

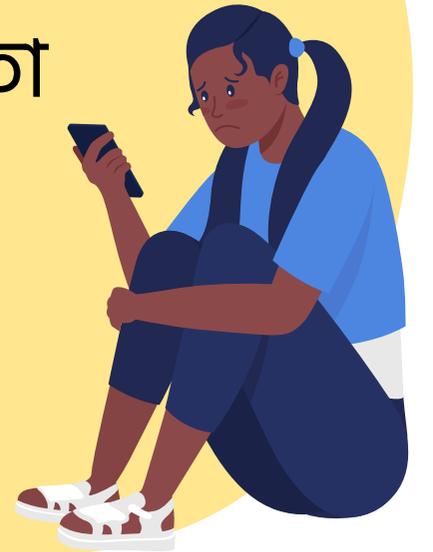


# অ্যালকোহলের ব্যবহার প্রতিরোধ:

অ্যালকোহল ব্যবহার প্রতিরোধ করার ৫ টি টিপস

সাংস্কৃতিকভাবে, অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ বলে বিবেচিত হয় না এবং এগুলো সেবন সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য। আসলে, অ্যালকোহল খাওয়ার জন্য প্রায়ই সামাজিক চাপ থাকে, যা "মজা" এবং "অসামাজিক" ধারণার সাথে যুক্ত।

দেশ পরিবর্তন, রেফারেন্স ও প্রিয়জনদের হারানো, ডকুমেন্টের জন্য আমলাতন্ত্র এবং নতুন নিয়ম ও অভ্যাসের সাথে খাপ খাওয়ানোর কারণে সৃষ্ট চ্যালেঞ্জের কারণে অভিবাসন ড্রাগ ব্যবহারের প্রতি দুর্বলতা বাড়াতে পারে।



# #1

## আপনি একা নন...আপনি এ সম্পর্কে কথা বলতে পারেন...

ভয় না পাওয়া এবং বন্ধু বা প্রিয়জনের সাথে কথা  
বলার সাহস খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ যারা ইতোমধ্যে  
একই জিনিস অনুভব করেছেন এবং আপনাকে  
পরামর্শ দিতে পারেন।



# #2



## পান করার ইচ্ছা জাগাতে পারে এমন ট্রিগারগুলো সনাক্ত করা এবং এড়িয়ে যাওয়া

এমন বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ কারণ রয়েছে যা অ্যালকোহল পানের ইচ্ছাকে ট্রিগার করতে পারে, যেমন, কোনও বার দেখা বা নির্দিষ্ট গন্ধ পাওয়া। অন্যদের জন্য, এটি জীবন বা অভিবাসন যাত্রা সম্পর্কিত চিন্তা বা উদ্বেগ হতে পারে। এই কারণগুলোকে চিনতে এবং সেগুলো মোকাবিলা করার কৌশল খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ, যেমন, পান করার ইচ্ছা জাগিয়ে তোলে এমন স্থান বা লোকদের এড়িয়ে চলা। এসব প্রশ্নের উত্তর অ্যালকোহলের ফাঁদে পড়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে।

# #3

## আপনাকে সাপোর্ট করে এমন মানুষের মাঝে নিজেকে ঘিরে রাখা

একটি অপরিহার্য বিষয় হলো সঠিক মানুষদের সাথে থাকা। আপনার চারপাশে যারা থাকে তারা আপনার মিত্র হওয়া উচিত: যারা আপনাকে পান করতে উৎসাহিত করে (যারা বলে "শুধু এক গ্লাস, কিছুই হবে না") তাদের থেকে নিজেকে দূরে রাখতে ভয় পাবেন না। এই পর্যায়ে, আপনার এমন বন্ধু ও পরিবার থাকা দরকার যারা আপনার পাশে আপনাকে বিচার না করে সহানুভূতি দেখাতে পারে।



# #4

## নতুন কোনও শখের প্রতি নিজেকে উৎসর্গ করা



নতুন শখ খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এমন কোনও গঠনমূলক কার্যকলাপ যা আপনাকে সারাক্ষণ অ্যালকোহলের চিন্তা করা থেকে সরিয়ে রাখতে পারে। এটি আপনার নিজের পছন্দ ও ঝোঁকের উপর ভিত্তি করে যে কোনও শখ হতে পারে। শৈল্পিক কিছু, খেলাধুলা, ধ্যান, বাদ্যযন্ত্র বাজানো, এমনকি শুধু পড়া বা বাইরে হাঁটা। আপনি যখন অ্যালকোহলের প্রয়োজন অনুভব করেন, তখন নিজেকে ব্যস্ত রাখার জন্য কোনও কাজ।

# #5

## যদি আপনার কৌশল কাজ না করে

অস্বস্তির লক্ষণগুলো সনাক্ত করা এবং ভাল বোধ করার কৌশল খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু যদি না পারেন, তবে ভয় পাবেন না। আপনি বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে সাপোর্ট চাইতে পারেন। আপনি একজন পেশাদার, একজন মনোবিজ্ঞানীর কাছ থেকে সাহায্য চাইতে পারেন যিনি একজন বিশেষজ্ঞ এবং আপনাকে গাইড করতে, পরামর্শ দিতে এবং সহায়তা করতে পারেন।



# FB Messenger, Whatsapp বা Telegram-এর মাধ্যমে U-Report On The Move-এর কাছে লিখিতভাবে জানান!

*Here4U* হলো একটি শ্রবণ ও সহায়তা সেবা যা বিশেষত এইরকম কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হওয়া ছেলে ও মেয়েদের জন্য তৈরি করা হয়েছে।

