

মাত্রাতিরিক্ত সেবনের মূল্যায়ন ও নিরাপত্তা পরিকল্পনার কর্মপত্র

ভিন্ন-ভিন্ন মাদকপদার্থের ভিন্ন-ভিন্ন প্রভার রয়েছে, এবং কিছু কিছু মাদকপদার্থের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকির সম্ভাবনা অন্যগুলির থেকে বেশি হয়। আফিমের মাত্রাতিরিক্ত সেবন হৃদস্পন্দন ও শ্বাসক্রিয়ার হার মন্থর করে দিতে পারে। উত্তেজকপদার্থের মাত্রাতিরিক্ত সেবন (ওভারঅ্যাম্পিং) একাধিক লক্ষণের কারণ হতে পারে যেগুলি কিছু সময় ধরে স্থায়ী হয়, যার মধ্যে রয়েছে অপেক্ষাকৃত দ্রুত হৃদস্পন্দনের হার, চাঞ্চল্য, বৃক্ক ব্যথা এবং উদ্বেগ। এই কর্মপত্রটি আপনাকে মাদক ব্যবহারের অভ্যেসে পরিবর্তন শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমাতে পারে।

এই কর্মপত্রটি ঐচ্ছিক। আপনি যে কোন সময় আপনি উত্তর দিতে চান না এমন প্রশ্ন ছেড়ে যেতে পারেন। দয়া করে কোনরকম ব্যক্তিগতভাবে শনাক্তযোগ্য তথ্য দেওয়া উচিত নয়, যেমন আপনার নাম, জন্মতারিখ বা ঠিকানা। এই কর্মপত্রটি গোপনীয়; আপনার দ্বারা মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত কোন তথ্য দেবার কারণে তাদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা হবে না। আপনার তথ্যগুলি নিরাপদে সংরক্ষিত রাখা উচিত (হয় আপনার দ্বারা যখন আপনি সেশন শেষ করার পর এই কর্মপত্রটিকে আপনার সঙ্গে করে বাড়িতে নিয়ে যাবেন অথবা ঘটনা ব্যবস্থাপকের দ্বারা যখন তিনি আপনার এই কর্মপত্রটিকে তাদের কাছে রাখবেন)। মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত এমন কোন তথ্য দেবেন না যা আপনার বাসস্থান ও আপনি পান এমন পরিষেবাগুলিকে প্রভাবিত করতে পারে।

মাদক ব্যবহারের অভ্যেস

কোন কোন মাদকপদার্থগুলি (প্রেসক্রিপশন বা প্রেসক্রিপশন-বহির্ভূত) আপনি সাধারণত ব্যবহার করেন? (প্রয়োজ্য সবগুলি বেছে নিন।)

- হেরোইন বা ফেন্টানিল ক্র্যাক বা কোকেইন ক্রিস্টাল মেথ বড়ি (আফিম)
 বড়ি (বেনজোডিয়াজেপাইন) অ্যালকোহল অন্যান্য: _____

এই সব মাদকপদার্থগুলি আপনি কীভাবে নেন? (প্রয়োজ্য সবগুলি বেছে নিন।)

- নাক দিয়ে টেনে বা শুষে ধূমপান করে ইনজেকশন নিয়ে গিলে
 অন্য কোনভাবে: _____

এই সব মাদকপদার্থগুলি আপনি সাধারণত একসঙ্গে কতটা পরিমাণে নেন (উদাহরণস্বরূপ, এক ব্যাগ, 2 গ্রাম বা হেরফের ঘটে)?

নিচের বিভাগটি আপনাকে আপনার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকির মূল্যায়নে এবং আপনার ঝুঁকি কমানোর উপায়গুলির ব্যাপারে ভাবতে সাহায্য করতে পারে।

মাদক পরীক্ষার স্ট্রিপ

আপনি কি আপনার মাদক পরীক্ষার জন্য ফেন্টানিল বা জিলাজাইন পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি ব্যবহার করেন?

হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে:

- আপনি আপনার মাদক পরীক্ষার জন্য কত ঘন-ঘন পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি ব্যবহার করেন?

- আপনি কোন কোন মাদকপদার্থগুলিকে পরীক্ষা করেন? _____
- আপনার মাদক পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এলে আপনি কী করেন?

- আপনার মাদক পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক এলে আপনি কী করেন?

বিভিন্ন মাদকপদার্থ মেশানো

আপনি কি সাধারণত একসঙ্গে একের বেশি সংখ্যক মাদকপদার্থ ব্যবহার করেন? হ্যাঁ না

না হলে, সহনশীলতা ও আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধির ওষুধ বিভাগে চলে যান।

হ্যাঁ হলে:

- কোন ধরনের মাদকপদার্থ? (প্রযোজ্য সবগুলি বেছে নিন।)
 উত্তেজকপদার্থ উপশমকারী পদার্থ অ্যান্টিসাইকোটিক হ্যালুসিনোজেন
- এই মাদকপদার্থগুলি আপনি কোন ক্রম অনুসারে নেন?

- আপনি কি একসঙ্গে একের বেশি সংখ্যক মাদকপদার্থ ব্যবহার এড়াতে পেরেছিলেন?
 হ্যাঁ না

আপনি কি একসঙ্গে একের বেশি সংখ্যক মাদকপদার্থ ব্যবহার এড়াতে না পেরে থাকেন, তাহলে আপনি নিম্নোক্তগুলি পেরেছিলেন?

- প্রতিটি মাদকপদার্থ কম মাত্রায় নিতে? হ্যাঁ না
- অন্য মাদকটি ব্যবহারের আগে আমার কেমন লাগছে তা দেখার জন্য অপেক্ষা করতে?
 হ্যাঁ না

সহনশীলতা ও আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধির ওষুধ

আপনি কি কখনও মাদক ব্যবহার বন্ধ করেছিলেন, এমনকি এক বা দুই দিনের জন্য হলেও?

হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, আপনি যখন একটি বিরতির পর আবার মাদক ব্যবহার শুরু করেছিলেন, তখন আপনি কি:

- সাধারণের চেয়ে কম পরিমাণে মাদক ব্যবহার করতে পেরেছিলেন, যদি আপনার সহনশীলতা কম হয়ে গিয়ে থাকে? হ্যাঁ না
- আরও আস্ত-আস্তে বেশি মাত্রায় ব্যবহার করতে পেরেছিলেন (উদাহরণস্বরূপ, কম টেনেছেন, আস্তে-আস্তে ইনজেকশন নিচ্ছেন অথবা নাক দিয়ে শেষে নেবার জন্য একটু বেশি জল মিশিয়েছেন)? হ্যাঁ না

আপনি কি বর্তমানে আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধি (medication for opioid use disorder, MOUD)-এর জন্য ওষুধ নিচ্ছেন, যেমন মেথাডোন বা বুপ্ৰেনরফিন? হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, আপনার কাছে কি আপনার পরবর্তী সাক্ষাতের আগে অবধি পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রেসক্রিপশনের ওষুধ রয়েছে?

হ্যাঁ না

না হলে, আপনি কি আপনার আফিমের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে সাহায্যের জন্য MOUD সম্পর্কে আরও জানার ব্যাপারে আগ্রহী? হ্যাঁ না

ন্যালোক্সোন

আপনার কাছে যদি ন্যালোক্সোন কিট না থাকে অথবা আপনার কিটটি যদি শেষ হয়ে গিয়ে থাকে বা হারিয়ে গিয়ে থাকে তাহলে একটি ন্যালোক্সোন কিট আপনি কোথা থেকে পেতে পারেন? আপনি যদি এ ব্যাপারে নিশ্চিত না থাকেন, তাহলে আপনাকে যিনি সাহায্য করছেন সেই কর্মীর সাথে এর বিকল্পগুলি নিয়ে কথা বলুন।

আপনার ন্যালোক্সোনের কিটের প্রয়োজন হলে আপনি তা কোথায় রাখতে পারেন?

একটি ন্যালোক্সোন কিট সঙ্গে রাখতে কোন কোন বিষয়গুলি আপনাকে আটকাতে পারে?

আপনি কি মাদক ব্যবহারের সময় আপনার ন্যালোক্সোনের কিটটি এমন জায়গায় রাখবেন যেখানে সহজেই তা চোখে পড়ে? হ্যাঁ না

আপনি কি এমন লোকজনের আশেপাশে রয়েছেন যাদের কাছে তাদের নিজস্ব ন্যালোক্সোন কিট রয়েছে? হ্যাঁ না নিশ্চিত নই

আপনার আশেপাশে কি এমন লোকজন রয়েছেন যারা ন্যালোক্সোন ব্যবহার করতে জানেন? হ্যাঁ না নিশ্চিত নই

আপনার আশেপাশে কি এমন লোকজন রয়েছেন যারা জানেন আপনি আপনার ন্যালোক্সোন কিট কোথায় রাখেন? হ্যাঁ না নিশ্চিত নই

আপনি সাধারণত যে স্থানে মাদক নেন সেখানে ন্যালোক্সোন ব্যবহার করা কি সহজ? হ্যাঁ না

স্থান

আপনি সাধারণত কোথায় মাদক নেন?

আপনি সাধারণত যে স্থানে মাদক নেন সেখানে কি একটি দরজা আছে? হ্যাঁ না
হ্যাঁ হলে, দরজাটি কি তালাবন্ধ রয়েছে? হ্যাঁ না

এই স্থানে কেউ কি আপনার সাথে দেখা করতে যেতে পারবে? হ্যাঁ না

এই স্থানে আপনি মাত্রাতিরিক্ত সেবন করে ফেললে কেউ কি আপনাকে দেখতে যেতে বা আপনার কাছে যেতে পারবে? হ্যাঁ না

আপনি যখন এই স্থানটি ব্যবহার করেন তখন আপনাকে কি তাড়াহুড়া করতে হয়? হ্যাঁ না

এখানে কি কোন জীবাণুমুক্ত স্থান আছে যেখানে আপনি আপনার মাদক প্রস্তুত করতে পারেন?

হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, স্থানটি কি পর্যাপ্ত আলোকিত? হ্যাঁ না

আপনি সাধারণত যে স্থানে মাদক নেন সেই স্থানটিকে আরও নিরাপদ করে তোলার জন্য আপনি কী করতে পারেন?

যারা সাহায্য করতে পারেন

আপনি কি একা মাদক নেন, নাকি অন্যদের সাথে নেন?

একা অন্য আরেকজন ব্যক্তির সাথে একটি দলের সাথে কখনও একা, আবার কখনও অন্যদের সাথে

আপনার কি একটি সেল ফোন আছে? হ্যাঁ না কখনও-সখনও থাকে

হ্যাঁ অথবা কখনও-সখনও থাকে হলে, আপনি কি আপনার ফোনে তিন থেকে পাঁচ মিনিটের জন্য টাইমার বা অ্যালার্ম দিতে পারবেন যাতে আপনি যদি ওই টাইমার বা অ্যালার্ম বন্ধ করতে না করতে পারলে কাছাকাছি থাকা কোন ব্যক্তি আপনাকে দেখতে পারবেন?

হ্যাঁ না

আপনি যদি বা যখন একা মাদক নেন, তখন কি আপনার কাছাকাছি কেউ থাকেন যিনি আপনাকে দেখতে পারেন? হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, তারা তিন বা পাঁচ মিনিট ধরে আপনার থেকে কোন সাড়া না পেলে আমি কি তাদের কাছে খোঁজ নিতে পারব? হ্যাঁ না

না হলে, তারা তিন বা পাঁচ মিনিট ধরে আপনার থেকে কোন সাড়া না পেলে আপনি কি কাউকে কল করতে বা টেক্সট মেসেজ পাঠাতে পারবেন? হ্যাঁ না

না হলে, আপনি কি “Never Use Alone” (কখনও একা ব্যবহার করবেন না) হটলাইনের 877-696-1966 নম্বরে কল করতে পারবেন? হ্যাঁ না

আপনি যদি বা যখন অন্যদের সাথে মাদক নেন:

- আপনাদের একজনের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ক্ষেত্রে আপনারা কি একবারে একজনকে ব্যবহার পারবেন (বিচলিত ব্যবহার)?

হ্যাঁ না

- আপনাদের একজনের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ক্ষেত্রে আপনারা কি হাতের কাছে ন্যালোস্ট্রোন রাখতে পারবেন? হ্যাঁ না
- আপনাদের একজনের যদি মাত্রাতিরিক্ত সেবন হয়ে যায় তাহলে একে-অপরকে কীভাবে নিরাপদ রাখবেন তা নিয়ে কি নিজেদের মধ্যে কথা বলেছেন?
 হ্যাঁ না
 না হলে, আপনারা কীভাবে কথা বলা শুরু করবেন? আমার নিরাপত্তা পরিকল্পনা শেয়ার করব
 ওদের থেকে তাদের নিরাপত্তা পরিকল্পনার ব্যাপারে জানতে চাইব আমি কোথায় আমার ন্যালোস্ট্রোন রাখি তা ওদের বলব
 অন্য কিছু: _____

সামগ্রিক স্বাস্থ্য

আপনার কি এমন কোন শারীরিক অবস্থা রয়েছে যা আপনার শ্বাসক্রিয়াকে প্রভাবিত করে?

- হাঁপানি দূরারোগ্য বাধামূলক ফুসফুসের রোগ (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)
- ব্রঙ্কাইটিস শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাস
- অ্যালার্জি অন্যান্য: _____

আপনি কি এই সব শারীরিক সমস্যার জন্য প্রেসক্রিপশন অনুসারে ওষুধ নেন? হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, ওষুধগুলি কি আপনার লক্ষণগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রেখেছে? হ্যাঁ না

হ্যাঁ হলে, আপনার কাছে কি আপনার পরবর্তী সাক্ষাতের আগে অবধি পর্যাপ্ত পরিমাণে ওষুধ রয়েছে?

- হ্যাঁ না

না হলে, আপনি কি পরবর্তী একটি অনুগমনমূলক সাক্ষাতের জন্য আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করতে পারেন?

- হ্যাঁ না

না হলে, আপনি পরিপূরণ (রিফিল) পেতে পারেন অথবা পরবর্তী একটি অনুগমনমূলক সাক্ষাতের জন্য আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করতে পারেন?

- হ্যাঁ না

আপনি নিচের যে কোন একটির ধূমপান করেন?

- তামাক গাঁজা K2 ক্র্যাক অন্যান্য: _____

আপনি আপনার এই সমস্ত পদার্থগুলির ধূমপান ছাড়ার বা কম করার বিকল্পগুলির ব্যাপারে জানতে আগ্রহী? হ্যাঁ না

আপনি আপনার তামাক ব্যবহার কমানোর জন্য নিকোটিন প্যাচ বা গাম ব্যবহারে আগ্রহী?

- হ্যাঁ না

আমার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের নিরাপত্তা পরিকল্পনা

যে কারণগুলির জন্য আমি মাত্রাতিরিক্ত সেবন চাই না:

যে সব ঝুঁকিগুলি আমি সম্ভবত নেব:

যে সব ঝুঁকিগুলি আমি সম্ভবত নেব না:

আমার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমানো কৌশলসমূহ:

আমি যদি একা ব্যবহার করি তাহলে কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখতে পারি:

আমি যদি অন্যদের সাথে ব্যবহার করি তাহলে কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখতে পারি:

যে সব বিষয়গুলি আমার জন্য আরও নিরাপদে ব্যবহারকে কষ্টকর করে তোলে:

সেই সব সংস্থানগুলি যেগুলিকে আমি আমার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য এবং আমার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি ও অন্যান্য ক্ষতি কমাতে ব্যবহার করতে পারি (উদাহরণস্বরূপ, সিরিজ প্রদান পরিষেবা কর্মসূচি, মাত্রাতিরিক্ত সেবন প্রতিবোধকেন্দ্র এবং মাদক পরীক্ষাকেন্দ্র):

সেই সব পদক্ষেপগুলি যেগুলি আমি আমার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য এবং আমার ঝুঁকিগুলিকে কমানোর জন্য নিতে পারি:
