

অ্যালকোহলিজমের কুফল - পর্ব 3

মদ্যপান আমাদের সম্প্রদায়ের কিছু ব্যক্তির সাথে বড় সমস্যা সৃষ্টি করছে, জড়িত ব্যক্তির মনে করে যে তারা পান করার সময় মজা করছে এবং একটি বিভ্রান্তি রয়েছে যে তারা জীবনে ভাল করছে, বুঝতে পারে না যে তারা তাদের ধ্বংস করছে ভবিষ্যত এবং এর ফলে তাদের আশেপাশের মানুষ এবং তাদের পরিবারের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। আপনার পরিবারে মদ্যপ অবস্থায় থাকা জীবিত নরকে অনেক মানুষ উপলব্ধি করতে পারে না, তাদের আশেপাশের সবাইকে মদ্যপ ব্যক্তিকে কষ্ট সহ্য করতে হয় এবং এটি বাড়ির প্রতিটি ব্যক্তির ভবিষ্যতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

মদ্যপ ব্যক্তির উপস্থিতিতে বসবাসকারী পরিবারের সদস্যদের স্বপ্ন ভেঙে যাবে, ভাঙা ভবিষ্যত এবং ভাঙা ঘর হবে, তারা কখনোই একাডেমিকভাবে বা খেলাধুলায় বা ব্যবসায় বা অন্য কোনো উদ্যোগে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করবে না, কারণ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির চারপাশে নেতিবাচক শক্তির উপস্থিতি রয়েছে।

ঘরোয়া সহিংসতা যেসব বাড়িতে মদ্যপ উপস্থিত থাকে সেখানে সবসময়ই থাকে এবং বাড়িতে বসবাসকারী প্রত্যেকের জন্য জীবন একটি 'জীবন্ত নরকে' পরিণত হয় এবং পুরো পরিবার গার্হস্থ্য সহিংসতার শিকার হয়, অন্য কিছু যা কোথাও কখনও আলোচনা করা হয় না তা হল মদ্যপ মদ্যপান না করা ব্যক্তির খারাপ গন্ধ, কল্পনা করুন যে স্বামীরা যখন পান করছিল তখন তাদের পত্নীদের কী সহ্য করতে হবে এবং তাদের সারা রাত বিছানায় তার পাশে শুয়ে থাকতে হবে এবং তারপরে সকালে।

### উ: আসক্তির গর্ত থেকে ফিরে - কিভাবে আমি আমার জীবনকে কিছু সাহায্যে পুনরুদ্ধার

করলাম আমি আলাদা, আমার জন্ম 60 বছর আগে ভারতের একটি ছোট শহরে। আমার বাবা ছিলেন একজন সিনিয়র সরকারি কর্মকর্তা বদলিযোগ্য চাকরি। আমি বিভিন্ন শহরে এবং শহরে যুক্তিসঙ্গতভাবে আরামদায়ক বাড়িতে থাকতাম, চাকরিজীবীদের এবং অন্যান্য সুবিধাগুলির সাথে।

যতক্ষণ আমি মনে করতে পারি, আমি অনুভব করেছি যে আমি একজন বিশেষ ব্যক্তি - 'সাধারণ' মানুষের থেকে ভিন্নতর ধরণের। আমি সত্যিই কঠোর পরিশ্রম না করেই স্কুলে যেতে পেরেছি, এমনকি উচ্চ বিদ্যালয়ে স্বর্ণপদকও পেয়েছি।

কিশোর বয়সে এবং পরবর্তীকালে, আমি সবসময় গার্লফ্রেন্ড হিসাবে শহরে সেরা চেহারার মেয়েরা ছিল। মেয়েরা আমাকে পছন্দ করেছিল, তাদের মায়েরা আমাকে বিশ্বাস করেছিল - আমি সেই ধরণের লোক ছিলাম!

এমনকি আমার খ্যাতির ভাগও ছিল - আমি থিয়েটার সম্প্রদায়ের একজন সফল সদস্য ছিলাম। আমি বেশ কিছু নাটক লিখেছি, পরিচালনা করেছি, প্রযোজনা করেছি এবং অভিনয় করেছি। এই সব আমার বিশ্বাসকে আরও দৃঢ় করেছিল যে আমি একটি অনন্য উপায়ে আলাদা ছিলাম - আমি যেকোনো কিছু নিয়ে যেতে পারতাম।

আমি মাঝে মাঝে স্কুলে ধূমপান ও মদ্যপান শুরু করি। তবুও, আসক্তিতে আমার আসল যাত্রা শুরু হয়েছিল যখন আমি 1973 স্নাতক করার জন্য দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়ে গিয়েছিলাম।

সালেসেই সময়, নয়াদিল্লি এবং উত্তর ভারতের বেশিরভাগ অংশ বিশ্বব্যাপী 'হিপ্পি'র তরঙ্গের অংশ ছিল - 'প্রেম কর, না' যুদ্ধ 'আন্দোলন। ভিয়েতনাম যুদ্ধ এবং উডস্টক শেষ হয়েছিল, এবং তরুণরা কিছু উচ্চতর অর্থ খুঁজছিল। অ্যালকোহল এবং মাদক ব্যাপক ছিল।

বেশ কিছু 'গডম্যান' তাদের বিশ্বাস প্রচার করছিল - ভগবান রজনীশ, বাল্যগেশ্বর, বিটলস খ্যাতির মহর্ষি। এমনকি TIMOTHY LEARY AND RICHARD ALPERT এবং JOHN C LILY এর মত হার্ভার্ডের অধ্যাপকগণও পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে মানুষকে LSD পপ করে "চালু, টিউন ইন, ড্রপ আউট" করতে উৎসাহিত করছিলেন। বাবা রামদাস

মেক্সিকান শামানের শিক্ষা সম্পর্কে হিমালয়ান গুরু এবং কার্লোস কাস্তানেদার সাথে তার অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে কিছু মন ভোলানো বই লিখেছিলেন। আমি এই বিকল্প বাস্তবতাকে শোষিত করেছি যা আমাকে আরও বিশ্বাস করে যে আমি একজন "উচ্চতর" চেতনার একজন ব্যক্তি। জীবনধারা বিভিন্ন ধরনের ওষুধের সাথে উদ্বেগহীন, অবিকৃত মনোভাবের অন্তর্ভুক্ত ছিল।

## দ্বৈত জীবনদ্বৈত জীবনযাপন

যাপন করে আমি শুরু করি। সামাজিক সম্মতির একটি ব্যবহারণ বজায় রাখার সময়, আমি অ্যালকোহল এবং ওষুধের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছিলাম। অবশ্যই, আমি তা বুঝতে পারিনি, বিশ্বাস করি যে এই ধরনের জীবনধারা হল পূর্ণ জীবন যাপনের "আসল" উপায়।

স্নাতক হওয়ার পর, আমি আর পড়াশোনা করিনি এবং বিজ্ঞাপন শিল্পে কাজ শুরু করি। সেই সময়ে, এটি ছিল ব্যাপকভাবে ভিন্ন। অ্যালকোহল বিজ্ঞাপন জগতের জীবনযাত্রার একটি গ্রহণযোগ্য অংশ ছিল; এমনকি ধূমপান আগাছা সৃজনশীল ইউনিটগুলির সাথে ঠিক ছিল।

আমি বিভিন্ন বিজ্ঞাপন সংস্থায় কাজ করেছি এবং কাজের জগতে ডুবে গেছি।

আমি প্রায়ই চাকরি থেকে পদত্যাগ করতাম যখন আমি অনুভব করতাম যে আমাকে বরখাস্ত করা হচ্ছে!

আমার বাবা, মাঝে মাঝে, আমাকে চাকরি অবতরণে সাহায্য করেছিলেন। তবুও, আমি তার সরল চিন্তাভাবনা এবং জীবনযাপনের জন্য সর্বদা বিরক্ত ছিলাম-আপনি শিক্ষা, কঠোর পরিশ্রম, সত্যতার পুরানো ধারার নীতিগুলি জানেন!

যেহেতু কর্মক্ষেত্রে মাদকদ্রব্য গ্রহণ করা কঠিন হয়ে উঠছিল এবং অ্যালকোহল গ্রহণযোগ্য ছিল, আমার পানীয় লাফিয়ে লাফিয়ে বেড়েছে।

তারপর এল বিয়ে। আমার স্ত্রী বিশ্বাস করতেন যে তিনি আমাকে ভালবাসা এবং যন্ত্রের সাথে সংস্কার করতে পারেন (পরিচিত মনে হচ্ছে?)। তবুও, সর্বশক্তিমান অ্যালকোহলের আগে তার হারকুলিয়ান প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়েছিল। এখন পর্যন্ত, আমাদের একটি মেয়ে ছিল, যে এই পৃথিবীতে নিরাপত্তাহীন ছিল এবং তার বাবাকে ভয় পেয়েছিল। আমার স্ত্রী বিবাহবিচ্ছেদের আবেদন করেছিলেন। সেই সময়, আমি এটা অদ্ভুত অনুভব করেছি যে আমার বাবা -মা আমার স্ত্রীকে সমর্থন করছেন, তাদের ছেলেকে নয়।

আমি এখন বুঝতে পারি আমার বাবা-মা যে দীর্ঘ টানা আঘাতের মধ্য দিয়ে যাচ্ছিলেন। যথাসময়ে, একজন সিনিয়র আল-অনন সদস্য বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছিলেন যা সমর্থন প্রত্যাহার করে।

## পুনরুদ্ধার

আমি অবশেষে সাহায্য চাইতে সন্মত হয়েছি, কোন পুনরুদ্ধারের জন্য নয় (কারণ আমি বিশ্বাস করিনি যে আমার সমস্যা ছিল), কিন্তু আরো বেশি হেরফের এবং আমার পরিবারের উপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে!

আমি হোপ ট্রাস্টে একটি অনলাইন পুনরুদ্ধার প্রোগ্রামে তালিকাভুক্ত করেছি। আমার থেরাপিস্ট আমাকে আমার অযৌক্তিক চিন্তার ধরণ এবং ভুল বিশ্বাসের পদ্ধতিগুলি অন্বেষণ করতে সাহায্য করেছিলেন। আমি তাজা ইনপুট এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য খোলা মনের হয়ে গেলাম, যা আমার আসক্তিপূর্ণ আচরণের কারণে স্তব্ধ হয়ে গিয়েছিল।

থেরাপি টিম আমার স্ত্রী, মেয়ে এবং পিতামাতার সাথেও কাজ করেছিল। আস্তে আস্তে, ইতস্তত করে, সম্পর্কগুলি সেরে উঠতে শুরু করে। আমি বেশ কয়েক বছর পর তার সাথে পুনরায় বিয়ে করেছিলাম, এবং আমাদের একটি পুত্র সন্তান ছিল, যিনি একজন সংযত উপহার।

এখন আমি বুঝতে পারি যে আমি সারা জীবন 'ভিন্ন' এবং বিশেষ ছিলাম - আমি নিয়মিত লোকদের মতো পান করতে পারি না। ছোট সমস্যাগুলি যা সাধারণ লোকেরা সহজেই মোকাবেলা করতে পারে তা প্রায়শই আমার পক্ষে এত কঠিন। আমার মন বেশিরভাগই আমার সবচেয়ে খারাপ শত্রু। আমি বছরের পর বছর ধরে অনেকগুলি অস্বাভাবিক আবেগ জমা করেছি এবং আমার মনোভাব প্রায়শই অস্বাভাবিক।

আমি আমার থেরাপিস্ট এবং স্পন্সরের সাহায্যে অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসের 12 টি ধাপের মাধ্যমে পুনরুদ্ধারের যাত্রা শুরু করেছি।

যখন আমি আমার জীবনকে সংযতভাবে সংজ্ঞায়িত করার চেষ্টা করি তখন "অগ্রগতি, পরিপূর্ণতা নয়" এত উপযুক্ত। প্রতিদিন, আমি আরও নমন, খোলা মনের এবং সহনশীল আত্মার দিকে এগিয়ে যাচ্ছি। আমার বিপত্তি আছে, কিন্তু প্রক্রিয়াটি ধীর, কিন্তু নিশ্চিত। অগ্রগতি প্রচুর আনন্দ এবং পুরস্কার এনেছে - আমার জন্য, আমার পরিবার এবং অনেক লোক যারা আমার পথ অতিক্রম করেছে।

এর জন্য, আমি হোপ ট্রাস্ট এবং অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসের কাছে চিরকৃতজ্ঞ।

## **বি অ্যালকোহলিজম: মিথ এবং বাস্তবতা**

আসক্তির ক্ষেত্রে অনেকগুলি দৃষ্টিকোণ এবং বিশ্বাস রয়েছে: কিছু সত্য, কিছু মিথ্যা। মিথকে বাস্তব থেকে আলাদা করা সহজ কাজ নয়। মিথ, আসলে, অনেক মানুষের জন্য একটি বাস্তবতা; আরেকটি বাস্তবতার অস্তিত্ব আছে তা তাদের জগৎকে উল্টে দেওয়া।

কিন্তু মদ্যপানের সত্যতা যদি কখনো বোঝা যায়, তাহলে পৌরাণিক কাহিনীগুলোকে আক্রমণ করে ধ্বংস করতে হবে। কেবল সত্যই মিথকে ধ্বংস করতে পারে। এবং এখানে ঘটনাগুলি হল:

মিথ: অ্যালকোহল প্রধানত একটি উপশমকারী বা বিষণ্ণ ওষুধ।

বাস্তবতা: অ্যালকোহলের ফার্মাকোলজিক্যাল প্রভাবগুলি মাতালের পরিমাণের সাথে পরিবর্তিত হয়। অল্প পরিমাণে, অ্যালকোহল একটি উদ্দীপক। বড় মাত্রায়, অ্যালকোহল একটি উপশমকারী হিসাবে কাজ করে। সমস্ত পরিমাণে, তবে, অ্যালকোহল ক্যালোরি এবং শক্তির একটি সমৃদ্ধ এবং শক্তিশালী উত্স সরবরাহ করে।

পৌরাণিক কাহিনী: অ্যালকোহল পানীয় প্রত্যেকের উপর একই রাসায়নিক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রভাব ফেলে।

বাস্তবতা: অ্যালকোহল, অন্য সব খাবারের মতো যা আমরা আমাদের শরীরে গ্রহণ করি, বিভিন্ন মানুষকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে।

পৌরাণিক কাহিনী: অ্যালকোহল একটি আসক্ত মাদক, এবং যে কেউ দীর্ঘ এবং যথেষ্ট পরিমাণে পান করে সে আসক্ত হয়ে যাবে।

বাস্তবতা: অ্যালকোহল একটি নির্বাচনীভাবে আসক্ত ড্রাগ; এটি তার ব্যবহারকারীদের সংখ্যালঘুদের জন্য আসক্ত, যথা মদ্যপ। বেশিরভাগ মানুষ মদ্যপানে আসক্ত না হয়ে মাঝে মাঝে মাঝে পান করতে পারেন, এমনকি প্রচুর পরিমাণে। অন্যরা (মদ্যপ) তারা যতই পান করুক না কেন আসক্ত হয়ে পড়বে।

মিথ: অ্যালকোহল মদ্যপজন্য ক্ষতিকারক এবং বিষাক্ত

বাস্তবতার: অ্যালকোহল একটি স্বাভাবিককরণকারী এজেন্ট এবং এটি সৃষ্ট ব্যথার জন্য সর্বোত্তম, ষধ, মদ্যপ শক্তি, উদ্দীপনা এবং প্রত্যাহারের ব্যথা থেকে মুক্তি দেয়। এর ক্ষতিকারক এবং বিষাক্ত প্রভাব সবচেয়ে স্পষ্ট হয় যখন মদ্যপ পান বন্ধ করে দেয়।

মিথ: অ্যালকোহল আসক্তি প্রায়ই মানসিক।

বাস্তবতা: অ্যালকোহল আসক্তি প্রাথমিকভাবে শারীরবৃত্তীয়। অ্যালকোহলিকরা আসক্ত হয়ে পড়ে কারণ তাদের দেহ শারীরবৃত্তীয়ভাবে অ্যালকোহল প্রক্রিয়াজাত করতে অক্ষম।

মিথ: মানুষ মদ্যপ হয়ে ওঠে কারণ তাদের মানসিক বা মানসিক সমস্যা থাকে, যা তারা পান করে (দেবদাস সিনড্রোম) উপশমের চেষ্টা করে।

বাস্তবতা: মদ্যপায়ীদের মদ্যপান শুরু করার আগে সবার মত একই মানসিক এবং মানসিক সমস্যা রয়েছে। এই সমস্যাগুলি আরও বেড়ে যায়, তবে অ্যালকোহল বা মাদকের প্রতি আসক্তির কারণে। মদ্যপান মদ্যপদের জীবনযাত্রার স্বাভাবিক সমস্যা মোকাবেলা করার ক্ষমতাকে দুর্বল এবং দুর্বল করে। অধিকন্তু, মদ্যপ ব্যক্তির আবেগ যখন সে অতিরিক্ত পান করে এবং যখন সে মদ্যপান বন্ধ করে দেয় তখন উভয়ই স্ফীত হয়ে ওঠে। এইভাবে, যখন তিনি পান করছেন এবং যখন তিনি বিরত থাকবেন, তখন তিনি অতিরিক্ত ডিগ্রীতে রাগান্বিত, ভীত এবং হতাশ বোধ করবেন।

মিথ: সব ধরনের সামাজিক সমস্যা - বিবাহ সমস্যা, পরিবারে মৃত্যু, চাকরির চাপ, 'ভুল সঙ্গ' - মদ্যপানের কারণ হতে পারে।

বাস্তবতা: মনস্তাত্ত্বিক এবং মানসিক সমস্যাগুলির মতো, মদ্যপ ব্যক্তির সকলেই যে সমস্ত সামাজিক চাপের সম্মুখীন হয়, কিন্তু রোগটি তাদের মোকাবেলা করার ক্ষমতাকে হ্রাস করে এবং সমস্যাগুলি আরও খারাপ হয়। অ্যালকোহলিকদের একটি জেনেটিক এবং জৈব রাসায়নিক প্রবণতা রয়েছে এবং সম্ভবত এই ধরনের পরিস্থিতি এবং এমন ব্যক্তিদের প্রতি আকৃষ্ট হবে যারা আসক্তিপূর্ণ আচরণে লিপ্ত হয়।

মিথ: যখন মদ্যপ পান করে, তখন সে তার আসল ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করে।

বাস্তবতা: মস্তিষ্কে অ্যালকোহলের প্রভাব সাধারণ ব্যক্তিত্বের মারাত্মক মানসিক এবং মানসিক বিকৃতি ঘটায়। শৌখিনতা মদ্যপ ব্যক্তির আসল চরিত্র প্রকাশ করে।

মিথ: মদ্যপানকারীরা মদ্যপান বন্ধ করার পর প্রায়ই হতাশাগ্রস্ত, উদ্বিগ্ন, বিরক্তিকর এবং অসুখী হয়ে থাকার বিষয়টি প্রমাণ করে যে মানসিক সমস্যা তাদের রোগের কারণ।

বাস্তবতা: মদ্যপ যারা মদ্যপান বন্ধ করার পর অবসাদগ্রস্ত, উদ্বিগ্ন, খিটখিটে এবং অসুখী হতে থাকে তারা "তীব্র তীব্র প্রত্যাহার সিন্ড্রোম" নামক একটি ঘটনায় ভোগে। বহু বছর ধরে অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে যে শারীরিক ক্ষতি হয়েছে তা পুরোপুরি বিপরীত হয়নি; আসলে, তারা এখনও অসুস্থ এবং আরও কার্যকর থেরাপির প্রয়োজন।

পৌরাণিক কাহিনী: যদি লোকেরা কেবল দায়িত্বের সাথে পান করতে পারে তবে তারা মদ্যপায় পরিণত হবে না।

বাস্তবতা: অনেক দায়িত্বশীল মদ্যপায়ী মদ্যপ হয়ে ওঠে। তারপর, কারণ এটি রোগের প্রকৃতি (ব্যক্তি নয়), তারা দায়িত্বগতানহীনভাবে পান করা শুরু করে।

পৌরাণিক কাহিনী: একজন মদ্যপকে সাহায্য পেতে সাহায্য চাইতে হবে।

বাস্তবতা: অধিকাংশ মদ্যপানকারী মদ্যপ সাহায্য করতে চায় না। তারা অসুস্থ, যুক্তিসঙ্গত চিন্তা করতে অক্ষম, এবং নিজেরাই অ্যালকোহল ত্যাগ করতে অক্ষম। বেশিরভাগ সুস্থ মদ্যপ তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে চিকিৎসায় বাধ্য করা হয়েছিল। স্ব-প্রেরণা সাধারণত চিকিৎসার সময় ঘটে, আগে নয়।

পৌরাণিক কাহিনী: কিছু মদ্যপায়ী সাধারণভাবে পান করতে শিখতে পারে এবং কোন পরিমাণে সীমাবদ্ধ না থাকায় কোন খারাপ প্রভাব ছাড়াই মদ্যপান চালিয়ে যেতে পারে।

বাস্তবতা: অ্যালকোহলিকরা কখনই নিরাপদে মদ্যপানে ফিরে যেতে পারে না কারণ যেকোনো পরিমাণে পান করলে তাড়াতাড়ি বা পরে তাদের আসক্তি পুনরায় সক্রিয় হবে।

মিথ: উচ্চ চিনিযুক্ত খাবার থেকে অ্যালকোহলের প্রতি আকৃষ্টতা দূর করা যায়।

বাস্তবতা: উচ্চ চিনিযুক্ত খাবার মদ্যপদের বিষণ্ণতা, বিরক্তি এবং উত্তেজনা বাড়াবে এবং এই লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য তাদের পানীয়ের আকাঙ্ক্ষা তীব্র করবে।

মিথ: মদ্যপীরা যদি দিনে তিনটি সুস্বাদু খাবার খায়, তাহলে তাদের পুষ্টির সমস্যাগুলি শেষ পর্যন্ত নিজেদের সংশোধন করবে।

বাস্তবতা: মদ্যপদের পুষ্টির চাহিদা আংশিকভাবে একটি সুস্বাদু খাদ্য দ্বারা পূরণ করা হয়। যে কোন ঘাটতি দূর করতে এবং সুস্থ ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য তাদের ভিটামিন এবং খনিজ পরিপূরক প্রয়োজন।

পৌরাণিক কাহিনী: ট্র্যাংকুইলাইজার এবং সেডেটিভগুলি কখনও কখনও মদ্যপদের চিকিৎসায় সহায়ক হয়।

বাস্তবতা: ট্রানকুইলাইজার এবং সেডেটিভগুলি শুধুমাত্র তীব্র প্রত্যাহারের সময় কার্যকর। এর বাইরে, এই বিকল্প ওষুধগুলি ধ্বংসাত্মক এবং অনেক ক্ষেত্রে, মদ্যপদের জন্য মারাত্মক। অনেক মদ্যপ এগুলি অ্যালকোহলের সাথে মিশিয়ে শুরু করে বা প্রতিস্থাপনের নেশা হিসাবে এই ওষুধগুলিতে সুইচ করে।