



# জানতে চাই জানাতে চাই



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

# জানতে চাই জানাতে চাই

প্রকাশকাল  
ডিসেম্বর ২০২০

প্রকাশক  
ইউএসএআইডি সুখী জীবন প্রকল্প

মুদ্রণ

---

এই প্রকাশনাটি সম্ভব হয়েছে আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডিভলপমেন্ট, বাংলাদেশ (ইউএসএআইডি/বাংলাদেশ) এর আর্থিক সহযোগিতায়। এখানে প্রকাশিত মতামতের দায় পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল এর; এর সাথে ইউএসএআইডি বা আমেরিকার সরকারের মতামতের মিল নাও থাকতে পারে।

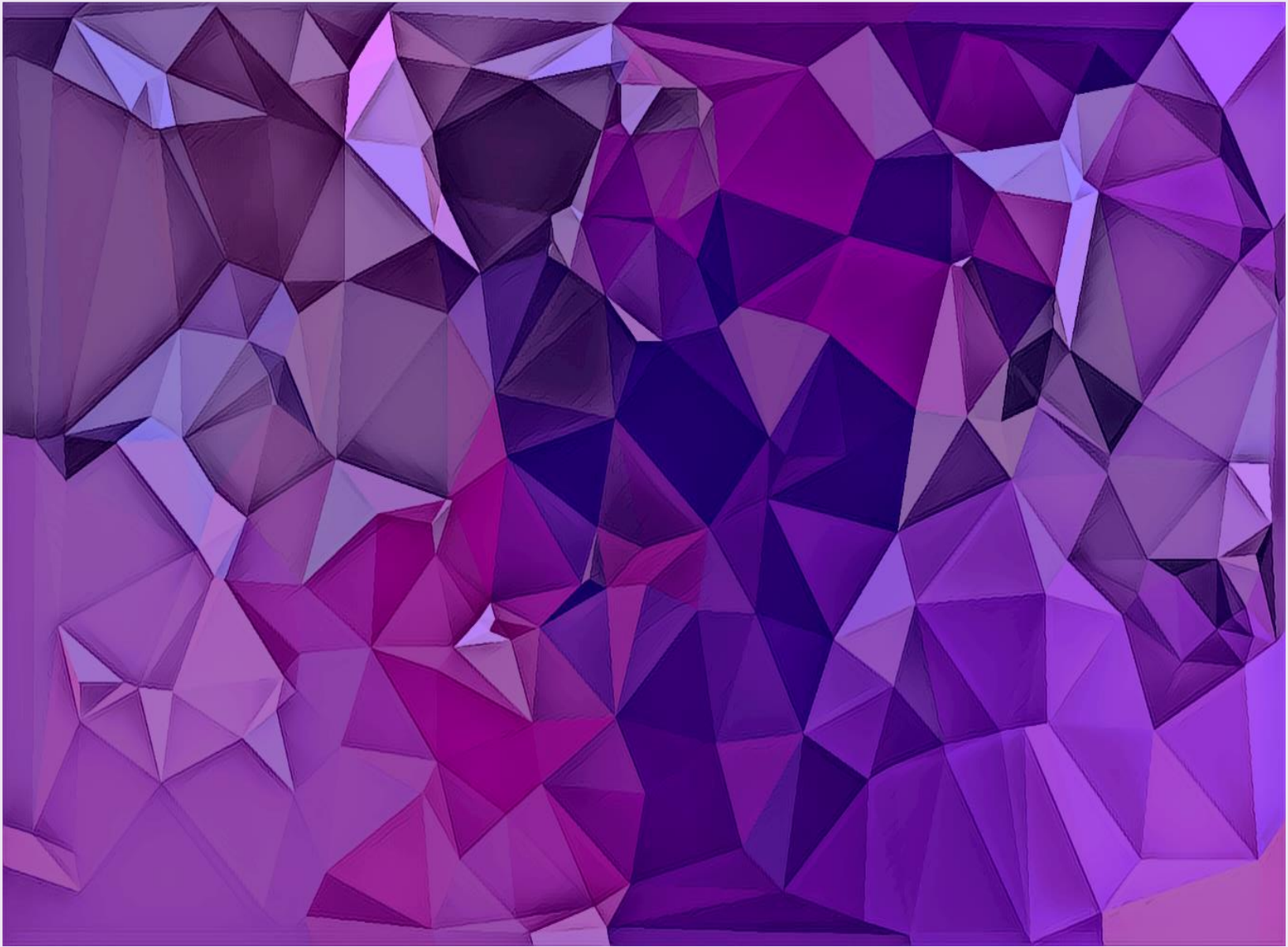
---



**USAID**  
আমেরিকার জ্ঞানগণের পক্ষ থেকে

**সুখী জীবন**  
সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা





## উপদেষ্টা পরিষদ

ডাঃ মোহাম্মদ শরীফ

পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) ও  
লাইন ডাইরেক্টর (এমসি-আরএইচ)  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর।

ডাঃ মোঃ জয়নাল হক

প্রোগ্রাম ম্যানেজার (এএন্ডআরএইচ)  
এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর।

ক্যারোলাইন ক্রসবি

প্রজেক্ট ডাইরেক্টর, সুখী জীবন  
এবং  
সিনিয়র কান্ট্রি ডাইরেক্টর  
পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল।

## সম্পাদনা পরিষদ

ডাঃ মোঃ মনজুর হোসেন

সহকারী পরিচালক (এমসিএইচ), এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর।

খন্দকার মাহবুবুর রহমান

ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, আইইএম ইউনিট, পরিবার  
পরিকল্পনা অধিদপ্তর।

ডাঃ আবু সাঈদ হাসান

প্রোগ্রাম স্পেসিয়ালিস্ট, এএসআরএইচ, ইউএনএফপিএ।

ডাঃ ফারহানা শামস সুমী

হেলথ অফিসার, ইউনিসেফ।

ডাঃ ফাতেমা শবনম

এডোলেসেন্ট এন্ড ইয়ুথ স্পেশালিস্ট  
সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল।

বশির আহমেদ

এডোলেসেন্ট এন্ড ইয়ুথ কোঅর্ডিনেটর  
সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল।

ডাঃ মোঃ সাবিজুর রহমান

প্রোগ্রাম ম্যানেজার (এডোলেসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম)  
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

ডাঃ নাসরিন আক্তার

ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, (এডোলেসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ  
প্রোগ্রাম) স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

ডাঃ ইখতিয়ার উদ্দিন খন্দকার

প্রজেক্ট ডাইরেক্টর-স্বাস্থ্য, কেয়ার বাংলাদেশ।

ডা. আবু সাদাত মো. সায়েম

হেলথ স্পেশালিস্ট, ইউনিসেফ।

ডাঃ পারভীন আক্তার

এডোলেসেন্ট এন্ড ইয়ুথ ম্যানেজার  
সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল।

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার এক-পঞ্চমাংশই হচ্ছে কিশোর-কিশোরী যারা আগামী দিনে এই দেশের চালিকা শক্তি। কৈশোর স্বাস্থ্যের উন্নয়ন জনস্বাস্থ্যে ও সার্বিক উন্নয়নের অবিচ্ছেদ্য অংশ। তারা তাদের স্বাস্থ্য বিষয়ে তাদের সমস্যার কথা বলতে লজ্জা ও সংশ্লোচ বোধ করে। আমরা মা-বাবা বা অভিাবক ও স্বাস্থ্যসেবাদানকারীরা তাদের সমস্যাগুলোকে যেভাবে অনুভূতি দিয়ে এবং সহমর্মিতার সাথে বিবেচনা করার প্রয়োজন সেভাবে অনুভব করি না।

কৈশোরকালীন দ্রুত পরিবর্তনশীল শারীরিক বৃদ্ধি, মানসিক বিকাশ, স্বপ্নে বীর্যপাত, মাসিক ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ইত্যাদি বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদের মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল রয়েছে। তাদের এই কৌতুহল মনের বিভিন্ন প্রশ্নের যথাযথ উত্তর প্রদানের জন্য পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের মা ও শিশু স্বাস্থ্য ইউনিট ও সুখী জীবন প্রকল্প, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল-এর উদ্যোগে 'জানতে চাই, জানাতে চাই' পুস্তিকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে। আশা করি, এই পুস্তিকাটির সহায়তায় আমাদের সেবাদানকারীগণ কিশোর-কিশোরীদের সঠিক তথ্য ও সেবা প্রদানের মাধ্যমে তাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নে যথাযথ ভূমিকা রাখতে পারবে।

পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের মাঠকর্মী ও সেবাপ্রদানকারীদের জন্য সহায়ক এই পুস্তিকাটি প্রণয়নে আর্থিক ও কারিগরী সহায়তা প্রদানের জন্য পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল-কে আমি ধন্যবাদ জানাচ্ছি। সেই সাথে পুস্তিকা প্রণয়নে উপদেষ্টা পরিষদ ও সম্পাদনা পরিষদের সকল সদস্যকেও ধন্যবাদ জানাচ্ছি, যারা শত ব্যস্ততার মাঝেও বিভিন্ন সময়ে আমাদের প্রয়োজনে সাড়া দিয়ে পুস্তিকাটি রিভিউ করে একে সমৃদ্ধ করেছেন।

আমি মনে করি, এই পুস্তিকাটির মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানতে পারবে এবং তদানুযায়ী নিজেদের যত্ন নিতে পারবে।

ডাঃ মোহাম্মদ শরীফ

পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) ও

লাইন ডাইরেক্টর (এমসি-আরএইচ)

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

# সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
ভূমিকা	৭
কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার <ul style="list-style-type: none"><li>- কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ</li><li>- মাসিক ব্যবস্থাপনা</li><li>- স্বপ্নে বীর্যপাত</li><li>- গর্ভনিরোধ/ পরিবার পরিকল্পনা</li><li>- প্রজনন তন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ ও এইচআইভি/এইডস</li></ul>	৯
কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি	২৭
কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা <ul style="list-style-type: none"><li>- জেডার বৈষম্যও যৌন নির্যাতন/জেডার ভিত্তিক নির্যাতন</li><li>- বাল্য বিবাহ</li></ul>	৩১
কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য <ul style="list-style-type: none"><li>- মানসিক স্বাস্থ্য</li><li>- মাদকাসক্ত</li></ul>	৩৬

## ভূমিকা

স্বাস্থ্যসেবা জোরদার করার লক্ষ্যে সেবাদানকারী এবং মাঠকর্মীর মধ্যে কৈশোরকালীন বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে একই রকম ধারণা এবং জ্ঞান বিস্তারের জন্য এই পুস্তিকা প্রনয়ন করা হয়েছে। চতুর্থ স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি সেক্টর প্রোগ্রাম (২০১৭-২০২২) এর আওতাধীন পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর সংশ্লিষ্ট অপারেশন প্লানের বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়িত হচ্ছে।

ইউএসএআইডি'র আর্থিক সহায়তায় পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনালের "সুখী জীবন" প্রকল্পের মাধ্যমে কৈশোর এবং যুব-বান্ধব সেবাকে গতিশীল করার লক্ষ্যে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর সাথে একযোগে কাজ করছে। এ কাজের ধারাবাহিকতার অংশ হিসাবে "জানতে চাই, জানাতে চাই" পুস্তিকাটি তৈরি করা হয়েছে।

সেবাদানকারী এবং মাঠকর্মীরা যে সকল প্রয়োজনে পুস্তিকাটি ব্যবহার করতে পারবে তা হলো-

নিজে জানা এবং অন্যকে জানানোর জন্য

একইরকম জ্ঞান ও ধারণা পাওয়ার জন্য

ভুল ধারণা এবং সংশয় এড়ানোর জন্য

সেবাদানে সহায়তার জন্য

এই পুস্তিকাটিতে কৈশোর এবং যুব-বান্ধব সেবা সংক্রান্ত অনেক প্রশ্ন রয়েছে। ব্যবহারকারীরা যেন পুস্তিকাটি সহজে বুঝতে পারে এবং ব্যবহার করতে পারে (user friendly) সে বিবেচনায় প্রশ্নগুলো সন্নিবেশ করা হয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজন এবং কৌতুহলে সাথে সামঞ্জস্য রেখে প্রশ্নগুলো সাজানোর হয়েছে। প্রশ্ন বাছাইয়ের ক্ষেত্রে যে বিষয়ের প্রতি বিশেষ প্রধান্য দেয়া হয়েছে তা হলো, পরিবার পরিকল্পন অধিদপ্তরের কল সেন্টার "সুখী পরিবার" এ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ এবং কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা প্রশিক্ষণে উপস্থিত প্রশিক্ষণার্থীগণের বিভিন্ন প্রশ্নসমূহ। অবিবাহিত এবং বিবাহিত উভয় কিশোর-কিশোরীদের কথা চিন্তা করেই প্রশ্নগুলো সমন্বয় করা হয়েছে। উত্তর নির্বাচনের ক্ষেত্রে ইতোমধ্যে প্রকাশিত বিভিন্ন জাতীয় প্রশিক্ষণ সহায়িকা, গাইডলাইন, জব-এইড এর সাহায্য নেয়া হয়েছে, যেমন- 'কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা প্রশিক্ষণ সহায়িকা', 'নিজেকে জানো' ইত্যাদি। টেকনিক্যাল কমিটির মতমতের ভিত্তিতে এবং পরবর্তীতে "সুখী জীবন" প্রকল্পের কর্ম এলাকার বিভিন্ন জেলার সেবাদানকারী এবং মাঠকর্মীদের (FWV, SACMO, FWA) এর সাথে প্রি-টেস্ট করে তাদের মতমত অন্তর্ভুক্তির মাধ্যমে "জানতে চাই, জানাতে চাই" পুস্তিকাটি পূর্ণাঙ্গ রূপ দেয়ার প্রচেষ্টা করা হয়েছে।



# কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

# কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ

## ১. কিশোর-কিশোরীদেরকে কেন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে জানা দরকার?

**উত্তর:** কৈশোরকাল শুরু হয় ১০ বৎসর বয়স থেকে, এই সময় বিভিন্ন শারিরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে তার মানসিক পরিবর্তন ঘটতে থাকে। এইসব পরিবর্তন কিশোর-কিশোরীদের আচরণের উপর প্রভাব ফেলে, যার ছাপ তাদের স্বাস্থ্যের উপর পড়ে। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে, তাই এই সময় থেকেই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রয়োজন। প্রজনন সক্ষম হবার সাথে সাথেই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিকভাবে জানতে পারলে কিশোর-কিশোরীরা সঠিকভাবে নিজেদের যত্ন নিতে পারবে। তারা এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে সুস্থ-সুন্দর ভবিষ্যৎ জীবন গড়ে তুলতে পারবে ও ভুল পথে পরিচালিত হওয়া থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারবে।

## ২. কেন কিছু কিছু ছেলে-মেয়ে দ্রুত বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায় এবং অন্যরা দেরিতে?



**উত্তর:** কিছু কিছু ছেলে-মেয়ে দ্রুত বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায়, কারো ক্ষেত্রে কিছুটা দেরি হয়। এটা স্বাভাবিক ঘটনা, এতে দুঃশ্চিত্তার কিছু নেই। কারণ একেকজন মানুষের পরিবেশ, পুষ্টি, পরিবার ও শরীর একেক রকম। একজন মানুষের বেড়ে ওঠা নির্ভর করে তার শরীরের গঠন ও পুষ্টির ওপর।

### ৩. কেন ছেলে ও মেয়ে একে অপরের প্রতি আকৃষ্ট হয়?

**উত্তর:** বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয় এবং শরীরে হরমোন তৈরি হয়। এই হরমোনকে সেক্স হরমোন বলে। এর প্রভাবে শারীরিক পরিবর্তন আসে এবং মনের পরিবর্তনের মাধ্যমে একে অন্যের প্রতি আকর্ষণ তৈরি হয় যা একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।

### ৪. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের কী কী পরিবর্তন গুলো ঘটে?

**উত্তর:** বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসাবে হরমোন নামক রাসায়নিক পদার্থ তৈরি হয়, যার ফলশ্রুতিতেই এই বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। পরিবর্তন গুলি নিম্নরূপ-

শারীরিক পরিবর্তন	
কিশোর	কিশোরী
 <ul style="list-style-type: none"><li>উচ্চতা ও ওজন বাড়ে</li><li>বুক ও কাঁধ চওড়া হয়</li><li>হালকা গোঁফের রেখা দেখা দেয়</li><li>গলা স্বর ভেঙ্গে যায় ও ভারি হয়</li><li>যৌনাঙ্গ বৃদ্ধি পায়</li><li>লিঙ্গে চারপাশ ও বগলে লোম গজায়</li><li>কখনো কখনো ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>উচ্চতা ও ওজন বাড়ে</li><li>স্তনের আকার বড় হয়</li><li>গলার স্বর পরিবর্তন হয়</li><li>মাসিক শুরু হয়</li><li>উরু ও নিতম্ব ভারী হয়</li><li>যোনি অঞ্চলে ও বগলে লোম গজায়</li><li>জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়</li></ul>

---

## মানসিক পরিবর্তন

---

- মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে
- লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে
- আবেগপ্রবণ হয় এবং ল্লেহ-ভালোবাসা পেতে চায়
- বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গ এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে
- স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়
- বড়দের মতো আচরণ করতে চায়
- ভাবুক ও কল্পনাপ্রবণ হয়

## ১. মেয়েরা যখন বড় হতে থাকে তখন কেন তাদের মাসিক শুরু হয়?

**উত্তর:** মেয়েদের শরীরের বিশেষ পরিবর্তন হিসেবে মাসিক শুরু হয়, এ পরিবর্তনটি সেক্স হরমোন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। প্রতি মাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয় তাকেই মাসিক বলে। মাসিক চক্রাকারে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকে। মেয়েদের ৯ থেকে ১৪ বছর বয়সে যেকোনো সময় মাসিক শুরু হয় যাকে মেনার্কি এবং ৪৫ থেকে ৫৫ বছর বয়সে তা স্বাভাবিক নিয়মেই বন্ধ হয়ে যায় যাকে মেনোপেজ বলে।

## ২. মেয়েদের মাসিকের সময় মাঝে মাঝে ব্যাথা হয় এবং ব্যাথা হলে করণীয় কী?

**উত্তর:** মাসিকের সময় অনেকের পেট ব্যাথা করে। মাসিকের সময় জরায়ুর সংকোচন ও প্রসারণের জন্য এটি হয়ে থাকে। এসময় ব্যথার ঔষধ খেলে, হালকা ব্যায়াম করলে, গরম পানির সেকঁ দিলে বা গরম পানি দিয়ে গোসল করলে ব্যাথা কমে যায়। যদি বেশি ব্যাথা করে তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## ৩. মাসিক কখনোও কখনোও কম বেশি হয়, এর কারণ কী?

**উত্তর:** স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতি মাসেই মাসিক হয় এবং তা ১ থেকে ৭ দিন স্থায়ী হয়। সাধারণত মাসিক চক্রটি ২৮ দিনের হয়, কিন্তু এ চক্রটি ২১-৩৫ দিনেরও হতে পারে। এর কোনোটাই অস্বাভাবিক নয়। তবে মাসিক চক্র শুরু হওয়ার প্রথম দুই বছরে অনিয়মিত মাসিক হওয়া অস্বাভাবিক নয়। এছাড়াও বিভিন্ন শারিরিক ও মানসিক কারণে মাসিক কখনোও কখনোও কম বেশি হয়ে

থাকে। অনেক ক্ষেত্রে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে মাসিকের তারতম্য হয়ে থাকে। মাসিক বন্ধ থাকলে, একমাসে ২/৩ বার মাসিক হলে, প্রচুর রক্তক্ষরণ বা প্রচণ্ড ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলতে হবে।

## ৪. মাসিকের সময় ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় কতক্ষন ব্যবহার করা যাবে এবং কিভাবে ফেলতে হবে?

**উত্তর:** মাসিকের সময় স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করাই স্বাস্থ্যসম্মত। প্যাডের পরিবর্তে কাপড়ও ব্যবহার করা যেতে পারে। মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় ধুয়ে আবার ব্যবহার করা যাবে। তবে ব্যবহৃত কাপড় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। প্যাডের ক্ষেত্রে একটি প্যাড মাত্র একবারই ব্যবহার করা যায়। রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হতে পারে এবং কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে বা ময়লা ফেলার গর্তে ফেলতে হবে।

## ৫. কি কারণে মাসে দুইবার মাসিক হয়?

**উত্তর:** মাসের ১ তারিখে মাসিক হলে ২৯ তারিখে আবার মাসিক হতে পারে, তবে এটা স্বাভাবিক। এছাড়া অনিয়মিত মাসিকচক্রের কারণে মাসে দুইবার মাসিক হতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি অনিয়মিত ব্যবহারের ফলে দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তপাত হয়ে থাকে। কারও কারও ক্ষেত্রে মাসিক চক্র ২৮ দিনের কম হলে মাসে দুইবার মাসিক হতে পারে।

## ৬. অনেকের তার সমবয়সীদের তুলনায় দেরিতে মাসিক শুরু হয়, এটি কী কোন সমস্যা?

**উত্তর:** অনেকের তার সমবয়সীদের তুলনায় দেরিতে মাসিক শুরু হয়, এতে দুঃশ্চিত্তর কিছু নেই। কারণ একেকজন মানুষের শরীর একেক রকম। এটি মূলত নির্ভর করে তার শরীরের গঠন, হরমোনের প্রভাব ও বংশধারার ওপর। তবে ১৬ বছরের মধ্যে মাসিক শুরু না হলে একজন স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

## ৭. মাসিকের সময় রক্তশ্রাব ছাড়াও আর কী কী সমস্যা হতে পারে?

**উত্তর:** মাসিকের সময়টাতে শরীরে ও মনে অস্থিতাব হওয়া, অল্পতেই মেজাজ খারাপ হওয়া এবং চলা-ফেরায় বিব্রতভাব দেখা দেওয়া এই সমস্যা গুলি হতে পারে যা একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। মানসিকভাবে এই শারীরিক পরিবর্তনকে মেনে নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। প্রথম দিকে একটু সমস্যা হলেও আস্তে আস্তে তা কেটে যায়।

## ৮. মাসিক কী বন্ধ রাখা যায়? বা মাসিকের সময় কিভাবে পরিবর্তন করা যায়?

**উত্তর:** যদি মাসিকচক্র নিয়মিত হয় তবে খাবার বড়ি বা বিকল্প হরমোন ট্যাবলেট দিয়ে মাসিক বন্ধ বা বিলম্বিত করা সম্ভব। তবে এক্ষেত্রে অবশ্যই স্বাস্থ্যসেবা বা পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীর পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। বিভিন্ন ঔষধের মাধ্যমে মাসিক বন্ধ বা পরিবর্তন করলে পরবর্তীতে সমস্যা হতে পারে তাই এটি না করাই ভালো।

## ৯. মাসিকের সময় সহবাস করা যাবে কি?

**উত্তর:** মাসিক বা ঋতুস্রাবের সময় যৌন মিলন করলে ক্ষতি হয় না, তবে এই সময়টিতে তুলনামূলকভাবে যোনিপথের পরিবেশ জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার জন্য সহায়ক থাকে। এ সময়ে জরায়ুমুখ উন্মুক্ত হয় এবং যোনিপথের আবরণ দুর্বল থাকে, ফলে জীবাণুসমূহ অসংখ্য রক্তনালীগুলির মাধ্যমে রক্ত প্রবাহে সরাসরি প্রবেশ করতে পারে, যা ঋতুস্রাবের সময় সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়ায়।

## ১০. মাসিক চলাকালীন সময়ে কী এমন কোন খাবার আছে যা গ্রহন করা উচিত নয়?

**উত্তর:** মাসিক চলাকালীন সময়ে খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে কোন বিধি-নিষেধ নেই। মাসিক চলাকালীন অনেক কিশোরীকে টক, ঝাল, বেগুন, মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি খেতে নিষেধ করা হয়। এইগুলো ভ্রান্ত ধারণা। একটি শারীরিক প্রক্রিয়ায় মাসিক সম্পন্ন হয়। এখানে শরীর থেকে কিছু পুষ্টি উপাদান রক্তাকারে বের হয়ে যায় ও শারীরিক ক্ষয় হয়। এই পর্যায়ে কোন মতেই কম খাওয়া উচিত নয় বরং শরীরের পুষ্টি ঠিক রাখতে মাসিক চলাকালীন সময়ে বাড়তি খাবার খাওয়া প্রয়োজন। বিশেষ করে আয়রণ , আমিষ ও ভিটামিন-সি জাতীয় খাবার। এছাড়াও এসময় বেশি পরিমাণে পানি পান করা প্রয়োজন।



## ১. স্বপ্নে বীর্যপাত কী?

**উত্তর:** স্বপ্নে বীর্যপাত যা স্বপ্ন দোষ নামে পরিচিত এটি এমন একটি বিষয় যা নিজের কাছে বিব্রতকর বা বিভ্রান্তিকর মনে হতে পারে, তবে এটি একটি স্বাভাবিক ঘটনা। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শরীরে কিছু হরমোন তৈরি হয় যেগুলো বীর্য তৈরি করে। এই বীর্য কখনো কখনো ঘুমন্ত অবস্থায় যৌনাঙ্গ দিয়ে বের হয়ে আসে, এটিই স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত। সামাজিকভাবে এটিকে স্বপ্নদোষ বলা হলেও এখানে দোষের কিছু নেই।

## ২. স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত হলে ছেলেদের কি করণীয়?

**উত্তর:** স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত একটি স্বাভাবিক শারীরিক পরিবর্তন, তাই স্বপ্নদোষ হলে চিন্তিত হওয়ার কোন কারণ নেই। এটি কোন রোগ না। তাই এতে স্বাস্থ্যের ক্ষতিরও কোন কারণ নেই। এসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। পুষ্টিকর খাবার ও খেলাধুলার দিকে মনোযোগি হতে হবে।

## ৩. স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত না হলে কি কোন সমস্যা?

**উত্তর:** স্বপ্নে বীর্যপাত একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। এটি কোন সমস্যা নয় এবং কোন চিন্তারও বিষয় নয়। প্রত্যেকের জীবনেই যে এটি ঘটবে এমনটি নয়। স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত যেমন একটি স্বাভাবিক ঘটনা তেমনি এটি না হওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এটি না হওয়া অর্থ যৌন কর্মে অক্ষম বা অস্বাভাবিকতা বুঝায় না। এ নিয়ে দুঃশ্চিন্তার কোন কারণ নেই।

# গর্ভনিরোধ/পরিবার পরিকল্পনা

## ১. নব-বিবাহিত কিশোরী দীর্ঘ সময়ের জন্য সন্তান নিতে না চাইলে পদ্ধতি গ্রহণের বিষয়ে তার জন্য উপযুক্ত পরামর্শ কি?

**উত্তর:** কিশোরী বয়সে বিবাহ ঠিক নয়। আইনত: ১৮ বৎসর বয়সের আগে বিবাহ দণ্ডনীয় অপরাধ। তারপরও বিবাহ হলে, বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে নব-বিবাহিত বা যাদের কোন সন্তান নেই এমন দম্পতিদের জন্য ৩টি পদ্ধতি রয়েছে, যেমন- কনডম, খাবার বড়ি ও ইমপ্ল্যান্ট। যে কোন দম্পতি স্বেচ্ছায় উল্লেখিত যে কোন পদ্ধতি নিতে পারে। তবে কোন দম্পতি যদি দীর্ঘ সময়ের জন্য সন্তান নিতে না চান তাকে ইমপ্ল্যান্ট নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

## ২. জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি যদি বার বার খাওয়া হয়, তবে এটি কী ক্ষতি করে?

**উত্তর:** জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি নয়। এটি অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে। অনিরাপদ যৌনমিলনের ১২০ ঘন্টা বা ৫ দিনের মধ্যে গ্রহণ করতে হয়। ঘন ঘন এই বড়ি ব্যবহার করলে শরীরে হরমোনের তারতম্য ঘটে যা তার মাসিককে অনিয়মিত করে। ঘন ঘন জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার না করে সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শ করে উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত।

## ৩. বেশী সুরক্ষার জন্য যৌন মিলনের সময় একের অধিক কনডম ব্যবহার করা দরকার আছে কি?

**উত্তর:** না, বেশী সুরক্ষার জন্য একবারে একের অধিক কনডম ব্যবহার করা উচিত নয়। কেননা এতে একটি ব্যবহারের চেয়েও কম সুরক্ষা দেয়। কারণ দুটি কনডমের ঘর্ষনের ফলে এটি দুর্বল হয়ে ফুটো হয়ে যেতে পারে। তাই কখনও সহবাসের সময় দুটি কনডম একসাথে ব্যবহার করা উচিত নয়।

## ৪. বড়ি খাওয়া ভুলে গেলে কী করতে হবে?

উত্তর:

মিশ্র খাবার বড়ি খেতে ভুলে গেলে করণীয়:-

- যদি একদিন বা দুই দিন বড়ি খেতে ভুলে যায় তাহলে যখনই মনে পড়বে তখনই একটি বড়ি খাবে এবং ঐ দিনের বড়িটিসহ পাতার অন্য বড়িগুলি যথাসময়ে খেতে হবে
- যদি মাসিকের প্রথম এবং দ্বিতীয় সপ্তাহে পর পর ৩ দিন বড়ি খেতে ভুল হয়ে যায়, তবে মনে পড়ার সাথে সাথে একটি বড়ি খেতে হবে এবং ঐদিনের বড়ি নির্দিষ্ট সময় খেতে হবে। পাতার বাকি বড়িগুলো নিয়মিত শেষ করতে হবে। পরবর্তী সাত দিন তার স্বামী কনডম ব্যবহার করবে অথবা স্বামীর সাথে সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। প্রয়োজনে জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার করতে হবে, যদি ৫ দিনের মধ্যে সহবাস করে।
- যদি মাসিকের তৃতীয় সপ্তাহে পর পর ৩ দিন বড়ি খেতে ভুলে যায়, তবে মনে পড়ার সাথে সাথে একটি বড়ি খেতে হবে এবং ঐ দিনের বড়ি নির্দিষ্ট সময় খেতে হবে। পাতার সাদা বড়িগুলো নিয়মিত শেষ করতে হবে। পরের দিন থেকে নতুন পাতার বড়ি শুরু করতে হবে। পরবর্তী সাত দিন তার স্বামী কনডম ব্যবহার করবে অথবা স্বামীর সাথে সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। প্রয়োজনে জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার করতে হবে, যদি ৫ দিনের মধ্যে সহবাস করে।

শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি খেতে ভুলে গেলে:-

- বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে তিন ঘন্টার মধ্যে মনে পড়ার সাথে সাথে ভুলে যাওয়া বড়িটি খেতে হবে এবং পরবর্তী বড়িগুলো নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হবে
- বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে তিন ঘন্টা বিলম্বের ক্ষেত্রে মনে পড়ার সাথে সাথে ভুলে যাওয়া বড়িটি খেতে হবে এবং ঐ দিনের বড়িটি যথাসময়ে খেতে হবে। সহবাসের ক্ষেত্রে পরবর্তী দুই দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়ের মাসিক শুরু না হলে দুই দিন কনডম ব্যবহার করা লাগবে না।

## ৫. সহবাসের সময় কনডম ফেটে গেলে, কী করা উচিত?

**উত্তর:** সহবাসের সময় কনডম ফেটে গেলে কনডমের কার্যকারীতা থাকে না। এক্ষেত্রে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ থেকে রক্ষা পেতে চাইলে ১২০ ঘণ্টার বা ৫ দিনের মধ্যে জরুরী গর্ভনিরোধক বডি ব্যবহার করতে হবে।

## ৬. এক সন্তান আছে এমন কিশোরী মায়েদের জন্য কোন পদ্ধতি উপযুক্ত?

**উত্তর:** বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে যাদের একটি সন্তান আছে এমন দম্পতিদের জন্য ৫ টি পদ্ধতি রয়েছে, যেমন- কনডম, খাবার বডি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট ও আইইউডি। তবে কোন দম্পতি দীর্ঘ সময়ের জন্য সন্তান নিতে না চাইলে তাকে ৩ বা ৫ বৎসর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট অথবা ১০ বৎসর মেয়াদি আইইউডি নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

## ৭. সন্তান নেই এমন বিবাহিত কিশোরীদের কোন পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দেওয়া যায়?

**উত্তর:** বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে যাদের কোন সন্তান নেই এমন দম্পতিদের জন্য ৩টি পদ্ধতি রয়েছে, যেমন- কনডম, খাবার বডি ও ইমপ্ল্যান্ট। তবে কোন দম্পতি দীর্ঘ সময়ের জন্য সন্তান নিতে না চাইলে তাকে ইমপ্ল্যান্ট নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

## ৮. বাড়িতে সন্তান প্রসবের পরই একজন কিশোরী মাকে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে?

**উত্তর:** বাড়িতে সন্তান প্রসবের পরই একজন কিশোরী মাকে নিম্নলিখিত পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে-



- বুকের দুধ নির্ভর পদ্ধতি বা ল্যাকটেশনাল এ্যামোনেরিয়া মেথড (ল্যাম)
- শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি (আপন)
- কনডম

\*অন্যান্য পদ্ধতির গ্রহণের জন্য তাকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

## ৯. হাসপাতালে সন্তান প্রসবের পরই একজন কিশোরী মাকে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে?

**উত্তর:** হাসপাতালে সন্তান প্রসবের পরই একজন কিশোরী মাকে বিভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। এটি নির্ভর করবে ঐ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কি ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আছে তার উপরে। সাধারণত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যে সকল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি পাওয়া যায় তাহলো - ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি। দ্বিতীয় সন্তান প্রসবের ক্ষেত্রে এবং স্বামী-স্ত্রী উভয়ে যদি সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে তবে তার স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারে (টিউবেকটমি ও এনএসডি)। এছাড়াও বুকের দুধ নির্ভর পদ্ধতি বা ল্যাকটেশনাল এ্যামোনেরিয়া মেথড (ল্যাম), কনডম, শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি (আপন) গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

## ১০. যদি স্বামী ও স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ একই হয় তাহলে সন্তানদের জন্য কোন সমস্যা তৈরি করবে?

**উত্তর:** স্বামী ও স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ একই হলে সাধারণত কোন সমস্যা তৈরি হয় না। তবে স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ এবং স্বামীর রক্তের গ্রুপ যদি পজেটিভ হয়, সেক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

# প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ এইচআইভি/এইডস

## ১. কিশোর-কিশোরীদের মাঝে যৌনরোগের বা প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হলে কিভাবে বোঝা যাবে?

**উত্তর:** যৌনরোগের বা প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের সাধারণ লক্ষণসমূহ এর মাধ্যমে রোগ সম্পর্কে ধারণা করতে হবে। যেমন,

যৌনাঙ্গ থেকে দুর্গন্ধযুক্ত বা  
দুর্গন্ধবিহীন স্রাব বের হওয়া

শরীরে চুলকানি বা ঘামাচির মতো  
দানা দেখা যাওয়া

যৌনাঙ্গে ক্ষত

যৌনাঙ্গে চুলকানি

শরীরে লসিকা গ্রন্থি (কুঁচকি বা  
অন্যান্য স্থানে গুটি হওয়া)

যৌনাঙ্গ থেকে পুঁজ বা পুঁজের মতো  
যাওয়া ও বার বার প্রস্রাব হওয়া

যৌনমিলনে ব্যাথা হওয়া

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যৌনরোগের লক্ষণ বোঝা যায় না। বিশেষ করে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের এই লক্ষণগুলো অপ্রকাশিত থাকে। তাই চিকিৎসা নিতে তারা অনেক দেরি করে ফেলে, যা থেকে জটিলতাও হতে পারে।

## ২. প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত সংক্রমণ এর ব্যাপারে যদি কিশোর-কিশোরীদের মাঝে কেন সচেতনতা প্রয়োজন?

**উত্তর:** জৈবিক ও সামাজিক উভয় কারণে প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে কিশোরীদের যৌনবাহিত সংক্রমণ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কারণ, কৈশোরে শরীরের প্রতিরক্ষামূলক ও হরমোনজনিত কার্যসাধনের গঠনপ্রক্রিয়া পুরোপুরি হয় না। কৈশোরকালে (বিশেষ করে কৈশোরকালের প্রাথমিক পর্যায়ে) মিউকাস ঝিল্লীর অপরিষ্কার প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং অপরিণত জরায়ুমুখ/সার্ভিক্স থাকে তাই খুব সামান্যই এ ধরনের সংক্রমণকে প্রতিরোধ করতে সক্ষম। বরং যোনিপথের পাতলা আস্তরণ ও স্বাস্থ্যবিষয়ক অসচেতনতা সংক্রমণের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে।

## ৩. কিশোর-কিশোরীদের মাঝে কী কী কারণে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত সংক্রমণ হতে পারে?

**উত্তর:** বিভিন্ন কারণে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত সংক্রমণ হতে পারে।

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাবে, যেমন : মাসিকের প্যাড বা কাপড় অপরিষ্কার বা জীবাণুযুক্ত হলে বা সহবাসের পর যৌনাঙ্গ পরিষ্কার না করলে, অপরিষ্কার অন্তর্বাস পরলে এসব সংক্রমণ হতে পারে।
- স্ত্রী প্রজননতন্ত্রে স্বাভাবিকভাবেই কিছু জীবাণু থাকে, এই জীবাণুগুলোর অতিরিক্ত বৃদ্ধির ফলে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হতে পারে। যেমন: ক্যান্ডিডিয়াসিস/মোনিলিয়াসিস, ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস ইত্যাদি।
- বিশ্বস্ত সঙ্গী ছাড়া বা একাধিক সঙ্গীর সাথে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করাকে অনিরাপদ যৌনমিলন বলে এবং এতে যৌন সংক্রমণ হতে পারে। যেমন: এইডস, গনোরিয়া, স্টিফিলিস ইত্যাদি।
- অনিরাপদ প্রসব ব্যবস্থাপনা, অনিরাপদ গর্ভপাত বা কোন ধরনের অপারেশন এর কারণেও তলপেটে জীবাণুর প্রবেশ ঘটে সংক্রমণ হতে পারে।

- মা সংক্রমিত হলে তার থেকে বাচ্চা পেটে থাকা অবস্থায় বা বাচ্চার জন্মের সময় বা জন্ম হওয়ার পরেও রোগের সংক্রমণ হতে পারে। যেমন : এইডস, সিফিলিস, গনোরিয়া।

## ৪. প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে সেবাদানকারীর করণীয় কি?

- বর্তমানে যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত কিশোর-কিশোরীরা প্রাপ্তবয়স্কদের মত একই ব্যবস্থা পাচ্ছে। যদিও কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ কিছু প্রয়োজন আছে এবং রোগ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্কদের চাইতে কঠিন।
- মূল চ্যালেঞ্জ হলো সংক্রমিত ব্যক্তি বিশেষকে চিহ্নিত করা ও তাকে চিকিৎসা করে ভাল করে তোলা, যাতে সে আর অন্যকে সংক্রমিত করতে না পারে।
- আদর্শ হলো বুঁকি নির্ণয় কৌশল অবলম্বন করে বাছাইকরণ (Screening) পরীক্ষার মাধ্যমে প্রাসঙ্গিক ও পর্যাপ্ত চিকিৎসা প্রদান করা।
- কিশোর-কিশোরীদেরকে এই ধরনের যথার্থ চিকিৎসা প্রদান করতে হলে কিশোর-কিশোরীরা যে এলাকায় বসবাস করে সে এলাকার সামাজিক, অর্থনৈতিক ও সাংস্কৃতিক (জেন্ডার বিষয়সমূহ) প্রেক্ষাপট ভালভাবে জানা থাকা উচিত (সূত্র: Baseline HIV/AIDS Survey Among Youth in Bangladesh, icddr,b 2005)
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যবস্থাপনায় সিনড্রোমিক ব্যবস্থাপনার কৌশল সুপারিশ করেছে। যৌন সংক্রমণের সিনড্রোমিক ব্যবস্থাপনার জন্য বাংলাদেশ সরকারের জাতীয় এইচআইভি এইডস কর্মসূচির গাইডলাইন ব্যবহার করা যেতে পারে। যদিও বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এ ব্যবস্থাকে নিরুৎসাহিত করছে।



## ৫. কৈশোরকালীন সাদা শ্রাব, এটা কি কোন সমস্যা? এই ক্ষেত্রে কিশোরীদের কি করণীয়?

**উত্তর:** মেয়েরা যখন বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছে তখন তাদের যোনিপথ থেকে এক ধরণের স্বচ্ছ সাদা বা হালকা হলদে শ্রাব বের হয়। শ্রাব কখনো শুষ্ক ও আঠালো, আবার কখনো ভেজা ও পাতলা হতে পারে। শ্রাবের পরিমাণ কারো ক্ষেত্রে কম আবার কারো ক্ষেত্রে বেশি হতে পারে। যোনিশ্রাব বের হওয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার তাই এর জন্য চিন্তিত হবার বা চিকিৎসা নেওয়ার কোনো দরকার নেই। তবে যোনিপথে গন্ধযুক্ত সবুজ বা হলুদ শ্রাব বের হলে, চুলকানি ও জ্বালাপোড়া হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এটি যোনিপথ বা জরায়ুর সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে।

## ৬. প্রস্রাব জ্বালা-পোড়া হলে করণীয় কী?

**উত্তর:** বিভিন্ন কারণে প্রস্রাবে জ্বালা-পোড়া হতে পারে। যেমন- পানি কম খাওয়া, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকা। প্রজননতন্ত্রে কোন সংক্রমণের কারণেও প্রস্রাবের জ্বালা-পোড়া হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রচুর পরিমাণ পানি খেতে হবে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, নিয়মিত গোসল করতে হবে, বিশেষ করে মাসিকের সময়। মাসিকের সময়, সময়মতো ন্যাপকিন/প্যাড পরিবর্তন করতে হবে (৪-৫ ঘন্টা পর পর)। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## ৭. সহবাসে কি ব্যথা হয়?

**উত্তর:** সাধারণত সহবাসের সময় কোন ব্যথা হয় না। তবে বিভিন্ন কারণে ব্যথা হতে পারে। যেমন- যেমন- কম বয়স, সহবাসের ইচ্ছার অভাব, জোরপূর্বক সহবাস, তলপেটে প্রদাহ ইত্যাদি। যে কোন কারণে সহবাসে ব্যথা হলে একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে পরামর্শ করতে হবে।

## ১. এইডস এবং এইচআইভি এর মধ্যে পার্থক্য কি?

**উত্তর:** এইচআইভি একটি জীবাণু এবং এইডস একটি রোগ যা এইচআইভি জীবাণু দিয়ে হয়। এইচআইভি অর্থ হচ্ছে H = হিউম্যান (মানুষের) I = ইমিউনো ডেফিশিয়েন্সি (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস) V = ভাইরাস (জীবাণু)। অর্থাৎ এইচআইভি হলো এমন একটি জীবাণু যা মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে।

এইডস বলতে বোঝায়- A = অ্যাকোয়ার্ড (অর্জিত) I = ইমিউন (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) D = ডেফিশিয়েন্সি (হ্রাস) S = সিনড্রোম (অবস্থা) অর্থাৎ বিশেষ কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার অবস্থাকে এইডস বলে।

## ২. কিভাবে এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

**উত্তর:** এইচআইভি ভাইরাস বিভিন্নভাবে একজনের শরীর থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়াতে পারে। যেমন,

যার শরীরে এইচআইভি ভাইরাস রয়েছে তার সাথে যেকোন ধরণের যৌনমিলন করলে (যেমন- যোনিপথে, পায়ুপথে ও মুখে এইচআইভি ভাইরাস ঐ ব্যক্তির শরীর থেকে তার যৌনসঙ্গীর শরীর ছড়িয়ে যায়)

যার শরীর এইচআইভি ভাইরাস রয়েছে তার রক্ত বা যেকোনো অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অন্য কারো শরীরে দেয়া হলে

এইচআইভি ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা সূঁচ, সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করলে

যেসব গর্ভবতী মায়ের শরীরে এইচআইভি ভাইরাস রয়েছে সেই মায়ের কাছ থেকে- ১) গর্ভাবস্থায়, ২) প্রসবের সময় বা ৩) বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মধ্যে এ রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে।

# কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি

# কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি

## ১. কৈশোরকালীন সময়ে কি কি খাবার খাওয়া উচিত?

**উত্তর:** ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত বয়স হলো শরীর বৃদ্ধির উপযুক্ত সময়। তাই এই বয়সে শরীরে খাদ্যের চাহিদা বেশি থাকে। কৈশোর বয়সে শরীরে কার্ঠামোগত বৃদ্ধি হয়। এজন্য এই সময় কিশোর-কিশোরীদের অনেক পুষ্টিকর খাবার দরকার হয়। নিম্নে একটি নমুনা খাদ্য তালিকা দেওয়া হলো। কিশোর-কিশোরীর দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা (২৫০ মি. লি. বাটির হিসেবে)

সময়	তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য (শর্করা জাতীয় খাবার-ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, মিষ্টি আলু)	শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ জাতীয় খাবার-মাছ, মাংস, দুধ, ডাল ও বিচি জাতীয় খাবার)	রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য (ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমৃদ্ধ খাবার-রঙ্গিন শাক অথবা সবজি, দেশি মৌসুমী ফল)
সকালের খাবার	মাঝারি সাইজের ২/৩টি রুটি অথবা ২টি পরোটা অথবা ১ বাটি ভাত	১টি ডিম অথবা ১ বাটি ঘন ডাল	১ বাটি সবজি (২/৩ রকম সবজি মিশিয়ে) অথবা সবজি ভাজি (পটল ভাজি, পেঁপে ভাজি ইত্যাদি)
মধ্য-সকালের নাস্তা	বাড়িতে তৈরি নাস্তা জাতীয় খাবার (চিড়া/মুড়ি+গুড়) অথবা ২/৩টি মাঝারি সাইজের বিস্কুল ও কলা		যে কোন দেশি মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, কামরাসা, আনারস ইত্যাদি)
দুপুরের খাবার	২/৩ বাটি ভাত	১ বাটি মাঝারি ঘন ডাল ও ১ টুকরা (মাঝারি সাইজের) মাছ/মাংস/কলিজা	১ বাটি শাক (লাল শাক, কচু শাক, পুঁই শাক) অথবা সবজি
বিকালের নাস্তা	-	১ গ্লাস দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরি ঘন যে কোন খাবার (ফিরনি/সেমাই/পায়েস/পিঠা/দই ইত্যাদি)	যে কোন দেশি মৌসুমী ফল
রাতের খাবার	২/৩ বাটি ভাত	১ বাটি ঘন ডাল (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)	১ বাটি শাক অথবা সবজি

## ২. অপুষ্টি বলতে কী বোঝায়?

**উত্তর:** মানবদেহের পরিপূর্ণ বিকাশের জন্য সুস্বাদু খাবার প্রয়োজন। নিয়মিত যে খাবার গ্রহণ করা হয় তাতে যদি খাদ্য উপাদানসমূহ সঠিকভাবে না থাকে তাহলে ঐসব উপাদানের অভাবে শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ দেখা দেয়। সঠিক পরিমাণ খাদ্য উপাদানের অভাবে শরীরের যে অবস্থা তৈরি হয়, তাকে অপুষ্টি বলে। পুষ্টিহীনতা ও অতিপুষ্টি দুটোই অপুষ্টির অন্তর্ভুক্ত। ১০-১৯ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীরা দুই অবস্থার-ই শিকার হতে পারে।

## ৩. মুটিয়ে যেতে/মোটা হতে না চাইলে কি করা উচিত?

**উত্তর:** মুটিয়ে যেতে/মোটা হতে না চাইলে সুস্বাদু খাবার খেতে হবে। নিয়মিত খেলাধুলা করতে হবে। বাইরের অস্বাস্থ্যকর খাবার না খেয়ে ঘরে তৈরি পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা রাস্তার খোলা খাবার, চানাচুর, আচার, চটপটি, চিপ্স, আইসক্রিম, কেক, কোমল পানীয়, জুস, এনার্জি ড্রিংক ইত্যাদি মুখরোচক খাবার খায়। এগুলোতে চর্বি ও শর্করার মাত্রা বেশি থাকে, যা স্থূলতা, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের মতো জটিল রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

## ৪. একজন কিশোরী মায়ের গর্ভবস্থায় কি কি খাবার খাওয়া উচিত?

**উত্তর:** কিশোরীদের ক্ষেত্রে গর্ভধারণ একটি ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা। সাধারণ গর্ভবতী মায়ের তুলনায় একজন কিশোরী মা'কে অধিক যত্নের প্রয়োজন। কিশোরী মা'কে গর্ভবস্থায় বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে যেমন-

- শর্করা জাতীয় খাবার (ভাত, রুটি, মুড়ি, চিনি, গুড়, মধু, আলু, চিড়া ইত্যাদি)
- আমিষ জাতীয় খাবার (ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ডাল, বাদাম, বীচি ইত্যাদি)
- আয়রনসমৃদ্ধ খাবার (মাংস, কলিজা এবং গাঢ় সবুজ শাক-সবজি)
- ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার (কলিজা, পাকা পেঁপে, আম, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, ছোট মাছ, ডিম, সবুজ শাকসবজি ও হলুদ রঙ্গের ফলমূল)
- আয়োডিনসমৃদ্ধ খাবার (সামুদ্রিক মাছ এবং সমুদ্র তীরবর্তী এলাকার শাক-সবজি) এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ।

প্রতিদিন ১০-১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন, ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে। যদি কোন জটিলতা বা অন্য কোন শারীরিক অসুস্থতা দেখা যায় তবে অবশ্যই চিকিৎসকের নিকট যেতে হবে।

# কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা

# জেশার বৈষম্য ও যৌন নির্যাতন/জেশার ভিত্তিক নির্যাতন

## ১. কৈশোরকালে একটি ছেলে ও একটি মেয়ের মধ্যে কি ধরনের জেশার বৈষম্য হয়ে থাকে?

**উত্তর:** জীবনের প্রায় ক্ষেত্রেই একজন নারী বা একটি মেয়ে মানুষ হিসেবে তাদের যে প্রাপ্য, সেই অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়। আর এই বৈষম্যসমূহ মারাত্মকভাবে একটি মেয়ের বেড়ে ওঠা এবং তার স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করে। আমাদের সমাজে সাধারণত মেয়ে আর ছেলের মধ্যে যে বৈষম্য করা হয় সেগুলো হলো-

- প্রায়ই দেখা যায়, তারা ছেলেকে বেশি খাবার দেয়, কিন্তু মেয়ের পর্যাপ্ত খাবারের ব্যাপারে উদাসীন থাকে
- বিয়ে দেওয়ার জন্য বা মেয়েদের নিরাপত্তার অভাবে অনেক সময় স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেয়া হয়। ফলে জীবন গঠনে বা নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করার ক্ষেত্রে একটি মেয়ে ছেলেদের চাইতে বরাবরই পিছিয়ে পড়ে।
- স্বাস্থ্য সেবার ক্ষেত্রেও মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের বেশি প্রাধান্য দেয়া হয়। গর্ভাবস্থায়ও কিশোরী মাকে অনেক সময় সঠিক যত্ন নেয়া হয় না। ফলে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- সাধারণত ছোটবেলা থেকেই একটি মেয়েকে পরিবারে খাটো করে দেখা হয়, কাজের স্বীকৃতি এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রেও তাকে অবহেলা করা হয়। বিয়ে, লেখাপড়া, খেলাধুলা, বন্ধু-বান্ধবদের সাথে মেশা ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে মেয়ের মতামত প্রকাশের স্বাধীনতা অনেক পরিবারের সদস্যরা দেয় না
- একটি ছেলে ও একটি মেয়ে একই কাজ করছে কিন্তু তাদেরকে পারিশ্রমিক একই রকম দেয়া হয় না। মেয়েরা যখন গর্ভবতী হচ্ছে তখন অনেক ক্ষেত্রে তাকে তার প্রাপ্য সুযোগ-সুবিধা দেয়া হচ্ছে না।
- বেশির ভাগ সময়ই একটি মেয়ে কখন বিয়ে করবে, কখন এবং কয়টি সন্তান নিবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার থেকে বঞ্চিত হন।



## ২. যৌন নির্যাতন বলতে কি বুঝায়? কিশোর-কিশোরীরা কি ধরনের যৌন নির্যাতনের শিকার হয়?

**উত্তর:** নিপীড়ন বা নির্যাতন যা দ্বারা সংস্কৃদ্ধ ব্যক্তির সম্মান, সম্মান ও সুনামের ক্ষতি হয়। যৌন আকাঙ্ক্ষা ও চাহিদা পূরণে বিশেষ ধরণের নির্যাতন যা নারীর শরীর ও মনের উপর সংঘটিত একটি জঘন্যতম অপরাধ। যেমন -

- ধর্ষণ
- জোরপূর্বক যৌন ব্যবসায় বাধ্য করা
- দলবদ্ধ ধর্ষণ
- প্রতারণামূলক বিয়ে বা যৌন সম্পর্ক স্থাপন
- ধর্ষণের চেষ্টা

## ৩. যৌন নিপীড়ন করলে বা যৌন সম্পর্ক স্থাপনে বাধ্য করতে চাইলে একজন কিশোর বা কিশোরী কি করতে পারে?

**উত্তর:** যৌন নিপীড়ন করলে বা যৌন সম্পর্ক স্থাপনে বাধ্য করতে চাইলে একজন কিশোর বা কিশোরীকে কিছু পদক্ষেপ নিতে পারে, যেমন: “না” বলা; যৌন নিপীড়নকারী পরিচিত বা অপরিচিত যে-ই হোক না কেন, যদি কেউ একজন কিশোর-কিশোরীকে এমনভাবে স্পর্শ করে যা তার কাছে অস্বস্তিকর মনে হয়, তবে সে অবশ্যই মানা করবে, একা নির্জন স্থানে অবশ্যই যাবেনা, কোলাহলপূর্ণ জায়গার দিকে চলে যাবে যেখানে অন্য লোকজন রয়েছে। কেউ ক্ষতি করতে চাইলে বা আঘাত করতে চাইলে জোরে চিৎকার করে কাউকে ডাকবে। নিজের প্রতি ঘটে যাওয়া নির্যাতন/সহিংসতা কখনও লুকিয়ে রাখা যাবেনা। কখনো কখনো কেউ কিশোর-কিশোরীদের প্রতি খারাপ বা ভুল কিছু করলে তারা সবসময়ই কাউকে কিছু বলতে নিষেধ করে। এধরনের ঘটনা ঘটলে অবশ্যই সেটা মা-বাবা বা ঘনিষ্ঠজনদের জানাতে হবে। এক্ষেত্রে লজ্জা বা সংকোচ বোধ করা যাবে না।

একজন কিশোর-কিশোরীকে ‘নিরাপদ স্পর্শ’ ও ‘অনিরাপদ স্পর্শ’-এর পার্থক্য বুঝিয়ে বলতে হবে। দুই হাত প্রসারিত করে এবং পা থেকে দুই হাতের মাঝের আঙুলের সাথে কাল্পনিক রেখা টানলে যে সীমানা তৈরি হয় তাই হলো একজন কিশোর-কিশোরীর শরীরের সীমানা এবং এই সীমানা একান্তই তার ব্যক্তিগত। অনাকাঙ্ক্ষিত কারো এই সীমানা এবং স্থান অতিক্রম করার অধিকার নেই, একথা তাদের বুঝিয়ে বলতে হবে। এই সীমানার মধ্যে অনাকাঙ্ক্ষিত কাউকে চুকতে না দিলে নির্যাতনের আশঙ্কা কম থাকে। যৌন হয়রানির শিকার হলে জাতীয় নির্যাতন প্রতিরোধ ন্যাশনাল হেল্প লাইন নাম্বার ১০৯ এবং ন্যাশনাল ইমার্জেন্সি সার্ভিস ৯৯৯ এ ফোন করে তাৎক্ষণিক সহায়তা পাওয়া যাবে।

## ১. বাল্যবিবাহ বলতে কি বুঝায়?

**উত্তর:** বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী বিয়ের জন্য মেয়েদের বয়স কমপক্ষে ১৮ বৎসর এবং ছেলেদের বয়স কমপক্ষে ২১ বৎসর হতে হয়। এর আগে বিয়ে হলে তাকে বাল্যবিবাহ বলে। আমাদের দেশের প্রচলিত আইন অনুযায়ী বাল্যবিবাহ দণ্ডনীয় অপরাধ।

## ২. বাল্যবিবাহের পরিণাম গুলো কি কি?

**উত্তর:** বাল্যবিবাহের কারণে যে সকল সমস্যা বা পরিণাম গুলো হয়ে থাকে, সেগুলোকে দুইভাগে ভাগ করা যায় তাহলো স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক-

স্বাস্থ্যগত	সামাজিক
<ul style="list-style-type: none"><li>• অপরিণত ও অপরিপক্ক শিশুর জন্ম হয়</li><li>• প্রসব ও প্রসব পরবর্তী জটিলতার সৃষ্টি হয়</li><li>• মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে এবং অপুষ্ট ও রুগ্ন শিশুর জন্ম হয়</li><li>• মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• পড়াশুনার বিলম্ব ঘটে</li><li>• মেয়েদের আত্মপ্রত্যয়ী হতে দেয়া না বরং ঝুঁকিপূর্ণ ও অনিরাপদ যৌন আচরণে বাধ্য করতে পারে।</li><li>• অল্পবয়সী পুরুষের পক্ষে সংসারের দায়-দায়িত্ব নেয়া কষ্টকর হয় ফলে দাম্পত্য কলহের সৃষ্টি হয়</li><li>• অর্থনৈতিকভাবে সাবলম্বী হয়না।</li></ul>

### ৩. বিশ বয়সের বছরের আগে সন্তান ধারণ কেন ঝুঁকিপূর্ণ?

**উত্তর:** একটি মেয়ের ২০ বছর বয়সের আগে সন্তান নেয়া মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কারণ এ সময় কিশোরীর নিজেই শারীরিক বৃদ্ধি অসম্পূর্ণ থাকে, তাই তার পুষ্টিসহ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ তখনও চলতে থাকে। যদি এই বয়সের আগে কোন মেয়ে গর্ভবতী হয়, তবে তার নানান ধরনের শারীরিক সমস্যা হয়। কারণ এ সময়ে মেয়েদের কোমরের হাড় সঠিকভাবে পরিণত হয় না, তাই গর্ভবতী হলে পেটের বাচ্চা বেড়ে ওঠার জন্য যথেষ্ট জায়গা পায় না। ফলে কম ওজনের শিশু জন্ম নেয়-আর এসব শিশুর রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কম থাকে। এছাড়া অল্প বয়সে সন্তান প্রসবের রাস্তাটি ছোট থাকে তাই বাচ্চা হওয়ার সময় অতিরিক্ত চাপের ফলে এ রাস্তা ছিঁড়ে যায় এবং প্রসবজনিত ফিস্টুলা হয়, অনেক সময় বাচ্চা বের হতেও অনেক কষ্ট হয়। এ বয়সে গর্ভবতী হলে মা ও সন্তান কি ধরনের ঝুঁকিতে থাকে তা নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

- গর্ভজনিত উচ্চ রক্তচাপ
- গর্ভকালীন রক্তস্বল্পতা
- প্রি-একলাম্পশিয়া
- বাধাগ্রস্থ প্রসব
- মৃত সন্তান প্রসব
- সময়ের আগে সন্তান জন্মদান
- কম ওজনের সন্তান জন্ম দেয়া
- প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা
- অপরিপাক শিশু পরিচর্যা
- অপরিপাক বুকের দুধ

### ৪. কিশোর-কিশোরীরা কিভাবে নিজের বা বন্ধুদের বাল্য বিবাহ থেকে রক্ষা করতে পারে?

**উত্তর:** কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের, বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সচেতন করে বাল্যবিবাহ বন্ধ করতে পারে। বাল্যবিবাহের কুফল সম্পর্কে তাদেরকে যেমন ভালভাবে জানতে হবে অনুরূপভাবে বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের ভালভাবে জানাতে হবে। এইক্ষেত্রে সচেতনতার কোন বিকল্প নেই। নিজেদেরকে ভবিষ্যতে কিভাবে দেখতে চায় তার একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা করতে হবে এবং এই বিষয়ে পরিবারের সদস্যদের জানাতে হবে এবং তাদেরকে অনুপ্রাণিত করতে হবে। এছাড়া বাল্যবিবাহ বন্ধ করার জন্য স্থানীয় জনপ্রতিনিধি ও প্রশাসনের সহায়তা নেওয়া যেতে পারে এবং মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় কর্তৃক পরিচালিত কলসেন্টারে ফোন (কলসেন্টার নং ১০৯) করেও সহায়তা নেওয়া যেতে পারে।

# কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য

## ১. কিশোর-কিশোরীরা কী কারণে বিষন্নতায় ভোগে?

**উত্তর:** কোন কিছুতে আনন্দ বা উৎসাহ না পাওয়ার যে অবস্থা সহজভাবে তাকে বিষন্নতা বলে। কৈশোরকালে যে সমস্ত মানসিক সমস্যা হয় তার মধ্যে বিষন্নতা বা ডিপ্রেশন সবচেয়ে বেশি হয়। এটা নিশ্চিতভাবে বলা কঠিন যে ঠিক কি কারণে বিষন্নতা হয়, তবে সাধারণভাবে কতগুলো কারণকে এর পিছনে দায়ী বলা যেতে পারে। যেমন

- মা-বাবা বা আত্মীয়স্বজন, শিক্ষক, বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে যদি অসম বা বৈষম্যমূলক ব্যবহার পেয়ে থাকে
- শারিরিক বা যৌন নিপীড়নের মুখোমুখি হলে
- সামাজিকভাবে কেউ যদি আলাদা থাকে
- নিরাপত্তাহীনতা বা একাকীত্ব

## ২. বিষন্নতার ফলে কিশোর-কিশোরীরা কি ধরনের সমস্যায় ভোগে?

**উত্তর:** বিষন্নতার ফলে কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে। এটা একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে। যেমন-

- সবসময় নেগেটিভ চিন্তা করা বা নেগেটিভভাবে সবকিছুকে দেখা
- কোন কিছুতেই ভালো না লাগা, আশা দেখতে না পারা
- অল্পতেই রেগে যাওয়া
- অবসাদ ও দুর্বল লাগা
- পড়াশুনায় অমনযোগী হওয়া, স্কুলে যেতে ভালো না লাগা
- বন্ধুদের সাথে মিশতে ভালো না লাগা

- শখের বা ভালো লাগার কাজ করতে ভালো না লাগা
- খাওয়া কমে যেতে পারে বা বেড়ে যেতে পারে ফলে ওজন কমেও যেতে পারে আবার বেড়েও যেতে পারে
- ঘুম না হওয়া, ঘুমের ঔষধ খাওয়া
- আত্মহত্যার চেষ্টা করা বা চিন্তা করা
- হাত পা কাটা
- আত্মবিশ্বাস কমে যায়
- নিজেকে ছোট মনে করা
- নেশাজাত দ্রব্যে আসক্তি

### ৩. কিভাবে বিষন্নতা থেকে নিজেকে দূরে রাখা যায়?

**উত্তর:** বিষন্নতা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য বড় বিষয় হলো নিজের চেষ্টা। প্রয়োজনে চিকিৎসা লাগতে পারে। কিশোর-কিশোরীদের ডিপ্রেসন থেকে মুক্তির জন্য যে বিষয়গুলো সহায়ক হতে পারে তাহলো-

- রুটিন মারফিক চলা অর্থাৎ দৈনন্দিন কার্যক্রমকে একটা রুটিনের মধ্যে করা
- লক্ষ্য নিয়ে কাজ করা, ডিপ্রেসন যেহেতু কাজ করতে ইচ্ছা করে না। তাই প্রতিদিন একটু একটু করে কাজ করার জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে
- সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা
- প্রতিদিন অল্প কিছু সময় হাটাচালা করা বা ব্যায়াম করা
- প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া এবং সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস করা। ঘুমানোর আগে মোবাইল ফোন ব্যবহার না করা বা টিভি না দেখা
- ইতিবাচক চিন্তা করা- নেতিবাচক বা নেগেটিভ চিন্তাগুলোকে মন থেকে দূর করতে হবে, সুস্থ এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা করতে হবে
- আনন্দদায়ক কাজের মধ্যে সময় কাটানো
- পরামর্শ ও চিকিৎসার জন্য বিশেষজ্ঞের নিকট যাওয়া

## ৪. বিষন্নতায় ভুগছে এমন কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবাদানকারী কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

**উত্তর:** মানসিকভাবে বিষন্নতায় ভুগছে এমন কিশোর-কিশোরীদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সেবাদানকারী অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। একজন সেবাদানকারী কাউন্সেলিং সহায়তা সেবা দেয়ার সময় এমন একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করেন, 'সর্বোচ্চ গোপনীয়তা রক্ষা করবেন'- মর্মে এমন বিশ্বস্ততা অর্জন করেন যে মানসিকভাবে বিষন্ন কিশোর-কিশোরী তার ভিতরে চেপে রাখা কষ্ট, অনুভূতি, অভিজ্ঞতা, আচরণ কোনো কষ্টের সাথে জড়িত বিষয় অনায়াসে প্রকাশ করতে পারে। বার বার কাউন্সেলিং এর ফলে বিপর্যস্ত সে ক্রমান্বয়ে স্বাভাবিক ও সুস্থ জীবনে ফিরে আসে, স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডে অভ্যস্ত হয় এবং দক্ষতার সাথে সকল পরিস্থিতি মোকাবেলায় সক্ষম হয়।

কখনো কখনো কোনো ব্যক্তির মানসিকভাবে বিপর্যস্ততা এমন পর্যায়ে চলে যায় যে শুধু সেবাদানকারীর সহযোগিতায় তাকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা কষ্টকর। তখন অবশ্যই তাকে প্রশিক্ষিত মনোসামাজিক সহায়তাকারীর শরণাপন্ন হতে হয়।

## ১. কিশোর-কিশোরীরা কেন মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে?

**উত্তর:** কৈশোরে মাদকের প্রতি আসক্ত হয়ে উঠার পেছনে বেশ কিছু কারণ থাকতে পারে, যেমন- পরিবার থেকে নৈতিক শিক্ষার অভাব, মাদক গ্রহণকে ট্রেন্ড বা ফ্যাশন হিসেবে দেখা, শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের অভাব। বিভিন্ন কারণে একজন সন্তান পরিবার থেকে নৈতিক শিক্ষা পায় না। এ বয়সে ছেলে-মেয়েদের নতুন কিছু করার, ভিন্ন কিছু করার আগ্রহ থাকে। এই নতুনত্ব বা ভিন্নতাকে আপন করে নিতে দ্বিধাবোধ করে না। এভাবেই মাদকাসক্ত বন্ধু বা বড় ভাই বোনদের দেখে বিষয়টাকে ফ্যাশন বা ট্রেন্ড হিসেবে নেয় এবং আসক্ত হয়ে যায়। অনেক সময় ছেলে-মেয়েরা নিজের পছন্দ অনুযায়ী পড়াশুনা করতে না পারলে বা মনের মতো কিছু করতে না পারলে বা মনের মত কিছু না পেলে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে এবং মাদকের দিকে ঝুঁকে যায়।

## ২. কিশোর/কিশোরী কিভাবে নিজেকে মাদকাসক্ত (মদ, তামাক, হেরোইন, ইয়াবা) থেকে দূরে রাখতে পারে?

**উত্তর:** কিশোর-কিশোরীদের প্রথমে বুঝতে হবে যে, মাদক গ্রহণ কোনভাবেই স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয় এবং এটা ধীরে ধীরে মানুষের শারিরিক ও মানসিক শক্তিকে নষ্ট করে দেয়। যে সকল বিষয় মাদক গ্রহণে আকৃষ্ট করতে পারে, তা থেকে দূরে থাকতে হবে। যেমন- মাদকাসক্ত বন্ধু-বান্ধবদের সাথে মেলামেশা না করা, যেখানে মাদক পাওয়া যায় সেখানে না যাওয়া। অবসর সময় এমন কিছু করা যাতে মাদকের প্রতি চিন্তা না আসে, যেমন-ভালো বই পড়া, ভালো কোন সিনেমা দেখা, খেলাধুলা করা, সামাজিক কোন কার্যক্রমের সাথে সংযুক্ত থাকা, বাব-মাকে বা পরিবারের লোকজনকে কাজে সাহায্য করা, নিজের সমস্যাগুলো বন্ধুদের বা কাছের কাউকে বলা। ভাবতে হবে জীবনটা অনেক বড় এবং অনেক কিছু করার সুযোগ আছে।



### ৩. মাদকাসক্ত হয়েছে এমন কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবাদানকারী কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

**উত্তর:** মাদক থেকে মুক্তি পেতে দরকার সকলের সহযোগিতা। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বাবা-মা তার সন্তান যে মাদকাসক্ত তা মেনে নিতে চান না এবং সন্তানকে বকাঝকা, মারপিট করে, ভয় দেখিয়ে মাদক থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করেন। অভিভাবকরা মাদকাসক্তির চিকিৎসা কি সেটা অনেক সময় বুঝতে পারেন না। একজন সেবাদানকারী এ বিষয়ে অভিভাবককে সাহায্য করতে পারেন। প্রকৃতপক্ষে মাদকাসক্তির চিকিৎসা মানেই একটি সময়সাপেক্ষ, ব্যয়বহুল এবং সমন্বিত ব্যবস্থাপনা। মাদক গ্রহণ করার পিছনে কি কারণ সেটাও দেখতে হয়। এইসকল বিষয়গুলো অভিভাবককে অনুধাবন করতে হবে। ব্যক্তিবিশেষে কাউন্সেলিং, মাদক নিরাময় কেন্দ্রে রেখে চিকিৎসার প্রয়োজন করতে হবে।



সুখী জীবন  
স্বপ্নের জন্য পরিবার পরিকল্পনা

