FRANK
0800 77 66 00
এই নম্বরে এমন কিছু লোককে পাওয়া যাবে যারা আপনার নিজের ভাষায় আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারবে।
www.talktofrank.com

DrugScope
020 7928 1211
www.drugscope.org.uk

For additional copies, please contact Prolog on 0870 2414680

Produced by the FRANK campaign in association with DrugScope and funded by the Home Office.

BMECOMSB11

কিছু ব্যবহারিক তথ্য

মাদক দ্রব্য সেবনের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়া

The facts about
Getting help with drugs

Bengali

মাদক দ্রব্য সেবনের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়া।

আপনি যখন জানতে পারবেন আপনার পরিচিত কোন অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়ে মাদক দ্রব্য সেবন করছে সেটা একটা অত্যন্ত কঠিন সমস্যা হতে পারে।

আপনি হয়তো :

- ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটির স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হবেন;
- মাদক সেবন করার জন্য ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটির উপরে রেগে যাবেন;
- আপনি তাদের উপরে আরো ভালোভাবে নজর রাখেননি বলে দুশ্চিন্তা করবেন;
- আপনার ধর্মে যেহেতু বলছে যে মাদক সেবন এবং অ্যালকোহল বা সুরাপান অন্যায়, আপনি লজ্জিত বোধ করবেন।

কিন্তু মনে রাখবেন Â

- ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটির যদি মাদক সেবনের সঙ্গে সম্পর্কিত খুব গুরুতর সমস্যাও থাকে, তাদের সাহায্য পাওয়ার প্রচুর উপায় আছে;
- ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটি আসলে খারাপ নয়;
- লোকজনের যদি কোন সমস্যা হয় তাহলে কিভাবে তাদের সাহায্য করতে হবে সে'ব্যাপারে ইস্‌লাম, খৃষ্টধর্ম এবং অন্যান্য ধর্ম আমাদের পরামর্শ দেয়।

আমার কি করা উচিত ?

- ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটির সঙ্গে কথা বলুন। তবে তাদের উপরে খুব বেশী রাগ করবেন না।
- আপনি যাকে বিশ্বাস করতে পারেন এমন কারো সঙ্গে কথা বলুন, যেমন একজন বোন বা নিকট আত্মীয়। একটা সমস্যা গোপন রাখার চেয়ে সেটা অন্য কারো সঙ্গে ভাগ করে' নেওয়া সব সময়েই আরো ভালো।
- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। আপনি তাঁদের যা বলবেন সেটা অন্য কাউকে বলার অনুমতি তাঁদের নেই। ডাক্তার ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটিকে সাহায্য করতে পারবেন।
- মাদক সেবন নিয়ে কাজ করে এমন কোন ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন। এই ধরনের লোকের মাদক সেবনকারী লোকজনকে সাহায্য করার ব্যাপারে বিশেষ দক্ষতা আছে।
- মনে রাখবেন যে ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটিকে সারাক্ষণ বাড়িতে আটকে রাখলেই তাদের সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে না।
- ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটির সমস্যা দূর করার চেষ্টায় তাকে আপনার নিজের দেশে পাঠিয়ে দেওয়ার আগে খুব সতর্কভাবে চিন্তা করুন। অনেক দেশেই মাদক দ্রব্য হাতে পাওয়া ইউকে বা যুক্তরাজ্যে এগুলি পাওয়ার চাইতে সহজ, সুতরাং ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটি হয়তো আরো গুরুতর ধরনের সমস্যা নিয়ে এ'দেশে ফিরে আসবে।

কোথায় আমি আরো সাহায্য পেতে পারি ?

এমন অনেক সংস্থা আছে যারা আপনাকে এবং ঐ অল্প বয়সী ছেলে বা মেয়েটিকে সাহায্য করতে পারবে।

- আপনার এলাকায় কোন মাদক সেবন-সংক্রান্ত কর্মী আছেন কিনা তা জানার জন্য 0800 77 66 00 নম্বরে টেলিফোন করুন। এই নম্বরে টেলিফোন করতে কোন খরচ লাগে না এবং আপনি যে টেলিফোন করেছেন তা কেউ জানতে পারবে না। এই নম্বরে আপনি এমন কিছু লোকজনকে পাবেন যারা আপনার নিজের ভাষায় আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারবে। কিন্তু প্রথম যে কথাগুলি আপনি শুনবেন সেগুলি হবে ইংরেজী, সুতরাং আপনাকে বলতে হবে - "আই ডোন্ট স্পীক্ ইংলিশ বাট উড লাইক টু স্পীক্ টু সামওয়ান ইন বেঙ্গলী।"
- এই ওয়েবসাইট দেখুন www.talktofrank.com
- 020 7729 9904 নম্বরে টেলিফোন করুন এবং রীলিজ্ (Release)-এর সঙ্গে কথা বলুন। বিভিন্ন মাদক দ্রব্য এবং তাদের বিষয়ে আইন সম্পর্কে রীলিজ্-এর বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে। তবে রীলিজ্-এর সঙ্গে আপনি কেবল ইংরেজীতেই কথা বলতে পারবেন, সুতারং অন্য কারো সাহায্য আপনার দরকার হতে পারে। রীলিজ্-কে আপনি ই-মেইল করতেও পারবেন, এই ঠিকানায় ask@release.org.uk
- আপনি যদি কারো সলভেন্ট শোঁকার অভ্যাস নিয়ে চিন্তিত থাকেন, 0808 800 2345 নম্বরে টেলিফোন করুন এবং রি-সলভ্ (Re-Solv)-এর সঙ্গে কথা বলুন।

Getting help with drugs.

It is very difficult when you find out that a young person you know is taking drugs.

You might be:

- worried about the health of the young person;
- angry with the young person for taking drugs;
- concerned that you have not taken proper care of them;
- ashamed because your religion says taking drugs and alcohol is wrong.

But remember:

- even if the young person has a very bad drug problem, there are lots of ways they can get help;
- the young person is not a bad person;
- Islam, Christianity and other religions tell us to help people if they are in trouble.

What should I do?

- Talk to the young person. But do not get very angry with them.
- Talk to someone you trust, such as a sister or a cousin. It is always better to share a problem than keep it secret.
- Talk to your doctor. They are not allowed to talk to anyone about anything you tell them. The doctor will be able to help the young person.
- Talk to a drugs worker. These are people who have special skills to help people who take drugs.
- Remember that the young person's problem will not be solved by keeping them at home all the time.
- Think very carefully before sending the young person to your home country to try to solve their problem. In many countries it is easier to get drugs than in the UK, so the young person could come back with a worse problem.

How can I get more help?

There are lots of groups that can help you and the young person.

- Telephone 0800 77 66 00 to find out if there is a drugs worker in your area. This number is free and no one will know that you called it. There are people on this number who can talk to you in your language.
- Visit the website www.talktofrank.com
- Telephone 020 7729 9904 and speak to Release. Release has special knowledge about drugs and the law. However, you can only speak to Release in English, so you might need someone to help you. You can also email Release on ask@release.org.uk
- Telephone 0808 800 2345 and speak to Re-Solv if you are worried about solvent sniffing.