ'ফ্ৰেনিয়াত ভোগা ল'ৰা-ছোৱালীৰ লক্ষণবোৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত উদ্ভৱ হোৱা লক্ষণবোৰৰ লগত মিল থকা দেখা যায় ০০০

বয়ঃসন্ধিকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনবোৰ সৰ্বোচ্চ আৱেগেৰে ভৰি থাকে। সিহঁতৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি আৱেগৰ তীব্ৰতা কম-বেছি হয়। বিভিন্নধৰণৰ চাপ, অস্থিৰতা, চঞ্চলতাই ভৰা জীৱনৰ এই সময়ছোৱাত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে প্ৰাপ্তবয়স্ক সমাজখনৰ লগত মিলিব খোজে। সিহঁতৰ নতুন নতুন বন্ধুৰ লগত বন্ধুত্ব গঢ় লৈ উঠে। নতুন নতুন অ[illegible] জন্মে। সিহঁতে নিজকে একো একোজন ব্যক্তিবিশেষ হিচাপে প্ৰতিপন্ন কৰিব খোজে। জীৱনটো পৰীক্ষা কৰি চাব বিচাৰে। কিছুমানে প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ দৰে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ল'বলৈ আৰম্ভ কৰে। পৰীক্ষামূলকভাৱে নিচাযুক্ত দ্ৰব্যবোৰ ব্যৱহাৰ কৰি চায়, যিটো কথাত আচৰিত হ'ব লগা একো নাই।

প্ৰথম অৱস্থাত সিহঁতে মাদক দ্ৰব্য, ধঁপাত আৰু আন নিচাজাতীয় দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰোঁতে ইয়াৰ দীৰ্ঘম্যাদী প্ৰভাৱৰ কথাবোৰ চিন্তা কৰিব নোৱাৰে বা নকৰে। তদুপৰি প্ৰথম অৱস্থাত এই নিচাযুক্ত দ্ৰব্যবোৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁতে বিশেষ সমস্যাৰ সৃষ্টি নহ'লেও বুজনসংখ্যক ল'ৰা-ছোৱালীৰ এইবোৰৰ ব্যৱহাৰৰ ফলত কিছুমান সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। এসময়ত কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালী এই নিচাযুক্ত দ্ৰব্যবোৰৰ প্ৰতি আসক্ত হৈ পৰাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। গতিকে, সিহঁতক এই দ্ৰব্যবোৰৰ প্ৰতি আসক্তি জন্মাৰ আগতেই এই বিষয়ে উপযুক্ত শিক্ষা, সহায়, প্ৰণোদন আৰু উপদেশৰ দ্বাৰা সমস্যাটোৰ কবলৰপৰা মুক্ত কৰা দৰকাৰ।

বিপদৰ আশংকা থকা কাৰকসমূহ

বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ বা আসক্ত হৈ পৰাৰ পাছত সেইবোৰৰ অপব্যৱহাৰ বিভিন্ন কাৰকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সেইবোৰ হৈছে সামাজিক কাৰক (Community Factors), ব্যক্তিগত কাৰক (Individual Factors) আৰু পাৰিবাৰিক কাৰক (Family Factors)।

সামাজিক কাৰক (Community Factors)

আজিৰ আধুনিক সমাজ ব্যৱস্থাতো কিছুমান সমাজত সুৰাপান কৰা বা অন্য নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা মানুহক হীন চকুৰে চোৱা দেখা যায়। কিন্তু ভৌগোলিক স্থানভেদে আৰু সমাজভেদে নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰৰ প্ৰতি মানুহৰ দৃষ্টিভংগী বেলেগ বেলেগ। কিছুমান সমাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ বেছি। তেনে সমাজত বাস কৰা ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বেছি। নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰৰ প্ৰতি সেই সমাজখনৰ দৃষ্টিভংগী, আৰু নিচাযুক্ত দ্ৰব্যবোৰ কিমান সহজলভ্য তাৰ ওপৰতো নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱন বা ব্যৱহাৰ ভালেখিনি নিৰ্ভৰ কৰে। যিবিলাক সমাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱন সমাজৰ আন মানুহবোৰে সহ্য কৰি থাকে বা সেইবোৰ সাধাৰণ ঘটনা বুলি মানি লয় বা সেইবোৰ দেখিও নেদেখাৰ ভাও ধৰি থাকে, তেনে সমাজত বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীবোৰৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

ব্যক্তিগত কাৰক (Individual Factors)

সাধাৰণতে ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱন বেছিকৈ দেখা যায়। এনেক্ষেত্ৰত ল'ৰাবোৰৰ মাজত 'মই ল'ৰা' এনে এটা ভাৱধাৰাৰ বাবে সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বেছি। তদুপৰি যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালী পঢ়া-শুনাত পিছপৰি যায়, বা লগৰ ল'ৰাবোৰৰ লগত সমানে পঢ়া-শুনা আগবঢ়াই নিব নোৱাৰে, যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীৰ আত্মবিশ্বাস কম, সামাজিক দক্ষতা কম বা দুৰ্বল আৰু সামাজিক পৰিৱেশৰ লগত নিজকে খাপ খুৱাই ল'ব নোৱাৰে, তেনে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰৰ সম্ভাৱনা বেছি।

কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালী অমনোযোগী, অতি চঞ্চলতা বা অতি সক্ৰিয়তা (ADHD), শিক্ষণৰ সমস্যা, অভিঘাতোত্তৰ মনস্তাপ (Post Traumatic Stress Disorder), চাৰিত্ৰিক বিকৃতি আদি মানসিক বিকাৰত ভুগি থাকে। এনে মানসিক ৰোগবিলাকত ভুগি থকা ল'ৰা-ছোৱালীক চিকিৎসা নকৰাকৈ থাকিলে সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। হঠাৎ জাগি উঠা প্ৰবল আৱেগৰ বাবে সিহঁতে বিপজ্জনক কাম কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে আৰু মানসিক সমস্যাত ভুগি থকাৰ বাবে সিহঁতৰ আত্মবিশ্বাস কমি যায়।

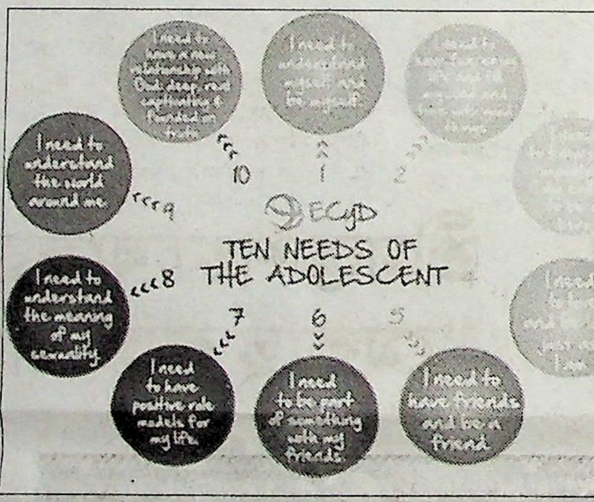
পাৰিবাৰিক কাৰক (Family Factors)

নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত মাক-দেউতাকৰ আচৰণে ল'ৰা-ছোৱালীৰ ওপৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলায়। এইক্ষেত্ৰত উপদেশতকৈ আৰ্হি ভাল কথাষাৰ বেছি গুৰুত্বপূৰ্ণ। যিবিলাক পৰিয়ালত মাক-দেউতাক বা পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলে ঘৰত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰে, তেনেক্ষেত্ৰত বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়। আনহাতে, গৱেষণাত প্ৰকাশ পোৱা তথ্য অনুসৰি বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত বংশগত কাৰকবোৰেও প্ৰভাৱ পেলায়। এনেক্ষেত্ৰত মাক-দেউতাকে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰিলেও বা মাক-দেউতাকক নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা নেদেখিলেও ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভৱনা প্ৰবল হোৱা দেখা যায়। অৱশ্যে মাক-দেউতাকে প্ৰকাশ্যে ল'ৰা-ছোৱালীৰ আগত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিলে সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বংশগত কাৰকতকৈ বেছি হৈ পৰে।

যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাক-দেউতাকক বিশ্বাসত ল'ব পাৰে আৰু ভাবে যে মাক-দেউতাকে সিহঁতক সমৰ্থন কৰে আৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়েও সিহঁতৰ সমস্যাসমূহ মাক-দেউতাকৰ আগত মুক্তমনে নিঃসংকোচে প্ৰকাশ কৰাৰ এটা পৰিৱেশ থাকে, মাক-দেউতাক আৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত এটা আন্তৰিক আৱেগিক সম্পৰ্ক গঢ় লৈ উঠে, তেনে পৰিৱেশত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা কমি যায়। ইয়াৰ বিপৰীতে মাক-দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালীক ভালদৰে তদাৰক নকৰিলে আৰু ভীষণভাৱে বিশৃংখল ঘৰুৱা পৰিৱেশত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

সতৰ্ক হ'ব লগা লক্ষণ (Warning Signs)

নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ বাবে বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত কিছুমান লক্ষণে দেখা দিয়ে। এইবোৰক



সতৰ্ক হ'ব লগা লক্ষণ বুলি কোৱা হয়।

* ল'ৰা-ছোৱালীবোৰে পঢ়া-শুনাত মন নিদিয়া হয় আৰু বিদ্যালয়ত উপস্থিতিৰ হাৰ কমি যায়, যাৰ বাবে সিহঁতৰ স্কুলৰ গ্ৰেড কমি যায়।
* আগতে যিবিলাক বন্ধু বা বন্ধুবৰ্গৰ লগত সিহঁতে মিলা-মিছা কৰিছিল, সিহঁতৰ লগত দূৰত্ব বাঢ়ি যায় আৰু নতুন বন্ধুবৰ্গৰ লগত বন্ধুত্ব গঢ় লৈ উঠে। এই নতুন বন্ধুবোৰ সাধাৰণতে অপৰাধপ্ৰৱণ আৰু নানা অপৰাধমূলক কৰ্মৰ লগত জড়িত হৈ থাকে।
* বিদ্যালয়ত বন্ধুবৰ্গৰপৰা আঁতৰি থাকে আৰু বিদ্যালয়ৰ খেল-ধেমালিত অংশগ্ৰহণ কৰাৰপৰা বিৰত থাকে।
* ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত কথা লুকুওৱা স্বভাৱ এটা গঢ় লৈ উঠে। সিহঁতে কথাবোৰ গোপনে ৰাখিব খোজে। সিহঁত ক'ত গৈছে, কি কৰিছে কথাবোৰ ঘৰত জনাব নোখোজে আৰু ঘৰলৈ অহাৰ পাছত মাক-দেউতাকৰপৰা আঁতৰি থাকিব খোজে।
* সিহঁতৰ সাজ-পোছাকৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে আৰু অস্বাভাৱিক ঢং বা ষ্টাইল কৰিবলৈ লয় আৰু নিজৰ স্বাস্থ্য আৰু পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ প্ৰতি ধ্যান কমাই দিয়ে।
* কথাবোৰ বুজালে কেৱল শুনে আৰু মনে মনে থাকে, অৰ্থাৎ সিহঁতক প্ৰণোদিত কৰা (Motivate) কঠিন হৈ পৰে।
* মাক-দেউতাকৰপৰা পইচা চুৰি কৰে বা সঘনাই মাক-দেউতাকক পইচা খোজে আৰু ঘৰৰপৰা কাকো নোকোৱাকৈ মনে মনে ওলাই যায়। কিছুমানে অপৰাধমূলক কাৰ্যত লিপ্ত হয়।
* সঘনাই ক্লান্ত বা ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰা বুলি অভিযোগ কৰে।

যদিও, ঘৰৰ মানুহৰ চকুত পৰা উক্ত লক্ষণসমূহ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ক্ষেত্ৰত সতৰ্ক হ'ব লগা লক্ষণ বুলি ধৰা হয়, কিন্তু এই লক্ষণসমূহ দেখা দিলেই ল'ৰা এজনে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা বুলি ক'ব নোৱাৰি। কিয়নো সিহঁতৰ কাপোৰ-কানিৰ পৰিৱৰ্তন, ষ্টাইলৰ পৰিৱৰ্তন, আগতে ভালপোৱা বস্তু বা কাৰ্যৰ প্ৰতি আগ্ৰহৰ পৰিৱৰ্তন, বন্ধুৰ পৰিৱৰ্তন বা বন্ধুৰ গ্ৰুপটোৰ পৰিৱৰ্তন বয়ঃসন্ধিকালৰ বিকাশৰ এটা স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া বুলি ধৰা হয়। গতিকে এইক্ষেত্ৰত মাক-দেউতাক, অভিভাৱক আৰু মানসিক ৰোগ বিশেষজ্ঞ বা মানসিক ৰোগৰ চিকিৎসা কৰ্মীসকলে সাৱধানতাৰে আগবঢ়া দৰকাৰ।

মাক-দেউতাক, অভিভাৱকৰ কৰণীয়

বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীক নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰতিৰোধ আৰু নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰৰপৰা সুৰক্ষা দিবলৈ মাক-দেউতাক আৰু অভিভাৱকসকলে নিজৰ সন্তান ক'লৈ গৈছে, কাৰ লগত গৈছে, কি কৰিছে এইবোৰ সকলো সময়তে খবৰ ৰখা প্ৰয়োজন। সিহঁতৰ লগত সংযোগ স্থাপন কৰোঁতে, কথাবোৰ বুজাব লগা হ'লে বা আলোচনা কৰোঁতে সিহঁতক ৰূঢ়, কৰ্কশ ব্যৱহাৰ কৰাৰপৰা বিৰত থাকিব লাগে। বেছিকৈ সিহঁতৰ দোষবোৰ খুঁচৰি উলিয়াই বিচাৰৰ কাঠগৰাত থিয় নকৰোৱাকৈ গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটোত সমতা ৰক্ষা কৰা প্ৰয়োজন। তাকে নকৰিলে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাক-দেউতাকৰ লগত সহযোগ কৰাৰ সম্ভাৱনা কমি যায়। এইক্ষেত্ৰত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হ'ল— মাক-দেউতাকে আগতে উল্লেখ কৰা 'উপদেশতকৈ আৰ্হি ভাল' কথাষাৰ মনত ৰখা।

কিছুমান পৰিয়ালত, পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ মাজত সম্পৰ্কৰ সমস্যা থাকে। এনে পৰিস্থিতিত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কিছুমান সংঘাতৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। তদুপৰি এই সময়ছোৱাত প্ৰায়ভাগ ল'ৰা-ছোৱালীৰ জীৱনবোৰ ষ্ট্ৰেছ বা চাপেৰে ভৰি থাকে। গতিকে সিহঁতৰ সমস্যাসমূহক স্বীকৃতি দি পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ মাজত গঠনমূলক আলোচনা হ'লে, সিহঁতৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা কমি যায়।

মাক-দেউতাক, অভিভাৱকৰ বাহিৰেও বিদ্যালয়বোৰে এইক্ষেত্ৰত উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে। দেখা যায় যে কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালী বিদ্যালয়ত শিক্ষণৰ সমস্যা, অমনোযোগী, অতি চঞ্চলতা বা অতি সক্ৰিয়তা (ADHD) আদি কিছুমান মানসিক সমস্যাত ভুগি থাকে। এনেধৰণৰ সমস্যাৰ বাবেও যিহেতু সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়, গতিকে এনেক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়বোৰে ল'ৰা-ছোৱালীক বিদ্যায়তনিক দিশত সহায় কৰি, উৎসাহ যোগাই প্ৰণোদিত কৰিলে সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস পায়। এইক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়বোৰে ল'ৰা-ছোৱালীক খেল-ধেমালি আৰু মাজে মাজে আন সামাজিক সৃষ্টিমূলক কামত জড়িত কৰালেও সিহঁতৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সম্ভাৱনা কমি যায়।

ৰোগ নিৰ্ণয়

বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰিছে নেকি তাক নিশ্চিত কৰাটো সিমান সহজ কাম নহয়। কিয়নো নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সকলোৱে যে সঁচা কথা ক'ব তাৰ কোনো নিশ্চয়তা নাই। দেখা যায় যে বহু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ ঘৰত কমকৈ প্ৰদৰ্শন কৰে, বা স্বাভাৱিক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ যত্ন কৰে। সেইবাবে সন্তানে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা বুলি সন্দেহ হ'লে মাক-দেউতাকে সন্তানৰ লগত সুস্থিৰভাৱে কথাবোৰ আলোচনা কৰিব লাগে। খং-ৰাগ, শাৰীৰিক শাস্তি প্ৰদান কৰাৰ পৰিৱৰ্তে সিহঁতক জানিবলৈ দিব লাগে যে সিহঁতৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ বিষয়ে মাক-দেউতাক অৱগত আৰু নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ অপকাৰিতা আৰু সেইবোৰ সেৱনৰ ফলত ভৱিষ্যতে হ'বপৰা সম্ভাব্য সমস্যাবোৰক লৈও তেওঁলোক চিন্তিত। সিহঁতে জনা দৰকাৰ যে এইবোৰ সোধাৰ উদ্দেশ্য শাস্তি নহয়, বৰঞ্চ ভৱিষ্যতে উদ্ভৱ হ'বপৰা সমস্যাবোৰত সহায় কৰিবৰ বাবেহে তেওঁলোকে এই বিষয়ে জানিব বিচাৰিছে। এনেকুৱা আলোচনাৰ পাছতো যদি মাক-দেউতাকে, সন্তানে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা কথাটোত নিশ্চিত হ'ব নোৱাৰে, তেতিয়া হ'লে নিজ সন্তানৰ লগত সম্পৰ্কত থকা আন মানুহৰপৰা এই বিষয়ে জানিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত অন্য কিছুমান মানসিক সমস্যা থাকিলেও সতৰ্ক হ'ব লগা লক্ষণবোৰৰ দৰে মিল থকা কিছুমান লক্ষণে দেখা দিয়ে। যেনে— বিষণ্ণতাত ভুগি থকা ল'ৰা-ছোৱালীৰ হঠাৎ তীব্ৰ আৱেগৰ জন্ম হয়। এই তীব্ৰ আৱেগৰ বশৱৰ্তী হৈ সিহঁতে যিকোনো এটা কাম কৰিব পাৰে। সিহঁতৰ মাজত অস্থিৰ আচৰণৰ বহিঃপ্ৰকাশ ঘটে। সিহঁত ক্ৰোধান্বিত হৈ পৰে, ক্লান্ত আৰু অৱশ অনুভৱ কৰে আৰু পঢ়া-শুনাত পিছপৰি যায়। তেনেকৈ স্কিজ'ফ্ৰেনিয়াত ভোগা ল'ৰা-ছোৱালীৰ লক্ষণবোৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত উদ্ভৱ হোৱা লক্ষণবোৰৰ লগত মিল থকা দেখা যায়। তেনেকৈ সঘনাই মাদক দ্ৰব্য, গাঁজা, ক'কেইনৰ অপব্যৱহাৰৰ ফলত মেজাজৰ বিকৃতিৰ লক্ষণবোৰে দেখা দিয়ে। সেয়ে ৰোগ নিৰ্ণয় কৰোঁতে সকলো দিশ মন কৰা দৰকাৰ।

চিকিৎসা

নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰ কৰা ল'ৰা-ছোৱালীক সিহঁতৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি বেলেগ বেলেগ থেৰাপী প্ৰয়োগ কৰা হয়। এইবোৰ হৈছে ব্যক্তিগত থেৰাপী, ফেমিলী থেৰাপী, দলীয় থেৰাপী, আন্তঃবিভাগীয় থেৰাপী ইত্যাদি।

ব্যক্তিগত চিকিৎসা ব্যক্তিগত থেৰাপীৰ দ্বাৰা নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰে সিহঁতৰ জীৱনক কিদৰে প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, সেই বিষয়ে সিহঁতৰ মাজত অন্তৰ্দৃষ্টি জাগ্ৰত কৰা হয়। সেই দ্ৰব্যবোৰ সেৱনৰপৰা বিৰত থাকিবৰ বাবে সহায়ক হোৱাকৈ সিহঁতক কিছুমান কৌশল শিকোৱা হয়। অন্তৰ্দৃষ্টি জাগ্ৰত কৰা আৰু প্ৰণোদিত কৰা কাৰ্যটো সফলতাৰে আগবঢ়াৰ পাছত সাধাৰণতে সিহঁতক এই কৌশলবোৰ শিকোৱা হয়। এবাৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য এৰাৰ পাছত বহুসংখ্যক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পুনৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰা দেখা যায়। ব্যক্তিগত থেৰাপীত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ তীব্ৰ ইচ্ছাবোৰ কেনেকৈ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি, তাৰ কৌশলবোৰ শিকোৱা হয়। সাধাৰণতে তীব্ৰ চাপ বা ষ্ট্ৰেছৰ সন্মুখীন হ'লে, জটিল আৱেগিক সমস্যাৰ উদ্ভৱ হ'লে, পুনৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ইচ্ছা জাগ্ৰত হয়। এনে সময়ত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ইচ্ছাবোৰ প্ৰতিৰোধ কৰিবপৰা কিছুমান কৌশল থেৰাপীষ্টে ল'ৰা-ছোৱালীক শিকাই দিয়ে।

ফেমিলী থেৰাপী

কিছুমান বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পাৰিবাৰিক সমস্যা বা পাৰিবাৰিক সংঘাতৰ বাবে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা দেখা যায়। যিহেতু ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সমস্যাটোত পৰিয়ালটো জড়িত হৈ পৰে, এনে ক্ষেত্ৰত ফেমিলী থেৰাপীৰ প্ৰয়োজন আহি পৰে। ফেমিলী থেৰাপীত মানসিক ৰোগৰ চিকিৎসাকৰ্মীয়ে, মাক-দেউতাকৰপৰা ঘৰৰ আন সদস্যসকলক, নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ক্ষেত্ৰত ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, জটিল পৰিস্থিতিবোৰ কেনেকৈ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব লাগে তাৰ দিহা পৰামৰ্শ দিয়ে। তদুপৰি ফেমিলী থেৰাপীৰ দ্বাৰা পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ মাজত যোগাযোগ, সম্পৰ্ক আৰু আৱেগিক বান্ধোনবোৰ শক্তিশালী কৰিবলৈ যত্ন কৰা হয়।

দলীয় থেৰাপী

নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ ক্ষেত্ৰত দলীয় থেৰাপীৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আছে। এই ধৰণৰ থেৰাপীত নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ সমস্যা থকা ল'ৰা-ছোৱালী একগোট কৰোৱা হয়। সিহঁতে যেতিয়া দলত লগ হয়, তেতিয়া অনুভৱ কৰিব পাৰে যে সিহঁতৰ নিচিনা একে সমস্যা থকা বহু ল'ৰা-ছোৱালী আছে। কাৰোবাৰ সমস্যাবোৰ হয়তো সিহঁততকৈ জটিল আৰু গুৰুতৰ। দলীয় থেৰাপীত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পৰস্পৰৰ মাজত উপদেশ আৰু ভাবৰ বিনিময় কৰিব পাৰে, যিবোৰ উপদেশ বা কথা মাক-দেউতাক বা থেৰাপিষ্টে ক'লে সিহঁতে অগ্ৰাহ্য কৰে।

আন্তঃবিভাগীয় চিকিৎসা

নিচাযুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰৰ বাবে কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত গুৰুতৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক সমস্যাৰ উদ্ভৱ হোৱা দেখা যায়। এনেক্ষেত্ৰত সিহঁতক চিকিৎসালয়ৰ অন্তঃবিভাগত বা নিচামুক্তি কেন্দ্ৰত (De Addiction Centre) ভৰ্তি কৰাই চিকিৎসা কৰিব লগা হয়। চিকিৎসালয়ৰ অন্তঃবিভাগৰ চিকিৎসাবোৰ সাধাৰণতে কেইসপ্তাহমানৰ বাবে কৰা হয় যদিও ৰোগীৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি চিকিৎসালয়ত থকাৰ সময় বৃদ্ধিও কৰা হয়।

(লেখক গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ মনোবিজ্ঞান বিভাগৰ প্ৰাক্তন অংশকালীন প্ৰবক্তা, চিকিৎসক)