শুভাকাংখী: মাননীয়া বেরনেস কর্সটন

BENGALI

bat
battle against tranquillisers

প্রতিষ্ঠিত ১৯৮৪

ব্যাটল এগেইনস্ট ট্রাংকুলাইজার (ব্যাট) বা ট্রাংকুলাইজারের বিরুদ্ধে যুদ্ধ

সাবস্ট্যান্স মিসইউজ ম্যানেজমেন্ট ইন জেনারেল প্র্যাকটিস (SMMGP) দ্বারা সুপারিশকৃত

বেনজোডায়াজেপাইন ট্রাংকুলাইজার ও স্লিপিং পিল ও একই ধরনের ক্রিয়াশীল ড্রাগের ক্ষতি কমানো।

ফোন: 0117 9663629 বা
0117 9412020
অথবা এ ওয়েবসাইট দেখুন: www.bataid.org

সভাপতি: প্রফেসর ব্রায়ান পিকারিং

ইউকে রেজিষ্টার্ড চ্যারিটি নাম্বার: 1056508

সেইন্ট মনিকাস ট্রাষ্ট থেকে সহায়তাপ্রাপ্ত

ব্যাট এ লক্ষ্য

- যারা বেনজোডায়াজেপাইন ইত্যাদিতে এ আসক্ত ও যারা এ নেশা কাটিয়ে উঠতে চান তাদেরকে এটা যথাসম্ভব সহজে করতে এবং এটা ছাড়ার পরে তাদের জীবনে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে সাহায্য করা।
- যারা বেনজোডায়াজেপাইনের সমস্যার সম্মুখীন তাদেরকে এ ড্রাগের ফলে যে সমস্যা হয় এবং এ ড্রাগ ছেড়ে দেবার ফলে যেসব সমস্যা হয় এসব ব্যাপারে তাদেরকে ব্যক্তিগত বা পেশাদারীভাবে শিক্ষিত করা ও জানানো।
- এসব ড্রাগের প্রেসক্রিপশনদাতা, ও পরিচালনাকারী সেবাসংস্থাদেরকে তাদের গ্রাহক যারা এসব ড্রাগ গ্রহণ করেন/বা ছেড়ে দিতে চান তাদেরকে সহায়তা করার জন্য প্রভাবিত করা

সহায়তাদানকারী গ্রুপগুলো

গ্রুপগুলোতে এমনিতেই মিলিত হয়, এতে যোগ দিতে ডাক্তারের সুপারিশ লাগে না।

গ্রুপগুলো যারাই বেনজোডায়াজেপাইন জাতীয় ড্রাগের মাত্রা বিবেচনা করতে বা ছেড়ে দিতে চান তাদেরকে পারস্পারিক সহায়তা দেবার জন্য মিলিত হয়।

যারাই সহায়তা চান তারাই যোগ দিতে পারেন (পূর্ণ গোপনীয়তা রক্ষা করা হয়)

টেলিফোন হেলপ লাইন

ফোন করুন: 0117 966 3629 বা 0117 9412020

পূর্ণ গোপনীয়তা সহকারে

বাড়ীতে সাক্ষাত

আমরা আপনার বাড়ীতে আপনার সাথে একাকী বা আত্মীয় ও/বা বন্ধু সহ সাক্ষাত করতে পারি।

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 বা (0117) 9412020

ট্রাংকুলাইজার ও স্লিপিং পিল

- *এন এইচ এস এ যেসব ঔষধের প্রেসক্রিপশন দেয়া হয় (যা আপনার জিপি দেন)*

রাসায়নিক/সাধারণ নাম	*বাজারী নাম*
ক্লোরডায়াজেপোক্সাইড	লিব্রিয়াম
ক্লোনাজেপাম	রাইভোট্রিল
ডায়াজেপাম	ভেলিয়াম
লপ্রাজোলাম	ডরমোনোক্ট
লরাজেপাম	একটিভান
লরমেটাজেপাম	
নাইট্রাজেপাম	
ওক্সাজেপাম	
টেমাজেপাম	
জলপিডেম	স্টিলনক্ট
জপিক্লোন	জাইমোভেইন
জালেপ্লোন	সোনাটা

- **যেসব ড্রাগ এখন শুধু প্রাইভেট প্রেসক্রিপশনে পাওয়া যায়।**

রাসায়নিক/সাধারণ নাম	*বাজারী নাম*
আলপ্রাজোলাম	জ্যানাক্স
ব্রোমাজেপাম	লেক্সোটান
ক্লোবাজাম	ফ্রিসিয়াম
ক্লোরাজেপেট	ট্র্যাংজেইন
ফ্লুনাইট্রাজেপাম	রোহিপনল
ফ্লুরাজেপাম	***ডালমেইন***

সর্বাধুনিক উপদেশ কি?

১৯৮৮ সাল থেকে 'কমিটি অন সেইফটি অফ মেডিসিনস' শুপারিশ করেন যে বেনজোডায়াজেপাইন যেনো একমাত্র এমন ক্ষেত্রেই দেয়া হয় যেখানে দুশ্চিন্তার পরিমাণ মারাত্মক এবং তা কাউকে অক্ষম করে দিতে পারে। এটা স্বীকার করা হয় যে বেনজোডায়াজেপাইন জাতীয় ঔষধ শারীরিকভাবে নেশাকারক এবং দীর্ঘমেয়াদী ব্যবহারের ফলে বহু সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।
(* বৃটিশ ন্যাশনাল ফরমুলারী সুপারিশ করেন যে জলপিডেম, জলপিক্লোন ও জালেপ্লোন কে যেনো বেনজোডায়াজেপাইন হিসেবে ধরা হয় যেহেতু তাদের মধ্যে মিল রয়েছে)

সমস্যাগুলো কি?

অনেকেই মনে করেন যে তারা অসুস্থ, যেখানে, বস্তবে তারা উইথড্রয়াল সিম্পটমে (আসক্তি ছেড়ে দেবার ফলে যেসব সমস্যা দেখা দেয়) ভুগছেন।

আমি যখন একই মাত্রা (ডোজ) গ্রহণ করছি তখন আমার উইথড্রয়াল সিম্পটম হবে কেন?

আপনার শরীর এসব পিলে এতো শীঘ্র অভ্যস্থ হয়ে পড়ে যে আপনি যদি আপনার ডোজ না বাড়াতে থাকেন, তখন আপনি উইথড্রয়াল সিম্পটমে ভুগতে পারেন।

এসব প্রতিক্রিয়ায় আমি কি করতে পারি?

আপনি যদি ঔষধ সেবন কমিয়ে আনতে বা বন্ধ করে দিতে চান, তবে তা খুব ধীরে ধীরে করতে হবে। এটা সহজ নয়, সেজন্যই আমরা আপনার জন্য সাপোর্টগ্রুপ ও টেলিফোন সেবা দিচ্ছি।

সাপোর্ট গ্রুপ কিরকম?

আমাদের গ্রুপগুলো বন্ধুসুলভ। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি আসতে চান তবে আপনি আমাদেরকে ফোন করে আপনার সকল প্রশ্ন করতে পারেন। বহু লোক প্রথমে নার্ভাস থাকেন, এবং তারা ভয় করেন যে তারা প্রস্তুত হবার আগেই তাদেরকে তারা যে মাত্রা গ্রহণ করেন তা কমাবার জন্য চাপ দেয়া হবে। আমরা মনে করি সবাইকেই তাদের নিজেদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে - আপনি যে সিদ্ধান্তই নিন আমরা আপনাকে সে ব্যাপারে সাহায্য করবো। প্রায় সব গ্রুপগুলো পরিচালনা করেন যারা নিজেরা এসব পিলের আসক্তি কাটিয়ে উঠেছেন এবং এটা কত ভয়ংকর হতে পারে তা তারা বুঝেন।

আমার ডাক্তার কিভাবে সাহায্য করতে পারেন?

যেহেতু বেনজোগায়াজেপাইনে এতো শারীরিক প্রতিক্রিয়া হয়, হয়তো আপনার কোন লক্ষণাদি নিয়ে আপনি চিন্তিত থাকলে সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার প্রয়োজন হতে পারে। ডাক্তাররাও বেনজোডায়াজেপাইনের সৃষ্ট সমস্যা জানেন, এবং তারা খুশী হয়ে আপনাকে সাহায্য করবেন।

ব্যাট সাপোর্ট গ্রুপ আমি কোথায় পাবো?

একটি সাপোর্ট গ্রুপ বসে বুধবার সন্ধ্যা ৬.০০-৭.৩০ টায়, স্থান:

Bristol Mind
35, Old Market Street
Bristol

(ব্রডমিড ও বাসস্টপ থেকে হেঁটে ৫ মিনিটের পথ)
এটা বা অন্যান্য গ্রুপের ব্যাপারে তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 or (0117) 9412020

বেনজোডায়াজেপাইন ট্র্যাংকুলাইজার ও স্লিপিং পিল থেকে যে সবচেয়ে সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলো হয় তা হলো:

- ভীতি অনুভব করা
- হঠাৎ ভয় পাওয়া
- লোকভয় ও শ্বাসরুদ্ধ হবার ভয়
- হতাশা
- নিদ্রাহীনতা
- ক্রোধ ও দুশ্চিন্তার অনুভুতি
- মনোযোগহীনতা
- অবাস্তব / নিজেকে নিজের থেকে আলাদা অনুভুব করা
- আত্মবিশ্বাসহীনতা
- ব্যথা ও বেদনা (পেশীর চাপ)
- পেটের ও পায়খানার সমস্যা - ডায়রিয়া ও কোষ্ঠকাঠিন্য
- চামড়ায় লাল ছোপ হওয়া
- মাথাঘুরা
- চোয়ালে ব্যথা
- ঝাপসা দেখা
- ফ্লুর মতো লক্ষণ
- ক্লান্তি
- অনেকেই ভাবতে থাকেন যে কেনো তারা সুখী ও বহির্মুখী একজন ব্যক্তি থেকে অতি-চিন্তিত ও আত্মবিশ্বাসহীন ব্যক্তিতে পরিণত হলেন।