

মদ নামক সামাজিক সমস্যা

ও

তার প্রতিবিধান

AUTHOR

ডাঃ অলোক পাত্র

(Neuro Psychiatrist)

স্নায়ু ও মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

M.B.B.S. (Cal.) D.P.M (NIMHANS, Bangalore)  
D.N.B. (New Delhi), F.I.P.S., M.I.M.A., F.I.A.P.P.

- Consultant :  
Pranabananda Seva Sadan, Psychiatric Nursing Home.
- Ex- :  
National Institute of Mental Health  
& Neuro Sciences, Bangalore.
- Central Institute of Psychiatry, Ranchi
- Ex- Physician :  
Calcutta National Medical College & Hospital.
- Calcutta Pavlov Hospital (Gobra)
- Ex-Visiting Consultant.  
Antara, Baruipur

## ভূমিকা



ক্লান্ত শরীর, বিষন্ন মনে এক পেগ হলেই শরীর চাঙ্গা, মন চনমনে। জীবনের যাবতীয় কষ্ট মুছে যায় ফ্রনকালের জন্য। তা বাড়াতে আর এক পেগ, পরের দিন আবার, অবশেষে প্রতিদিন। শুরুতে শুধু সন্ধ্যায়, তারপর বিকেলে - দুপুরে, পরে সকালে ঘুম ভাঙলেই। কাজ খোয়ানো, দাম্পত্য কলহ, বাড়ীর অশান্তি, সমাজ বহির্ভূত হয়ে পড়া— এর অবশ্যস্তাবি পরিনতি। একঅন্য দুনিয়ায় বিচরণ করা, বাস্তব দুনিয়ার সঙ্গে যার কোন যোগ নেই। এক জীবিত — মৃত অবস্থা ... এসবের কি কোন প্রতিকার নেই? অবশ্যই আছে। সে বিষয়ে আসার আগে আলোচনা করা যাক মদের ক্ষতিকারক প্রভাব গুলি কি কি, শরীর — মন — সমাজ - জীবনে ... সে বিষয়ে।





## A) মদের শারীরিক প্রভাব

### (Physical Consequences of Alcoholism) :-

দীর্ঘদিন মদ খেলে যে শারীরিক অসুখ হয় তা হলো গ্যাস্ট্রাইটিস (Gastritis), গ্যাসট্রিক আলসার (Gastric Ulcer), ইসোফেজিয়াল ভ্যারিসেস (Oesophageal Varices), লিভার ড্যামেজ (Fatty Liver), হেপাটাইটিস (Hepatic Carcinoma), সিরোসিস (Cirrhosis), হেপাটিক কারসিনোমা (Hepatic Carcinoma), প্যানক্রিয়াটাইটিস (Pancreatitis), হাইপারটেনশন (Hypertension), স্ট্রোক (Stroke), অ্যানিমিয়া (Anemia), মায়োপ্যাথি (Myopathy), কার্ডিয়োমায়োপ্যাথি (Cardiomyopathy), ভিটামিন ডেফিসিয়েন্সি (Vitamin deficiency), টিউবারকিউলোসিস (Tuberculosis) ক্যান্সার (Cancer) ইত্যাদি।

### যে সমস্ত নিউরোলজিক্যাল ডিসঅর্ডার হয় সেগুলি হল -

- a) পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি (Peripheral Neuropathy):  
হাত পা ঝিন ঝিন করা, অসাড়া হয়ে যাওয়া, শক্তি কমে যাওয়া, অবশ হওয়া, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিচালনার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা ইত্যাদি।
- b) এপিলেপ্সি (Epilepsy): মৃগী বা খিঁচুনি হওয়া।
- c) সেরিবেলার ডিজেনারেশন (Cerebellar Degeneration):  
চলন টলমলে হয়ে যাওয়া, হাত কাঁপা, শরীর কাঁপা, লক্ষ্য বস্তু ঠিকভাবে ধরতে না পারা, মাথা ঘোরা, শরীরের ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা ইত্যাদি হয়।
- d) অপটিক অ্যাট্রফি (Optic Atrophy): দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে ফেলা।
- e) ডিমেন্সিয়া (Dementia): স্মৃতি - শক্তি হারিয়ে ফেলা, স্থান - কাল পাত্র সম্বন্ধে জ্ঞান হারিয়ে ফেলা, কাউকে চিনতে না পারা, রাস্তাঘাট ঘরবাড়ি চিনতে না পারা, অসংলগ্ন কথা বলা, অস্বাভাবিক আচার - আচরণ করা।



## B) মদের মানসিক প্রভাব

### (Psychologica Consequences of Alcoholism) :

- a) অ্যালকোহল ডিপেন্ডেন্স সিনড্রোম ও উইথড্রয়াল (Alcohol dependence Syndrome & withdrawal) : রোজ রোজ মদ খেতে খেতে ব্যক্তি মদের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। একদিন মদ বন্ধ করলেই নানা রকম শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হয়। যেমন হাত পা কাঁপা, বমি বমি ভাব হওয়া, হেঁচকি ওঠা, ঘাম হওয়া, অস্থির লাগে, ঘুম না হওয়া, ইত্যাদি। এসব এড়াতে রোগী মদ খেয়েই যায় বন্ধ করতে পারেনা।
- b) ডিলিরিয়াম ট্রেমনস (Delirium Tremens) : মদে নির্ভরশীল হওয়া পরে ২-৩ দিন মদ ছাড়লে কখনো কখনো এই রোগ হয়। অর্ধাচ্ছন্ন হওয়া, ঘুম কম হওয়া, পালস-ব্লাড প্রেসার বেড়ে যাওয়া, ফিট হওয়া ইত্যাদি। কিছু ক্ষেত্রে রোগী মারা যায়।
- c) অ্যালকোহলিক হ্যালুসিনোসিস (Alcoholic Hallucinosi) : রোগী কানে কথা শুনতে পায় না যখন আশে পাশে কেউ নেই। কেউ যেন বলছে তোকে মেরে ফেলবো, কেটে ফেলবো, তোকে পুলিশে ধরতে আসছে ইত্যাদি।
- d) অ্যালকোহলিক ডিলিউশনাল ডিসঅর্ডার (Alcoholic Delusionoal Disorder) : ভুল বিশ্বাস যে লোকে তার ক্ষতি করার চেষ্টা করছে, মারবার চক্রান্ত করছে ইত্যাদি।
- e) ওথেলো সিনড্রোম (Othelo Syndrome) : স্ত্রীকে সন্দেহ করা যে অন্য পুরুষের সঙ্গে শারীরিক ও মানসিক সম্পর্ক রাখছে।
- f) ডিপ্রেশান (Depression) : কোন কিছু ভালো না লাগা, সবকিছুর প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া। স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, ঘুম- খিদে কমে যাওয়া, আত্মহত্যার চেষ্টা করা বা আত্মহত্যা করা ইত্যাদি হয়।

- g) **ম্যানিয়া (Mania):** মনে অস্বাভাবিক রকমের আনন্দ বা রাগ হওয়া, নাচ-গান করা বা গালি-গালাজ করা, মার ধর করা, বেশি কথা বলা, বড় বড় কথা বলা, অস্থিরতা, লোকজনের সঙ্গে বেশী মেলামেশা করা, বেশী পয়সা খরচ করা, বেশী সাজগোজ করা, সেক্স বেড়ে যাওয়া ইত্যাদি হয়।
- h) **অ্যাংজাইটি (Anxiety):** সর্বদা টেনশান বা উদ্বেগের মধ্যে থাকা, হাত-পা কাঁপা, ঘাম হওয়া, বুক ধরপড় করা, ভয় হওয়া, সবসময় নার্ভাসনেস অনুভব করা ইত্যাদি হয়।
- i) **ইনসমনিয়া (Insomnia):** ঘুম কমে যাওয়া, মদ বা ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম না হওয়া।
- j) **সেক্সুয়াল ডিসফাংশান (Sexual Dysfunction):** যৌন ইচ্ছা ও শক্তি কমে যাওয়া, লিঙ্গ শিথিলতা, শীঘ্রপতন ইত্যাদি হয়।



### C) মদের সামাজিক প্রভাব

#### (Social Consequences of Alcoholism)

- a) **সামাজিক (Social):** মদ্যপায়ীদের লোকে নিচু নজরে দেখে, ফলে তারা কারও সাথে মেলামেশা করতে পারে না। আত্মীয় স্বজন, বন্ধু-বান্ধব থেকে বিছিন্ন হয়ে পড়ে। ক্রমশ মদ্যপায়ী মদের সঙ্গে জীবন যাপন করে।
- b) **বিবাহিত (Marital):** স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কলহ, বিবাদ, মদ্যপ অবস্থায় স্ত্রীকে মার ধর ও গালিগালাজ করা, স্ত্রীকে সন্দেহ করা, যৌন শক্তি কমে যাওয়ার জন্যে শারীরিক সম্পর্ক বন্ধ হয়ে যাওয়া ইত্যাদি হয়।
- c) **পারিবারিক (Familial):** মদ্যপ অবস্থায় সংসারে অশান্তি করা, দায়িত্ব অবহেলা করা, সংসারের কতৃত্ব হারিয়ে ফেলা, সবার বিরাগভাজন হওয়া, সুস্থ পারিবারিক পরিবেশ নষ্ট হওয়া ইত্যাদি হয়।
- d) **কর্মজাগতিক (Occupational):** মদ্যপায়ীরা প্রায়শই কাজে অনুপস্থিত হয়। প্রায়শই অ্যাকসিডেন্টে পড়ে।

e) **আর্থিক (Financial):** মদ্যপায়ী তার আয়ের অধিকাংশই মদের পেছনে ব্যয় করে। ফলে সংসারে অভাব দেখা দেয়। টাকা চুরি করে, বাড়ির জিনিসপত্র বিক্রি করে। মিথ্যা বলে টাকা পয়সা ধার করে হত্যাকাণ্ডের দেনার পাহাড় জমে।

f) **আইনগত ও অন্যান্য (Legal & others):** মদ্যপায়ীরা মদের সাথে গাঁজা, চরস, ব্রাউন সুগার ইত্যাদি নেশা ধরে, বেশ্যালয় যায়। এডস বয়ে নিয়ে আসে। নানান অপকর্মের সাথে জড়িত হয়ে পড়ে। খুন, ধর্ষন রাহাজানির সাথে মদ্যপানের সংশ্রব লক্ষ্য করা যায়।



## প্রতিবিধান

### A) ফার্মাকোলজিক্যাল (Pharmacological):

অ্যালকোহল ডিপেন্ডেন্স সিনড্রোম ছাড়াতে রোগীকে ডিটকসিফিকেশন করাতে হয়। মদ ছাড়াতে যে শারীরিক ও মানসিক অসুবিধাগুলো হয় তা বন্ধ করতে ক্লোরডায়াজিপঞ্জাইড বা অন্য বেঞ্জোডায়াজেপিন গ্রুপের ওষুধ দেওয়া হয়। ৬ – ৭ দিনের জন্য যা ধিরে ধিরে বন্ধ করে দেওয়া হয়। সঙ্গে ভিটামিন সাপ্লিমেন্টেশান দেওয়া হয়। ডিহাইড্রেশন, হাইপোগ্লাইসিমিয়ার জন্য আই. ভি. ফ্লুইড, গ্লুকোজ দেওয়া হয়।

পুনরায় মদ না ধরার জন্য রোগীকে ডাইসালফিরাম দেওয়া হয়। এই ট্যাবলেট খাওয়ানোর পর মদ খেলে নানান রকম শারীরিক ও মানসিক অসুবিধা হয়। যেমন – চোখ মুখ লাল হওয়া, মাথা ব্যথা, ধড়ফড় করা, ভয় হওয়া কি এই বুঝি মারা যাবো (একে এন্টাবিউজ রিঅ্যাকশন বলে)। যারা মদ ছাড়াতে চায় অথচ নিজেকে কন্ট্রোল করতে পারেন না তাদের এই ট্যাবলেট রোজ সকালে একটা করে দেওয়া হয়। রিয়াকশনের ভয়ে রোগী আর ভয়ে সন্ধ্যাবেলা মদ খান না।

### B) সাইকোলজিক্যাল ম্যানেজমেন্ট (Psychological Management):

সাপোর্টিভ থেরাপী (Supportive Therapy): ব্যক্তিগত জীবনের বিষাদ গ্রন্থতা, দুশ্চিন্তা, হতাশা ও নানান সমস্যা থেকে মুক্ত হতে অনেকে নেশা করেন।

মদ কোন সমস্যার সমাধান করে না, উশ্টে বাড়ায়। মদ্যপায়ীকে সেটা উপলব্ধি করানো, সমস্যা সমাধানের সঠিক পথ দেখানো দরকার হয়। চিকিৎসক বা থেরাপিস্ট সেই কাজটাই করেন। রোগীর কোপিং স্কিল বাড়িয়ে তাকে জীবন সংগ্রামে সামিল করেন। তার হাত আত্মবিশ্বাস ও মনোবল ফিরিয়ে দেন।

**ম্যারাইটাল থেরাপি (Marrital Therapy) :** দাম্পত্য জীবনের অশান্তি এড়াতে অনেকে মদ খায়। আবার মদের কারণে দাম্পত্য কলহ বাড়ে। এভাবে একটা ভিসিয়াস সাইকেল চলে। ম্যারাইটাল থেরাপির সাহায্যে তা দূর করা হয়।

**ফ্যামিলি থেরাপির ( Family Therapy ) :** মদের কারণে সংসার এক ছন্নছাড়া জায়গায় পৌঁছায়। কারোর উপরেই কারোর নিয়ন্ত্রন থাকে না। পারস্পরিক ক্ষোভ, অভিমান, বিদ্বেষ বাড়তে থাকে। ফ্যামিলি থেরাপির সাহায্যে তা দূর করা হয়।

**গ্রুপ থেরাপি ( Group Therapy ) :** দশ বা তার অধিক রোগীকে একজন সাইক্রিয়াট্রিস্ট, সাইকোলজিস্ট বা সাইক্রিয়াট্রিক সোসাল ওয়ার্কার একসাথে নিয়ে আলোচনায় বসেন সপ্তাহে এক দিন। যেখানে প্রত্যেক রোগী তার সমস্যার কথা বলেন এবং কিভাবে তা কাটানো যায় তা নিয়ে আলোচনা করেন। একে অন্যের ভুল দেখে শেখেন, মোটিভেটেড হন এই সর্বনাশা দ্রব্য থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য।



## সামাজিক প্রতিবিধান

সরকারের তরফ থেকে মদ প্রস্তুত ও বিক্রয়ের উপর নিয়ন্ত্রন কঠোর করা দরকার। রেডিও, টিভি, পত্র-পত্রিকার মাধ্যমে মদের ক্ষতিকারক দিকগুলির বিষয় ব্যাপক প্রচার করা প্রয়োজন। আলোচনা, প্রদর্শনী, বক্তৃতার মাধ্যমে জনসচেতনতা বাড়াতে হবে। মদের কবল থেকে যে মুক্তি পাওয়া যায় - তা জানতে হবে জনগনকে। সঙ্গে নতুন করে যাতে মদ্যপায়ীর জন্ম না হয় তার জন্য তরুণদের সজাগ করতে হবে। আর চিকিৎসকদের সাথে সাথে একাজে এগিয়ে আসতে হবে শিক্ষিত জনগণ, ক্লাব বা বিজ্ঞান সংগঠনকে। এক কথায় মদ একটি সামাজিক সমস্যা, তা থেকে সমাজকে মুক্ত করতে হলে প্রতিরোধে একযোগে হাত মেলাতে হবে সমাজের সর্বস্তরের মানুষকে।