

পিতা-মাতাদের জন্য তথ্য

আপনি একা নন

বৈধ এবং অবৈধ ড্রাগস এর ব্যবহার হচ্ছে একটি জটিল সমস্যা এবং আমাদের অনেকের জন্য দুঃশ্চিত্তার সৃষ্টি করে।

এই প্রচারপুস্তিকা আপনার সাহায্যের জন্য। এখানে ড্রাগস, ড্রাগস ব্যবহার এবং আপনার বাচ্চা যদি ড্রাগস ব্যবহার করে তাহলে তাকে কিভাবে সামলাবেন সেই ব্যাপারে তথ্য এবং পরামর্শ রয়েছে।

ড্রাগস সম্পর্কে সত্য কথা

ড্রাগস এবং ড্রাগস ব্যবহার সংক্রান্ত বিষয়াদি বেশ জটিল। দুর্ভাগ্যবশত: এর কোন 'যাদুকরি' উত্তর নেই। যদি থাকত তাহলে ড্রাগস সমস্যা এতদিনে দূর হয়ে যেত।

ড্রাগস কি?

ড্রাগস এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ওষুধ, মদ, সিগারেট, দ্রাবক পদার্থ - এমনকি চা, কফি অথবা চকলেট। কিন্তু মানুষ সাধারণত অবৈধ অথবা রাস্তাঘাটে বিক্রি হয় এমন ড্রাগস এর কথা ভাবে।

ড্রাগ এর সাধারণ সংজ্ঞা হচ্ছে:-

"যে কোন রসায়নিক পদার্থ যেটা আপনার শরীর অথবা মনের উপর প্রভাব ফেলে।"

কিছু ড্রাগস হচ্ছে ওষুধ, কিছু বৈধ এবং কিছু অবৈধ।

অবৈধ ড্রাগস

সাধারণত অবৈধ ড্রাগস আপনার জন্য সবেচেয়ে বেশী দুঃশ্চিত্তার সৃষ্টি করে। কিন্তু তার মানে এই নয় যে বৈধ ড্রাগস যেমন মদ এবং তামাক কোন দুঃশ্চিত্তা অথবা সমস্যা সৃষ্টি করে না। সেগুলোও করতে পারে এবং তারা করেও।

মানুষ সাধারণত "হার্ড ড্রাগস" এবং "সফট ড্রাগস" নিয়ে কথা বলে।

এই ধরনের শব্দগুচ্ছ মিথ্যা অথবা অস্পষ্ট ধারণা দিতে পারে, বিশেষত মানুষ তথাকথিত "সফট ড্রাগস" নিয়ে সমস্যায় পড়তে পারে।

হার্ড ড্রাগস

হার্ড ড্রাগস সাধারণত দেখতে ওষুধের মত, এগুলো খুবই বিপজ্জনক এবং খুব সম্ভবত নেশাথস্ত করে ফেলে। এই ড্রাগস এর মধ্যে হেরোইন, কোকেইন এবং ক্র্যাক কোকেইন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

সফট ড্রাগস

সফট ড্রাগসকে কম বিপজ্জনক হিসেবে গণ্য করা হয় এবং সেটা নেশায় পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা কম। এর মধ্যে ক্যানাবিস নামক ড্রাগ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

স্মরণ রাখবেন যে অধিকাংশ তরুণ-তরুণী

ড্রাগস সেবন করে না এবং করবেও না।

তবে কেউ কেউ করবে।

ডাগস

সম্পর্কে সত্য কথা

যারা ডাগস সেবনের চেষ্টা করে তাদের অধিকাংশই আর সেবন করবে না।

ডাগস সেবনের তুলনায় অতিরিক্ত পরিমাণ মদ পান করে অনেক তরুণ/তরুণী সমস্যায় পতিত হয়।

তরুণ-তরুণীরা ডাগস সেবন করতে চায়

কেন?

অনেক পিতা-মাতাই নিজেকে এই প্রশ্ন করে থাকেন।

অনেক পিতা-মাতাই বুঝতে পারেন না যে কেউ ডাগস সেবন করতে কেন চাইবে। একজন তরুণ-তরুণী কেন ডাগস সেবনের চেষ্টা করবে তার সম্ভাব্য অনেক কারণ রয়েছে, এবং তাদের মধ্যে কিছু তারা কেন মদ খাওয়ার চেষ্টা করতে পারে তার কারণের মত একই রকম।
বয়ো:সঙ্কীর্ণে নতুন জিনিস পরীক্ষা করা এবং ঝুঁকি নেয়া সুসময় মনে হতে পারে।

সম্ভাব্য কারণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- তারা ডাগস সেবনের আমেজ উপভোগ করে। তারা আরাম-আয়েশ বা আনন্দ করতে অথবা সঙ্গপ্রিয়/মিশুক হতে চায়। মানুষ অনেক সময় মানসিক পেরেশানি কমানোর জন্য ডাগস সেবন করে; মদ হচ্ছে তারই একটি উদাহরণ।
- কারণ তাদের বন্ধু-বান্ধবরা ডাগস ব্যবহার করে। আপনার ছেলে বা মেয়ের জন্য তার সমবয়সীদের সাথে তাল মিলিয়ে চলা গুরু পূর্ণ মনে হতে পারে।
- ডাগস সহজে পাওয়া যায়। ডাগস হাতে পেতে খুব অসুবিধা হয় না, এবং দামও খুব বেশী নয়।
- ডাগস-সেবন উত্তেজনাপূর্ণ মনে হতে পারে। আপনার যেটা করা উচিত নয় সেটা করা রোমাঞ্চকর মনে হয়।
- একঘেয়েমিপনা হচ্ছে একটি সাধারণ কারণ। আপনার ছেলে/মেয়ে মনে করতে পারে যে আর কোন কিছু করার নেই।
- ঔৎসুক্যবশত - তারা এগুলোকে একবার পরীক্ষা করতে অথবা চেষ্টা করে দেখতে চায়।

অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

স্মরণ রাখবেন যে এটা আপনার দোষ নয়। একটি ছোট বাচ্চা যদি ডাগস ব্যবহার করা শুরু করে, এর মানে এই নয় যে, সে সেটা ব্যবহার করতে থাকবে। প্রায়শই, ডাগস ব্যবহার হচ্ছে একটি স্বল্প-মেয়াদী পর্ব। যদিও তারা নিয়মিত ডাগস ব্যবহার করে এর মানে এই নয় যে তারা সমস্যাকে বড় করবে।

অধিকাংশ তরুণ/তরুণী ক্যানাবিস (গাঁজা) ছাড়া অন্য কোন ডাগস ব্যবহার করে না।

ডাগস নিয়ে আলোচনা

পিতা-মাতা হওয়া একটি মস্ত দায়িত্ব। এটা একটি বড় কঠিন কাজ।

সাধারণত কোন বিষয় অথবা সমস্যা নিয়ে কথা বলা মুশকিল এবং ডাগস এর মত অবৈধ এবং স্পর্শকাতর বিষয় নিয়ে আলাপ করা আরো বেশী মুশকিল।

তরুণ-তরুণীরা যখন তাদের পিতা-মাতাদের সাথে ডাগস নিয়ে খোলাখুলি আলাপ করে তখন হয়ত সেটা সেবনে বিলম্ব করে অথবা বিরত থাকার সম্ভাবনা বেশী থাকে। যদি তরুণ-তরুণী ডাগস নিয়ে গুরুতর সমস্যায় পড়ে তাহলে পিতা-মাতা, পরিবার বন্ধু-বান্ধবের সমর্থন তার স্বাস্থ্য এবং সমস্যার সমাধানে এক বিরাট পার্থক্য নিয়ে আসতে পারে।

তাহলে আমি একটি বাচ্চার সাথে কিভাবে

ডাগস নিয়ে কথা বলতে পারি?

কোন নির্ধারিত নিয়মাবলী নেই অনুসরণ করার। প্রতিটি পরিস্থিতি পৃথক।

সে কি পরিস্থিতির মধ্যে রয়েছে সেটা বুঝতে চেষ্টা করুন। একই বয়সে আপনার সময় হয়ত অন্যভাবে কেটেছে। তবুও কিছু জিনিস আপনার কাছে পরিচিত বা একইরকম মনে হবে।

কিছু সাহায্যকর পরামর্শ রয়েছে:-

- **ঘাবড়াবেন না।** শান্ত থাকুন অথবা শান্ত না হওয়া পর্যন্ত কথা বলবেন না। এটা বলা সহজ - তবে চিৎকার বা তর্কাতর্কি করবেন না। আপনি যদি শান্ত না থাকতে না পারেন তাহলে আপাতত আলোচনা করার চেয়ে পরে ফিরে আসাই উত্তম। আপনি কি বলতে চান সেটার পরিকল্পনা করুন - তাহলে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে যাবার সম্ভাবনা কমবে।
- **প্রস্তুত থাকুন।** ডাগস সম্পর্কে প্রকৃত তথ্য জেনে নিন। যদি আপনার ছেলে-মেয়ে বুঝতে পারে যে আপনার কথা বলার বিষয়ে আপনি অভিজ্ঞ তাহলে সেও হয়ত কথা বলবে অথবা শুনবে। আপনার সবকিছু জানার প্রয়োজন নেই, তবে ডাগস শরীরের কেমন ক্ষতি করে সে ব্যাপারে সচেতন থাকলে উপকারে আসবে। বাচ্চারা সকল প্রশ্নের উত্তর জানে না।
- **শুনুন।** আপনাকে যা বলা হচ্ছে সেই ব্যাপারে খোলাখুলি আলাপ করুন। আপনি বিচার না করে বরং তাকে তার পক্ষ বলতে দিন।
- **‘বহুত্তর’ বিষয়ের উপর দৃষ্টি রাখুন।** শুধুমাত্র ডাগস এবং ডাগ ব্যবহারের উপর মনোনিবেশ করবেন না। সে হয়ত অন্য কোন কারণের ফলে ডাগস ব্যবহার করছে যেটা সে সামলাতে পারছে না।
- **আপনার নিজের উপর নজর রাখুন।** এই সবের মাঝে আপনি হলেন গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়ত কথা বলতে কষ্টবোধ করতে পারেন। কথা বলার জন্য আপনার বিশ্বাসী কারো শরণাপন্ন হতে পারেন। সম্ভবত কোন পারিবারিক বন্ধু অথবা আত্মীয়। এমন কেউ যাকে আপনি বিশ্বাস করেন এবং যার সাথে আপনার ছেলে/মেয়ের ভাল সম্পর্ক রয়েছে।
- **সৎ এবং খোলাখুলি হোন** - এমনকি নিজের কাছেও। ডাগস সম্পর্কে আপনার মতামত নিয়ে ভাবুন। আপনি কি মদ, তামাক অথবা চকোলেট খান? এর মানে এই নয় যে আপনাকে সেগুলো খাওয়া বন্ধ করতে হবে। আপনি প্রস্তুত থাকলে এই ধরনের প্রশ্ন দিয়ে ধরা পড়ার সম্ভাবনা কম যেমন "বাবা ধূমপান করে এবং সেটাতো আরো খারাপ।"
- **“কেন” প্রশ্নবোধক শব্দটির ব্যবহার এড়িয়ে চলবেন।** কেন শব্দটি না বলাই ভাল, তাহলে সে আত্মরক্ষামূলক অবস্থান গ্রহণ করবে। এমনও হতে পারে সে নিজেও এই প্রশ্নের উত্তর জানে না। কিভাবে, কখন, কি অথবা

কোথায় দিয়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার কথা ভাবুন। এইভাবে আপনি সহজ হ্যাঁ বা না উত্তর পাবেন না।

- **দোষ দেয়ার জন্য কাউকে খুজবেন না।** আপনি হয়ত নিজেই নিজে দোষ দিতে চাইবেন। আপনি হয়ত ভাবতে পারেন যে তার বন্ধুরা দায়ী। আপনি হয়ত ভাববেন স্কুল অথবা পুলিশ কেন এই ব্যাপারে কিছু করেনি। কাউকে দোষারোপ করে লাভ নেই। সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হচ্ছে বর্তমানের প্রতি সুদৃষ্টি দেয়া এবং ভবিষ্যত পরিকল্পনা করা।

এই প্রক্রিয়া দীর্ঘমেয়াদী হতে পারে। একসাথে সকল সমস্যা সমাধান করার আশা করবেন না, তবে শুরু করুন। সমস্যা সমাধানের প্রথম ধাপ হচ্ছে বিষয়াদির ব্যাপারে খোজ নেয়া।

আপনার ছেলে/মেয়ের যদি ডাগস সমস্যা থাকে তাহলে তাদের এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তার সাথে রয়েছেন। তাকে আশ্বাস দিন, তার জন্য সময় বের করুন, এবং তার কথা শোনার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

আমার বাচ্চা যে ডাগস সেবন করছে সেটা আমি কিভাবে জানব?

পিতা/মাতারা প্রায়শ জানতে চায় যে কোন ধরনের আলামতে বুঝা যাবে যে তাদের ছেলে-মেয়েরা ডাগস সেবন করছে কিনা। তারা এরকম কিছু প্রশ্নের উত্তর খুঁজছেন, যেমন **“একজন ডাগস সেবনকারীকে কিভাবে চিনবেন?”**

এর কোন সহজ উত্তর নেই। ডাগস এর বাহ্যিক সংকেত এবং উপসর্গগুলো ভুল তথ্য দিতে পারে। অন্য ভাবে ডাগস ব্যবহার ব্যাপারে সচেতন হওয়া যায়, উদাহরণস্বরূপ ডাগস সেবনের সরঞ্জামাদি সনাক্ত করতে পারা। ডাগস সেবনের সংকেত বাহ্যিক অথবা আচরণমূলক অথবা সামাজিক হতে পারে। মুড অথবা আচরণে পরিবর্তন দেখা যেতে পারে অথবা

- স্কুল, কলেজ, কাজ ইত্যাদিতে দেরীতে যাওয়া
- স্কুল/কলেজ পালানো, অসুস্থতা দেখিয়ে না যাওয়া
- অতিরিক্ত পরিমাণ অর্থ খরচ নেয়া/স্বপ্ন করা
- পিতা/মাতা, বন্ধুর কাছ থেকে চুরি করা
- ক্ষুধামন্দা/ওজন কমা
- মনোযোগ/মনোনিবেশের অভাব

- কাপড়চোপার বা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় অবনতি
- ঘরের বাইরে বেশী সময় কাটানো
- অতিরিক্ত নিদ্রা, বিশেষ করে ঘরে ফেরার পর
- নেশাচ্ছন্ন মনে হওয়া/মাতাল

এটা স্মরণ রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে একটি স্বাস্থ্যবান বাচ্চা উপরোক্ত বৈশিষ্ট্য প্রকাশ করতে পারে, এবং প্রায়শ করেও।

স্মরণ রাখবেন যে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না অথবা উপসংহারে পৌঁছাবেন না, সন্দেহপ্রবণ হবেন না এবং সর্বদা ডাগস ব্যবহারের প্রমাণ খুঁজবেন না।

ডাগস ব্যবহারের কিছু সরঞ্জামাদি

- খাল্লি এ্যারোসোলস, প্লাস্টিক ব্যাগ, বিউটেন গ্যাস কন্টেইনার
- ফেলে দেয়া ফয়েল/রং মুছে যাওয়া ফয়েল
- ছোট প্লাস্টিক বোতল, এক অংশ কাটা অথবা ছিদ্রযুক্ত,
- টুকরো করে কাটা সিগারেট/অব্যবহৃত ফিল্টার/ছেড়া কার্ডের অংশ।

আপনার ছেলে/মেয়ে হয়তোবা ডাগস

সেবন করছে জানতে পারার পর

সাধারণ প্রতিক্রিয়া

উচ্চ আবেগপ্রবণ হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশী।

- হয়ত নিজেকে দোষ দেবেন। ভাবছেন যে আপনি কোথাও ভুল করেছেন, ভাবছেন এর জন্য আপনিই দোষী। আপনি হয়ত খুবই লজ্জা পাচ্ছেন - ভাবছেন কিভাবে মানুষের সামনে মুখ দেখাবেন। দুঃশ্চিন্তায় রয়েছেন যে বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিবেশীরা কি ভাববে। এইসব কারণে একটি পরিবার তাদের সমস্যা নিজেদের মধ্যে রাখে এবং নিজেরাই সমাধানের চেষ্টা করে। আপনি সেই চেষ্টা করবেন না। সাহায্য রয়েছে (পেছনের পাতার যোগাযোগের তালিকা দেখুন)।
- খুব সম্ভবত আপনার কিছু বাস্তব উদ্বেগ থাকবে। আপনি ভাবছেন যে আপনার ছেলে বা মেয়ে তার জীবন ধংস করছে, স্কুলে খারাপ করবে, কোন চাকরি পাবে না অথবা এমনকি শেষ পর্যন্ত জেলেও যেতে পারে। আপনি তার নিজস্ব স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নিয়েও চিন্তিত হতে পারেন।

- অনেক মানুষ ভাবে যে কেউ একবার ডাগস সেবন শুরু করলে সে আর থামবে না। সে আরো বিপজ্জনক ডাগস এবং বেশী মাত্রায় সেবন করবে। এটা যে সত্য হতে হবে তা নয়। কেউ যদি শুধু ক্যানাবিস ধূমপান করে, তার অর্থ এই নয় যে সে অন্য ডাগস সেবন শুরু করবে।

- পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের জন্য উদ্বেগ সৃষ্টি হতে পারে, যেমন ভাই বা বোন। ভয় থাকে যে সোশ্যাল সার্ভিসেস জড়িত হয়ে যেতে পারে এবং পরিবারে ভাঙ্গন নিয়ে আসবে। এটা শুধু চরম ক্ষেত্রেই হয়।

অবৈধ ডাগস - আইন কি বলে

ডাগস সেবনকারী এবং তার চারপাশের অন্যান্যদের কি ক্ষতি করতে পারে তার উপর ভিত্তি করে (১৯৭১) সালের মিসইউজ অফ ডাগস এ্যাক্ট অবৈধ ডাগস-কে তিন ভাগে ভাগ করেছে।

এই আইনে নিয়ন্ত্রিত কোন ডাগস মজুদ রাখা, সরবরাহ করা অথবা সরবরাহের ইচ্ছাপোষণ করা হচ্ছে বেআইনী।

আপনার ঘরে ডাগস সেবনের অনুমতি দেওয়া অপরাধযোগ্য।

কারো অপরাধ সংঘটন থামাতে অথবা ডাগস সেবন বন্ধ করার জন্য আপনি যদি অবৈধ ডাগস বাজেয়াপ্ত করেন তাহলে আপনাকে সেই ডাগস বিনষ্ট করতে হবে (কোন সাক্ষীর উপস্থিতিতে) অথবা অবিলম্বে পুলিশের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

আইনের আওতায় নিয়ন্ত্রিত সাধারণ ডাগস এর তালিকা দেয়া হল:

ক্লাস 'এ' ডাগস: কোকেইন, ক্র্যাক, হেরোইন, এক্সটাসী, এল.এস.ডি. (এ্যাসিড), ম্যাজিক মাশরুম (যদি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করা হয়)।

মজুদ রাখা: ৭ বছরের জেল এবং/অথবা জরিমানা

সরবরাহের জন্য মজুদ রাখা, অথবা সরবরাহ করা: যাবজ্জীবন জেল এবং/অথবা জরিমানা

ক্লাস 'বি' ডাগস: এ্যামফিটামিন্স, ডি.এফ.১১৮ এন্স. (ডাইহাইড্রোকোডীন)

মজুদ রাখা: ৫ বছরের জেল এবং/অথবা জরিমানা

সরবরাহের জন্য মজুদ রাখা, অথবা সরবরাহ করা: ১৪ বছরের জেল এবং/অথবা জরিমানা

ক্লাস 'সি' ড্রাগস : ক্যানাবিস, এ্যানাবোলিক স্টেরয়েডস, বেঞ্জোডায়াজিপেনস (ভ্যালিয়াম, টেমাজিপাম), জি,এইচ.বি (গ্যামাহাইড্রোক্সিবিউটেটে)

মজুদ রাখা: ২ বছরের জেল এবং/অথবা জরিমানা

সরবরাহের জন্য মজুদ রাখা, অথবা সরবরাহ করা: ১৪ বছরের জেল এবং/অথবা জরিমানা

ক্লাস 'বি' ড্রাগস ইঞ্জেকশনের জন্য প্রস্তুত করা হলে সেটা ক্লাস 'এ' ড্রাগসে পরিণত হয়।

জেল শাস্তি হচ্ছে সর্বোচ্চ শাস্তি। বাস্তবে, শাস্তি নির্ভর করে ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর যেমন প্রথম অপরাধ কিনা, ড্রাগস এর পরিমাণ ইত্যাদি।

ক্যানাবিস রিক্লাসিফিকেশন ২০০৪

ক্যানাবিস এখনও বেআইনী!

২০০৪ সালের ২৯শে জানুয়ারী তারিখে যুক্তরাজ্যে ক্যানাবিস-কে ক্লাস বি থেকে ক্লাস সি-তে বদলানো হয়। নিয়ন্ত্রিত ডাগ হিসেবে প্রস্তুত, সরবরাহ এবং মজুদ রাখা **বেআইনী**।

ক্যানাবিস মজুদ রাখার প্রথম অপরাধের জন্য ১৮ বয়সের কম তরুণ/তরুণীকে গ্রেপ্তার করা হবে, পুলিশ স্টেশনে নেয়া হবে এবং আনুষ্ঠানিকভাবে সতর্ক করা হবে অথবা ধমক দেয়া হবে।

পরবর্তীতে অপরাধ করা হলে চূড়ান্ত সতর্কবাণী দেয়া হবে অথবা চার্জ করা হবে।

আমি যদি মনে করি যে আমার ছেলে/মেয়ে ড্রাগস ব্যবহার করছে তাহলে আমি কোথায় যেতে পারি?

সাহায্য এবং পরামর্শ রয়েছে।

এই প্রচারপত্রের পেছনে যোগাযোগের তালিকায় একটি জাতীয় টেলিফোন হেল্পলাইন এবং আপনার এলাকার একটি স্থানীয় পেশ্যালিস্ট ড্রাগ এজেন্সী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

প্রথমে হয়ত হেল্পলাইনে ফোন করা সাহায্যকর হতে পারে। আপনাকে আপনার নাম অথবা বিস্তারিত বিবরণ দেয়ার প্রয়োজন নেই। এই সার্ভিস বিনামূল্যে এবং আপনি তাদের সাথে ২৪ ঘণ্টাব্যাপী যোগাযোগ করতে পারেন।

সকল সার্ভিস আপনার আশংকা এবং উদ্বেগ বুঝবে। আপনি আস্থার সাথে ড্রাগস অথবা ড্রাগস ব্যবহার সম্পর্কে যে কোন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন এবং উত্তম তথ্য পেতে পারেন।

আপনি আপনার স্থানীয় ইয়ুথ ওফেন্ডিং টিম এবং জি.আই.আর.পি. টিমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন (প্রত্যেক ইয়ুথ ওফেন্ডিং টিমের কাছে একজন সাবস্ট্যান্স মিসইউজ্ ওয়ার্কার রয়েছে):

বার্নলী এ্যান্ড পেন্ডল GRIP: 01282 830790

লেলান্ড এ্যান্ড সাউথ ল্যাংকস GRIP: 01772 435603

হাইন্ডবার্ন এ্যান্ড রসেনডেল GRIP: 01706 214511

ফ্লীটউড (উইয়ার এ্যান্ড ফাইন্ড) GRIP: 01253 726894

মোরক্যাথ এ্যান্ড ল্যাংকাষ্টার GRIP: 01524 413769

প্রেস্টন GRIP: 01772 885828

বার্নলী YOT: 01282 420798

চলী YOT: 01257 516051

হাইন্ডবার্ন YOT: 01254 389456

ফ্লীটউড YOT: 01253 772761

ল্যাংকাষ্টার YOT: 01524 384780

প্রেস্টন YOT: 01772 532047

অধিকতর তথ্য

এবং উপকারী যোগাযোগ

এফ.আর.এ.এন.কে. (ফ্রাংক)

ডাগস সম্পর্কে বাস্তব এবং ব্যবহারিক তথ্য এবং পরামর্শ।

ডাগস হচ্ছে বেআইনী - তবে সেই বিষয়ে কথা বলা বেআইনী নয়। ফ্রাংক এর সাথে কথা বলুন, জাতীয় ফ্রীফোন নং, দিনে ২৪ ঘন্টা এবং আস্থার সাথে।

টেলি: 0800 77 66 00

ইমেইল: frank@talktofrank.com

ওয়েব: www.talktofrank.com

লাইফলাইন ঈষ্ট ল্যাংকাশায়ার

68/70 Darwen Street
Blackburn
BB2 2BL

টেলিফোন: 01254 677493

ফ্যাক্স: 01254 677503

www.lifeline.org.uk

ড্রাগলাইন - ল্যাংকাশায়ার লিমিটেড

ডাগ ব্যবহারকারী, তাদের পরিবার, বন্ধু এবং কর্মীদের জন্য ব্যাপক ডাগস সার্ভিস।

টেলিফোন : 01772 825492

ইমেইল: drugline@provider.co.uk

ওয়েব: www.druglineancs.co.uk

সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য কার কাছে যেতে হবে

এক্স.এস. ইয়ং পার্সন্স ডাগ সাপোর্ট টিম ল্যাংকাশায়ার এবং মোরক্যাম এলাকার ১৪ থেকে ২১ বছর বয়সী তরুণ/তরুণীদের সাথে কাজ করে, যাদের পদার্থ অপব্যবহার সমস্যা রয়েছে।

তরুণ/তরুণীরা নিজেরাই নিজেকে এক্স.এস. এর কাছে রেফার করতে পারে। আমরা পিতা/মাতা/কেয়ারার, তাৎপর্যপূর্ণ অন্য কেউ এবং পেশাদারদের জন্য তথ্য সরবরাহ করে সন্তুষ্ট হই।

Flat 1, 1 Wellington Terrace

Morecambe

LA4 5LW

টেলিফোন : 01524 414003

Melody Treasure: 07766 423498

Mark Hodgkinson: 07766 423499