

আমি কি একজন মাদকাসক্ত?

শুধুমাত্র আপনিই এই প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন।

কাজটা হয়ত সহজ হবে না। নেশা করা কালীন পুরো সময়টাতে আমরা নিজেদেরকে বলতাম “আমি এটা সামলাতে পারি”। যদিও শুরুর দিকে বিষয়টা সত্য ছিল, এখন আর তা নেই। মাদক-দ্রব্যগুলোই আমাদের পরিচালিত করত। আমরা নেশা করার জন্য বাঁচতাম এবং বেঁচে থাকার জন্য নেশা করতাম। খুব সহজ কথায়, একজন মাদকাসক্ত হল সেই ব্যক্তি যার জীবন মাদক দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

সম্ভবত আপনি স্বীকার করেন যে আপনার একটি মাদকজনিত সমস্যা আছে, কিন্তু আপনি নিজেকে মাদকাসক্ত বলে মনে করেন না। একজন মাদকাসক্ত কী সে ব্যাপারে আমাদের সবারই আগের থেকে কিছু ধারণা আছে। একবার আপনি ইতিবাচক পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করলে মাদকাসক্ত হওয়াটা লজ্জার কোনও ব্যাপার নয়। আপনি যদি আমাদের সমস্যার সাথে মিল খুঁজে পান তাহলে হয়তো আপনি আমাদের সমাধানের সাথেও মিল খুঁজে পাবেন। নীচের প্রশ্নগুলি নারকোটিকস এ্যানোনাইমাস-এ থাকা রিকভারিং এ্যাডিক্টদের লেখা। আপনার যদি কোনও সন্দেহ থাকে যে আপনি মাদকাসক্ত কিনা তাহলে কিছু সময় নিয়ে নীচের প্রশ্নগুলো পড়ুন এবং যতটা সম্ভব সৎভাবে উত্তর দিন।

- ১। আপনি কি কখনও একা নেশা করেছেন? হ্যাঁ না
- ২। আপনি কি কখনও একটা নির্দিষ্ট মাদকে সমস্যা ছিল ভেবে তার পরিবর্তে অন্য আরেকটি মাদক ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ৩। আপনি কি কখনও ডাক্তারের সাথে ছলনা করে বা মিথ্যা বলে প্রেসক্রিপশনের ঔষুধ নিয়েছেন? হ্যাঁ না
- ৪। আপনি কি কখনও মাদকদ্রব্য চুরি করেছেন বা মাদকদ্রব্য সংগ্রহের জন্য চুরি করেছেন? হ্যাঁ না

- ৫। আপনি কি নিয়মিত ঘুম থেকে ওঠার পর বা ঘুমাতে যাবার সময় মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন? হ্যাঁ না
- ৬। আপনি কি কখনও একটি মাদকদ্রব্যের প্রভাব কাটানোর জন্য অন্য আরেকটি মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ৭। আপনি কি সেই সব জায়গা বা মানুষ এড়িয়ে চলেন যে বা যারা আপনার মাদক ব্যবহারের অনুমতি দেয় না? হ্যাঁ না
- ৮। আপনি কি কখনও কোনও মাদক সম্পর্কে না জেনে বা সেটি আপনার কী ক্ষতি করতে পারে তা না জেনে তা ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ৯। মাদক ব্যবহারের ফলে আপনার কর্মস্থলে বা শিক্ষাক্ষেত্রে কখনও কোনও ক্ষতি হয়েছে কি? হ্যাঁ না
- ১০। মাদক ব্যবহারের ফলে আপনি কি কখনও গ্রেফতার হয়েছেন? হ্যাঁ না
- ১১। আপনি কী (মাদক) বা কতটা নেশা করেন সে ব্যাপারে কখনও কি মিথ্যা বলেছেন? হ্যাঁ না
- ১২। আপনি কি মাদকদ্রব্য কেনাকে আপনার আর্থিক দায়দায়িত্ব পালনের থেকেও বেশি গুরুত্ব দেন? হ্যাঁ না
- ১৩। আপনি কি কখনও নেশা বন্ধ বা নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করেছেন? হ্যাঁ না
- ১৪। নেশা করার কারণে আপনি কি কখনও কারাগার, হাসপাতাল বা মাদকদ্রব্য পুনর্বাসন কেন্দ্রে গিয়েছেন? হ্যাঁ না
- ১৫। নেশা করা কি আপনার ঘুম বা খাওয়া দাওয়ায় সমস্যা সৃষ্টি করে? হ্যাঁ না
- ১৬। মাদকদ্রব্য শেষ হয়ে যাওয়ার চিন্তা কি আপনাকে আতঙ্কিত করে? হ্যাঁ না

- ১৭। আপনার কি মনে হয় মাদকদ্রব্য ছাড়া আপনার বাঁচা অসম্ভব? হ্যাঁ না
- ১৮। আপনি কি কখনও আপনার নিজের মানসিক সুস্থতা সম্বন্ধে প্রশ্ন করেন? হ্যাঁ না
- ১৯। আপনার মাদকদ্রব্য ব্যবহার কি পারিবারিক জীবনকে অসুখী করেছে? হ্যাঁ না
- ২০। আপনার কি কখনও মনে হয়েছে যে মাদকদ্রব্য ছাড়া আপনার পক্ষে মানিয়ে নেওয়া বা জীবন উপভোগ করা সম্ভব নয়? হ্যাঁ না
- ২১। নেশা করার কারণে কি আপনার নিজের মধ্যে কখনও আত্মরক্ষামূলক মনোভাব, অপরাধবোধ বা লজ্জাজনক মনোভাব এসেছে? হ্যাঁ না
- ২২। আপনি কি মাদকের ব্যাপারে খুব বেশি চিন্তা করেন? হ্যাঁ না
- ২৩। আপনার কি কখনও এমন কোনও ভয় হয়েছে যা অযৌক্তিক বা যা বর্ণনা করা যায় না? হ্যাঁ না
- ২৪। নেশা করা কি আপনার যৌন সম্পর্কের ওপর প্রভাব ফেলেছে? হ্যাঁ না
- ২৫। আপনি কি কখনও এমন কোনও মাদক গ্রহণ করেছেন যা আপনার পছন্দ নয়? হ্যাঁ না
- ২৬। আপনি কি কখনও মানসিক যন্ত্রণা বা চাপের কারণে মাদক ব্যবহার করেছেন? হ্যাঁ না
- ২৭। আপনি কখনও কোনও মাদক অতিরিক্ত ব্যবহার করার ফলে অসুস্থ হয়ে পড়ে ছিলেন? হ্যাঁ না
- ২৮। ক্ষতিকারক ফলাফল সত্ত্বেও কি আপনি নেশা করে চলেছেন? হ্যাঁ না
- ২৯। আপনার কি মনে হয় আপনার মাদক-জনিত সমস্যা আছে? হ্যাঁ না

“আমি কি একজন মাদকাসক্ত?” এই প্রশ্নের উত্তর শুধুমাত্র আপনিই দিতে পারেন। আমরা দেখেছি যে আমরা সবাই ভিন্ন ভিন্ন সংখ্যায় উপরের প্রশ্নগুলোর উত্তরে “হ্যাঁ” বলেছি। আমরা আসলে কতগুলো “হ্যাঁ” বাচক উত্তর দিয়েছি সেই সংখ্যার থেকে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আমার ভেতরে কী অনুভব করেছি এবং কীভাবে আসক্তি আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করেছে।

এর মধ্যে কিছু প্রশ্ন আছে যেখানে মাদকের কথা উল্লেখও করা হয়নি। এর কারণ আসক্তি হচ্ছে ধীরে ধীরে বেড়ে – ওঠা এমন একটি অসুস্থ-তা যার প্রভাব আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পড়ে – এমনকি সেই সব ক্ষেত্রগুলিতেও (এর প্রভাব পড়ে) যেগুলির সাথে (আমাদের) প্রথমে মনে হতে পারে মাদকের বিশেষ কোনও সম্পর্ক নেই। আমরা কী কী মাদক ব্যবহার করেছি তা ততটা জরুরি নয় যতটা জরুরি আমরা কেন তা ব্যবহার করেছি এবং তার ফলে আমাদের কী হয়েছে।

যখন আমরা প্রথমবার এই প্রশ্নগুলো পড়ি, আমরা মাদকাসক্ত হতে পারি এই চিন্তাটা আমাদের কাছে ভয়াবহ লাগতে পারে। আমাদের কেউ কেউ এই চিন্তাগুলো এই বলে দূর করতে চেয়েছিলাম যে:

“না, এই প্রশ্নগুলোর কোনও মানেই নেই;”
অথবা,

“আমি আলাদা, আমি জানি আমি মাদক ব্যবহার করি, কিন্তু আমি মাদকাসক্ত নই। আমার আসলেই আবেগজনিত / পারিবারিক / কাজের সমস্যা আছে;”

অথবা,

“এই মুহূর্তে সবকিছু সামলাতে গিয়ে আমি একটা কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি;”

অথবা,

“যখন আমি উপযুক্ত মানুষ / কাজ ইত্যাদি খুঁজে পাব তখন আমি (নেশা করা) বন্ধ করতে পারব।”

আপনি যদি মাদকাসক্ত হন তাহলে সুস্থতার লক্ষ্যে এগোবার আগে আপনাকে প্রথমে অবশ্যই

স্বীকার করতে হবে যে আপনার মাদক-সংক্রান্ত সমস্যা আছে। সৎ ভাবে এই প্রশ্নগুলোর মুখোমুখি হওয়াটা হয়তো মাদকদ্রব্য ব্যবহার কীভাবে আপনার জীবনকে নিয়ন্ত্রণহীন করেছে তা দেখতে সাহায্য করবে। আসক্তি এমন একটি অসুস্থতা যার থেকে মুক্তি না পেলে আপনার শেষ ঠাই হয় জেল, চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান এবং মৃত্যু। আমরা অনেকেই নারকোটিকস এ্যানোনামাস-এ এসেছি কারণ আমাদের যা প্রয়োজন মাদক তা মেটাতে পারছিলাম। আসক্তি আমাদের গর্ব, আত্মমর্যাদা, পরিবার, প্রিয়জন এমনকি বেঁচে থাকার ইচ্ছা-টাকেও কেড়ে নেয়। আপনি যদি আসক্তির এই পর্যায়ে না পৌঁছে থাকেন, আপনার সেইরকম অবস্থাতে যাওয়ার দরকার নেই। আমরা বুঝতে পেরেছি যে আমাদের ব্যক্তিগত নরক আমাদের নিজেদের মধ্যেই রয়েছে। আপনি সাহায্য চাইলে তা পেতে পারেন নারকোটিকস এ্যানোনামাস ফেলোশিপে।

“আমরা যখন সমাধান খুঁজছিলাম তখন নারকোটিকস এ্যানোনামাস-এর সন্ধান পাই। আমরা পরাজিত অবস্থায় প্রথম এনএ মিটিং-এ এসেছিলাম এবং তখন জানতামই না আমাদের কী প্রত্যাশা করা উচিত। এক বা একাধিক মিটিং-এ আসার পরে আমরা বুঝতে শুরু করলাম যে মানুষ আমাদের প্রতি সহানুভূতিশীল এবং আমাদের সাহায্য করতে ইচ্ছুক। যদিও আমাদের মন বলত যে আমরা কখনই নেশামুক্ত হতে পারব না, ফেলোশিপের সদস্যরা আমাদের এই বলে আশা জোগাত যে আমাদের পক্ষেও সুস্থতা লাভ করা সম্ভব। ফেলোশিপের অন্যান্য এ্যাডিক্টেদের মাঝে থেকে আমরা বুঝতে পেরেছিলাম যে আমরা আর একা নই। রিকভারি আমাদের মিটিংয়ে ঘটে। আমাদের জীবন অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। আমরা দেখেছি যে রিকভারিকে সবার উপরে স্থান দিলে, এই প্রোগ্রামটি কাজ করে। আমরা তিনটি অপ্ৰীতিকর উপলব্ধির সম্মুখীন হই:

- ১। আমরা আমাদের আসক্তির কাছে শক্তিহীন এবং আমাদের জীবন নিয়ন্ত্রণহীন;
- ২। যদিও আমরা আমাদের অসুস্থতার জন্য দায়ী নই, কিন্তু আমাদের সুস্থ হয়ে ওঠার দায়িত্ব আমাদেরকেই নিতে হবে;

৩। আমাদের আসক্তির জন্য আমরা আর কোনওভাবেই অন্য মানুষ, স্থান এবং বস্তুকে দোষারোপ করতে পারি না। আমাদের অবশ্যই নিজেদের সমস্যা এবং অনুভূতির মুখোমুখি হতে হবে।

সুস্থ হয়ে উঠার জন্য সবচেয়ে বড়ো সহায়ক হচ্ছে একজন রিকভারিং এ্যাডিক্ট।”¹

¹ Basic Text, *Narcotics Anonymous* (এখনো বাংলায় প্রকাশিত হয় নাই)

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org




World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



এটি হল এন এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত লিটারেচারের একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous, , , , এবং The NA Way
হল Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
এর নিবন্ধভুক্ত ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-63380-291-9 Bengali (Bangladesh) 8/20

WSO Catalog Item No. BN3107



Narcotics Anonymous®
নারকোটিকস এ্যানোনামাস

IP No. 7-BN

আমি কি
একজন
মাদকাসক্ত?