Available in different languages:

- ✓ Somali
- ✓ Polish
- ✓ Urdu
- ✓ Punjabi
- ✓ Hindi
- ✓ Gujarati
- ✓ Bengali
- ✓ Romanian

STOMP

লার্নিং ডিজেবিলিটি (শেখার অক্ষমতা), অটিজম অথবা উভয় সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের ঔষধের অতিরিক্ত ব্যবহার বন্ধ করা

সাইকোট্রপিক ঔষধের অতিরিক্ত ব্যবহার বন্ধ করতে এবং মানুষের জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে প্রত্যেকে একত্রে কাজ করছে।

STOMP কী?

STOMP হলো সাইকোট্রপিক ঔষধের অতিরিক্ত ব্যবহার বন্ধ করার জন্য ইংল্যান্ডের একটি প্রকল্প।

পরবর্তী পৃষ্ঠায় এই ঔষধগুলো সম্পর্কে আরো তথ্য রয়েছে।

এই ঔষধগুলো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। কখনো কখনো এগুলো এমন লোকদেরও দেওয়া হয় যাদের আচরণ সমস্যাপূর্ণ বলে মনে হয়।

অন্যান্য লোকদের তুলনায় লার্নিং ডিজেবিলিটি, অটিজম অথবা উভয় সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের এই ঔষধগুলো দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

কিছু লোকের জন্য এই ঔষধগুলো সঠিক। সেগুলো মানুষকে নিরাপদ ও সুস্থ থাকতে সহায়তা করতে পারে। কখনো কখনো লোকদের সাহায্য করার অন্যান্য উপায় থাকে, যাতে তাদের কম ঔষধের প্রয়োজন হয়, অথবা একেবারেই প্রয়োজন না হয়।

STOMP এর বিষয়টি হলো, মানুষের যখন প্রয়োজন তখন যাতে তারা সঠিক ঔষধটি পায় তা নিশ্চিত করার জন্য সকলের একত্রে কাজ করা।

এছাড়াও এটি লোকেরা যাতে তাদের প্রয়োজনীয় অন্যান্য সহায়তা পায় তা নিশ্চিত করা সম্পর্কিত। এর অর্থ হতে পারে যে তাদের এই ধরণের ঔষধ কম প্রয়োজন হতে পারে।

STOMP হলো মানুষকে ভাল থাকতে এবং একটি ভাল মানের জীবনযাপন করতে সহায়তা করা সম্পর্কিত।

সাইকোট্রপিক ঔষধ সম্পর্কে

সাইকোট্রপিক ঔষধগুলো হলো এক শ্রেণীর ঔষধ যেগুলো মস্তিষ্কের কাজ করার ধরণ পরিবর্তন করে।

এগুলো মনোবিকার, উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার মতো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য ব্যবহৃত হয়। এছাড়া এগুলো মানুষকে ঘুমাতে সাহায্য করার জন্যও ব্যবহৃত হয়। মৃগী রোগের ঔষধও এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত। কখনো কখনো এই ঔষধগুলো মানুষের আচরণের ধরণ পরিবর্তন করতে ব্যবহৃত হয়। এমনকি যখন তাদের কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা মৃগীরোগ নাও থাকে।

পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড বলছে যে প্রতিদিন 30,000 থেকে 35,000 এর মত লার্নিং ডিজেবিলিটিতে ভোগা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি সাইকোট্রপিক ঔষধ গ্রহণ করছেন, যদিও ঔষুধগুলো যেই স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য সেই সমস্যা তাদের নেই। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্যও এগুলো প্রেসক্রাইব করা হয়।

সাইকোট্রপিক ঔষধগুলো যখন মানুষ দীর্ঘকাল ধরে গ্রহণ করে তখন সেগুলো সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। অথবা খুব উচ্চ মাত্রার ডোজ নেয়। অথবা ভুল কারণে সেগুলো গ্রহণ করে। এটি যেসব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে

- ওজন বেড়ে যাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা বা ‘নেশাগ্রস্ত অবস্থা’
- শারীরিক স্বাস্থ্য নিয়ে গুরুতর সমস্যা

লোকদের সাহায্য করার জন্য প্রায়ই অন্যান্য উপায় থাকে, যাতে তাদের কম ঔষধের প্রয়োজন হয়।

- **আপনার ডাক্তারের সাথে কথা না বলে আপনার এই ঔষধগুলোর ডোজ পরিবর্তন করবেন না বা সেগুলো গ্রহণ বন্ধ করবেন না।**
- **আপনার ডাক্তার এবং আপনার সাহায্যকারী লোকেরা আপনাকে সহায়তা করবে।**

আমার জন্য এটি সঠিক উপায়ে করা

- আমার চিকিৎসা সঠিকভাবে করার জন্য, আমার এবং আমাকে সাহায্যকারী লোক, আমার পরিবার, ডাক্তার এবং অন্যান্যদের সাথে কাজ করুন

- আমার ঔষধের নিয়মিত পর্যালোচনা হচ্ছে তা নিশ্চিত করুন

- আমার শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে আমাকে সাহায্য করুন

- আমি সঠিক কারণে, সঠিক পরিমাণে এবং যতটা সম্ভব কম সময়ের জন্য সাইকোট্রপিক ঔষধ গ্রহণ করছি তা নিশ্চিত করুন

- আমাকে ভাল ও সুরক্ষিত থাকতে সহায়তা করার অন্যান্য উপায় খুঁজে নিন

- আমাকে এমন তথ্য দিন যা আমি বুঝতে পারি, যাতে করে আমি বিভিন্ন বিষয়ের মানে বুঝতে পারি এবং প্রশ্ন করতে পারি

- আমার তত্বাবধান ও চিকিৎসা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আমাকে সম্পৃক্ত করুন

- আমার পরিবার এবং কেয়ারারদের, আমাকে সাহায্য করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ও সহায়তা দিন।

লোকদের সহায়তা করার উপায়সমূহ

- সেই ব্যক্তি, পারিবারিক কেয়ারার, স্টাফ এবং অন্যদের সাথে নিয়ে ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা তৈরি করা

- কোনো ব্যক্তি কখন এবং কেন সমস্যা অনুভব করছে এবং কোন বিষয়টি তাদেরকে ভালো অনুভব করতে সাহায্য করবে তা বোঝা

- তাদের ঔষধের ব্যাপারে বুঝতে এবং পরিচালনা করতে সেই লোকদের বা তাদেরকে সাহায্যকারী ব্যক্তিদের সহায়তা করা

- তথ্যগুলো সহজে বোধগম্য করে তোলা

- প্রয়োজনে যোগাযোগ সহ সহায়তা প্রদান করা, যেমন - একটি যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরিতে প্রত্যেককে সম্পৃক্ত করা

- লোকদের সামগ্রিকভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী থাকতে সহায়তা করা, যেমন – সুস্থ সবল থাকা এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যাওয়া

- লোকেরা কীভাবে আচরণ করে এবং কীভাবে তাদের সহায়তা করা হয়, তা পরিবর্তনে তাদেরকে সাহায্য করতে ইতিবাচক আচরণে সহায়তা পদ্ধতি ব্যবহার করা

- 'টকিং' থেরাপি, স্পিচ থেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি এবং আর্ট থেরাপি ব্যবহার করা

- পারিবারিক কেয়ারার এবং স্টাফরাও তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করা

আলিয়াহ (Aaliyah) সম্পর্কে একটি গল্প

এই গল্পটি একজন সত্যিকারের ব্যক্তি সম্পর্কে, তবে ব্যক্তির নাম পরিবর্তন করে দেওয়া হয়েছে। ছবিতে থাকা ব্যক্তি মিক্সিট (MiXit) এর লেখা একটি নাটকে আলিয়াহ -এর অংশে অভিনয় করেছিলেন।

আলিয়াহ যখন বাড়ি পাল্টে একটি নতুন বাড়িতে চলে যান তখন এটি তাকে খুব মানসিক চাপে ফেলে। লোকদের কাছে তাকে সাহায্য করা কঠিন মনে হচ্ছিলো।

অবশেষে এই কারণে তিনি হাসপাতালে যান। আলিয়াহ পাঁচটি ভিন্ন ভিন্ন সাইকোট্রপিক ঔষধ নিচ্ছিলেন, যদিও তার কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ছিলো না। এটি তার ওজন অনেক বাড়িয়ে দেয় এবং তার স্বাস্থ্য সমস্যা শুরু হয়।

আলিয়াহ যখন হাসপাতাল থেকে ফিরে আসেন, তখন তিনি এবং তার পরিবার তাদের জিপি, একজন স্থানীয় সাইকিয়াট্রিস্ট এবং একজন সাইকোলজিস্ট এর সাথে কাজ করেন।

জিপি একটি স্বাস্থ্য সেবা পরিকল্পনা একত্রিত করেন। তারা সবাই মিলে আলিয়াহ এর ঔষধ কমিয়ে আনতে কাজ করেন। তার কেয়ার টিম এবং পরিবার ইতিবাচক আচরণে সহায়তা পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে পারেন। এবং তাকে সাহায্য করার অন্যান্য উপায় সম্পর্কেও জানতে পারেন। সকলের কাছ থেকে সময় ও সহায়তা পেয়ে, আলিয়াহ আরো ভাল অনুভব করতে শুরু করেন।

আলিয়াহ এর এখন ঔষধের প্রয়োজন নেই। তিনি এখন কমিউনিটিতে একটি স্বাস্থ্যকর, সুখী এবং নিরাপদ জীবনযাপন করছেন।

বিষয়গুলো কীভাবে করা হচ্ছে তা পরিবর্তন করা

STOMP হলো, বিষয়গুলো যেভাবে করা হচ্ছে আসছে বছরগুলোতে তা পরিবর্তন করা সম্পর্কিত অনেকগুলো সংস্থা এটি করতে কাজ করছে। এই সংস্থাগুলো এমন লোকদের সাথে কাজ করে যারা বিস্তৃত পরিসরে স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিষেবা প্রদান করে।

STOMP এর অংশীদারগণ

- এনএইচএস ইংল্যান্ড
- রয়্যাল কলেজ অফ নার্সিং, রয়্যাল
- কলেজ অফ সাইকিয়াট্রিস্টস,
- রয়্যাল কলেজ অফ জিপিজ,
- রয়্যাল ফার্মাসিউটিক্যাল সোসাইটি,
- ব্রিটিশ সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি
- ভলান্টারি অর্গানাইজেশনস ডিজেবিলিটি গ্রুপ (ভিওডিজি) যাদের সোশ্যাল কেয়ারের অঙ্গীকারটি 40,000 মানুষকে সহায়তা করছে এমন 100 টিরও বেশি সেবা প্রদানকারী সংস্থা স্বাক্ষর করেছে
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ সোশ্যাল ওয়ার্কার্স
- রয়্যাল কলেজ অফ স্পিচ অ্যান্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট আরসিএসএলটি,
- লার্নিং ডিজেবিলিটি প্রফেশনাল সিনেট যাতে এনএইচএস ইংল্যান্ড অন্তর্ভুক্ত, কেয়ার কোয়ালিটি কমিশন, ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপস, চ্যালেঞ্জিং বিহেভিয়ার ফাউন্ডেশন, ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ, হেলথ এডুকেশন ইংল্যান্ড
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ মিউজিক থেরাপি,
- রয়্যাল কলেজ অফ অকুপেশনাল থেরাপিস্টস,
- ব্রিটিশ ডায়াবেটিকস অ্যাসোসিয়েশন
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ আর্ট থেরাপি,
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ ড্যান্স থেরাপি,
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ ড্রামা থেরাপি,
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ আর্ট থেরাপি
- আরো অংশীদার যুক্ত করা হচ্ছে

আরো তথ্যের জন্য

ভিজিট করুন www.england.nhs.uk/stomp অথবা অংশীদার ওয়েবসাইট

আরো সাহায্যের জন্য

আপনার ডাক্তারকে ঔষধের পর্যালোচনা বা একটি বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য বলুন। আপনার ডাক্তার বা নার্স অন্যান্য সহায়তা পেতেও সাহায্য করতে পারেন।

সোশ্যাল কেয়ার প্রদানকারীরা - এখানে যুক্ত হোন

www.vodg.org.uk/campaigns/stompcampaign

অন্যান্য পরামর্শ এবং তথ্য

চ্যালেঞ্জিং বিহেভিয়ার ফাউন্ডেশন (সিবিএফ)

ফ্যামিলি সাপোর্ট লাইন: **0300 666 0126**

সোমবার-বৃহস্পতিবার সকাল 9টা-বিকাল 5টা, শুক্রবার সকাল 9টা-বিকাল 3টা সিবিএফ ওয়েবসাইটে পরিবারগুলোর জন্য ঔষধের নির্দেশিকা **www.challengingbehaviour.org.uk**

মেনক্যাপ

হেল্পলাইন **0808 808 1111**, সাপ্তাহিক কার্যদিবসগুলোতে সকাল 9টা-সন্ধ্যা 6টা ওয়েবসাইট **www.mencap.org.uk**

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি

হেল্পলাইন: **0808 800 4104**, সাপ্তাহিক কার্যদিবসগুলোতে সকাল 10টা- বিকাল 4টা ওয়েবসাইট **www.autism.org.uk/helpline**

STOMP এবং এই লিফলেটটিতে সহায়তা করার জন্য **MIXit** -কে অনেক ধন্যবাদ। এবং এই লিফলেটটিতে সাহায্য করেছেন এমন অন্য সকলকেও।

See Communications CIC কর্তৃক ডিজাইনকৃত
www.see-communications.co.uk
Photosymbols এবং **MiXit** থেকে ছবি প্রাপ্ত

STOMP NHS see communications