

# মদ্যপান জনিত ক্ষতি

## ALCOHOL RELATED HARM

Bengali

# অ্যালকোহল সম্পর্কিত ক্ষতি

WayAhead  
Mental Health Information Service  
Level 5, 80 William St  
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health  
South Eastern Sydney  
Local Health District

# Contents

## প্রশ্নাবলী

আমার কি অ্যালকোহল পান বন্ধ করা উচিত?

কে ঝুঁকিতে আছে?

নিরাপদ অ্যালকোহল পান

কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে?

## সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ  
ইনফরমেশন লাইন

অ্যালকোহল এন্ড ড্রাগ ইনফরমেশন  
সার্ভিস

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর  
সাথে যোগাযোগ করুন

**"পৃথিবীতে এমন  
কোনো মাদক  
নেই যা জীবনকে  
অর্থবহ করতে  
পারে।"**

**সারাহ কেইন**

অস্ট্রেলিয়ায় সামাজিক আচার অনুষ্ঠানে প্রায়ই অ্যালকোহল পরিবেশন করা হয়।  
তবে অ্যালকোহল পান স্বাস্থ্যগত এবং সামাজিক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

## আমার কি অ্যালকোহল পান বন্ধ করা উচিত?

অ্যালকোহল পান একটি ব্যক্তিগত পছন্দের ব্যাপার। অ্যালকোহল পান বন্ধ করে আপনি আপনার স্বাস্থ্য এবং জীবনযাত্রায় উন্নতি ঘটাতে পারেন। অ্যালকোহল পান না করে আপনি পেতে পারেনঃ

### ভাল শারীরিক স্বাস্থ্য

- আপনার রোগবালাই হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। এই রোগগুলোর মধ্যে থাকতে পারে ক্যান্সার, ডায়াবেটিস কিংবা লিভারের রোগ।
- শরীরের ওজন ঠিক রাখা আপনার জন্য অনেক সহজ হবে।
- আপনি অ্যালকোহল সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি এড়াতে পারবেন।

### ভাল মানসিক স্বাস্থ্য

- আপনার মানসিক সমস্যা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।
- আপনি নিজের ক্ষতি করা এবং আত্মহত্যার ঝুঁকি কমাবেন।
- আপনি যে ওষুধ খান তা আরও ভাল কাজ করবে।

### আরও ভাল সম্পর্ক

- কখনও কখনও অ্যালকোহলের কারণে সম্পর্ক ভেঙে যায়।
- অ্যালকোহল পানে সময় নষ্ট না করে বরং তা পরিবারের সাথে ব্যয় করুন। এতে করে আপনার সব রকম সম্পর্কের উন্নতি হবে।

আপনাকে হয়তো আপনার পুরনো বন্ধুদের সাথে কিছু সীমাবদ্ধতা নিয়ে আসতে হবে। এটি করা জরুরী কারণ তারা হয়তো আপনার অ্যালকোহল পান বন্ধ করার সিদ্ধান্তটি মানতে চাইবে না। তারা হয়তো আপনাকে এমন কিছু বলবে যার কারণে আপনি তাদের ছেড়ে যাওয়ার জন্য অপরাধবোধে ভুগবেন। অ্যালকোহল থেকে বেরিয়ে আসার প্রতিশ্রুতি আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর এবং পরিপূর্ণ জীবনের পথে নিয়ে আসবে।

### উন্নত জীবনযাত্রা

- অন্যদের সাথে হয়তো আপনার তর্কাতর্কি এবং খারাপ আচরণও কম হবে।
- এছাড়াও আপনি মদ্যপ অবস্থায় গাড়ী চালানো এবং চাকরি হারানোর ঝুঁকি এড়াতে পারবেন।

## কে ঝুঁকিতে আছে?

যে কেউই ঝুঁকিতে থাকতে পারে। তবে কিছু কিছু লোকের ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে অনেক বেশি, যাদের মধ্যে আছেঃ

- যুবক ছেলেরা
- যাদের মানসিক সমস্যা আছে
- LGBTI সম্প্রদায়ের লোক
- অস্ট্রেলিয়ার আদিবাসী

অনেক কারণেই মানুষ অ্যালকোহলে আসক্ত হতে পারে।

অ্যালকোহল পানের ক্ষেত্রে সমবয়সীদের চাপ অনেক বড় ভূমিকা রাখে। কেবল তরুণ-তরুণীরাই সমবয়সীদের চাপের মধ্যে থাকে না। প্রাপ্তবয়স্করাও সামাজিক পরিবেশে অ্যালকোহল পানে বাধ্য হয়।

মনে রাখবেন আপনি আপনার কমিউনিটির একজন হয়ে থাকার জন্য আরও স্বাস্থ্যকর উপায় বেছে নিতে পারেন।

## নিরাপদ অ্যালকোহল পান

‘নিরাপদ অ্যালকোহল পান’ বলতে কোনো কথা নেই। অস্ট্রেলিয়ায় আমরা প্রত্যেককে দৈনিক দুটো স্ট্যান্ডার্ড ড্রিন্‌কসের বেশি অ্যালকোহল পান করার পরামর্শ দিই না। অস্ট্রেলিয়াতে মদের দোকানে বিক্রি করা সব অ্যালকোহল জাতীয় পানীয়ের ক্ষেত্রে অ্যালকোহলের পরিমাণ উল্লেখ করতে হয়। একটা স্ট্যান্ডার্ড ড্রিন্‌কস হলঃ

- মাঝারি মাত্রার ৩৭৫ মিলিলিটারের বীয়ার
- ১০০ মিলিলিটারের ওয়াইন
- ৩০ মিলিলিটারের উচ্চমাত্রার স্পিরিট

## কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে?

আপনি যদি নিজের কিংবা অন্য কারও আচার আচরণের ব্যাপারে উদ্ভিগ্ন থাকেন তাহলে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দেবেন এবং একজন পেশাদার ব্যক্তির কাছে পাঠাবেন।

প্রত্যেকের জন্য চিকিৎসা আলাদা। চিকিৎসা কাজ করবে আপনার ব্যক্তিগত অবস্থা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী। আপনার চিকিৎসা হতে পারে ওষুধ খাওয়া এবং পরামর্শ নেয়া। সহায়তা প্রদানকারী ব্যক্তিদের কাছে যাওয়া কিংবা বিশেষ কোনো কার্যক্রমে অংশ নেওয়াও এর মধ্যে পড়তে পারে।



Help!

# সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

## The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

[www.WayAhead.org.au](http://www.WayAhead.org.au)

## কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ

1300 794 991

অ্যালকোহল এন্ড ড্রাগ ইনফরমেশন সার্ভিস

(02) 9361 8000

অ্যালকোহল এন্ড ড্রাগ ইনফরমেশন সার্ভিস রুরাল এরিয়া

1800 422 599

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ

(02) 9912 3850

## দরকারি ওয়েবসাইট

অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাস অস্ট্রেলিয়া

[www.aa.org.au](http://www.aa.org.au)

ফ্যামিলি ড্রাগ সাপোর্ট

[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

স্মার্ট রিকভারি

[www.smartrecoveryaustralia.com.au](http://www.smartrecoveryaustralia.com.au)

ন্যাশনাল ড্রাগ এন্ড অ্যালকোহল এজেন্সিস

[www.nada.org.au](http://www.nada.org.au)

অ্যালকোহল সেলফ টেস্ট

[www.medindia.net/patients/calculators/alcohol-self-screening-test.asp](http://www.medindia.net/patients/calculators/alcohol-self-screening-test.asp)



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা

(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

## দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু ব্রাশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেন্টাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি ২০১৫ সালে সানা এলভারসন সর্বশেষ পর্যালোচনা করেছিলেন।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার দেখা হয়েছে  
যারা বুঝতে পারেন আমি আসলে  
কী পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে  
যাচ্ছিলাম।”**



