

তামাক শূন্য হয়ে উঠুন





1

আপনি কি ব্যবহার করেন?



1

পণ্য চেনা

পদ্ধতিগুলি

সুসম্পর্ক গড়ে তোলা

বর্তমান এবং আগেকার তামাক

ব্যবহারের অভ্যাস মূল্যায়ন করা

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্ট যে ধোয়াহীন তামাকজাত পণ্য অর্থাৎ সামগ্রী ব্যবহার করছেন তা চেনা, তাদের ব্যবহারের প্যাটার্ন বিশ্লেষণ করা এবং সেসব বিষয়ে সংক্ষিপ্ত প্রাসঙ্গিক তথ্য সংগ্রহ করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

আপনি কি এর মধ্যে কোনো পণ্য ব্যবহার করেন?

আপনি কি এমন কিছু ব্যবহার করেন যা এখানে দেখানো হয়নি?

এটা কেমন দেখতে এবং এর নাম কি বলবেন?

আপনি এটা কতবার ব্যবহার করেন? প্রতিদিন? দিনে কতবার?

এটা আপনি কতদিন যাবৎ ব্যবহার করছেন?

আপনার পরিবারে অন্যেরা কি এটা ব্যবহার করেন?

এর ভিতরে কি আছে?

2

তামাক/পেশা তামাক

সুপারি

চুন

পানের পাতা

ডাই

ছাই



2

পণ্যটিতে কি আছে বুঝিয়ে দিন

পদ্ধতিগুলি

তামাক ব্যবহারের পরিণামের ব্যাপারে জানান

উদ্দেশ্য: পণ্যের মধ্যে যেসব উপাদান আছে সে বিষয়ে ক্লায়েন্ট কতটা জানেন তা সন্ধান করা এবং তারা যে পণ্য ব্যবহার করছেন তাতে যে তামাক আছে সে বিষয়ে তারা সচেতন কিনা তা সুনিশ্চিত করা! এই পণ্য তৈরী করতে কিভাবে নানা ধরণের তামাক বিভিন্ন উপাদানের সঙ্গে মিশিয়ে দেওয়া হয় তা তাদের বুঝিয়ে দেওয়া

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

আপনি কি জানেন এই পণ্যে (ক্লায়েন্ট যে পণ্য ব্যবহার করেন তার নাম জানান) কি রয়েছে?

আপনাকে বুঝিয়ে দিচ্ছি...

পানে আছে পানের পাতা, সুপারি, চুন ও তামাক।

গুটকায় আছে মিহি করে কুচোনো তামাক, সুপারি, চুন এবং সুগন্ধী ও মিষ্টি পদার্থ

নস্বর বা **নসিয়তে** থাকে স্থানীয় তামাকের গুঁড়ো, গাছের ছালের ছাই, এলাচ বা মেন্ডলের মত সুগন্ধী, রং এবং কখনো কখনো চুন

খৈনি অর্থাৎ অমসৃণভাবে কাটা তামাক পাতা এবং সামান্য চুনের পেস্ট

খিয়ম বা কিমাম পেশা তামাকের মন্ড, মশলা এবং অন্যান্য সংযোজন থাকে, কখনো কখনো এটা খৈনিতে ব্যবহার করা হয়

মাওয়া অর্থাৎ খেঁতো করা তামাক ও চুনসমেত এক টুকরো সুপারি

মিশ্রি শুকনো খোলায় ভাজা ও গুঁড়ো করা তামাক দিয়ে তৈরী করা হয়

জর্দায় তামাক, চুন, মশলা ও ভেষজ রঞ্জক পদার্থ অর্থাৎ ডাই থাকে

3

ক্ষতিকর উপাদান

ক্ষতিকর পদার্থ

পণ্য



স্বাস্থ্যের পরিণাম



3

ঋতিকর উপাদানগুলি চেনা

পদ্ধতিগুলি

তাম্বাক ব্যবহারের পরিণামের ব্যাপারে জানান

তাম্বাক ব্যবহারের পরিণামগুলি বুঝিয়ে বলুন/আরো স্পষ্টভাবে জানান যেমন তাম্বাকের ঋতিকর রাসায়নিক পদার্থ

উদ্দেশ্য: তাম্বাকে যেসব ঋতিকর উপাদান থাকে সে বিষয়ে ক্লায়েন্টের জ্ঞানবৃদ্ধি করা এবং সে বিষয়ে তার সচতনতা সুনিশ্চিত করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

কোন উপাদানগুলির ফলে আপনার স্বাস্থ্যহানি হতে পারে তা আপনি জানেন কি?

১. এইসব পণ্যে তাম্বাক থাকে এবং এতে যেসব উপাদান থাকে তার ফলে **ক্যান্সার হয়**। কয়েকটা **কীটনাশক** এবং **রাসায়নিক** সারেও এইসব উপাদান থাকে।
২. সুপারিতে ক্যান্সার সৃষ্টিকারক উপাদান এবং ইলেক্ট্রিক কেবল তৈরী করতে যে তাম্বা ব্যবহার করা হয় তার মত অন্যান্য ঋতিকর ধাতু থাকে
৩. চুন, যা চুনবালি, প্লাস্টার ও সিমেন্টে ব্যবহৃত হয়

4

কোনটা সত্যি?

- ✿ এটা নেশার জিনিস এবং নিজে থেকে ছাড়া কঠিন
- ✿ এর ফলে শিশুর পূর্ণবিকাশ হয় না
- ✿ এটা মাড়ির ক্ষতি করে দেয়
- ✿ এর জন্য মুখে ও গলায় ক্যান্সার হয়
- ✿ এর ফলে গর্ভপাত হতে পারে বা মৃত শিশু জন্মাতে পারে
- ✿ এটা সাময়িকভাবে মুখের বেদনা কম করলেও ভিতর থেকে ক্ষতি করে দেয়

- ✿ এটা সকালের অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে
- ✿ এটা হজমে সাহায্য করে
- ✿ এটা দাঁত মজবুত ও মুখ পরিষ্কার রাখে
- ✿ এটা দুশ্চিন্তা দূর করে
- ✿ এটা মুখের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে
- ✿ এর ফলে আপনাকে আকর্ষণীয় দেখায়
- ✿ এটা ওজন নিয়ন্ত্রণ করে



4

ব্রান্ত ধারণা এবং ক্ষতিকথা

পদ্ধতিগুলি

তামাক ব্যবহারের ফলে স্বাস্থ্যে যা পরিণাম হয় সে
তামাক ব্যবহারের ফলে স্বাস্থ্যে যা পরিণাম হয় তা
জানান/ব্যাখ্যা করুন

পুনরায় আরোপিত করা: অভ্যাসের কারণ বোঝার
চেষ্টা করুন এবং বিকল্প ব্যাখ্যা জানান

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্ট কিভাবে চিন্তা করেন তা সন্ধান করা, তাদের ব্রান্ত ধারণাগুলি জানা এবং সেসবের সমাধান করতে বিকল্প ব্যাখ্যা দেওয়া এবং তামাকজাত জিনিস ব্যবহারের ফলে স্বাস্থ্যে কি পরিণাম হয় তা বুঝিয়ে দেওয়া

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

আপনি হয়ত শুনেছেন এইসব পণ্য ব্যবহারের বিষয়ে লোকেরা নানা কথা বলেছেন, আপনার মতে এর মধ্যে কোনগুলি সত্যি?

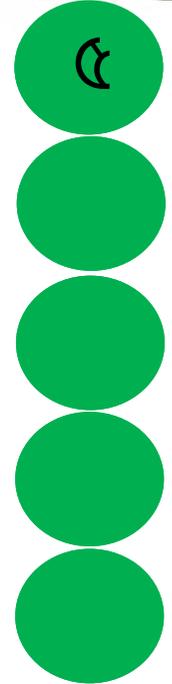
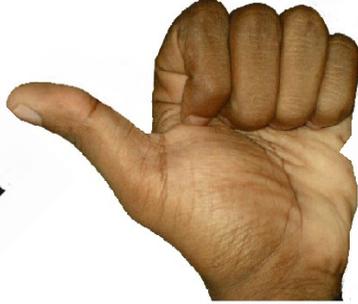
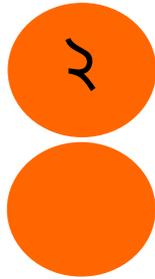
ক্লায়েন্টকে তালিকা পড়ে শোনান, তার কি মনে, হয় তা তাদের জানানোর সুযোগ দিন

✓এটা নেশার জিনিস এবং নিজে থেকে ছাড়া কঠিন
✓এর ফলে শিশুর পূর্ণবিকাশ হয় না
✓এটা মাড়ির ক্ষতি করে দেয়
✓এর জন্য মুখে ও গলায় ক্যান্সার হয়
✓এর ফলে গর্ভপাত হতে পারে বা মৃত শিশু জন্মাতে পারে
✓এটা সাময়িকভাবে মুখের বেদনা কম করলেও ভিতর থেকে ক্ষতি করে দেয়

*এটা সকালের অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে
*এটা হজমে সাহায্য করে
*এটা দাঁত মজবুত ও মুখ পরিষ্কার রাখে
*এটা দুশ্চিন্তা দূর করে
*এটা মুখের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে
*এর ফলে আপনাকে আকর্ষণীয় দেখায়
*এটা ওজন নিয়ন্ত্রণ করে

5

গুরুত্ব



5

বন্ধ করার প্রয়োজনীয়তা

পদ্ধতিগুলি

বর্তমানে তিনি বন্ধ করার জন্য কতটা প্রস্তুত তা মূল্যায়ন করে নিন

তামাক ব্যবহার বন্ধ করতে এবং না করতে চাওয়ার কারণগুলি সনাক্ত এবং তুলনা করার

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্টের জন্য এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার প্রয়োজনীয়তা মূল্যায়ন করা এবং তারা স্বেচ্ছায় ছাড়তে চান বলে ছাড়ছেন এ বিষয়টি সুনিশ্চিত করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

এখন আমি বুঝতে চাই আপনার জন্য তামাকজাত পণ্য ব্যবহার বন্ধ করা কতটা প্রয়োজনীয়

১ - ৫এর স্কেলে, যদি ১ অর্থাৎ বন্ধ করা একেবারেই প্রয়োজনীয় না হয় এবং ৫ অর্থাৎ খুব প্রয়োজনীয় হয় তাহলে আপনি নিজেকে কত স্কেল দেবেন?

আপনি নিজেকে _____ স্কেল কেন দিয়েছেন?

(স্কেল কম হলে আরো প্রশ্ন করুন)

আপনার মতে কি করলে আরো বেশী স্কেল করা যায়?

যদি প্রয়োজনীয়তার লেভেল কম (৩ বা তার কম) হয় তাহলে পরামর্শ জোর না দিয়ে বরং এই অভ্যাস ছাড়ার তারিখ নির্দিষ্ট করার লক্ষ্যের পরিবর্তে তার বিশ্বাস, ক্ষতি এবং পরিণাম সম্বন্ধে তার জ্ঞানে মনোযোগ দিন! ছাড়ার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি না করা পর্যন্ত তার অভ্যাসে পরিবর্তন করার ইচ্ছায় কোনোরকম পরিবর্তন ঘটানোর সম্ভাবনা কম থাকবে।

6

লাভ

১ দিন



১ সপ্তাহ



১ মাস



১ বছর



6

বন্ধ করার উপকারিতা

পদ্ধতিগুলি

তামাক ব্যবহার বন্ধ করতে এবং না করতে
চাওয়ার কারণগুলি সনাক্ত এবং তুলনা করার

ফ্রেম/পুনরায় ফ্রেম করা: অভ্যাসের সঙ্গে জড়িত
বোধবুদ্ধি বা অনুভূতিতে পরিবর্তন করতে ঐ
অভ্যাস সম্বন্ধে ধারণা (যেমন তার উদ্দেশ্য)

উদ্দেশ্য: তামাক ব্যবহার বন্ধ করার উপকারিতার বিষয়ে তথ্য জানানো

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার নানা উপযোগিতা আছে, আপনি ব্যবহারকারী না হলে আপনার পক্ষে কোনটি শ্রেয় হত বলে আপনি মনে করেন?

(ক্লায়েন্টকে উত্তর দিতে দিন, তারপরে প্রয়োজন হলে নিচের উদাহরণগুলি দিয়ে তাকে প্রম্পট করে সাহায্য করুন)

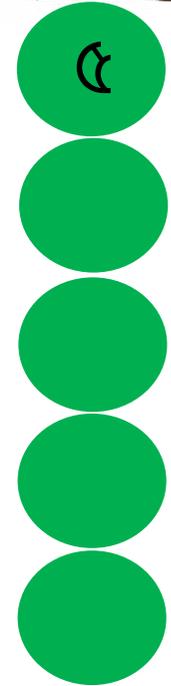
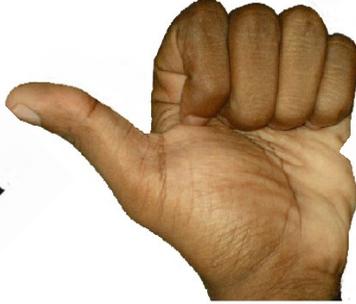
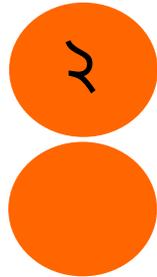
আর্থিক লাভ: প্রতি সপ্তাহে এটা কিনতে আপনি কত অর্থব্যয় করেন? এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করে দিলে এক বছরে যত সঞ্চয় হবে তা দিয়ে আপনি নিজের জন্য, আপনার পরিবার বা বাড়ির জন্য নতুন জিনিসপত্র কিনতে পারবেন

সামাজিক লাভ: এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করে দিলে আপনার দাঁতে দাগছোপ থাকবে না এবং মুখে দুর্গন্ধ হবে না

স্বাস্থ্য লাভ: এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করে দিলে অকাল মৃত্যুর আশঙ্কা কমবে

7

দূঢ়প্রত্যয়



7

বন্ধ করার ক্ষমতায় দূচপ্রত্যয়

পদ্ধতিগুলি

তামাক ব্যবহারের বর্তমান ক্ষমতা মূল্যায়ন করুন
ছাড়ার বিগত চেষ্টাগুলির ইতিহাস মূল্যায়ন করুন
বিগত সাফল্যে মনোযোগ দিন

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্টের মনে পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার দূচপ্রত্যয় মূল্যায়ন করা এবং সাহায্য করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

আপনি আমাকে বলেছেন যে আপনার জন্য বন্ধ করা জরুরী, এবার দেখা যাক এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার ব্যাপারে আপনার মনে কতটা দূচপ্রত্যয় আছে বা আপনার কতটা ক্ষমতা আছে?

১ - ৫ এর স্কেলে, যদি ১ একেবারেই দূচপ্রত্যয় নেই হয় এবং ৫ সম্পূর্ণ দূচপ্রত্যয় হয় তাহলে নিজেকে আপনি কত স্কোর দেবেন?

আপনি নিজেকে _____ স্কোর কেন দিয়েছেন?

(স্কোর কম হলে আরো প্রশ্ন করুন)

আপনার মনে কি করলে আপনার স্কোর বাড়াবে?

যদি দূচপ্রত্যয়ের লেভেল কম (৩ বা তার কম) হয় তাহলে পরামর্শে জোর না দিয়ে বরং এই অভ্যাস ছাড়ার তারিখ নির্দিষ্ট করার লক্ষ্যের পরিবর্তে তাকে প্রণোদিত করা এবং নিজের ফলপ্রসূতা বাড়ানোর সম্বন্ধে তার জ্ঞানে মনোযোগ দিন!

ক্লায়েন্ট আগে ছাড়ার চেষ্টা করেছিলেন কিনা জিজ্ঞাসা করে নিন এবং তার কাছ থেকে জেনে নিন, এর আগেকার চেষ্টাগুলি থেকে (দূচপ্রত্যয় বাড়ানোর জন্য) এমন কিছু শিক্ষা হয়েছে কিনা যা আবার ব্যবহার করা যায়),

আমাকে বলবেন আপনি গত ১২ মাসে এই পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার চেষ্টা করেছেন কিনা?

আপনি কতবার চেষ্টা করেছিলেন?

যদি স্কোর কম হয় এবং ভাবনাচিন্তা না করতে পারেন তাহলে জিজ্ঞাসা করুন, আমরা যদি বন্ধ করার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করি তাহলে কি আপনার সুবিধা হবে বলে মনে হয়?' তারপর বলুন কি কি সাহায্য করা যায় (প্রোগ্রামের বিস্তারিত বিবরণের জন্য পরের স্লাইডে বিবরণ দেখুন).

8



সামাজিক রীতি

8

সামাজিক বীতি

পদ্ধতিগুলি

সামাজিক পরিবেশ পুনর্গঠনের পরামর্শ
অনুপ্রেরণা এবং নিজের ফলপ্রসূতা বাড়ানো
অন্যান্য অভ্যাস এবং অভিজ্ঞতার বিষয়ে আদর্শ
তথ্য জানানো
কিভাবে আচরণ করতে হয় সে বিষয়ে নির্দেশ

উদ্দেশ্য: অভ্যাস বা আচরণের সম্বন্ধে ধারণা-উদ্ধৃত কারণগুলি জেনে নেওয়া, বিকল্প ব্যাখ্যা দেওয়া এবং অন্যদের আচরণের আদর্শ তথ্য জানানো যাতে ক্লায়েন্টকে বন্ধ করায় প্রণোদিত করার জন্য হ্যাঁ-সূচক অভিজ্ঞতার প্রেরণা নেওয়া যায়

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

এই স্লাইডের ছবি দেখে আপনি কি লাল এবং সবুজ বর্ডারগুলির মধ্যে প্রভেদ বুঝতে পারছেন?

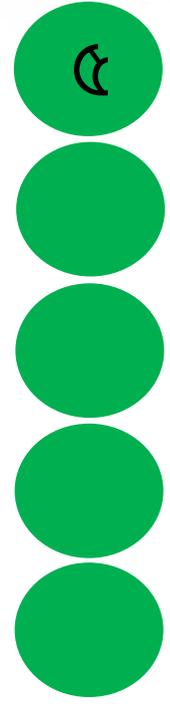
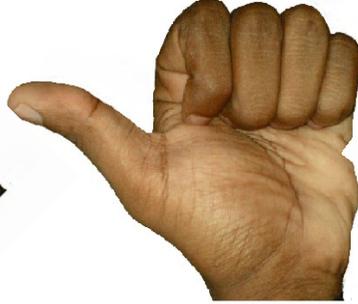
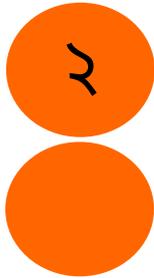
ক্লায়েন্টের অসুবিধা হলে প্রম্পট করে তাকে বুঝিয়ে দিন

যেসব সামাজিক পরিস্থিতিতে তামাক চিবানোর ইচ্ছা জাগতে পারে সে ক্ষেত্রে লাল বর্ডারগুলির বদলে সহজেই সবুজ বর্ডারের কাজগুলি করা যায়

তামাক খাওয়া বন্ধ করেছেন এমন কাউকে আপনি চেনেন কি? যেমন আপনার বন্ধু, পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে কেউ? *(চিবানোর প্রথা নেই তা বোঝাতে হ্যাঁ-সূচক ধারণা গড়তে এটা ব্যবহার করুন)*

9

ছাড়ার জন্য তৈরী



9

বন্ধ করার বিষয়ে তৎপরতা

পদ্ধতিগুলি

তামাক সেবন বন্ধ করার ব্যাপারে তিনি বর্তমানে কতটা তৎপর তা মূল্যায়ন করুন

ফ্রেম করা এবং পুনরায় ফ্রেম করা: (শুধুই বন্ধ করার উপকারিতার বদলে) তাদের বলুন অবিরাম খাওয়ার বিপদাশঙ্কা কম করার জন্য তারা বন্ধ করার কথা ভেবে দেখতে পারেন

উদ্দেশ্য: গ্রাহকের প্রেরণার স্তর কতটা এবং তিনি বন্ধ করার জন্য কতটা তৎপর তা মূল্যায়ন করা, এবং বন্ধ করতে চাওয়া বা না চাওয়ার পরিণাম তাদের বিবেচনা করে দেখতে বলে তাতে লক্ষ্যের প্রতি অঙ্গীকার বলবত করুন

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

আপনার বন্ধ করার তারিখ উপস্থিত, এখন আপনার কেমন লাগছে?

আপনার কি মনে হয় আপনি এই পণ্য ব্যবহার চিরতরে বন্ধ করে দেওয়ার জন্য প্রস্তুত এবং এখনই বন্ধ করার জন্য তৈরী?

১ - ৫এর স্কেলে, যদি ১ একেবারেই তৈরী না হয় এবং ৫ মানে আজই বন্ধ করার জন্য তৈরী হয় তাহলে নিজেকে কত স্কোর দেবেন?

যদি কখনো আপনার তামাক চিবানোর লোভ হয় তাহলে না খেলে কি পরিণাম হবে তা ভেবে দেখুন যেমন স্বাস্থ্য লাভ, আর্থিক লাভ, সামাজিক লাভ এবং ভেবে দেখুন খেলে তার কি পরিণাম হবে যেমন স্বাস্থ্যহানি, নিজের ভাবমূর্তি/দাঁতে দাগছোপ ও দুর্গন্ধ, অর্থের অপচয়।

যদি ছাড়ার জন্য প্রস্তুতির লেভেল কম (৩ বা তার কম) হয় তাহলে তাকে প্রণোদিত করা এবং তার ফলপ্রসূতা বাড়ানোর বিষয়ে বেশী মনোযোগ দেবেন এবং তার জন্য সংক্ষেপে তাকে তামাকসেবনের ফলে স্বাস্থ্যে কুপ্রভাব এবং বন্ধ করার উপকারিতার কথাগুলি জানান!

10

প্রস্তুতি ও পরিকল্পনা

অবশিষ্ট তামাকজাত পদার্থ ফেলে দেওয়া



পরিবারের সমর্থন

সামাজিক বৃত্ত



আমি
পরিকল্পনা
করছি

আমি
ছাড়ছি



10

প্রস্তুতি এবং পরিকল্পনা

পদ্ধতিগুলি

বিগত সাক্ষ্যে মনোযোগ দিন: অভ্যাস করতে গিয়ে এর আগে যে সাক্ষ্য পাওয়া গিয়েছে তার তালিকা তৈরী করতে বা চিন্তা করে দেখতে বলুন

হঠাৎ ছাড়ার গুরুত্ব বুঝিয়ে দিন

ক্লায়েন্টের কাছ থেকে সম্মতি প্রতিশ্রুতি নেওয়া

লক্ষ্য স্থির করা এবং কাজের পরিকল্পনায় তাকে সম্বর্ধনা দেওয়া

ধূমপানের সামাজিক ইঙ্গিতগুলি এড়িয়ে যাওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দিন

পরিবেশগত পুনর্গঠনের বিষয়ে পরামর্শ দিন

কিভাবে আচরণ করতে হয় সে বিষয়ে পরামর্শ দিন

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্ট পণ্য ব্যবহার বন্ধ করার ব্যাপারে যে সাহায্য পেতে পারেন তা তাকে জানান এবং ছাড়ার চেষ্টার জন্য তাকে মানসিকভাবে তৈরী করুন

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

নিজে বন্ধ করার চেষ্টা করার বদলে আপনি সাহায্য চাইলে বন্ধ করার সম্ভাবনা আরো বাড়িয়ে দেবেন।

আপনি কি কখনো কোনো উপলক্ষ্যে তামাক খাওয়া বন্ধ রাখেন? যেমন উপবাস থাকাকালীন বা তীর্থ করার সময় ইত্যাদি, তার মানে আপনার তামাকজাত পদার্থ ব্যবহারে বাধা দেওয়ার মনোবল আছে এবং আপনি যাতে এখনই বন্ধ করার যাত্রা শুরু করতে পারেন সেইজন্য আমরা আপনার এই মনোবল আরো দৃঢ় করে তুলতে পারি।

“ক্লায়েন্টের সঙ্গে ছাড়ার তারিখ স্থির করে দিন (এক দিনের বদলে এটা এক সপ্তাহ হতে পারে)”

যেদিন থেকে আপনি ছাড়ার তারিখ স্থির করবেন সেদিন থেকে আপনি ‘একবারও তামাকজাত পদার্থ খেতে’ পারবেন না।

‘একবারও তামাকজাত পদার্থ খেতে পারবেন না’ নীতি বুঝিয়ে দেওয়ার পরে আমি আপনার মুখ থেকে শুনতে চাই যে ছাড়ার তারিখের পর থেকে একেবারেই থাকেন না এটাই আপনার লক্ষ্য, আমার সামনে এ কথাটা বলতে পারেন?

ছাড়ার তারিখের জন্য প্রস্তুত হতে, এইগুলি করা জরুরী:

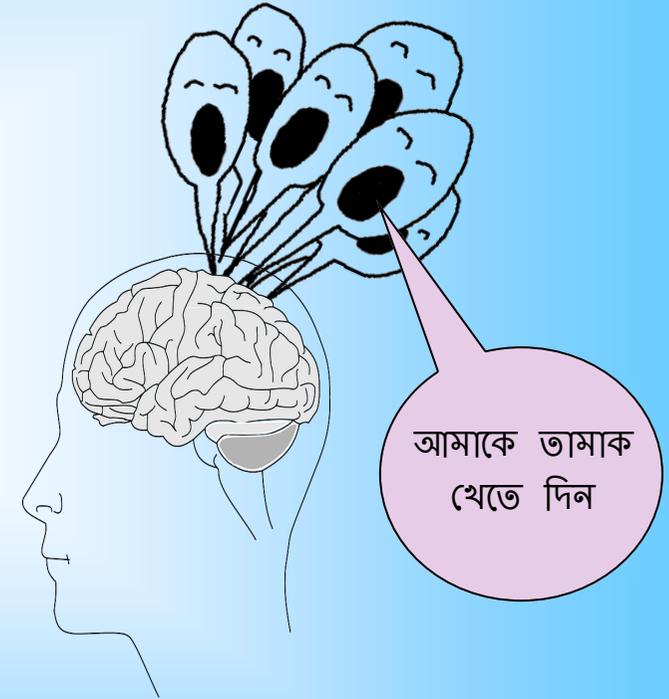
অবশিষ্ট জিনিস আড়াল করে রাখা যেমন পানের ডিবে/পাত্র, তামাক

পরিবার বন্ধুদের মধ্যে কাদের সঙ্গে আপনার ছাড়ার চেষ্টা নিয়ে আলোচনা করবেন তা স্থির করে তাদের সহযোগিতা চাওয়া

পরিবার বন্ধুদের মধ্যে যারা তামাকসেবন করেন তাদের আপনার সামনে না খেতে অনুরোধ করা

11

ড্রিগার



11

ড্রিগার

পদ্ধতিগুলি

লক্ষ্য স্থির করায় তাকে সম্বর্ধনা দেওয়া
বাধা চেনায় সাহায্য করুন
আগেকার ঘটনাগুলির বিষয়ে জানান

উদ্দেশ্য: ক্লায়েন্টকে নিকোটিনের উপর নির্ভরশীলতার প্রকৃতি সম্বন্ধে বুঝিয়ে বলা এবং তাদের এইগুলির জন্য প্রস্তুত করা; ১৩২) (a) ছাড়ার সময় যে উপলক্ষ্য এবং পরিস্থিতিগুলিতে তাদের মধ্যে তামাকসেবনের ইচ্ছা প্রবল হয়ে উঠতে পারে (ড্রিগার) সেগুলি সনাক্ত করা; (b) এবং সেসব ড্রিগারের প্রতি সতর্ক লক্ষ্য রাখা (a) ছাড়ার সময় যে উপলক্ষ্য এবং পরিস্থিতিগুলিতে তাদের মধ্যে তামাকসেবনের ইচ্ছা প্রবল হয়ে উঠতে পারে (ড্রিগার) সেগুলি সনাক্ত করা; (b) এবং সেসব ড্রিগারের প্রতি সতর্ক লক্ষ্য রাখা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

যখন আপনি প্রথম তামাকসেবন শুরু করেন তখন আপনার মস্তিষ্কে পরিবর্তন ঘটে, এবং তা আশা করে যে নিয়মিত নিকোটিনের ডোজ পাবে। নিকোটিন না পাওয়া গেলে (কারণ আপনি তামাকসেবন বন্ধ করে দিয়েছেন) আপনার তীব্র ইচ্ছা হবে। নিকোটিনের এই ইচ্ছা খুব প্রবল হতে পারে এবং তা, বিশেষত যেসব পরিস্থিতিতে আপনার সেবনের ইচ্ছা হয় তেমন অবস্থায়, আপনার তামাকসেবন বন্ধ রাখার প্রত্যয় দুর্বল করে দিতে পারে!

হয়ত এমন কয়েকটা উপলক্ষ্য বা পরিস্থিতি হবে যখন আপনি প্রায়ই যেসব বন্ধু/পরিবারের সদস্যের সঙ্গে তামাকসেবন করতেন তাদের সঙ্গে সেবনের সুযোগ থাকবে, চিন্তা করে আমাকে বলুন কোন উপলক্ষ্যে ও পরিস্থিতিতে আপনার তামাক সেবনের ইচ্ছা প্রবল হয়ে উঠতে পারে?

শুধু প্রয়োজনে প্রস্তুত করুন:

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে	একঘেয়ে কাজ/চাকরি (যেমন ট্যাক্সি চালানো)
থাবার খাওয়ার পরে	বিশেষ চেয়ারে/জায়গায় বসলে
দুশ্চিন্তা/মানসিক চাপে	'পানের ডিবে' দেখলে বা অন্যদের জন্য 'পান' সাজতে গিয়ে
টয়লেট যাওয়ার আগে	সামাজিক সমাবেশ/উপলক্ষ্যে (কি ধরণের?)
ঘুমাতে যাওয়ার আগে	অন্যেরা 'পান' খেতে দিলে
বন্ধুদের সঙ্গে বসে/ অন্যদের 'পান' বা 'অন্যান্য জিনিস' খেতে দেখলে	



ত্রিগার সামলানো

12

ত্রিগার সামলানো

পদ্ধতিগুলি

কার্যপরিকল্পনায় সাহায্য করা/নিরাময় পরিকল্পনা তৈরী করা
কার্যপরিকল্পনায় সাহায্য করা/নিরাময় পরিকল্পনা তৈরী করা

উদ্দেশ্য: প্রবল ইচ্ছা নিয়ন্ত্রণ করা বা এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ক্লায়েন্ট যেসব কৌশল ব্যবহার করতে পারেন সেসব নিয়ে চিন্তা করা এবং আলোচনা করার জন্য ক্লায়েন্টকে তৈরী করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রম্পট করুন

কোন কারণগুলির জন্য আপনার মনে তামাকসেবনের ইচ্ছা প্রবল হয়ে ওঠে তা আমাদের চিনে নেওয়া প্রয়োজন, যাতে এইসব ইচ্ছা দমন করতে আমরা একসঙ্গে পরিকল্পনা তৈরী করে নিতে পারি।

তাই, এখন থেকে আপনার ছাড়ার তারিখ পর্যন্ত, আমি চাই আপনি ভেবে বলুন এই পণ্য ব্যবহারের প্রবল ইচ্ছা জাগিয়ে তুলতে পারে এমন উপলক্ষ্য ও পরিস্থিতি সামলাতে কোন জিনিসগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি কি ভেবে বদলে পারেন ঐ মুহূর্তে আপনি তার বদলে কি কি করতে পারেন?

ক্লায়েন্টদের নিজে থেকে নানা কৌশল জানাতে উৎসাহিত করুন এবং নিজেরা যদি কোনো কৌশল বলতে না পারেন শুধু তাহলেই উদাহরণ জানান:

চিউইং গাম খাওয়া	সিনেমা দেখতে যাওয়া
মৌরী/নারকেল কুচি চিবানো	সেলাই করা বা উল বোনা
বন্ধুদের সঙ্গে গল্পগুজব করা	বাগান করা/গাছে জল দেওয়া
শুকনো ফল, বাদাম বা বীজের মত স্বাস্থ্যবর্ধক খাবার খাওয়া	পানের ডিবে খালি করে তাতে শুকনো ফল/নারকেল কুচি/মৌরী/বাদাম ভরে রাখা
হাঁটা/ব্যায়াম করা	ঠান্ডা বা গরম পানীয় খাওয়া
প্রার্থনা করা	অল্প সময়ের জন্য, যারা তামাকসেবন করেন তাদের সংগ্রহ এড়িয়ে যাওয়া

13

নিজেকে পুরস্কার দিন



13

নিজেকে পুরস্কৃত করা

পদ্ধতিগুলি

নিজেকে উৎসাহিত করা/পুরস্কার দেওয়ার
লক্ষ্যস্থির করা

সংশ্লেপে তথ্য জানান

উপযুক্ত লিখিত পাঠ্যবিষয় দিন

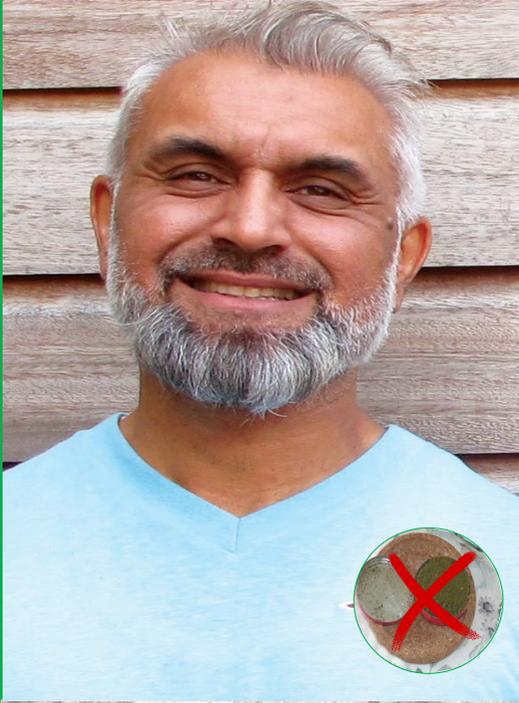
উদ্দেশ্য: নিজেকে উৎসাহিত করে/পুরস্কার দিয়ে নিজের প্রেরণা জোগানো

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

মনে করুন যদি আপনি _____তারিখের মধ্যে পণ্যটি ব্যবহার বন্ধ করে দিতে পারেন (ছাড়ার নির্দিষ্ট তারিখ) এবং প্রথম ৪ সপ্তাহ ছেড়ে থাকতে পারেন তাহলে সেটা আপনার বিপুল সাফল্য হবে এবং তার জন্য আপনার পুরস্কার প্রাপ্য, নিজেকে কি পুরস্কার দেবেন ভেবে দেখেছেন কি?

এই তথ্য নিয়ে যান (ক্লায়েন্ট পুস্তিকা দিন/ডাউনলোড করে নিন) এবং বাড়িতে গিয়ে দেখে নেবেন; আজকে আমরা যা যা আলোচনা করলাম সেসব এটা মনে করিয়ে দেবে এবং ছাড়ার তারিখের জন্য আপনাকে প্রস্তুত করবে।

14



আরো সুস্থ সবল ও পরিতৃপ্ত!



‘প্রাক্তন-ব্যবহারকারী’ হিসাবে নতুন ছবিতে সমর্থন দিন

পদ্ধতিগুলি

প্রাক্তন ব্যবহারকারীর ভাবমূর্তি মজবুত করা

ফ্রেমিং এবং পুনরায় ফ্রেমিং: তারা কেন ছাড়তে চেয়েছিলেন তা মনে মনে ভেবে দেখতে তাদের উৎসাহিত করুন

‘তামাকসেবন করতাম’ এমন এক আদর্শ হিসাবে নিজেকে দেখতে তার উৎসাহবর্ধন করুন: তাদের বলুন যে তাদের দেখে অন্যেরা প্রেরণা পাবে

সম্ভব নিজে রেকর্ড করা

উদ্দেশ্য: ‘নিজের ভাবমূর্তি গঠনের’ জন্য পণ্য ব্যবহারের ধারণাটি বদলানো এবং প্রাক্তন ব্যবহারকারীর পরিচিতি মজবুত করতে তারা নিজেদের যাতে আগে তামাকসেবন করতেন এমন মানুষ হিসাবে দেখতে পারেন তাতে উৎসাহবর্ধন করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

আজ থেকে আপনি আর তামাক খান না বরং আপনি ‘তামাক খেতেন’!

আপনি আরো সুস্থ সবল ও পরিতুষ্ট দলের অংশ যারা এইসব জিনিস ব্যবহার করেন না।

আপনি অন্যদের ‘আদর্শ’ হয়ে উঠতে পারেন, যাতে অন্যেরা যখন আপনাকে দেখবে তখন নিজেরাও হয়ত এই জিনিস ব্যবহার বন্ধ করার কথা ভেবে দেখবে।

আপনি কেন বন্ধ করতে চেয়েছিলেন তার কারণ আমাকে মনে করিয়ে দিতে পারেন কি?

আজকে এই ক্যালেন্ডারটা নিয়ে যান (ক্লায়েন্ট ক্যালেন্ডার দিন/ডাউনলোড করুন), আগামী চার সপ্তাহে প্রতি দিনে একটা করে শূণ্যস্থান আছে, আজকে 1ম দিন। যতদিন তামাক সেবন থেকে দূরে থাকতে পারবেন ঐ দিনগুলিতে টিক চিহ্ন দিয়ে দেবেন। যদি আপনি একবারমাত্র জিনিসটা ব্যবহার করেন তাহলেও ঐ দিনে কাটা চিহ্ন দিয়ে দেবেন।

আপনি নিয়ন্ত্রণে সাহায্যের জন্য যা করতে পারেন তা এই ক্যালেন্ডার আপনাকে মনে করিয়ে দেবে। যেসব উপলক্ষ্য ও পরিস্থিতিতে আপনার তামাকসেবনের কথা মনে পড়ে যায় সেগুলি সামলানোর জন্য আপনি যা যা পরিকল্পনা করেছেন সেসব অবশ্যই মনে রাখবেন।

15

প্রত্যাহারের উপসর্গ



15

প্রত্যাহারের উপসর্গ

পদ্ধতিগুলি

সরে যাওয়া অর্থাৎ প্রত্যাহারের
উপসর্গের বিষয়ে তথ্য জানান
লক্ষ্য স্থির করতে সাহায্য করুন
বাধা চেনায় সাহায্য করুন

উদ্দেশ্য: তামাকসেবন ছেড়ে সরে যাওয়ার ফলে কি কি উপসর্গ দেখা দিতে পারে সে বিষয়ে ক্লায়েন্টকে জানানো, এবং এই উপসর্গগুলি যে সাময়িক সে বিষয়ে তাকে আশ্বস্ত করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

যেহেতু আপনার মস্তিষ্ক নিকোটিনের ডোজে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে, তাই এখন তা ছেড়ে থাকার অভ্যাস করতে হবে। তামাকসেবন বন্ধ করার পরে প্রথম কয়েক ঘন্টা পরে আপনার মস্তিষ্ক নিকোটিন ছাড়া থাকায় অভ্যস্ত হয়ে উঠতে শুরু করবে- এই মানিয়ে নেওয়ার ফলে প্রত্যাহারের উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

আপনার এইরকম প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি হতে পারে (এর আগে ছাড়ার চেষ্টা করতে গিয়ে ক্লায়েন্ট হয়ত ইতিমধ্যে এই উপসর্গগুলি চিনে নিয়েছেন, শুধু প্রয়োজন হলে প্রস্তুত করবেন):

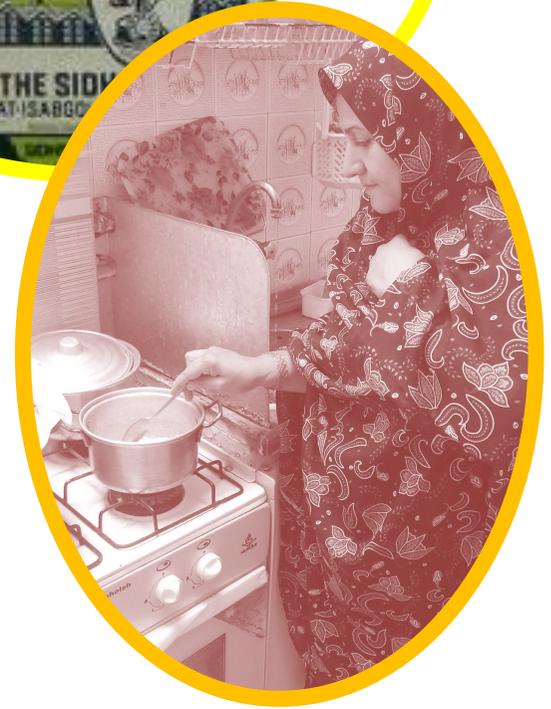
নিকোটিনের তীব্র আকাঙ্ক্ষা/মনঃসংযোগের অভাব	কোষ্ঠকাঠিন্য/ পেট ফাঁপার অনুভূতি
অনিদ্রা	মুখে বেদনা
অস্থিরতা/বিরক্তবোধ করা	মাথাধরা
খিদে বেড়ে যাওয়া (তার ফলে ওজন বাড়তে পারে)	মনমেজাজ খারাপ হওয়া/বিশ্লগতা

বা, আপনার বিশেষ কোনো উপসর্গ!

নিশ্চিত থাকুন, আপনার এইসব উপসর্গ সম্পূর্ণ স্বাভাবিক, ঋণস্থায়ী এবং সময়ের সঙ্গে দূর হয়ে যাবে!

16

প্রত্যাহারের উপসর্গ সামলানো



প্রত্যাহারের উপসর্গ সামলানো

পদ্ধতিগুলি

কার্যপরিকল্পনায় সাহায্য করা এবং নিরাময় পরিকল্পনা তৈরী করা

সমস্যার সমাধানে সাহায্য করা

বিকল্প আচরণ/রুটিন বদলের পরামর্শ দিন

উদ্দেশ্য: প্রত্যাহারের উপসর্গ সামলাতে ক্লায়েন্ট যা কৌশল ব্যবহার করতে পারেন সেসব ভাবনা চিন্তা করে আলোচনা করার জন্য তৈরী করা

ক্লায়েন্ট-ব্যবস্থাপক কথোপকথনের জন্য প্রস্তুত করুন

বন্ধ করার পরে বিভিন্ন মানুষের প্রবল ইচ্ছার ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ দেখা যায়। আপনার এমন কোনো উপসর্গ হলে কিভাবে সামলাবেন তার জন্য আপনার আগে থেকে পরিকল্পনা করতে হবে।

মনে রাখা দরকার যে এইগুলি আপনার ছাড়ার চেষ্টা, এবং এইসব উপসর্গ সামলানোর জন্য আপনার কিসে সুরাহা হবে তা আপনার নিজেকে ভেবে দেখতে হবে!

এইসব উপসর্গ সামলানোর জন্য আপনি কি পরিকল্পনা করেছেন তা বলতে পারেন?

এর আগে ছাড়ার চেষ্টা থেকে ক্লায়েন্ট হয়ত এইসব উপসর্গ চিনতে পারবেন, তাদের বিগত অভিজ্ঞতার বিষয়ে এবং যে কৌশলগুলি কাজ করেছিল তা আলোচনা করুন বা যদি সেসব কার্যকর না হয়ে থাকে তাহলে অন্য কৌশলের পরামর্শ দিন। ক্লায়েন্টকে নিজের কৌশল জানাতে উৎসাহিত করুন এবং ক্লায়েন্টের অসুবিধা হলে তবেই উদাহরণ দিন।

যোগব্যায়াম/অনেকক্ষণ হাঁটা	গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম
বাগান করা	রান্না করা
প্রশান্তিদায়ক গানবাজনা শোনা	রাত্রে ইসাবগুল সেবন
উল বোনা/সেলাই করা	প্রার্থনা করা/মসজিদ(বা প্রার্থনাগৃহে) যাওয়া

*ক্লায়েন্টকে পেশাদারের সাহায্য নিতে পরামর্শ দিন (কয়েক দিন পরেও যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন)





প্রস্তুত করেছে:

UNIVERSITY *of York*

সহযোগিতা করেছে:

City of Bradford MDC

www.bradford.gov.uk

Leeds Community Healthcare



NHS Trust



Leicester
City Council

stop smoking service

BME
STOP
TOBACCO
PROJECT