

# তামাক ও ধূমপান ত্যাগ বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

প্রশিক্ষকদের জন্য, যারা তামাক ও ধূমপান ত্যাগ সংক্রান্ত বিষয়ে স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রশিক্ষিত করবেন



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

## তামাক ও ধূমপান ত্যাগ বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

(প্রশিক্ষকদের জন্য, যারা তামাক ও ধূমপান ত্যাগ সংক্রান্ত বিষয়ে স্বাস্থ্য কর্মীদের প্রশিক্ষিত করবেন)



সহযোগিতায়  
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ঢাকা



প্রণয়নে  
ঢাকা আহসানিয়া মিশন

**Composed by :**

- Iqbal Masud, Dhaka Ahsania Mission
- Mahfida Dina Rubiya, Dhaka Ahsania Mission
- Joyanti Bardhan, Dhaka Ahsania Mission
- Syed Kamrul Hasan (Azad), Dhaka Ahsania Mission

**Edited by :**

Dr Syed Mahfuzul Huq, World Health Organization  
Dr M Mostafa Zaman, World Health Organization

World Health Organization, Country Office for Bangladesh  
Tamak O Dhumpan Tayg Bisoyok Prosikkhon Manual  
(Training Manual on Tobacco and Smoking Cessation)

© World Health Organization 2009

All rights reserved.

Requests for publications, or for permission to reproduce or translate WHO publications whether for sale or for noncommercial distribution can be obtained from World Health Organization, Country Office for Bangladesh, House No. 12, Road No. 7, Dhanmondi Residential Area, Dhaka 1205, fax: +880 2 8613247; e-mail: registryban@searo.who.int.

The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by the World Health Organization in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. This publication does not necessarily represent the decisions or policies of the World Health Organization.

Printed in Bangladesh, December 2009

Dr. A. F. M. Ruhul Haque MP  
Minister  
Ministry of Health & Family Welfare  
Government of the People's Republic of Bangladesh



ডা. আ. ফ. ম. রুহুল হক এমপি  
মন্ত্রী  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



## বাণী

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহযোগিতায় ঢাকা আহুছানিয়া মিশন 'তামাক ও ধূমপান ত্যাগ বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' প্রণয়ন করেছে জেনে আমি আনন্দিত।

বাংলাদেশ সরকার তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম বাস্তবায়নে অত্যন্ত আন্তরিক এবং এর কুফল থেকে জাতিকে রক্ষা করতে সক্রিয়। এ ম্যানুয়ালটি প্রশিক্ষকদের জন্য, যারা তামাক ও ধূমপান ত্যাগ সংক্রান্ত বিষয়ে স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রশিক্ষিত করবেন। যদি এ ম্যানুয়ালে বর্ণিত প্রশিক্ষণটির সঠিক বাস্তবায়ন হয় তবে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের সক্ষমতা বহুলাংশে বৃদ্ধি পাবে।

দেশে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন প্রণয়ন এবং সচেতনতা বৃদ্ধির ফলে আজকাল অনেক ধূমপায়ী ধূমপান ত্যাগে উৎসাহী এবং ধূমপান ত্যাগের কৌশল সম্পর্কে জানতে চায়। এ ম্যানুয়াল থেকে অর্জিত জ্ঞান দ্বারা স্বাস্থ্যকর্মীরা ধূমপায়ীদের ধূমপান ত্যাগের কৌশলগুলো অবহিত করতে পারবেন এবং সহযোগিতা করতে পারবেন।

বাংলাদেশে এধরনের ম্যানুয়াল তৈরি প্রথম বিধায় এ ম্যানুয়ালটির প্রকাশ অনেক গুরুত্ব বহন করে। এ ম্যানুয়াল তৈরিতে ঢাকা আহুছানিয়া মিশনের যারা সংশ্লিষ্ট ছিলেন তাদের মেধা ও অক্লান্ত পরিশ্রমের জন্য ধন্যবাদ। আমি জানি তামাক নিয়ন্ত্রণে ঢাকা আহুছানিয়া মিশন অত্যন্ত সক্রিয় ভাবে কাজ করে যাচ্ছে। ১৯১৫ সালে মিশনের প্রতিষ্ঠাতা খানবাহাদুর আহুছানউল্লা রচিত টিচার্স ম্যানুয়ালে ধূমপানের অপকারিতা সম্পর্কে পাঠ দানের জন্য শিক্ষকদের করণীয় সম্পর্কে লিখে ছিলেন।

যে উদ্দেশ্যে এ ম্যানুয়ালটি প্রকাশিত হচ্ছে তার লক্ষ্য অর্জনে সফল হবে বলে আমি মনে করি এবং ঢাকা আহুছানিয়া মিশনের তামাক বিরোধী কার্যক্রমের সার্বিক সফলতা কামনা করছি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু।  
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।

ডা. আ. ফ. ম. রুহুল হক

## সূচিপত্র:

| ক্রমিক নং | বিষয়  | পৃষ্ঠা নং |
|-----------|--|-----------|
|           | ম্যানুয়াল পরিচিতি .....   | ০১        |
|           | প্রশিক্ষণের সময় পরিকল্পনা .....   | ০২        |
|           | প্রশিক্ষকদের জন্য অনুসরণিকা .....  | ০৪        |
|           | সূচনা অধিবেশন .....  | ০৬        |
| ১.        | জীবনের অভিজ্ঞতার আলোকে আলোচনা .....  | ০৮        |
| ২.        | তামাক ব্যবহারের কারণে শারীরিক ও অন্যান্য ক্ষতিসমূহ .....   | ০৯        |
| ৩.        | ধূমপান ত্যাগের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা .....  | ১২        |
| ৪.        | তামাক ও আসক্তি .....   | ১৪        |
| ৫.        | যোগাযোগ .....  | ১৬        |
| ৬.        | কাউন্সেলিং সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা ও কাউন্সেলরের গুণাবলী .....   | ১৮        |
| ৭.        | একজন বন্ধুকে ধূমপান ত্যাগে সহায়তা করার ১০টি উপায় .....   | ২০        |
| ৮.        | পাঁচটি অ এবং উ পদ্ধতির মাধ্যমে তামাক মুক্ত করার উপায় এবং<br>পুনঃআসক্তি প্রতিরোধে চারটি জ এর ব্যবহার । ..... | ২২        |

## ম্যানুয়াল পরিচিতি

### ম্যানুয়াল প্রণয়নের লক্ষ্য

তামাক ও ধূমপান ত্যাগ কার্যক্রম বাস্তবায়কারী সংস্থার প্রশিক্ষকগণ যাতে স্বাস্থ্যকর্মীদের তামাক ত্যাগের ব্যাপারে প্রশিক্ষণ দিতে পারেন তার জন্য এই ম্যানুয়ালটি প্রণয়ন করা হয়েছে। আশা করা যায়, যদি এই ম্যানুয়ালে বর্ণিত প্রশিক্ষণটির সঠিক বাস্তবায়ন হয়, তবে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের সক্ষমতা বহুলাংশে বৃদ্ধি পাবে। এছাড়া স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা ক্লিনিক তামাক ও ধূমপান ত্যাগ সংক্রান্ত বিষয়ে কার্যক্রম বাস্তবায়ন করতে চাইলে এই ম্যানুয়ালটি ব্যবহার করতে পারবেন।

### ম্যানুয়ালের পরিচিতি

এই ম্যানুয়ালটি একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ প্রশিক্ষণ সহায়িকা। তাই, যারা এই ম্যানুয়াল ব্যবহার করে প্রশিক্ষণ পরিচালনা করবেন, তাদেরকে এই ম্যানুয়ালের সকল অংশ ভালভাবে পড়তে হবে।

এই ম্যানুয়ালে প্রতিটি অধিবেশনের জন্য আলাদা আলাদা উদ্দেশ্য নির্দিষ্ট করা হয়েছে। প্রতিটি অধিবেশন কিভাবে পরিচালনা করতে হবে, তা সহজ ভাষায় বর্ণনা করা হয়েছে। প্রতিটি অধিবেশনকে কয়েকটি উপ-বিষয়ে ভাগ করা হয়েছে। প্রতিটি উপ-বিষয় উপস্থাপনের জন্য কতটুকু সময় লাগতে পারে তার নির্দেশনাও এই ম্যানুয়ালে দেয়া আছে। প্রতিটি অধিবেশনের শেষে ঐ অধিবেশন থেকে অংশগ্রহণকারীগণ কতটুকু বুঝতে পেরেছেন তা মূল্যায়নের সুযোগ রাখা হয়েছে। প্রশিক্ষক/সহায়তাকারীগণ প্রশ্ন করে নিশ্চিত হবেন অংশগ্রহণকারীগণ অধিবেশনের আলোচনা বুঝতে পেরেছেন কিনা? প্রয়োজনে পুনরায় মূল বিষয়গুলো সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করবেন।

প্রশিক্ষক/সহায়তাকারীগণ যাতে প্রতিটি অধিবেশনের আলোচনাকে সঠিকভাবে (সঠিক তথ্য ও ধারণা দিয়ে) পরিচালনা করতে পারেন এজন্য অধিবেশনের আলোচ্য বিষয়ের ওপর তথ্য-উপাত্ত নিয়ে বিস্তারিত বর্ণনা করা হয়েছে। প্রশিক্ষক/সহায়তাকারীগণ তথ্য উপাত্তগুলো ভালভাবে পড়বেন ও বুঝে নেবেন।

## প্রশিক্ষণের সময় পরিকল্পনা

এই ম্যানুয়ালে বর্ণিত প্রশিক্ষণটি পরিচালনার জন্য দুই দিন সময় প্রয়োজন। প্রতিদিন সাত ঘন্টা হিসাবে প্রশিক্ষণটি পরিচালিত হবে।

সহায়তাকারীগণ স্থানীয় সুযোগ সুবিধা ও অংশগ্রহণকারীদের বাস্তব পরিস্থিতি বিবেচনা করে সময় পরিকল্পনা ঠিক করে নেবেন।

প্রশিক্ষণটি আবাসিক বা অনাবাসিক হতে পারে। অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণ শুরুর নির্দিষ্ট সময় প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে রিপোর্ট করতে হবে।

যারা এই প্রশিক্ষণটি পরিচালনা করবেন তাদের সকলেরই প্রশিক্ষণ আয়োজন ও পরিচালনায় পূর্ব অভিজ্ঞতা সম্পন্ন হতে হবে। প্রশিক্ষকদের অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা ও তার ব্যবহার দক্ষতা থাকতে হবে। এই প্রশিক্ষণটি পরিচালনার সময় তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম বাস্তবায়নে ও পরিকল্পনায় যাদের বাস্তব অভিজ্ঞতা আছে এমন তথ্যজ্ঞ ব্যক্তিদের বিভিন্ন অধিবেশনে সহায়তাকারী হিসেবে ব্যবহার করতে হবে।

### অংশগ্রহণকারী

প্রতি ব্যাচে ২৫ জন অংশগ্রহণকারী অংশ নেবেন।

### প্রশিক্ষণের সেশন বন্টন

#### কর্মদিবস - ১

| অধিবেশন নং | প্রশিক্ষণের বিষয়                                  | সময় বন্টন |
|------------|--|------------|
| সূচনা      | উদ্বোধন<br>প্রশিক্ষণ পরিচিতি উদ্দেশ্য ও নিয়মাবলী  | ৬০ মিনিট   |
|            | স্বাস্থ্য বিরতি                                    | ৩০ মিনিট   |
| ০১         | তামাক ব্যবহার ও বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট              | ৬০ মিনিট   |
| ০২         | তামাক ব্যবহারের কারণে শারীরিক ও অন্যান্য ক্ষতিসমূহ | ৪৫ মিনিট   |
|            | স্বাস্থ্য বিরতি                                    | ৬০ মিনিট   |
| ০৩         | ধূমপান ত্যাগের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা                | ৪৫ মিনিট   |
| ০৪         | তামাক, আসক্তি ও উইথড্রল-এর লক্ষণ                   | ৪৫ মিনিট   |
|            | স্বাস্থ্য বিরতি                                    | ৩০ মিনিট   |
|            | মুক্ত আলোচনা                                       | ৪৫ মিনিট   |

## কর্মদিবস - ২

| অধিবেশন নং | প্রশিক্ষণের বিষয়  | সময় বন্ট |
|------------|--|-----------|
| ০৫         | রিভিউ সেশন   | ৩০ মিনিট  |
|            | যোগাযোগ  | ৬০ মিনিট  |
|            | স্বাস্থ্য বিরতি  | ৩০ মিনিট  |
| ০৬         | কাউন্সেলিং সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা ও কাউন্সেলরের গুণাবলী   | ৮০ মিনিট  |
| ০৭         | একজন বন্ধুকে ধূমপান ত্যাগে সহায়তার ১০টি উপায়   | ৪৫ মিনিট  |
|            | স্বাস্থ্য বিরতি  | ৬০ মিনিট  |
| ০৮         | পাঁচটি অ এবং উ পদ্ধতির মাধ্যমে তামাক মুক্ত করা উপায় এবং পুনঃআসক্তি (জবষধৎব) প্রতিরোধে চারটি জ এর ব্যবহার। | ৭০ মিনিট  |
|            | মুক্ত আলোচনা   | ৩০ মিনিট  |
|            | সমাপনি   | ৩৫ মিনিট  |

### এই প্রশিক্ষণ কোর্সের সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্যসমূহ : প্রশিক্ষণ শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

- য় কোর্সের প্রেক্ষাপট ও উদ্দেশ্যাবলী বর্ণনা করতে পারবেন।
- য় তামাক ব্যবহার ও ধূমপান বিষয়ক বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট সম্পর্কে বলতে পারবে।
- য় তামাক ব্যবহার বা ধূমপানের বিভিন্ন ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।
- য় তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন এবং আন্তর্জাতিক চুক্তি সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।
- য় তামাক বর্জন বা ধূমপান ত্যাগ করার পদ্ধতি সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।
- য় কাউন্সিলিং সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট ধারণা পাবে।

### এই প্রশিক্ষণের ব্যবহৃত প্রশিক্ষণ পদ্ধতিসমূহ

- আলোচনা
- প্রশ্নোত্তর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- পোস্টার প্রদর্শন ও আলোচনা
- দলীয় আলোচনা
- মাথা খাটানো
- ব্যক্তিগত অনুশীলন
- নির্দেশিত অধ্যয়ন
- খেলা



## প্রশিক্ষকদের জন্য অনুসরণিকা

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও নীতিমালার ওপর নির্ভর করে প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণ শুরু পূর্বেই কিছু প্রস্তুতি নিতে হবে-

- প্রশিক্ষণের জন্য উপযুক্ত ও প্রয়োজনমত স্থান নির্বাচন করুন।
- নির্দিষ্ট মানদণ্ড অনুযায়ী প্রশিক্ষণের অংশগ্রহণকারী নির্বাচন নিশ্চিত করুন।
- প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণের স্থান ও তারিখ যথা সময়ে অবহিত করুন।
- প্রশিক্ষণ অধিবেশনগুলো প্রশিক্ষণ শুরুর পূর্বেই ভালো ভাবে পড়ুন এবং সেভাবে প্রস্তুতি নিন।
- প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ ও প্রস্তুত করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের অভিজ্ঞতা পরস্পরের সাথে বিনিময় করতে উৎসাহী করুন।
- প্রশিক্ষণের সময় ব্যবহার করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের বলুন কিছু নিয়মনীতি তৈরি করতে।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে সবসময় ইতিবাচক ও গঠনমূলক ফিডব্যাক প্রদান করুন। কখনও তাদেরকে কোন কিছু না পারা বা না বুঝতে পারার জন্য তিরস্কার করবেন না।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের নিজেদের মতো করে কাজ করতে বলুন, তাদেরকে মতামত প্রদানে উৎসাহী করুন, তবে যে সকল প্রশিক্ষণার্থীর একটি নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সময় লাগে তাদেরকে ধীরে ধীরে অংশগ্রহণে উৎসাহী করে তুলুন।
- প্রশিক্ষণের প্রতিটি পদক্ষেপে যেন সকল দলের মিলিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা সম্ভব হয়, সেটি নিশ্চিত করুন।
- ব্যক্তিগত ও দলীয় চাহিদার ক্ষেত্রে সজাগ থাকুন।
- যে সকল অংশগ্রহণকারী পিছিয়ে থাকেন বা কম অংশগ্রহণ করেন তাদেরকে সহায়তা করুন ও দলভাগের সময় এদেরকে ভিন্ন ভিন্ন দলে বসতে সহায়তা করুন।
- প্রতিটি নতুন বিষয়কে উপস্থাপনের সময় পরবর্তী বিষয় এবং বাস্তব জীবনের উদাহরণের সাথে যুক্ত করুন। এর ফলে প্রশিক্ষণ অধিবেশনগুলো আকর্ষণীয় হবে। নয়তো পুরো প্রশিক্ষণটি হয়ে দাঁড়াবে ভিন্ন ভিন্ন কিছু ঘটনার একটি খাপছাড়া চিত্র।
- প্রতিটি কাজের সুস্পষ্ট নির্দেশনা দিন। অংশগ্রহণকারীগণ কী করবে সে সম্বন্ধে দ্বন্দ্ব থাকলে বিষয়টির গুরুত্ব অনুধাবন করা থেকে তারা দূরে সরে যাবেন।
- প্রতিটি অধিবেশনের শেষে আলোচিত বিষয়গুলোর সারসংক্ষেপ করুন। অধিবেশনের মূল শিক্ষণীয় বিষয়গুলি পুনর্ব্যক্ত করে অধিবেশন শেষ করুন। অধিবেশনগুলোতে ব্যবহৃত পোস্টারগুলো এসময় ব্যবহার করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন, যার ফলে তারা চিন্তার অবকাশ পাবে।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীই যেন ভাবেন প্রশিক্ষণে তাদের যথেষ্ট গুরুত্ব আছে- এই বিষয়টি নিশ্চিত করুন। এই ম্যানুয়ালের হ্যাণ্ডআউটগুলো প্রশিক্ষকগণ ভালো ভাবে পড়বেন ও বাস্তব ভিত্তিক উদাহরণ দিয়ে বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করবেন।

একটি প্রশিক্ষণকে সফল করার জন্য সহায়তাকারীকে নানা বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হয় যেমন-

- প্রশিক্ষণের সময় অংশগ্রহণকারীদের জন্য পরিবর্তন আনার প্রয়োজন হয়। তারা অধিবেশনের সময়, বিষয়বস্তু, স্থানের পরিবর্তন বা বিরতি আশা করে। সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদের এই চাহিদার দিকে লক্ষ্য রাখবেন।
- কিছু ব্যক্তি আছেন যারা স্বভাববশত স্থির প্রকৃতির। তারা অন্যের সামনে কথা বলতে সঙ্কোচ বোধ করে কিংবা অপরের কথা চুপচাপ শুনে যান। তারা যদি উত্তর দিতে প্রস্তুত না থাকেন তবে তাদেরকে সরাসরি কোনো প্রশ্ন করবেন না। কিন্তু তাদেরকে মতামত প্রদানে উদ্বুদ্ধ করুন। একসময় তারা অংশগ্রহণে যথেষ্ট উৎসাহী হয়ে উঠবেন।
- কিছু অংশগ্রহণকারী অন্যান্যদের চেয়ে অনেক দ্রুত সাড়া দেন। বারবার একই অংশগ্রহণকারীরাই যদি মত প্রদান করতে থাকেন, তবে অন্য অংশগ্রহণকারীগণ এই ধারণার শিকার হতে পারেন যে, তাঁরা অবহেলিত অথবা মতামত প্রদানে অক্ষম। সহায়তাকারীর দায়িত্ব সকল অংশগ্রহণকারীর সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।
- যে সকল অংশগ্রহণকারী নিজেদের মধ্যে আলোচনা বা কথা বলায় ব্যস্ত থাকেন, প্রশিক্ষক অবশ্যই তাদের সাথে চোখের সঙ্গে চোখের যোগাযোগ (eye contact) রাখবেন এবং সেই সাথে অন্যদের সাথেও।
- অধিবেশনে সময়টি যেন নমনীয় (flexible) হয়। যদিও প্রতিটি অধিবেশনের জন্য সময় নির্ধারিত' তবুও এর ব্যতিক্রম হতে পারে। প্রশিক্ষণার্থীগণ দিনের ৭ ঘন্টা সময় থেকে বাড়তি সময় বের করতে পারেন অথবা বাড়তি সময়ে কাজ করা যেতে পারে।
- দীর্ঘ অধিবেশনগুলোতে একঘেয়েমী দূর করার জন্য ছোট ছোট বিরতি খুবই ভালো কাজ করে। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে উদ্দীপনা সৃষ্টির জন্য তাদেরকে দিয়েই খেলা, গান, কৌতুক, অভিনয় ইত্যাদির আয়োজন করা যেতে পারে।
- দ্বিতীয় দিন অধিবেশন শুরু পূর্বে পূর্ব দিনের আলোচনার পুনরালোচনা করে ঐ দিনের অধিবেশন শুরু করতে হবে। প্রতিটি অধিবেশন শেষে ঐ অধিবেশনটি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করতে হবে।

সর্বোপরি, এই ম্যানুয়ালের অধিবেশন সহায়িকাগুলো অধিবেশন পরিচালনার একটি রূপরেখা মাত্র। সহায়তাকারীগণ তাদের নিজস্ব সৃজনশীলতাকে কাজে লাগিয়ে এবং অংশগ্রহণকারীদের চাহিদার প্রতি লক্ষ্য রেখে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন।

## কোর্সে ব্যবহৃত উপকরণসমূহ

- হার্জিরা ফরম
- তথ্যপত্র
- ব্রাউন পেপার
- পোস্টার পেপার
- সিগনেচার পেন
- মার্কার পেন

# সূচনা অধিবেশন

## প্রশিক্ষণ পরিচিতি, উদ্দেশ্য ও নিয়মাবলী

- উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -  
† প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য, ধরন ও নিয়ম-কানুন বলতে পারবেন।
- সময় : ৬০ মিনিট
- অনুসৃত পদ্ধতি : বক্তৃতা ও আলোচনা।
- উপকরণ : পোস্টার পেপার, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া, ঘণ্টা, কলিং বেল বা রেকর্ড পেয়ার

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক : সূচনা বক্তব্য

অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে প্রশিক্ষণের সূচনা বক্তব্য রাখুন। তারপর এ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও সময়সূচি তুলে ধরে বক্তব্য রাখুন। কোনো অতিথি বা সংস্থার প্রধান উপস্থিত থাকলে তাকেও বক্তব্য রাখার সুযোগ দিন।

#### ধাপ দুই : উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা

পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট ব্যবহার করে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

#### ধাপ তিন : পরিচিতি

অংশগ্রহণকারীদের দুইটি দলে ভাগ করুন। একটি দলকে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন। অপর দলটিকেও তাদের চারপাশে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন। কোনো একটি সংকেত দেয়ার সঙ্গে সঙ্গে দুটি দলকে দুই দিকে ঘুরতে বলুন। আর একটি সংকেত দেয়ার সঙ্গে সঙ্গে সকলকে থেমে যেতে বলুন। এজন্য ঘণ্টা, কলিং বেল বা রেকর্ড পেয়ারে গান বাজাতে পারেন।

অংশগ্রহণকারীরা থেমে যাওয়ার পর যে যার সামনে আছে তাদের দুই জনকে দিয়ে জুটি নির্বাচন করুন। বলুন যে, আপনারা দুই জন একে অন্যের বন্ধু। আপনারা একজন অপর জনের পরিচয় জানুন। এজন্য ২ মিনিট সময় দেয়া হলো।

এবার প্রত্যেক জুটিকে একে একে এসে পরস্পরের পরিচয় দিতে বলুন।

যদি অংশগ্রহণকারীরা সকলে পরিচিত ও একই এলাকার মানুষ হন, তাহলে এ খেলাটির দরকার নেই। সকলে শুধু নিজের নাম, পেশা ও ঠিকানা বলবেন। আপনিও নিজের পরিচয় দিন।

### ধাপ চার : প্রত্যাশা চয়ন

এ প্রশিক্ষণ থেকে কে কী জানতে চায়, আলোচনা করে জেনে নিন। প্রত্যাশাসমূহের তালিকা তৈরি করুন এবং এগুলো সংরক্ষণ করুন যাতে শেষ দিন এ প্রত্যাশা পূরণ হলো কিনা তা যাচাই করা যায়।

### ধাপ পাঁচ : প্রশিক্ষণ নীতিমালা

প্রশিক্ষণ চলাকালীন সময়ে আমাদের কী কী নিয়ম মানা উচিত, তা জানতে চান এবং সবার সঙ্গে আলোচনা করে একটি নীতিমালা তৈরি করুন। নীতিমালাটি পোস্টারে লিখে প্রশিক্ষণ কক্ষে ঝুলিয়ে দিন। যেমন- সময় মতো প্রশিক্ষণ কক্ষে আসা, নিজের মতামত প্রকাশ করা, অন্যকে কথা বলতে দেয়া ইত্যাদি।

### ধাপ ছয় : প্রাক-প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন

প্রাক-প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন শিট বিতরণ করুন। শিটের বিষয়বস্তু বুঝিয়ে দিন। সকলকে এটি পূরণ করতে বলুন। সময় শেষে শিটগুলো নিয়ে সংরক্ষণ করুন। অংশগ্রহণকারীদের লেখার ক্ষেত্রে সমস্যা থাকলে সাহায্য করুন।

সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

# অধিবেশন ১

## জীবনের অভিজ্ঞতার আলোকে আলোচনা

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- ❖ জীবনের অভিজ্ঞতার আলোকে তামাক ত্যাগ সম্পর্কে জানবেন।

সময় : ৬০ মিনিট

অনুসৃত পদ্ধতি :

- ❖ অংশগ্রহণকারীদের তিন জন নিজ জীবনের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবেন-
  - একজন ধূমপায়ী/তামাকব্যহারকারী যিনি ধূমপান ছাড়তে চান।
  - দুইজন প্রাক্তন ধূমপায়ী/তামাকব্যহারকারী, যারা সফলতার সাথে তামাক ত্যাগ করেছেন।
  - অভিজ্ঞতার আলোকে মুক্ত আলোচনা।

## অধিবেশন ২

### তামাক ব্যবহারের কারণে শারীরিক ও অন্যান্য ক্ষতিসমূহ নিয়ে আলোচনা

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

❖ তামাক থেকে সৃষ্ট বিভিন্ন রোগের নাম ও অন্যান্য ক্ষতি সমূহ বর্ণনা করতে পারবে।

সময় : ৪৫ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন ও প্রশ্ন উত্তর।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার।

#### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

##### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময়ের পর পূর্ব অধিবেশন আলোচনার মাধ্যমে এই অধিবেশন শুরু করুন। প্রথমেই এ অধিবেশনের উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

##### ধাপ দুই:

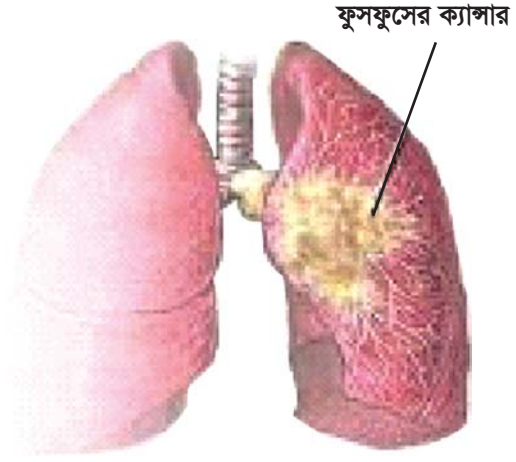
সেশন পরিচালনাকারী তামাক ব্যবহারে স্বাস্থ্যের, পরিবেশের এবং অর্থনৈতিক ক্ষতির বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন। এসকল বিষয়ে বিজ্ঞানভিত্তিক বিভিন্ন পরিসংখ্যান উপস্থাপন করবেন।

তামাক ও তামাকজাত দ্রব্যের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা আর কারো সম্ভবত অজানা নেই। এরপরও তামাক এর ব্যবহার কমছে না। আর এসবের ব্যবহার নানান রোগব্যাদির কারণ সত্যিই হয়ে দাঁড়িয়েছে। এটি যখন উপলব্ধি করা সম্ভব হয়, তখন অন্তিম ঘন্টা ধ্বনি কানে আসে। এবং তখন করার কিছুই থাকে না। কাজেই সচেতনতা ও সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণই প্রধান বিষয়। আর এটি এমনি একটি দ্রব্য যা গ্রহণে শরীরের ক্ষতি ছাড়া বিন্দুমাত্র সুফল বয়ে আনে না। একটি কথা মোটেই অস্বীকার করার নয় যে, অতীতে এ ব্যাপারে আমাদের সচেতনতার যথেষ্ট অভাব ছিল। তবে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউ) এবং বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের গবেষণায় বিষয়টি সুনির্দিষ্ট ভাবে প্রমাণিত হওয়ার পর থেকেই বিশ্বজুড়ে তামাক ও তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার নিয়ন্ত্রণের জোর চেষ্টা চলে আসছে। বলা যায়, রীতিমতো লড়াই চলছে।

##### স্বাস্থ্যের ক্ষতি

সেশন পরিচালনাকারী তামাক ব্যবহারের ফলে সৃষ্ট কয়েকটি উল্লেখযোগ্য রোগের নাম উল্লেখ করবেন, যেমন

- হৃদরোগ, হার্ট এ্যাটাক; মস্তিষ্কে স্ট্রোক/ পক্ষাঘাত (প্যারালাইসিস)
- ফুসফুসের ক্যান্সার, ফুসফুসের যক্ষা, দীর্ঘস্থায়ী কাশি (ঈগুচউ)/ হাঁপানী
- মুখের /স্বরযন্ত্রের/ শ্বাসনালীর /খাদ্যনালীর ক্যান্সার; বিবর্ণ ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁত, ক্ষতিগ্রস্ত মাটি
- সময়ের আগের জন্ম নেয়া/ কম ওজন শিশু; গর্ভস্থ সন্তানের মৃত্যু
- পেটে ঘা (গ্যাসট্রিক আলসার), যৌন ক্ষমতা হ্রাস



### অর্থনৈতিক ক্ষতি:

২০০৪ সালের তথ্য অনুযায়ী প্রতি বছর তামাক ব্যবহারের ফলে ১২ লক্ষ মানুষ তামাক ব্যবহারজনিত প্রধান ৮টি রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। এর ফলে রোগীর চিকিৎসা, অকাল মৃত্যু, পঙ্গুত্বের কারণে বছরে দেশের অর্থনীতিতে ৫,০০০ কোটি টাকা ক্ষতি হয়। অপরপক্ষে তামাক খাতে দেশের অর্থনীতি বছরে ২,৪০০ কোটি টাকা আয় করে। সুতরাং তামাক ব্যবহারের ফলে দেশের অর্থনীতিতে বছরে নীট ক্ষতির পরিমাণ ২,৬০০ কোটি টাকা। এই অর্থ দিয়ে দেশে অনেক উন্নয়নমূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন সম্ভব হতো।

### পরিবেশের ক্ষতি:

- তামাক শুকানোর জন্য জ্বালানীর প্রয়োজন হয়। তামাক শুকানোর কাজে পৃথিবীতে জ্বালানী হিসেবে প্রতি বছর লক্ষ লক্ষ হেক্টর জমির গাছ-গাছালি উজাড় হয়। বাংলাদেশেও প্রতিবছর হাজার হাজার গাছ একাজে ধ্বংস হচ্ছে।
- সিগারেট তৈরির প্রক্রিয়ার সময় বিভিন্ন ধরনের রাসায়নিক পদার্থ উৎপন্ন হয়। এসব রাসায়নিক পদার্থ বাতাস দূষিত করে।
- তামাক চাষের ফলে জমির উর্বরতা নষ্ট হয়। পরবর্তীতে সেইসব জমিতে অন্যান্য ফসল চাষবাস করা যায় না।
- সিগারেটের পিছনের অংশ ও প্যাকেট বর্জ্য তৈরি করে পরিবেশ নোংরা করে।
- সিগারেটের ফেলে দেয়া অংশ থেকে সৃষ্ট অগ্নিকাণ্ডে পৃথিবীতে অনেক বড়বড় দূর্ঘটনা ঘটে থাকে এবং এর ফলে পরিবেশ ও অর্থনীতির ব্যাপক ক্ষতি হয়।



বলা বাহুল্য, তামাক জাতীয় দ্রব্য বিরোধী আন্দোলন স্বাস্থ্য সচেতন পাশ্চাত্য বিশ্বে শুরু হয়েছে অনেক আগে থেকে। সেখানকার তামাক কোম্পানিগুলো নিয়ন্ত্রিত ব্যবসা চালাচ্ছে ওইসব দেশে। অন্যদিকে বাজার খুঁজছে আমাদের মতো অনুন্নত, স্বল্পোন্নত পশ্চাদপদ দেশসমূহে। নানান ছলচাতুরির আশ্রয় নিচ্ছে তারা, নতুন নতুন বাণিজ্য কৌশল উদ্ভাবন করছে মূলত তরুণ সম্প্রদায়কে লক্ষ্য করে, কাজেই এই অপ-অভ্যাসটির বিষয়ে ব্যাপকভাবে সচেতন করা ব্যক্তি, সমাজ ও জাতির জন্য বিশেষভাবে জরুরী হয়ে পড়েছে। আজ তাই এর ব্যবহার নিয়ন্ত্রণেও জোরালো ও কৌশলী ভূমিকা সময়ের দাবি।

### বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার জরিপ

লক্ষ্য করা গেছে, স্বল্পোন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ধূমপায়ীর সংখ্যা ক্রমেই বাড়ছে। বিশ্বময় বর্তমানে ধূমপায়ীর সংখ্যা ১১০ কোটি। সময়ের ব্যবধানে এই হিসেবের হ্রাস-বৃদ্ধিও অস্বাভাবিক নয়। এই ধারা অব্যাহত থাকলে ২০২৫ সাল নাগাদ এ সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ১৬০ কোটির বেশি। এতে করে এই সময়ের মধ্যে তামাক ব্যবহারজনিত কারণে ৫ কোটি লোকের মৃত্যু ঘটবে। তামাকজনিত রোগে বাংলাদেশেও মৃত্যুর হার বাড়ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থার হিসাব মতে ২০০৪ সালে ছিল ৫৭,০০০ জন।

বলার অপেক্ষা রাখে না যে, তামাক অর্থনীতি ও ব্যক্তি জীবনের ক্ষতি ডেকে আনে। নীতি নির্ধারকরা তামাক নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে কার্যকর ভূমিকা নিতে গিয়ে প্রায়শ ভেবে থাকেন যে, এর নিয়ন্ত্রণ অর্থনীতির ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলবে। লোকে কর্মসংস্থান হারাবে। সরকার হারাবে রাজস্ব। কিন্তু অধিকাংশ দেশে দেখা গেছে বিষয়টি যে রকম ভাবা হয়, আসলে সে রকম নয়। দেখা গেছে, তামাক ব্যবহার থেকে মুক্তির ফলে মানব স্বাস্থ্যের যে অভূতপূর্ব উপকার হয়, তা নজিরবিহীন ঘটনা। ফলে অর্থনীতিতেও এর কোনো বিরূপ প্রভাব পড়ে না। অর্থাৎ ধূমপানের জন্যে যে অর্থ ব্যয় হতো তা তখন ব্যয় হয় অন্য কোনো পণ্য বা সেবা কেনার কাজে। অনুরূপভাবে সৃষ্টি হয় ভিন্ন কর্মসংস্থানের সুযোগ। এমনিভাবে হ্রাস পায় ধূমপান ও তামাক ব্যবহার প্রবণতা। লক্ষ্যণীয়, তামাক ও তামাকজাতীয় পণ্যের মূল্য বৃদ্ধি ঘটলে স্বচ্ছলরা সামলে নিতে পারলেও অস্বচ্ছলরা পারে না এবং ব্যবহার হ্রাস পায়।

### ধাপ তিন:

সেশনের আলোচনা থেকে অংশগ্রহণকারীরা তামাকের ক্ষতি সম্পর্কে সঠিক ও বিস্তারিত ধারণা পেয়েছে কিনা সে সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন। যদি কারো কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে সেশন পরিচালনাকারী তার সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রদানের মাধ্যমে সেশন শেষ করবেন।



ধূমপান আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সমান ক্ষতিকর



## অধিবেশন ৩

### ধূমপান ত্যাগের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা নিয়ে আলোচনা

- উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-
- ❖ ধূমপান/তামাক ত্যাগের ফলে কী কী সুফল পাবে তা বলতে পারবেন।
- সময় : ৪৫ মিনিট।
- অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন ও প্রশ্ন উত্তর।
- উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময়ের পর পূর্ব অধিবেশন আলোচনার মাধ্যমে এই অধিবেশন শুরু করুন। প্রথমেই এ অধিবেশনের উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

#### ধাপ দুই:

#### তামাক পরিত্যাগের উপকারিতাসমূহ -

- সকল বয়সের লোকের জন্যই তামাক পরিত্যাগ তাৎক্ষণিক ও বড় ধরনের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা বয়ে আনে।
- এই উপকারিতা তামাক ব্যবহারজনিত রোগে আক্রান্ত কিম্বা আক্রান্ত নন, এমন সবার জন্যই প্রযোজ্য।
- তামাক পরিত্যাগকারীরা ক্রমাগত তামাক ব্যবহারকারীদের চেয়ে দীর্ঘায়ু হন।
- তামাক পরিত্যাগ ক্যান্সার, হৃদরোগ, পক্ষাঘাত ও ফুসফুসের রোগ হওয়া ঝুঁকি হ্রাস করে।
- গর্ভবতী মায়েরা তামাক পরিত্যাগ করলে, স্বল্প ওজন সম্পন্ন শিশু জন্ম নেয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়।
- ধূমপান ত্যাগের ফলে ৫ পাউন্ডের মতো ওজন বেড়ে যাবার বা মানসিক অস্থিরতা দেখা দেবার ঝুঁকির চেয়ে এর স্বাস্থ্যগত উপকারিতা অনেক বেশি।

#### সময়ের প্রেক্ষাপটে তামাক পরিত্যাগের উপকারিতাসমূহ -

- ধূমপান ত্যাগের বিশ মিনিট পর : সর্বশেষ সিগারেটটি শুরু করার পূর্বে রক্তচাপ (নষড়ড়ফ চুৎবৎৎব) যা ছিল, তার কাছাকাছি পর্যায়ে নেমে আসে। হাত ও পা এর তাপমাত্রা বৃদ্ধি পেয়ে স্বাভাবিক হয়।
- আট ঘণ্টা পর : রক্তে কার্বন মন অক্সাইড-এর মাত্রা স্বাভাবিক পর্যায়ে নেমে আসে।
- চব্বিশ ঘণ্টা পর : হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া ঝুঁকি কমে আসে।
- দুই সপ্তাহ থেকে তিন মাসের মধ্যে : রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা ৩০% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।

- ধূমপান ত্যাগের এক বছর পর: হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার অতিরিক্ত ঝুঁকি একজন ধূমপায়ীর তুলনায় অর্ধেক নেমে আসে।
- পাঁচ বছর পর : পক্ষাঘাতে (stroke) আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি একজন অ-ধূমপায়ীর পর্যায়ে নেমে আসে।
- দশ বছর পর : ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর হার ধূমপায়ীদের তুলনায় প্রায় অর্ধেক নেমে আসে। মুখগহ্বর, গলা, খাদ্যনালী, মূত্রথলী, বৃক্ক এবং অগ্নাশয়ে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পায়।
- পনের বছর পর : হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অধূমপায়ীদের সমান হয়ে যায়।

তামাক পরিত্যাগের ফলে চেহারার ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাবসমূহ পড়া বন্ধ হয়, যথা-

- অকালে চামড়া কুঁচকে যাওয়া
- শ্বাসে দুর্গন্ধ
- বিবর্ণ দাঁত
- মাটির রোগ
- চুল ও কাপড়ে দুর্গন্ধ
- আঙ্গুলের নখে হলুদ দাগ

তামাক পরিত্যাগের কিছু সুফল সাথে সাথে এবং কিছু সুফল প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই পাওয়া যায়। এসব সুফল আপনার দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় প্রভূত উন্নতি ঘটাতে পারে, যথা -

- খাবারের স্বাদ ভালো লাগবে
- গন্ধের অনুভূতি স্বাভাবিক হবে
- দৈনন্দিন কাজকর্ম (যথা সিঁড়ি বেয়ে উপরে ওঠা) করতে গিয়ে সহজেই আর হাঁপিয়ে উঠবেন না



চুল ও কাপড়ে দুর্গন্ধ

শ্বাসে দুর্গন্ধ

স্বাদ ও গন্ধের অনুভূতি হ্রাস

## অধিবেশন ৪

### তামাক ও আসক্তি

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- ❖ তামাক এবং এর আসক্তি সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- ❖ তামাক ব্যবহার বন্ধ করার ফলে কী কী ধরনের শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, সে সম্পর্কে বলতে পারবেন।

সময় : ৪৫ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট ও অনুশীলন।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া।

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময় ও পূর্ববর্তী অধিবেশন আলোচনার পর এই অধিবেশনের পাঠের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

#### ধাপ দুই :

এই সেশনের শুরুতে সেশন পরিচালনাকারী তামাক কেন আসক্তিকারক তা আলোচনা করবেন এবং আসক্তি বা নির্ভরশীলতা সৃষ্টিতে নিকোটিনের ভূমিকা বর্ণনা করবেন।

তামাকের মধ্য যে নিকোটিন থাকে তা একটি মাদক, যা প্রাকৃতিকভাবে তামাকে পাওয়া যায়। এটি হেরোইন এবং কোকেনের মতোই তীব্র আসক্তি উৎপন্নকারী নেশাজাত দ্রব্য। সময়ের সাথে সাথে ব্যবহারকারী শারীরিক ও মানসিকভাবে নিকোটিনের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। গবেষণায় দেখা গেছে, সফলতার সাথে ধূমপান ত্যাগ এবং পরবর্তীতে ধূমপান থেকে দূরে থাকার জন্য একজন ধূমপায়ীকে এই উভয় ধরনের নির্ভরতা কাটিয়ে উঠতে হয়।

নিকোটিন-এর কারণে আসক্তি তৈরি হয়, যার ফলে ধূমপায়ী আরো বেশি ধূমপান করতে চান। এটি স্নায়ুকোষ সমূহের মধ্যে তথ্যের আদান প্রদানকে বাধাগ্রস্ত করে ও ডিপ্রেসেন্ট হিসেবে কাজ করে। যখন স্নায়ুতন্ত্র নিকোটিনের সাথে খাপ খাইয়ে নেয়, তখন ধূমপায়ীরা পানকৃত সিগারেটের সংখ্যা তথা রক্তে নিকোটিনের পরিমাণ বাড়াতে থাকেন। কিছুদিন পর ধূমপায়ীরা এই মাদকের প্রতি সহনশীল হয়ে ওঠেন, যার ফলে দিনে দিনে ধূমপানের মাত্রা বেড়ে চলে। কালক্রমে ধূমপায়ীরা নিকোটিনের একটি মাত্রায় পৌঁছান ও নিকোটিনের সেই মাত্রা ধরে রাখার জন্য ধূমপান করেন।



## ধাপ তিন :

সেশন পরিচালনাকারী নিম্নোক্ত তথ্যের আলোকে প্রশ্ন-উত্তর এবং আলোচনার মাধ্যমে সেশন চালিয়ে নেবেন। পরবর্তিতে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে তথ্য উপস্থাপন করবেন।

প্রত্যাহারজনিত উপসর্গের সময় করণীয়:

যখন কেউ ধূমপান বন্ধ করবে, তখন থেকেই নিকোটিন প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ/লক্ষণের দেখা দেবে। বেশির ভাগ লোকের ধূমপান বন্ধ করার পরবর্তী দিনটিতে সবচেয়ে খারাপ প্রত্যাহারজনিত লক্ষণ দেখা দেয়। ৩/৪ দিন পর থেকে সবকিছু ভালো হতে শুরু করে। ৭ দিন থেকে ১০ দিনের মধ্যে, সকল প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ চলে যায়।

এখানে ধূমপান প্রত্যাহারজনিত সাধারণ কিছু উপসর্গ ও তা মানিয়ে নেয়ার কিছু ধারণা দেয়া হলো-

| ধূমপান প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ | সমস্যা মোকাবেলার ইতিবাচক পথ   |
|------------------------------|---|
| চিন্তা, সহজে রেগে যাওয়া     | জোরে জোরে দীর্ঘশ্বাস নেয়া ও ধীরে ধীরে ছাড়া, হাটতে যাওয়া  |
| বিষাদগ্রস্ততা                | ইতিবাচক চিন্তা করা, পরিবার বা বন্ধুর সাথে আলাপ করা, তীব্র বিষাদগ্রস্ততা থাকলে ডাক্তারের কাছে যাওয়া             |
| ঝিমুনি                       | বসা অথবা শুয়ে পরা যতক্ষণ পর্যন্ত ঝিমুনি অনুভূতি না কমে   |
| ঘুমের সমস্যা                 | হালকা গরম পানিতে গোসল করা, রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে শিথিলায়ন-এর অভ্যাস করা, চা পান না করা, দিনের বেলা না ঘুমানো |
| মনোযোগের অভাব                | অতিরিক্ত চিন্তা-করা থেকে বিরত থাকা, কর্মচঞ্চল থাকা  |
| কাশি                         | বেশি বেশি পানি পান করা, লজেঙ্গ, আদার টুকরো খাওয়া   |
| ক্ষুধা                       | সুষম খাদ্য খাওয়া, স্বাস্থ্যকর, কম ক্যালরী যুক্ত খাবার, যেমন- তাজা ফল ও সব্জি খাওয়া                            |
| কোষ্ঠ্যকাঠিন্য               | প্রচুর পানি পান করা, আঁশ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ যেমন- ফল, সব্জি এবং শস্য জাতীয় খাদ্য গ্রহণ।                        |

ধূমপান বন্ধ করার প্রথম দিকে প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ বেশি মাত্রায় থাকে বিধায় সেসময়ে ধূমপান পুনরায় শুরু করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। সুতরাং এ সমস্যা মোকাবেলা করতে ইতিবাচক পথ গুলো খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ।

ধূমপান বন্ধ করতে প্রধান কাজ হচ্ছে প্রথম কয়েকটি দিন বিভিন্নভাবে কাটিয়ে দেয়ার একটি পথ খুঁজে বের করা, যদি তা করতে পারা যায়, তবে সফল হবার জন্যে অনেক ভালো একটি সুযোগ থাকবে।

মুক্ত আলোচনা - ৪৫ মিনিট

## কর্মদিবস - ২

### অধিবেশন ৫

\* পূর্ববর্তী দিনের আলোচনা রিভিউ - ৩০ মিনিট

### যোগাযোগ (Communication Skill)

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-  
❖ বলতে পারবেন কাউন্সেলিং-এর সাথে যোগাযোগের সম্পর্ক কি?  
❖ একজন ভালো যোগাযোগকারীর কিছু বৈশিষ্ট্য  
❖ সঠিক যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা

সময় : ৬০ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট ও অনুশীলন।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া।

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময় ও পূর্ববর্তী দিনের আলোচনার পর আজকের অধিবেশনের পাঠের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

#### ধাপ দুই :

এই সেশনে সেশন পরিচালনাকারী দক্ষতার সাথে যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করবেন। তামাক ব্যবহারকারীর সাথে সঠিকভাবে যোগাযোগ স্থাপনের উপর তামাক ত্যাগের সাফল্য অনেকাংশে নির্ভর করে।

জীবনে সাফল্য লাভের জন্য ভাবের আদান প্রদানের দক্ষতার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা যা বলতে চাই তা সুন্দর করে উপস্থাপনের দক্ষতা জীবনে সাফল্যের দ্বারকে খুলে দেয়। তবে ভালো বক্তা হওয়ার পূর্বশর্ত হলো ভালো শ্রোতা হওয়া। যারা ভালো বক্তা তারা সব ধরনের পরিবেশ ও পরিস্থিতিতেই গ্রহণীয় হয়। সবাই তাদের কথা শোনে, তাদের পছন্দ করে। অর্থাৎ সার্বিকভাবেই তাদের গ্রহণযোগ্যতা বেড়ে যায়। অন্যদের দ্বারা গ্রহণীয় হওয়ার কারণে নিজের ওপর আস্থা বাড়ে, তখনই মানুষ বিভিন্ন ধরনের কাজের প্রতি উদ্যোগী হয়। এভাবে সে ব্যক্তি জীবন, সামাজিক জীবন, ছাত্র জীবন ও পেশাগত জীবনে সাফল্য লাভ করে। তাই ভালো কমিউনিকেশন দক্ষতা জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সফল হওয়ার একটি চাবিকাঠি স্বরূপ।

ভালো কমিউনিকেশন হওয়ার পূর্বশর্ত হলো ভালো শ্রোতা হওয়া। অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে গুরুত্বের সাথে না শুনলে ঠিকমতো উত্তর দেওয়ার প্রশ্নই ওঠে না। তাই ভালো কমিউনিকেশন হওয়ার জন্য শ্রোতা হিসেবে নিজের দোষগুলো সনাক্ত করে তা দূর করতে হবে।

#### ধাপ তিন

এই পর্যায়ে সেশন পরিচালনাকারী যোগাযোগ-এর সময় কিছু সাধারণ ভুল নিয়ে আলোচনা করবেন।

১. কথার মাঝে কথা বলা- প্রায়ই এ ধরনের ভুল ধরা পড়ে, কেউ কথা বলছে অন্যরা তার কথার মাঝে কথা বলছেন।

২. প্রসঙ্গ পরিবর্তন করা- প্রায়ই দেখা যায়, আলোচনা এক বিষয়ে কথা হচ্ছে কিন্তু কেউ কথা ঘুরিয়ে অন্য প্রসঙ্গে কথা বলছে। এভাবে সে অন্যের আলোচনায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করছে।
৩. দ্রুত সিদ্ধান্তে যাওয়া- ঠিকমতো না শুনেই অনেকে সিদ্ধান্তে পৌঁছে যায়। যেমন- কাউন্সেলিং-এর সময় ক্লায়েন্ট বললো, আমি ২ থেকে ৪ বার ধূমপান ত্যাগের চেষ্টা করেছি এ সময় কাউন্সেলর বলে উঠলেন তোমার দ্বারা তাহলে আর সিগারেট ছাড়া সম্ভব নয়।
৪. কথার মাঝে উপদেশ দেয়া- কেউ হয়ত বলছেন, “যখন সিগারেট ত্যাগের জন্য খারাপ লাগে তখন চকলেট খাই।” আপনি হয়ত বলছেন না, না, চকলেট খাবেন না, দাঁত নষ্ট হবে অথবা এ বয়সে চকলেট খাওয়া ভালো নয়।
৫. আলোচনার মধ্যে উত্তর বা পরবর্তী প্রশ্নের কথা চিন্তা করা- কেউ কেউ আছেন, যারা কোনো বিষয়ে আলোচনা চলার সময় সবকিছু ঠিকমতো না শুনে নিজের উত্তর বা পরবর্তীতে কী প্রশ্ন করবেন তা চিন্তা করতে থাকেন, ফলে যা আলোচিত হচ্ছে তা ঠিকমতো শোনেন না।
৬. অমনোযোগীর মতো অঙ্গভঙ্গী দেখানো- অনেকে আবার অন্যের কথা শোনার সময় এমনভাবে দাঁড়িয়ে বা বসে থাকেন যা দেখলে মনে হয় যে মনোযোগ দিচ্ছেন না। এই ধরনের ভঙ্গি বক্তার উৎসাহকে নষ্ট করে।
৭. মনোযোগ না দেয়া- অনেকে আবার কথা না শুনে ক্ষণে ক্ষণে অমনোযোগী হয়ে পড়ে। ফলে অনেক গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট হারিয়ে ফেলে এবং পুরো আলোচনায় অন্যদের চেয়ে পিছিয়ে যায়।
৮. পূর্ব ধারণায় বিশ্বাসী- অনেকেই আছেন যারা আগে থেকেই কিছু চিন্তা করে রাখেন এবং নতুন কোনো ধারণা গ্রহণ করতে চান না।

## ধাপ চার

একজন ভালো যোগাযোগকারীর কিছু বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে সেশন পরিচালনাকারী আলোচনা করবেন।

১. পরিষ্কার করে উচ্চারণ করা- স্পষ্ট উচ্চারণ ভালো কমিউনিকেটর বা বক্তা হওয়ার প্রধান বৈশিষ্ট্য বলা যায়। নিয়মিত চেষ্টা করলে উচ্চারণ ভালো করা সম্ভব।
২. মূল শব্দের ওপর জোর দেয়া- কথা বলার সময় মূল শব্দগুলোতে অন্য শব্দগুলোর তুলনায় বেশি জোর দেয়া।
৩. কণ্ঠস্বরের উঠানামা- কথা বলার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে কণ্ঠস্বরে যেন যথেষ্ট উঠানামা থাকে। একই স্বরে বললে তা একঘেয়ে শোনায় এবং সহজেই শ্রোতার বিরক্ত হয়।
৪. অনুভূতি প্রকাশ- আপনি যখন কোনো অনুভূতির কথা বলছেন তখন লক্ষ্য রাখতে হবে আপনার গলার স্বরে সেই অনুভূতিই প্রকাশ পাচ্ছে কিনা।
৫. মুখের কথার সাথে মুখের ভাবের মিল থাকা: মুখে আপনি যা বলছেন তার প্রকাশ থাকতে হবে আপনার মুখের ভাবে। কারণ কখনও কখনও মুখের ভাব মৌখিক ভাষার তুলনায় অনেক শক্তিশালী হতে পারে।
৬. শরীরে ভাষার ব্যবহার- শক্ত হয়ে সোজা দাঁড়িয়ে কিছু বলার চেয়ে যদি আপনি নিজের অঙ্গভঙ্গি দিয়ে কথাটি বোঝানোর চেষ্টা করেন তাহলে তা বেশি অর্থবহ হয়।
৭. অন্যের অনুভূতি বুঝতে পারা- ভালো কমিউনিকেটর হওয়ার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল নিজের কথা বলার সময় অন্যান্যদের অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করা ও বোঝা। সবসময় লক্ষ্য রাখতে হবে অন্যেরা আপনার কথা শুনে আশ্রয়ী কিনা। অন্যদের মুখের ভাব বোঝার চেষ্টা করতে হবে।
৮. নতুন ধারণা গ্রহণ, পুরাতন ধারণা বর্জন

## অধিবেশন ৬

### কাউন্সিলিং এবং কাউন্সেলর সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- ❖ কাউন্সিলিং কি সে সম্পর্কে বলতে পারবেন ।
- ❖ কাউন্সেলর-এর ব্যক্তিগত ও পেশাগত গুণগুলো বলতে পারবেন ।
- ❖ কাউন্সিলিং করার দক্ষতা অর্জন করবে ।

সময় : ৬০ মিনিট

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা ও দলীয় আলোচনা ।

উপকরণ : বোর্ড / পোস্টার পেপার, কলম,  
মাল্টিমিডিয়া



একটি কমিউনিটি কাউন্সিলিং অধিবেশন

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশল বিনিময়ের পর পূর্ব অধিবেশন আলোচনার মাধ্যমে এই অধিবেশন শুরু করুন । প্রথমেই এ অধিবেশনের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন ।

#### ধাপ দুই :

সেশন পরিচালনাকারী নিম্নোক্ত তথ্যগুলো উপস্থাপন করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে প্রশ্ন ও আলোচনার মাধ্যমে সেশন পরিচালনা করবেন ।

**কাউন্সিলিং কি** - কাউন্সিলিং এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে মানুষকে সহায়তা করা যায় যাতে তারা নিজেদের আন্তঃব্যক্তিক, আবেগ জনিত এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ সম্পর্কিত সমস্যার সমাধান করতে পারে ।

যিনি কাউন্সেলিং-এর কাজটি করেন তাকে বলা হয় কাউন্সেলর । অন্যান্য পেশাজীবীদের মতো কাউন্সেলরকেও এই বিষয়ে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হতে হয় । মানসম্মত কাউন্সেলিং-এর জন্য কাউন্সেলরের বিশেষ কিছু গুণাবলী থাকা দরকার । এই গুণাবলীকে আবার দু'ভাগে ভাগ করা যায় । যেমন-

- কাউন্সেলর-এর ব্যক্তিগত গুণাবলী
- কাউন্সেলর-এর পেশাগত গুণাবলী

### কাউন্সেলর-এর ব্যক্তিগত গুণাবলী:

- ❖ দ্রুত সিদ্ধান্তে উপনীত না হওয়া। এক্ষেত্রে ক্লায়েন্টকে একাধিকবার বিষয়টি নিয়ে পর্যালোচনা করার সুযোগ প্রদান করতে হবে।
- ❖ খুব মনোযোগ সহকারে শোনার দক্ষতা থাকা।
- ❖ ক্লায়েন্টের আবেগ-অনুভূতিতে প্রভাবিত না হওয়া। নিজের ওপর ভালো নিয়ন্ত্রণ থাকা।
- ❖ জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাবের অধিকারী হওয়া।
- ❖ বিশ্বস্ত থাকা এবং বিশ্বস্ততা অর্জনে দক্ষ হওয়া।
- ❖ সমব্যথী হওয়া।
- ❖ ধৈর্যশীল হওয়া।
- ❖ সহমর্মীতা থাকা।
- ❖ নিরপেক্ষ হওয়া।
- ❖ অকৃতিমতা- কোন ভনিতা না করে সহজ ভাবে নিজেকে উপস্থাপন করা।

### কাউন্সেলর-এর পেশাগত গুণাবলী-

- ❖ মনোবিজ্ঞানের মৌলিক দিকগুলো সম্পর্কে জানা
- ❖ কাউন্সেলিং-এর গ্যবড়ু বা তত্ত্ব সম্পর্কে জানা
- ❖ কাউন্সেলিং-এর বিভিন্ন পদ্ধতি ও কৌশল সম্পর্কে জানা
- ❖ গোপনীয়তা রক্ষা করার কৌশল সম্পর্কে জানা
- ❖ মৌখিক ও অমৌখিক উভয় ভাষায় দক্ষ হওয়া
- ❖ পরিস্থিতি সহায়তা গ্রহণকারীকে বুঝতে পারা এবং তা সহায়তা গ্রহণকারীকে বোঝাতে পারা
- ❖ অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা
- ❖ অন্যান্য কাউন্সেলরদের কাছ থেকে শেখা
- ❖ ফলো-আপ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দক্ষতা বাড়ানো
- ❖ এ বিষয়ে ক্রমাগত পড়াশোনার মাধ্যমে জ্ঞান বাড়ানো

### ধাপ তিন :

সেশন পরিচালনাকারী কাউন্সিলিং কি সে সম্পর্কে আলোচনা করবেন। কাউন্সিলিং সেশনএর রোল পে-করবেন।

রোল পে- ১ : তামাক ত্যাগের অত্যন্ত আগ্রহী ব্যক্তি বনাম কাউন্সিলর

রোল পে- ২ : তামাক ত্যাগের মোটামুটি আগ্রহী বনাম কাউন্সিলর

রোল পে- ৩ : তামাক ত্যাগের অত্যন্ত অনাগ্রহী বনাম কাউন্সিলর

### ধাপ চার :

কাউন্সিলিং রোল পে-সেশন-এর সুবিধা অসুবিধা গুলো আলোচনা করবেন এবং অংশগ্রহণকারীগণ ফিডব্যাক প্রদান করবেন।



## অধিবেশন ৭

### একজন বন্ধুকে ধূমপান ত্যাগে সহায়তা করার ১০ টি উপায়

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

❖ কিভাবে একজন ধূমপায়ীকে ধূমপান ত্যাগে উৎসাহিত করা যায়, তা বলতে পারবেন।

সময় : ৪৫ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া।

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময় ও পূর্ববর্তী আলোচনার পর এই অধিবেশনের পাঠের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

#### ধাপ দুই :

অনেক সময় একজন তামাক ব্যবহারকারী/ধূমপায়ী তামাক বা ধূমপান ছেড়ে দেয়ার জন্য নিকটজনের সহযোগিতা প্রত্যাশা করে। যে ১০ টি উপায়ে তামাক বা ধূমপান ছাড়ার জন্য ব্যক্তিকে সাহায্য করা যায়, তা বর্ণনা করা হলো।

১. আপনি কীভাবে বন্ধুটিকে সহযোগিতা করতে পারেন তার কৌশলগুলো আগে জানুন এবং প্রথম কিছুদিন তার কাছাকাছি থাকার চেষ্টা করুন।
২. ধৈর্যশীল হন- ধূমপান ছেড়ে দেয়া বেশীর ভাগ মানুষের মধ্যে ধূমপান ছেড়ে দেয়া জনিত শারীরিক ও মানসিক উপসর্গের লক্ষণ দেখা দেয়। এ লক্ষণগুলো ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে সর্বোচ্চ মাত্রায় থাকে এবং ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে। এ সময়ে ব্যক্তির প্রতি বিশেষভাবে যত্নশীল হতে হবে।
৩. শুনুন- উপদেশ অথবা পরামর্শ না দিয়ে; শুধু শুনুন। ধূমপান ছেড়ে দেয়া জনিত শারীরিক ও মানসিক উপসর্গের সময় ব্যক্তির বিরক্ত হওয়া বা সহজে রেগে যাওয়া স্বাভাবিক, তবে তা ক্ষণস্থায়ী। এ সময় তার অনুভূতি বলার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।
৪. সহযোগিতা নেয়ার জন্য উৎসাহিত করা- প্রয়োজনে সে ডাক্তার বা নার্সের সহযোগিতা নেবে অথবা সামাজিক কোনো প্রতিষ্ঠান বা ঈবংবংরডহ ঈষরহরপ সাথে যোগাযোগ করবে।



কমিউনিটি কাউন্সিল

৫. ধূমপান থেকে বিরত থাকার জন্য ধূমপায়ীকে সাহায্য করা- তাকে ধূমপানের সাথে সম্পর্কিত না এমন কাজে উৎসাহিত করুন যেমন হাটতে যাওয়া, সাঁতার কাটা অথবা নাটক দেখতে যাওয়া, লাইব্রেরিতে যাওয়া।
৬. বাস্তবসম্মত সহযোগিতার জন্য প্রস্তাব দিন- ধূমপান ছেড়ে দেয়া খুব কষ্টের / চাপদায়ক হতে পারে, এজন্য এ সময়ে তাকে কিছু সহযোগিতা করা যেতে পারে, যেমন- কিছু সময়ের জন্য তার সন্তানসহ বাইরে ঘুরতে যাওয়া অথবা কর্মক্ষেত্রের কোনো কঠিন কাজ করতে সহযোগিতা করা।
৭. হাতের কাছে সব সময় ধূমপানের বিকল্প ব্যবস্থা রাখতে বলা- মানুষ যখন ধূমপান ত্যাগ করে তখন এর আনন্দ অনুভূতির অভাব বোধ করে। তাই হাতের কাছে সবসময় লজেন্স, আদার টুকরো, লেবু এলাচি, লবঙ্গ প্রস্তুত করুন।
৮. জবষদৃংব করলে তার প্রতি সহযোগী হওয়া- মাঝে মাঝে ধূমপান ত্যাগের জন্য ৫ বা তার ও বেশি বার উদ্যোগ নিতে হয়। তাকে আবার ধূমপান ত্যাগ করার জন্য উৎসাহিত করুন।
৯. সাফল্য উৎসাপন করা: ব্যক্তি যদি ৩ দিন অথবা ১ সপ্তাহ অথবা এক মাস ধূমপানমুক্ত থাকে তাহলে তাকে অভিনন্দন জানানো, ফুল উপহার দেয়া অথবা দুপুরের ভোজে নিমন্ত্রণ করা ইত্যাদি।
১০. ধূমপান মুক্ত থাকার জন্য উৎসাহ দেয়া- ধূমপান বাবদ ব্যক্তির যে টাকা ব্যয় হতো তা দিয়ে বিশেষ কিছু কেনার জন্য উৎসাহিত করা। ধূমপান ত্যাগের জন্য সুস্বাস্থ্য ফিরে পাওয়ার জন্য বিভিন্ন চ্যারিটি প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অন্যদের উৎসাহ দেয়া।

## অধিবেশন ৮

পাঁচটি A এবং D পদ্ধতির মাধ্যমে একজন তামাক ব্যবহারকারীকে কীভাবে তামাক মুক্ত করা যায় এবং পুনঃআসক্তি (Relapse) প্রতিরোধে চারটি R-এর ব্যবহার সম্পর্কে জানতে পারবেন।

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

❖ কিভাবে একজন ধূমপায়ীকে ধূমপান ত্যাগে সহযোগিতা করা যায়, তা বলতে পারবেন।

সময় : ৭০ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : আলোচনা, প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া।

### অধিবেশন পরিচালনার নির্দেশনা

#### ধাপ এক :

কুশলাদি বিনিময় ও পূর্ববর্তী দিনের আলোচনার পর এই অধিবেশনের পাঠের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য বুঝিয়ে দিন।

#### ধাপ দুই :

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আগত তামাক ব্যবহারকারীদের তামাকের অভিশাপ থেকে মুক্ত করতে ৫ অ (অবাক, অফারৎব, অৎবৎৎ, অৎরৎৎ ধহফ অৎৎধহমব) একটি অত্যন্ত কার্যকরী পদ্ধতি। সেশন পরিচালনাকারী ধারাবাহিক ভাবে এই পাঁচটি পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবেন।

টেবিল ১. অংশ: প্রশ্ন করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আগত সকল তামাক ব্যবহারকারীকে সুনির্দিষ্ট ভাবে চিহ্নিত করুন।

| কাজ  | বাস্তবায়ন কৌশল                                    |
|--|--|
| প্রতিবার ক্লিনিক পরিদর্শনের সময় প্রত্যেক রোগীর অবস্থা যাচাই করে, সংগৃহিত তথ্য অফিসে সংরক্ষিত রাখতে হবে। | তামাক ব্যবহারের গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো রেকর্ড করুন। |

#### নোট:

- প্রাপ্তবয়স্ক যারা কখনই তামাক ব্যবহার করেনি অথবা অনেক বছর যাবৎ তামাক ব্যবহার করছে না, তাদের বারবার পরীক্ষার প্রয়োজন নেই।

টেবিল ২. **Advise-** সকল তামাক ব্যবহারকারীকে তামাক বর্জন করার জন্য উৎসাহিত করুন।

| কাজ   | বাস্তবায়ন কৌশল  |
|---|--|
| তামাক ব্যবহারকারীকে সুস্পষ্ট ও জোরালো ভাবে তামাক বর্জন করার জন্য আগ্রহী করা | <p>উপদেশগুলো হতে হবে:</p> <p>সুস্পষ্ট : আমি মনে করি, ধূমপান ত্যাগ করার জন্য এখনই উপযুক্ত সময় এবং আমি আপনাকে এ বিষয়ে সাহায্য করতে পারি। শুধু অসুস্থতার সময় ধূমপান ত্যাগ যথেষ্ট নয়।</p> <p>জোরালো: আপনার বর্তমান ও ভবিষ্যৎ সুস্বাস্থ্যের জন্য ধূমপান ত্যাগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমি এবং হাসপাতালে কর্মরত অন্যান্যরা এ বিষয়ে আপনাকে সহযোগিতা করব।</p> <p>আত্মীকরণ: বর্তমান অসুস্থতা, সামাজিক ও আর্থিক ব্যয়, শিশু এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাবের কথা ভেবে ধূমপান ত্যাগ করুন।</p> |

টেবিল ৩. **Assess-** স্বেচ্ছায় ধূমপান ত্যাগ করার জন্য প্রস্তুত কিনা যাচাই করুন।

| কাজ  | বাস্তবায়ন কৌশল   |
|--|---|
| তামাক ব্যবহারকারীকে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ত্যাগ করার ইচ্ছা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। (যেমন- ৩০ দিনের মধ্যে)। | <p>ত্যাগ করার জন্য রোগীর সদিচ্ছা যাচাই করা-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• যদি এই সময়ের মধ্যে রোগী তামাক বর্জন করতে আগ্রহী হয়, তাহলে তাকে সাহায্য করুন।</li> <li>• রোগী যদি চিকিৎসায় আগ্রহী হয় তাহলে তাকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করুন অথবা তাকে অন্য কোথাও রেফার করুন।</li> <li>• রোগী যদি এ সময়ে তামাক ত্যাগ করার জন্য আগ্রহী না হয়, তাহলে তাকে উৎসাহিত করার কার্যক্রম গ্রহণ করুন।</li> <li>• রোগী যদি বিশেষ কোনো জনগোষ্ঠীর হয় (যেমন-কিশোর/কিশোরী, গর্ভবতী ধূমপায়ী) তাহলে তাকে প্রয়োজন অনুসারে অতিরিক্ত তথ্য প্রদান করুন।</li> </ul> |

**টেবিল ৪. Assist:** ত্যাগ করার জন্য রোগীকে সাহায্য করা।

| কাজ   | বাস্তবায়ন কৌশল   |
|---|---|
| পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে রোগীকে সাহায্য করা          | <p>ত্যাগ করার জন্য প্রস্তুতিসমূহঃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● তামাক ছাড়ার দৃঢ় সিদ্ধান্ত গ্রহণ।</li> <li>● ধীরে ধীরে তামাক ব্যবহার কমিয়ে আনা।</li> <li>● ত্যাগ করার জন্য একটি দিন নির্দিষ্ট ঠিক করা আদর্শ হবে যদি দিনটি দুই সপ্তাহের মধ্যে হয়। ক্যালেন্ডারে এ তারিখটি চিহ্ন দিয়ে রাখতে হবে।</li> <li>● পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং সহকর্মীদের ত্যাগ করার বিষয়টি সম্পর্কে বলা এবং তাদের সহযোগিতার জন্য অনুরোধ জানানো।</li> <li>● তামাক ত্যাগের সময় প্রথম কয়েকটি সপ্তাহে যে সমস্যাগুলো তৈরি হতে পারে সে সম্পর্কে পূর্ব পরিকল্পনা করা। বিশেষ করে নিকোটিন প্রত্যাহারজনিত সমস্যা সমূহ।</li> <li>● তামাক জাতীয় দ্রব্যাদি আশপাশ থেকে সরিয়ে ফেলা। লজেন্স, আদার টুকরো, লেবু, আমলকি, ইত্যাদি হাতের কাছে রাখা।</li> </ul> |
| যথাযথ কাউন্সিলিং প্রদান ( সমস্যার সমাধান/প্রশিক্ষণ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ধূমপান থেকে একেবারেই বিরত থাকা হবে বাঞ্ছনীয়, এমনকি সিগারেটের একটি টানও (টুভভ) গ্রহণ করা উচিত নয়।</li> <li>● ত্যাগ করার ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো সহায়ক, সেই অভিজ্ঞতাগুলো পর্যালোচনা করা।</li> <li>● ট্রিগার সম্পর্কে অথবা আসন্ন চেষ্টার ক্ষেত্রে যে চ্যালেঞ্জগুলো আসতে পারে সে সম্পর্কে পূর্ব থেকে ধারণা করা- ট্রিগার ও চ্যালেঞ্জগুলো সফলতার সাথে কীভাবে মোকাবেলা করবে সে বিষয়ে আলোচনা করা।</li> <li>● তামাক ত্যাগ করা খুবই কঠিন হবে যদি পরিবারে অন্য কেউ ধূমপান করে। রোগীর পরিবারের অন্যান্য ধূমপায়ীদের ধূমপান ত্যাগে উৎসাহিত করতে হবে অথবা রোগীর সামনে যাতে ধূমপান না করে সে বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।</li> </ul>   |

টেবিল ৪. **Assist:** ত্যাগ করার জন্য রোগীকে সাহায্য করা।

| কাজ   | বাস্তবায়ন কৌশল   |
|---|---|
| পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে রোগীকে সাহায্য করা          | <p>ত্যাগ করার জন্য প্রস্তুতিসমূহঃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● তামাক ছাড়ার দৃঢ় সিদ্ধান্ত গ্রহণ।</li> <li>● ধীরে ধীরে তামাক ব্যবহার কমিয়ে আনা।</li> <li>● ত্যাগ করার জন্য একটি দিন নির্দিষ্ট ঠিক করা আদর্শ হবে যদি দিনটি দুই সপ্তাহের মধ্যে হয়। ক্যালেন্ডারে এ তারিখটি চিহ্ন দিয়ে রাখতে হবে।</li> <li>● পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং সহকর্মীদের ত্যাগ করার বিষয়টি সম্পর্কে বলা এবং তাদের সহযোগিতার জন্য অনুরোধ জানানো।</li> <li>● তামাক ত্যাগের সময় প্রথম কয়েকটি সপ্তাহে যে সমস্যাগুলো তৈরি হতে পারে সে সম্পর্কে পূর্ব পরিকল্পনা করা। বিশেষ করে নিকোটিন প্রত্যাহারজনিত সমস্যা সমূহ।</li> <li>● তামাক জাতীয় দ্রব্যাদি আশপাশ থেকে সরিয়ে ফেলা। লজেন্স, আদার টুকরো, লেবু, আমলকি, ইত্যাদি হাতের কাছে রাখা।</li> </ul> |
| যথাযথ কাউন্সিলিং প্রদান ( সমস্যার সমাধান/প্রশিক্ষণ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ধূমপান থেকে একেবারেই বিরত থাকা হবে বাঞ্ছনীয়, এমনকি সিগারেটের একটি টানও (টুভভ) গ্রহণ করা উচিত নয়।</li> <li>● ত্যাগ করার ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো সহায়ক, সেই অভিজ্ঞতাগুলো পর্যালোচনা করা।</li> <li>● ট্রিগার সম্পর্কে অথবা আসন্ন চেষ্টার ক্ষেত্রে যে চ্যালেঞ্জগুলো আসতে পারে সে সম্পর্কে পূর্ব থেকে ধারণা করা- ট্রিগার ও চ্যালেঞ্জগুলো সফলতার সাথে কীভাবে মোকাবেলা করবে সে বিষয়ে আলোচনা করা।</li> <li>● তামাক ত্যাগ করা খুবই কঠিন হবে যদি পরিবারে অন্য কেউ ধূমপান করে। রোগীর পরিবারের অন্যান্য ধূমপায়ীদের ধূমপান ত্যাগে উৎসাহিত করতে হবে অথবা রোগীর সামনে যাতে ধূমপান না করে সে বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।</li> </ul>   |

| কাজ  | বাস্তবায়ন কৌশল  |
|--|--|
| আন্তর্গচ্চিকিৎসা সম্পর্কিত সামাজিক সহযোগিতা প্রদান।                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>যখন কেউ ত্যাগ করার উদ্যোগ গ্রহণ করে তখন তাকে উপযুক্ত চিকিৎসার পরিবেশ প্রদান করুন। যেমন - “আমি এবং অফিসের অন্যরা আপনাকে সহযোগিতা করতে প্রস্তুত”</li> </ul>   |
| চিকিৎসার বাইরেও সামাজিক সহায়তা পাওয়ার জন্য রোগীকে সহযোগিতা প্রদান। | <ul style="list-style-type: none"> <li>সামাজিক সহযোগিতা পাওয়ার ক্ষেত্রে রোগীকে সাহায্য করুন। স্বামী/স্ত্রী/বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের আপনার উদ্যোগে সহযোগিতার জন্য অনুরোধ জানান।</li> </ul>   |
| সাহায্যকারী উপকরণ সরবরাহ করা   | <ul style="list-style-type: none"> <li>উৎস সমূহ: অলাভজনক প্রতিষ্ঠানসমূহ, সরকারি-বেসরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রসমূহ।</li> <li>ধরণ: সংস্কৃতিক/গোষ্ঠী/শিক্ষাগত/ রোগীর বয়স বিবেচনা করে।</li> <li>স্থান: সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ।</li> </ul> |

টেবিল ৫. **Arrange:** নিয়মিত ফলোআপ ও যোগাযোগ।

| কাজ  | বাস্তবায়ন কৌশল  |
|--|--|
| সরাসরি বা টেলিফোনের মাধ্যমে নিয়মিত<br>†hvMv†hvM i¶v Kiv | তামাক ত্যাগ করার পর ত্যাগকারীর সাথে যত শীঘ্র সম্ভব যোগাযোগ করা উচিত। প্রথম যোগাযোগ প্রথম সপ্তাহের মধ্যে এবং দ্বিতীয় যোগাযোগ প্রথম মাসের মধ্যে করা বাঞ্ছনীয়। সিডিউল অনুযায়ী পরবর্তী যোগাযোগগুলো করা উচিত।  |
|  | ফলোআপ সময়ের কার্যক্রমসমূহ- সফলতাকে অভিনন্দন জানান। যদি তামাক গ্রহণ করে থাকে তাহলে পরিস্থিতিকে পর্যালোচনা করুন এবং পুনরায় তামাক গ্রহণ থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকার জন্য পুনঃপ্রতিজ্ঞাবদ্ধ হতে সহায়তা করুন। রোগীকে মনে করিয়ে দিন এই ল্যান্স (পুনরায় গ্রহণ) থেকে শিক্ষা নিয়ে সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করে ভবিষ্যৎ চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে প্রস্তুতি গ্রহণ করতে। তামাক ব্যবহার পর্যালোচনা করে চিকিৎসার জন্য রেফার করুন। |

## তামাক, বিশেষ করে ধূমপান ছাড়ার পর করণীয়

### পাঁচটি 'D' :

- Deep breathing - গভীরভাবে শ্বাস টানা : যখন আপনি ধূমপান করতেন তখন ধোঁয়া গ্রহণের জন্য গভীরভাবে শ্বাস টানতেন। এখন যখন ধূমপানের আকাঙ্ক্ষা জাগবে, গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং অনুভব করুন আপনার ফুসফুস টাটকা ও বিশুদ্ধ বাতাসে পরিপূর্ণ হচ্ছে। আপনার ধূমপান ত্যাগের কারণগুলো এবং প্রাক্তন ধূমপায়ী হিসেবে যেসব সুফল পাবেন তা নিজেকে মনে করিয়ে দিন। ধীরে ও গভীর ভাবে কয়েকবার শ্বাস নিন।
- Delay - কালক্ষেপণ : যদি অনুভব করেন আপনি এখনি ধূমপান করতে যাচ্ছেন, কিছুটা কালক্ষেপণ করুন। নিজেকে বলুন যে আপনাকে অবশ্যই অন্তত ১০ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। অনেক সময় এই পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে আপনার ধূমপানের আকাঙ্ক্ষাই চলে যাবে। এভাবে ধীরে ধীরে আকাঙ্ক্ষা তীব্রতা কমে যাবে।
- Drink water - পানি পান করুন: পানির সাথে রাসায়নিক পদার্থগুলো বের হয়ে যাবে।
- Do something else - অন্য কিছু করুন: নতুন কোনো অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- Discuss - আলোচনা করুন: আপনার অনুভূতি ও ভাবনা সম্পর্কে বলুন।

### পূর্বাভাসপন্ন হওয়া রোধে চারটি 'R' :

- Review (পর্যালোচনা) : আপনার তামাক ছাড়ার কারণগুলো পর্যালোচনা করুন এবং এর ফলে আপনার স্বাস্থ্য, আপনার অর্থনৈতিক অবস্থা ও আপনার পরিবারের যে উপকার হয়েছে সে সম্পর্কে চিন্তা করুন।
- Remind (মনে করিয়ে দিন): নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, শুধু একটি সিগারেট বা শুধু একটি টান-বলে কিছু নেই।
- Ride out (অতিক্রম করুন): ধূমপানের আকাঙ্ক্ষাকে অতিক্রম করুন। এটি ধীরে ধীরে অবদমিত হবে। কিন্তু শুধু এই একটি সিগারেট খাবো-ভেবে নিজেকে প্রতারণিত করবেন না।
- Reward (পুরস্কার): টাকা খরচ হয় না- এমন কোন পদ্ধতিতে নিজেকে পুরস্কার করুন। পড়ুন, শখের কোনো কাজ করুন বা আরাম করে স্নান করুন।

**Health Belief Model** - স্বাস্থ্য-প্রত্যয় মডেল এ বলা হচ্ছে, আপনার তামাক পরিত্যাগের সম্ভাবনা তখনই বেশি, যখন আপনি -

- Believe - বিশ্বাস করবেন যে, আপনার তামাক ব্যবহারজনিত রোগ হতে পারে এবং যখন তা আপনাকে উদ্দিগ্ন করবে
- Believe - বিশ্বাস করবেন যে, আপনি তামাক ছাড়ার জন্য একটি সং প্রচেষ্টা চালাতে পারবেন
- Believe - বিশ্বাস করবেন যে, তামাক ব্যবহার চালিয়ে যাওয়ার চেয়ে তামাক পরিত্যাগে উপকারিতা বেশি

মুক্ত আলোচনা - ৩০ মিনিট



## সমাপ্তি অধিবেশন

উদ্দেশ্য : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

❖ প্রশিক্ষণ মূল্যায়নে সক্ষম হবে।

সময় : ৩৫ মিনিট।

অনুসৃত পদ্ধতি : যাচাই ও আলোচনা।

উপকরণ : মূল্যায়ন শীট।

- প্রশিক্ষণে কী কী বিষয় আলোচনা হয়েছে, তা পর্যালোচনা করুন। প্রশিক্ষণ প্রত্যাশা কতটুকু পূরণ হয়েছে তাও আলোচনা করুন।
- প্রশিক্ষণে এসে কী লাভ হলো তা নিয়ে ২/১ জনকে বক্তব্য রাখতে বলুন।
- কোনো অতিথি থাকলে তাকেও বক্তব্য রাখার জন্য বলুন।
- সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে এবং প্রশিক্ষণের পরবর্তী কার্যক্রম জানিয়ে এ প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

## Bibliography

1. Manual on Tobacco Control in Schools. World Health Organization, SEARO, New Delhi, 2006. ([http://203.90.70.117/PDS\\_DOCS/B0299.pdf](http://203.90.70.117/PDS_DOCS/B0299.pdf))
2. Shafey O, Eriksen M, Ross H, Mackay J (2009). The Tobacco Atlas. 3rd Edition 2009. American Cancer Society, Atlanta. ([www.TobaccoAtlas.org](http://www.TobaccoAtlas.org))
3. Silva VC (Editor), Policy recommendations for smoking cessation and treatment of tobacco dependence. World Health Organization, Geneva, 2003. ([http://www.who.int/tobacco/resources/publications/tobacco\\_dependence/en/print.html](http://www.who.int/tobacco/resources/publications/tobacco_dependence/en/print.html))
4. Zaman MM, Nargis N, Perucuc AM, Rahman K (Editors). Impact of Tobacco-related Illnesses in Bangladesh. World Health Organization, SEARO, New Delhi, 2007. (<http://www.whoban.org/pdf/Tobacco-15%20received%20from%20SEARO.pdf>)
৫. কাউন্সেলিং ও ক্ষমতায়ন (মনো-সামাজিক কাউন্সেলিং বিষয়ক একটি হ্যান্ডবুক), ঢাকা আহছানিয়া মিশন

