



## বি.সি. র ভিতরে কি ঘটছে?

বিষাক্ত ড্রাগের কারণে ব্রিটিশ কলাম্বিয়া জরুরি জনস্বাস্থ্য অবস্থার মধ্যে রয়েছে। এটা তাদের চাকরি, শিক্ষা, বয়স, জাতি এবং বংশ নির্বিশেষে সকলকে প্রভাবিত করছে। দুঃখজনকভাবে, 2021 সালে বিষাক্ত ওষুধের অতিরিক্ত মাত্রার কারণে বি.সি জুড়ে 2,224 জন মানুষ প্রাণ হারিয়েছে। ফ্রেজার হেলথ অঞ্চলে, আমাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী এবং এমন কি আমরা নিজেরাও, বিষাক্ত ড্রাগ সংকট দ্বারা প্রভাবিত হতে পারি। যখন কেউ অবৈধ ওষুধ ব্যবহার করছে, তখন তারা ওষুধের বিষয়বস্তু, পরিমাণ এবং শক্তি পরীক্ষা করতে পারে না। তাদের ড্রাগের ভিতরে কি আছে, হতে পারে তারা হয়তো জানে না যা কখনও কখনও দুর্ঘটনা জনিত ওভারডোজের দিকে যেতে পারে।

## আমার কাছে এটা কেন একটা সমস্যা?

আমরা কোন কোন সময় আমাদের মুশকিল লুকাই, বিশেষ করে যখন ব্যাপারটা অন্যরা আমাদের সম্বন্ধে কি ভাবছে তা প্রভাবিত করতে পারে। সুতরাং, আমরা জানতে পারিনা অন্যজন কি অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে। আমরা নিজেদের এবং অন্যদেরকে শিক্ষিত করে, আমরা কলঙ্ক কমাচ্ছি এবং আমাদের ভালবাসার জনদের এবং কমিউনিটির জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈয়ারী করছি।

Updated July 2022 (Bengali)

# সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন?

## A) অতিরিক্ত মাত্রার চিহ্ন এবং লক্ষণ সমূহ জানুন

চিহ্ন এবং লক্ষণ সমূহ জানা আপনাকে জীবন বাঁচাতে সাহায্য করবে।

এটি আরও আপনাকে অন্যদের শিক্ষিত করতেও সাহায্য করবে। এই সম্পর্কে একটি ভিডিও দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন।



ইংরেজি



পাঞ্জাবি

## B) বিনামূল্যে নালক্সোন কিট পাওয়া

নালক্সোন কিটস সমূহ স্নানান্তর যোগ্য থলিতে ওষুধ ধারণ করে, যা একজন প্রতিক্রিয়াহীন ব্যক্তি, যিনি ওপিওডের অতিরিক্ত মাত্রা গ্রহণ করছেন তাকে পুনরায় জীবিত করতে সাহায্য করে।

বিনামূল্যে নালক্সোন কিট পাওয়ার জন্য, আপনি এই ওয়েবসাইট ব্যবহার করে আপনার কাছাকাছি একটি জায়গার অনুসন্ধান করুন:

[www.towardtheheart.com/site-finder](http://www.towardtheheart.com/site-finder)



নালক্সোন সম্পর্কে  
আরও জানতে QR  
কোড স্ক্যান করুন:



বিনামূল্যে, স্ব-  
গতিসম্পন্ন, অনলাইন  
ওপিওড এবং  
নালক্সোন প্রশিক্ষণ



অনুসঙ্গিক  
নালক্সোন  
নির্দেশাবলী



## C) শুনুন এবং ভালোবাসার জনের কাছ থেকে জানুন, এটা হতে পারে সাহায্য করার অন্যতম সেরা উপায়!

আপনার ঘনিষ্ঠ কারো সাথে ড্রাগ ব্যবহার এবং অতিরিক্ত মাত্রা সম্পর্কে কথা বলা সহজ নাও হতে পারে। বলার জন্য সঠিক শব্দ খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে। এ জন্য অনেক কথোপকথন লাগতে পারে। মাঝে মাঝে, এটা আপনি যেমনটি চান সে দিকে নাও যেতে পারে। যাইহোক, কথা বলা এটি সম্পর্কে লজ্জা, অপরাধবোধ এবং দ্বিধা কমাতে পারে। এটা আমাদের বোধগম্যতা এবং সচেতনতা বাড়াতে পারে। এটি করে, আমরা জীবন বাঁচাতে পারি।

এখানে আপনার ভালোবাসার জনের সাথে ড্রাগ ব্যবহার সম্পর্কিত আলাপ করার চারটি উপায়:

### 1. হৃদয় থেকে কথা বলুন

- এটা গুরুত্বপূর্ণ যখন আমাদের কথোপকথন সন্দেহ এবং দোষারোপের পরিবর্তে ভালোবাসা, যত্ন এবং উদ্বেগের জায়গা থেকে আসে।
- দোষারোপ কথোপকথন বন্ধ করে দিবে। এর পরিবর্তে, তাদের নিরাপত্তা এবং মঙ্গলের প্রতি, আপনার অঙ্গীকারের উপর বিশেষ নজর দিন।
- যদি কথোপকথন আপনি যে মত আশা করেছিলেন সে রকম না চলে, আপনি বিরতি দিতে পারেন, ক্ষমাপ্রার্থনা করুন, এবং আবার চেষ্টা করুন।

## 2. সময় বিবেচনা করুন

- এটা স্বাভাবিক, ড্রাগ ব্যবহার সম্পর্কিত কোন কঠিন বিষয়ের আলোচনা করার সময় স্নায়বিক দুর্বলতা অনুভব করা।
- আপনার ভালোবাসার মানুষ জানুক যে আপনি কথা বলা পছন্দ করেন। এটা গুরুত্বপূর্ণ, একটি সময়ের অনুসন্ধান করা যেখানে তারা অংশগ্রহণ করতে ইচ্ছুক হবেন।
- শান্ত, আরামপ্রদ যা বিভ্রান্তি মুক্ত এমন একটা স্থান পছন্দ করুন। কোন জায়গায়, তর্ক বিতর্কের সময় অথবা কেউ ড্রাগ ব্যবহার করছে তা জানার ঠিক পরে, জোরপূর্বক এই কথোপকথন করার চেষ্টা এড়িয়ে চলুন।
- এই বিষয়গুলোর জন্য প্রয়োজন চিন্তাশীলতা এবং ধৈর্য ধারণ করা। প্রস্তুত থাকুন, বেশি শোনার এবং কম কথা বলার।

## 3. শুনুন একটি খোলা মন নিয়ে

- কথোপকথনে বাধা বা তাড়াহুড়া পরিহার করুন।
- তাদের অভিজ্ঞতা বা প্রতিক্রিয়া বিচার করা পরিহার করুন কিন্তু মনে রাখুন যে, তাদের জন্য জিনিস উপলব্ধি করা কঠিন।
- মাঝে তারা কি অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে এটা তাদের পক্ষে ব্যাখ্যা করা কঠিন। তাদের চিন্তা করার সময় প্রয়োজন হলে, ধৈর্য ধরে বসুন।
- সংক্ষিপ্ত করে বলে তাদের প্রদর্শন করাতে পারেন যে, আপনি তাদের কথা শুনেছেন এবং জিজ্ঞাসা করুন আপনি কি সঠিকভাবে তাদের কথা বুঝতে পেরেছেন?

যেহেতু ড্রাগ ব্যবহারের চারপাশে অনেক কালিমা এবং ভুল বোঝাবুঝি থাকতে পারে, তাই আপনার প্রিয়জন লজ্জিত বা বিব্রত বোধ করতে পারে। নির্দিষ্ট কোন কর্ম যেটাতে আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করছেন, এটা সম্পর্কে কথা বলা সহায়ক হতে পারে। এখানে কিছু উদাহরণ যা আপনাকে আপনার অনুভূতি শেয়ার করতে সাহায্য করতে পারে

- "আমি একটি পরিবর্তন লক্ষ্য করেছি..."
- "আমি চিন্তিত বোধ করছি..."

## 4. তথ্যাবলী শেয়ার করুন

- কোথায় আপনার ভালোবাসার জন সাহায্য সহযোগিতা পেতে পারে ধারণা থাকলে, সেটা তাদের প্রদর্শন করাতে পারে যে তারা গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রিয়। এটা সম্ভব যে তারা সাহায্য পাওয়ার কথা ভেবেছে এবং কোথা থেকে শুরু করবে তা জানে না।
- তথ্য ভাঙার প্রস্তাব দিলে, এটা তাদের সমর্থন পাওয়ার চিন্তা এবং প্রকৃতপক্ষে পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়া সম্পর্কে ভিন্নমুখী তার সেতু বন্ধন করে।
- যাহোক, সাহায্য একই প্রকার মনে নাও হতে পারে সকলের জন্য। এক ব্যক্তি হয়তো ড্রাগ ব্যবহারের ইচ্ছা চলমান রাখতে পারে, কিন্তু আরো নিরাপত্তা সতর্কতা সহকারে। অন্য আরেকজন ব্যক্তি হয়তো ডিটক্স বা চিকিৎসা চাইতে পারেন।
- আপনার নিজের মতামত প্রকাশ করার অধিকার আছে, এবং আপনার ভালোবাসারজনের আছে, তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার।



## নিজের যত্ন নিন এবং সাহায্য লাভ করুন:

কাউকে তাদের ড্রাগ ব্যবহারে সমর্থন করা কঠিন হতে পারে। আপনি দুঃখিত, হতাশ এবং রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। মাঝে মাঝে, কারো সাথে কথা বলা সাহায্য করতে পারে আপনি কি অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং আপনি কী অনুভব করছেন। 310- মেন্টাল হেলথ সাপোর্ট হলো একটি বিনামূল্যের ফোন লাইন পরিষেবা, যা আপনাকে এমন কারো সাথে কথা বলতে সুযোগ দেয়, যে আপনার কথা শুনবে এবং সহযোগিতা করবে। তারা আরও সম্প্রদায়ের প্রাপ্ত যোগ্য সম্পদ সম্পর্কে তথ্য ও আদান প্রদান করতে পারে।

## 310 মানসিক স্বাস্থ্য সাহায্য

ফোন 310-6789 (এলাকা কোড ছাড়া).

প্রতি সপ্তাহের 7 দিন, প্রতি দিনের 24 ঘন্টা সহজলভ্য।

ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষার জন্য, আপনার ভাষা ইংরেজিতে তিনবার বলুন, (যেমন: বাংলা বাংলা বাংলা)। দোভাষী ফোনে আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের সহায়তার জন্য:

- ফোন সংখ্যা: 1-800-SUICIDE-LINE or 1-833-456-4566
- পার্শ্ব বার্তা: 45645



কোন প্রশ্ন আছে অথবা স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার সাহায্য দরকার?  
পশ্চিম এশিয়া কমিউনিটিদের সাহায্যের জন্য সংশ্লিষ্ট হতে চান?

আমাদের ইমেইল করুন: [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)

টেকস্ট, হোয়ার্টআপ, অথবা ফোন: 236-332-6455

আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য, যোগাযোগ করুন :

[www.fraserhealth.ca/sahi](http://www.fraserhealth.ca/sahi)

[www.fraserhealth.ca/overdose](http://www.fraserhealth.ca/overdose)