



অভিভাবক, পরামর্শদাতা, ও আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ক্যানাবিস বা গাঁজা সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়

নিউ ইয়র্ক স্টেট এ কাউকে ক্যানাবিস বা গাঁজা (মারিজুয়ানা, আগাছা বা উইড, ইত্যাদি বিভিন্ন নামে পরিচিত) কিনতে, ব্যবহার করতে বা নিজের কাছে রাখতে হলে তার বয়স 21 বছর হতে হবে।

অভিভাবক ও আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দরকার: আপনার জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট যে যুবক/যুবতি ও অল্পবয়সীরা ক্যানাবিস বা গাঁজা টানে, তাদেরকে আপনি প্রভাবিত করতে পারেন। যখনই শুরু করুন না কেন আলোচনা শুরু করার পক্ষে কখনই বড় দেয়ী হয়ে গেছে বলে মনে করবেন না। তাদের সাথে শুরুর দিকেই ঘন ঘন কথা বলুন যেন তাদেরকে বুঝতে সাহায্য করা যায় যে বয়স কম থাকার সময় ক্যানাবিস বা গাঁজা টানার ফলে তাদের উপরে কেমন ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে।

আপনার সহযোগিতা পেলে সেটা তাদের পক্ষে তুলনামূলক নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর বিকল্প বাছতে সাহায্য করতে পারে।

ক্যানাবিস ও বিকাশমান মস্তিষ্ক

গবেষণা থেকে জানা গেছে যে 25 বছর বয়সের আগে মস্তিষ্কের সম্পূর্ণ বিকাশ হতে পারে না। গবেষণা থেকে জানা যায় যে মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটান সময় ক্যানাবিস ব্যবহার করলে সেটা মনোযোগ দেওয়া, স্মৃতিশক্তি ও শিখার জন্য যে সংযোগগুলি যেভাবে গড়ে ওঠা শুরুত্বপূর্ণ সেটাকে পালটে দিতে পারে। মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ যেগুলি আমাদের বিচার বোধ এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা গঠনের জন্য দায়ী, ক্যানাবিস বা গাঁজা সেগুলির বিকাশ ও কাজ করার ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতেও পারে। এই সব পরিবর্তন স্কুলের কার্যকলাপকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এবং এর দীর্ঘস্থায়ী ব্যবহার চালিয়ে গেলে তার অন্যান্য ক্ষতিকর প্রভাব থাকতে পারে।

যুবক/যুবতিরা এবং অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্করা ঘন ঘন গাঁজার ব্যবহার করলে সেটা হতাশা, উদ্বেগ এবং সাইকোট্রিক ডিসঅর্ডার নামক মানসিক স্বাস্থ্য জনিত সমস্যা হবার ঝুঁকি এবং গুরুতর মানসিক অসুস্থতাগুলি বাড়তে পারে।

অধ্যয়ন থেকে জানা গেছে যে যে সমস্ত ব্যক্তিদের গুরুতর মানসিক অসুস্থতা থাকার পারিবারিক ইতিহাস আছে, তারা অল্প বয়সে ক্যানাবিস ব্যবহার করা শুরু করলে এবং উচ্চ মাত্রার THC থাকা ক্যানাবিস ঘন ঘন ব্যবহার করলে তাদের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

ক্যানাবিস প্রোডাক্টগুলির নিরাপদ ও দায়িত্বসম্পন্ন সঞ্চয়

ক্যানাবিস প্রোডাক্টগুলির নিরাপদ ও দায়িত্বসম্পন্ন সঞ্চয় বলতে এটা নিশ্চিত করা বোঝায় যেকোনও ধরনের ক্যানাবিস বাড়িতে তালা বন্ধ অবস্থায়, চোখের আড়ালে এবং বাচ্চাদের (এবং পোষা প্রাণীগুলিকে) নাগালের বাইরে রাখা। দুর্ঘটনাক্রমে ক্যানাবিস প্রোডাক্টগুলি খেয়ে ফেললে সেটা শিশুদের ও পশুদের ক্ষেত্রে ঝুঁকির কারণ হতে পারে যার ফলে ক্যানাবিস জনিত বিষক্রিয়া হতে পারে অথবা জরুরিভিত্তিতে ডাক্তারি পরামর্শ দরকার হতে পারে।

যদি ঘটনাচক্রে এটা খাওয়া হয়ে যায় – আপনার পয়জন কন্ট্রোল সেন্টার অর্থাৎ বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রকে ফোন করুন অথবা দরকার হলে আপনার হাসপাতালের আপদকালীন পরিষেবা বিভাগে দেখা করুন।

আপনার পোষা প্রাণী যদি ক্যানাবিস থাকা প্রোডাক্ট গিলে ফেলে তাহলে অবিলম্বে আপনার পশুচিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।



cannabis.ny.gov



অভিভাবক, পরামর্শদাতা, ও আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ক্যানাবিস বা গাঁজা সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়

আপনার জীবনের সাথে জড়িত যুবক ও অল্প বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলার ব্যাপারে বিশেষ পরামর্শ

- শুরুর দিকেই (যখনই ওরা প্রথম প্রশ্ন করতে শুরু করবে তখন থেকেই) আর ওরা এটা ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করার আগেই আলোচনা করা শুরু করুন।
- একবারের চেয়ে বেশী বার আলোচনা করার পরিকল্পনা করুন – অল্প অল্প সময় ধরে অনেকবার কথা বললেই সবচেয়ে ভালো কাজ হয়। আলোচনাটিকে পারিবারিক আলোচনার মতো আনুষ্ঠানিক ভাবে না করে একে অপরিকল্পিত ধরনের থাকতে দিন।
- বিষয়বস্তুটি আলোচনায় নিয়ে আসার জন্য স্বাভাবিক কোনও উপায় বের করুন – যেমন ধরুন যখন কোনও ডিসপেনসারির পাশ দিয়ে ড্রাইভ করে যাচ্ছেন বা সুপারিশ অনুসারে TV তে ক্যানাবিস ব্যবহার নিয়ে হওয়া কোনও আলোচনা দেখা।
- তথ্যের উপরে এবং ক্যানাবিস কীভাবে তাদের বিকাশমান মস্তিষ্কে প্রভাবিত করতে পারে সেই বিষয়ে মনোনিবেশ করুন।
- আপনার সন্তানদের যদি ক্যানাবিস বা গাঁজা টানার অফার দেওয়া হয়ে থাকে তাহলে তাদের সাথে "ছেড়ে দেবার পরিকল্পনা" নিয়ে কথা বলুন। সমবয়সীদের চাপ শক্তিশালী হতে পারে আর একে এড়িয়ে চলার পরিকল্পনা গ্রহণ করলে সেটা তাদেরকে স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারে। আপনার জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট যুবক/যুবতি ও অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে ড্রাগস ও মদ খাবার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবার পরিস্থিতিতে পড়লে তারা কী করবে সেই নিয়ে কথা বলুন, যেমন তারা পরিবারের একজন সদস্যকে একটা সাংকেতিক শব্দ টেক্সট করে পাঠাতে পারে। যুবক/যুবতি ও অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের একটা সাংকেতিক শব্দ বলে দিন যেটা তারা কোনও মাদক দ্রব্য ব্যবহার করা বা না করার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার মতো পরিস্থিতিতে আপনাকে টেক্সট করে পাঠাতে পারবে।
- আপনার নিজের বিভিন্ন ভাব-ভঙ্গি ও আচরণের বিষয়ে সাবধান থাকুন - এই তথ্যটি অন্তর থেকে মেনে নিন যে এই আলোচনাটা আপনাদের উভয়ের পক্ষেই অস্বস্তিকর হতে পারে। মনে রাখুন এ আপনি যদি গাঁজা টানেন তাহলে তাদেরও এটা ব্যবহার করার সম্ভাবনা বেশী। আপনার প্রত্যাশা কতটা সেটা নির্ধারণ করুন এবং সেটা তাদেরকে স্পষ্ট ভাবে জানান।
- প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন, নিজেই বিচার করে রায় দিতে যাবেন না আর তাদের ধারণাগুলি শুনুন।
- শান্ত থাকুন আর তাদেরকে এটা জানতে দিন যে আপনি তাদের সাহায্য করার জন্য উপস্থিত আছেন। আপনি যদি ভাবেন যে আপনার জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট যুবক/যুবতি ও অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্করা হয়তো গাঁজা টানছে, তাহলে এটা তাদেরকে বুঝিয়ে দিন যে, যদি তাদের কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির প্রয়োজন হয়, তাহলে তারা চাইলে যেকোনও সময় আপনার সাথে বা অন্য কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাথে আলোচনা করতে আসতে পারে।

আপনার সন্তান যদি ক্যানাবিস বা গাঁজা খায় তাহলে আপনার কী করণীয় আছে

- শান্ত থাকুন - অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখাতে গেলে যুবক/যুবতিরা বিদ্রোহ করতে, অসন্তুষ্ট হতে বা আরও বেশী ঝুঁকি নিয়ে ফেলতে পারে।
- আপনার উদ্বেগের বিষয়ে আলোচনা করুন আর তথ্যগুলি জানতে দিন এবং তাদেরকে ক্যানাবিস ব্যবহার বন্ধ করতে চাওয়ার ইতিবাচক কারণগুলি জানান যার মধ্যে আপনার আলোচনার কেন্দ্রে থাকবে ক্যানাবিস বিকাশমান মস্তিষ্কের উপরে কেমন প্রভাব ফেলতে পারে।
- যদি তাদের গাড়ি চালানোর লাইসেন্স থাকে, তাহলে তাদের মনে করিয়ে দিন যেন তারা ক্যানাবিস ব্যবহার করে গাড়ি না চালায়। ক্যানাবিস আপনার প্রতিক্রিয়া করার সময় এবং মোটর নিউরোনের সমন্বয়কে ধীর করে দেয় আর তাই এর প্রভাব থাকা অবস্থায় গাড়ি চালানো অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে। এটা বেআইনি কাজ আর তার ফলে তাদের নামে DUI ধরনের অভিযোগ দায়ের করা হলে তারা আরও বড় সমস্যায় পড়তে পারে।



Office of Cannabis
Management

অভিভাবক, পরামর্শদাতা, ও আহ্বাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ক্যানাবিস বা গাঁজা সম্পর্কে জ্ঞাতব্য বিষয়

আরও তথ্য জানতে হলে, ক্যানাবিস ব্যবস্থাপনার অফিসে যোগাযোগ করুন

ওয়েবসাইট: cannabis.ny.gov

ইমেইল: info@ocm.ny.gov

ফোন: 1-888-OCM-5151 (1-888-626-5151)

