



Konsumi i alkoolit, duhanit dhe kanabisit

Evitimi i varësisë tek të rinjtë

Këshilla për prindër të fëmijëve
11- deri 16-vjeçarë

Albanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Të dashur prindër

Puberteti është një kohë me plot kërkesa, jo vetëm për fëmijën tuaj, po edhe për ju si prindër. Të rinjve u duhet të përballojnë shumë ndryshime fizike dhe emocionale, të zbulojnë identitetin e tyre vetjak dhe të planifikojnë të ardhmen e tyre. Është një gjë normale nëse kjo kohë nuk shkon gjithmonë vaj. Bëhet fjalë sidomos për ndarjen graduale nga njëri-tjetri. Ku do të lejoni liri veprimi? Ku do të vendosni kufij? Sa mbështetje u duhet? Çfarë duhet të dini akoma? Për çfarë nuk çani kokën më? Për shumëçka duhen rinovuar vazhdimisht marrëveshjet. Edhe kur bëhet fjalë për konsumin e alkoolit, duhanit ose kanabisit.

Fillimisht lajmi i mirë

Është në natyrën e moshës rinore për t'u distancuar nga prindërit, ndonjëherë edhe për t'u rebeluar kundër tyre, «për të provuar» ndjesinë e të qenit «i madh». Disa të rinj këtë e bëjnë duke pirë alkool, cigare ose duke konsumuar kanabis. Është e kuptueshme nëse kjo gjë ju shqetëson, sepse konsumi i këtyre artikujve varësues është i ndërlidhur me rreziqe, sidomos në moshën e rinisë. Prandaj është me vend, nëse hidhni shikimin dhe e merrni seriozisht këtë tematikë. Pikërisht për faktin se shumë prindër brengosen së tepërmi, është gjithashtu me rëndësi që të rikujtohen pikat e mëposhtme:

«Pjesa më e madhe e të rinjve nën 16-vjeçarë nuk kanë qasje problematike ndaj lëndëve varësuese.»

Pyetjet mund të ndihmojnë

Nuk ekzistojnë receta të gatshme si në pjatë se si mund ta mbron fëmijën tuaj nga një konsum problematik i lëndëve varësuese. Mirëpo shpresojmë që kjo broshurë t'ju ofrojë ndonjë informacion. Kryesore është që të rri në kontakt me të rinjtë dhe të jeni i ndërgjegjshëm për qëndrimin e tyre personal. Në rreshtat pasues do t'i gjeni të hedhura e të përsëritura gjithandej pyetjet që do të mund t'ju shërbejnë si stimuj. Dhe ato - varësisht nga disponimi aktual - mund të diskutohen edhe me të rinjtë.

Që fëmija i juaj të mos ketë probleme me konsumin e alkoolit, duhanit ose kanabisit

Ndani pak kohë

Aq shumë rëndësi kanë bisedat e përbashkëta: mirëpo jo rrallë mungon koha për to. Gjithsecili është i tendosur, ju në veprimtarinë tuaj profesionale, fëmija i juaj në programin e tij shkollor dhe të kohës së lirë. Prandaj siguroni me vetëdije të plotë kohën e lirë. Dhe shfrytëzojeni atë për ta dëgjuar fëmijën tuaj dhe për të mbetur në komunikim me të.

Bisedoni për lëndët varësuese

Do të vijë një ditë kur shumica e të rinjve do të interesohen për lëndët varësuese. Gjithsesi, shumë pak prej tyre kanë njohuri të sakta. Midis tyre shpesh qarkullojnë gjysmë të vërteta dhe njohuri të gabuara. Informohuni, prandaj, për rreziqet nga substancat e veçanta – si për shembull në faqet vijuese, – dhe bisedoni për to me birin ose me bijën tuaj, mundësisht sa nuk është vonë.

Pikëpamja juaj vlen

Të rinjtë akoma nuk kanë një opinion të ngulitur për sa i përket konsumit të lëndëve varësuese. Edhe brenda një grupi opinionet për to shpesh janë të kundërta. Edhe kur tinejxherët janë ndonjëherë shumë refuzues kundrejt prindërve të tyre: fëmija i juaj edhe më tej do të orientohet sipas modelit

Çka e lumturoi më së shumti javën e shkuar birin tim? Çka e preokupon bijën time aktualisht? A i njoh të gjithë shokët e saj? A më duhet t'i njoh? A e di fëmija i im se çfarë mendoj unë mbi konsumin e kanabisit?

tuaj. Mos e nënvlerësoni prandaj peshën e pikëpamjes tuaj.

Merrni qëndrim

Sa më i rritur të jetë fëmija i juaj, aq më pak ndikim do të keni mbi sjelljen e tij. Megjithatë: fëmijët kanë nevojë për prindër që marrin qëndrim. Përderisa prindërit nuk thonë gjë, fëmijët, sipas rregullit, bien në përfundimin se ata janë dakord me sjelljen e tyre. I thoni, prandaj, birit tuaj, bijës tuaj, se një sjellje të caktuar të tyre nuk e pëlqeni, dhe ia shpjegoni arsyen. I thoni që jeni në merak, sepse konsumi i duhanit, alkoolit dhe i kanabisit mund të kenë pasoja të dëmshme mbi shëndetin, sidomos tek të rinjtë.



A mos më ka parë fëmija im tashmë në gjendje të dehur? Si ka reaguar ai? Si jam ndjerë unë? A e vë re unë kur vera ose birra po zhduken nga bodrumi ose kur më mungojnë disa cigare? Si reagoj unë kur fëmija i im i shkel rregullat? Nëse *mu* më ndodh një gabim, cilin reaktion e përjetoj si më frytdhënës?

Bëhuni mirëkuptues dhe konsekuent

Fëmijët dhe të rinjtë i shkelin ndonjëherë rregullat dhe bëjnë gjëra për të cilat më pas pendohen. Është me rëndësi që fëmija i juaj ta dijë se mund të flasë me juve për gjëra të tilla, pa e humbur dashurinë tuaj. Për këtë shkak nuk ju duhet të toleroni gjithçka. Dhe kjo gjithashtu nuk do të thotë që fëmija i juaj nuk do t'i bartë konsekuencat. Përkundrazi, konsekuencat për

të rinjtë mund të jenë një mundësi që një gjë sërish ta vënë në rregull ose ta hedhin prapa shpine.

Bëni kujdes që të rinjtë të mos marrin lëndë varësuese

Shitja ose shpërndarja falas e duhanit dhe alkoolit tek moshat nën 16-vjeçare është e ndaluar, përveç rastit kur prindërit u japin vetë alkool ose cigare fëmijëve të tyre. Reagoni menjëherë po të shihni se po veprohet kundër ligjit. Nëse fëmijës suaj i shitet ose i jepet alkool ose duhan falas, duhet të protestoni dhe sipas rastit të merrni në konsideratë një kallëzim penal.

Bëhuni shembull

Fëmijët dhe të rinjtë vëzhgojnë se si u qasen lëndëve varësuese të mëdhenjtë. Shqyrtojeni, prandaj, konsumin tuaj vetjak dhe mos iu shmangni diskutimit për të. Bëhuni model përmes një konsumi të matur të alkoolit. Nëse jeni vetë duhanpirës, atëherë mundësisht mos pini duhan në prani të fëmijëve tuaj dhe kursesi në ambiente të mbyllura ose në automobil.

Nëse fëmija i juaj konsumon alkool, duhan ose kanabis

Shikoni mirë

Mos e keni ndjesinë sikur diçka nuk shkon? Vëzhgojeni fëmijën tuaj. Vrisni mendjen me këtë rast: puberteti shpeshherë i shkundullon paq të rinjtë. Për këtë shkak pikat në vijim mund të jenë shfaqje shoqëruese normale gjatë pubertetit. Mirëpo ato mund të jenë gjithashtu edhe sinjale për konsumin e drogave. Kërkoni një bisedë me fëmijën tuaj dhe flisni lidhur me vëzhgimet tuaja.

Ruani qetësinë

Mos fëmija i juaj konsumon alkool, duhan ose kanabis? Është normale që të shqetësoheni. Për qetësimin tuaj: ndodh shpesh që të rinjtë provojnë alkool, cigare ose kanabis. Dhe përderisa mbetet vetëm në të provuar, në shumicën e rasteve kjo nuk përbën problem. Si mund ta vëreni se është diçka më shumë? Për ta vlerësuar situatën ju ndihmon një bisedë. Prisni pak kohë derisa emocionet të jenë shtruar. Nuk ka shumë kuptim që të diskutoni në grindje e sipër. Ose atëherë kur biri ose vajza juaj është e dehur ose nën ndikimin e kanabisit. Në një çast të tillë mjafton të thoni: «Unë jam i shqetësuar për ty dhe nuk jam dakord me atë se si po shkojnë gjërat. Mirëpo he për he nuk është çasti i duhur, bisedojmë më vonë.» Këshilla të tjera bisedimore do të gjeni në faqet vijuese.

Indani me të tjerë vëzhgimet tuaja dhe i dëgjoni ata

Në moshën e pubertetit të rinjtë ndonjëherë preken shpejt dhe reagojnë si të fyer. S'është për t'u çuditur: ndryshimet fizike, emocionale dhe sociale u shkaktojnë pasiguri. Për këtë shkak, mos ia nisni bisedës me ta me akuza dhe me kërkesa, dhe shmanguni fjalive që mbarojnë me pikëçuditje. Rrëfeni mbi observimet tuaja. Pyesni fëmijën tuaj nëse këto qëndrojnë, se ç'kuptim

Këto shenja paralajmëruese duhet t'i merrni seriozisht:

- Fëmija i juaj papritur mbetet prapa në mësim.
- Ritmi i tij i gjumit ka ndryshuar.
- Kohët e fundit është tërhequr shumë në vetvete dhe po ju shmanget.
- Ka humbur interesimin për hobby-të e tij.
- I ndryshon shokët e tij ose i humbet ata.
- Ndjenjat e tij janë shumë të luhatshme, nuk ndjen kënaqësi për asgjë.
- Ka nevojë të vazhdueshme për para.

kanë për të alkooli, duhani dhe kanabisi, përse ai i konsumon ato dhe sa shpesh e bën ai këtë gjë. Proveni të zbuloni nëse i njeh rreziqet. Me këtë rast gjithmonë lini fëmijën tuaj ta kuptojë se ju jeni i brengosur për të dhe se e doni shumë.

Merrni një qëndrim të qartë

Sinjalizoni fëmijën tuaj se ju nuk doni që ai të konsumojë rregullisht alkool, duhan ose kanabis. Sqaroheni për shkakun, për shembull: «Shiko, unë nuk dua që ti të pish alkool, ngaqë nën ndikimin e alkoolit shpeshherë njeriu bën gjëra për të cilat më pas pendohet.» Proveni gjithmonë që me këtë rast ju nuk e pëlqeni një sjellje të caktuar dhe jo vetë fëmijën tuaj si individ. Nëse vini në përfundim se bëhet fjalë vetëm për një

konsum provues, nuk duhet të mbireagoni. Mirëpo nënvizojeni qartë se duhet të mbetet me kaq.

Jini konsekuent

Merruni vesh me fëmijën tuaj se çfarë do të ndodhë nëse ai edhe më tej konsumon alkool, duhan ose kanabis. Bëni kujdes me këtë rast: ndëshkimet e rënda mund të provokojnë kryengritje. Fëmija i juaj mund rebelohet kundër jush. Diskutojeni, prandaj, me të se cilat konsekuenca do të ndihmonin që ai t'u përmbahet rregullave. Përmbajuni gjithmonë pjesës tuaj të marrëveshjes. Qëndrimi i juaj konsekuent i ndihmon fëmijës suaj që t'u përmbahet rregullave.

Si t'u qasemi ndjesive të pafuqisë?

Është thjesht normale nëse ju në situata të caktuara ndjeheni i pafuqishëm. Sa më i rritur që të jetë fëmija i juaj, aq më shumë do të dojë që sjelljen e tij ta përcaktojë ai vetë: «E di vetë se ç'është e mirë për mua!» Deri në njëfarë shkalle ai në këtë pikë ka të drejtë. Mirëpo ky fakt nuk duhet t'ju pengojë që t'ia komunikoni shqetësimin tuaj dhe që do të jeni pranë tij sapa të ketë nevojë për ndihmën tuaj: «Ti ke të drejtë, ti gjithnjë e më shumë do të jesh përgjegjës për

Kur provova për herë të parë dehjen? Si reagon prindërit e mi? Si reagoj unë kur fëmija i im merr kanabis? Si reagon partneri im, partnerja ime? A kemi një qëndrim të përbashkët?



veten tënde. Mirëpo unë jam në merak, dhe do të doja që të bisedoja me ty për këto gjëra.»

Besimi është i mirë, kontrolli akoma më i mirë?

Sa kontroll është i nevojshëm? A mos duhet të kontrolloni xhaketën e fëmijës suaj? Dhomën e tij? Pyetje të tilla i preokupojnë shumë prindër. Është e qartë: kontrollet e fshehta cenojnë raportin e mirëbesimit. Flisni hapur nëse mendoni se fëmija i juaj nuk po i përmbahet marrëveshjeve. Një mundësi do të ishte: «Për momentin e kam të vështirë të të besoj, mirëpo nuk dua që t'i kontrolloj fshehurazi sendet tua. Çfarë më propozon ti, që të mund të të besoj?»

Kërkoni ndihmë

Nëse keni arritur në kufijtë e durimit, mos ngurroni të kërkoni këshillime. Kjo mund të

Si reagoj unë nëse fëmija im e provon kanabisin? Përse unë nuk dua që ai ta bëjë këtë gjë rregullisht? Çfarë më ndihmon që të ruaj qetësinë? Çfarë quaj unë të tolerueshme dhe çfarë jo? I besoj fëmijës sim? Kur nuk i besoj? Kam faj unë apo ai? Çfarë duhet të ndryshojë me qëllim që të mund t'i besoj më shumë fëmijës sim?

bëhet me miq, me mjekun familjar, mjeken familjare, ose me ekspertët e parandalimit të varësive, te këshillimoret për të rinj, për edukim ose për varësi. Adresat do t'i gjeni në shpinën e kësaj broshure. Mund t'ju ndihmojë edhe një bisedë me fëmijën tuaj dhe me një person jashtë rrethit familjar. Të kërkoni ndihmë nëse vetë nuk ia dilni dot, kjo përbën një hap të rëndësishëm për ju dhe për fëmijën tuaj.

Alkooli

Këtë duhet ta dini

A pinë vallë të rinjtë shpesh alkool?

«Këtë tani e bëjnë të gjithë!» Të rinjtë argumentojnë me dëshirë përmes pohimesh të tilla, të cilat ndërkaq nuk qëndrojnë gjithmonë. Për t'i shfuqizuar ato, mund t'ju ndihmojnë faktet vijuese:

- Viteve të fundit konsumi i rregullt i alkoolit nga të rinjtë është në rënie të fortë.
- Shumë pak të rinj kanë provuar tashmë alkoolin para moshës 13-vjeçare.

Për 14-vjeçarët një studim tregon: 72% e djemve dhe vajzave të reja në Zvicër 30 ditë para anketimit nuk kishin pirë fare alkool. 6% e djemve dhe 3% e vajzave kishin pirë së paku një herë në javë. Asnjëherë, ose vetëm një herë të dehur paq kishin qenë 90% e djemve dhe rreth 96 % e vajzave (HBSC, 2014).

Për 15-vjeçarët studimi tregon: 54% e djemve dhe 59% e vajzave nuk kishin pirë fare alkool në 30 ditët para anketimit. 10% e djemve kishin pirë së paku një herë në javë, ndërsa në rastin e vajzave ishin 6%. Asnjëherë, ose vetëm një herë të dehur paq kishin qenë 84% e djemve dhe 87% e vajzave (HBSC, 2014).

Cilat janë rreziqet që u ekspozohen të rinjtë?

Të rinjtë reagojnë më intensivisht ndaj alkoolit se sa të rriturit. Pasi që ata të shumtën kanë një peshë më të ulët trupore, ia ndiejnë efektin qysh në sasi të vogla dhe dehen më shpejt. Shpeshherë ata nuk e kanë të qartë se alkooli vetëm pas afro një ore e shpërfaq ndikimin e tij. Më tutje është problematik fakti që alkooli e ul prapun e frenimit. Sjellja agresive dhe gatishmëria për dhunë shtohen. Në gjendje të alkoolizuar vijnë më shpesh veprime të tilla për të cilat të rinjtë



Si e konsumoj unë vetë alkoolin? Kur mund ta provoj për herë të parë fëmija i im alkoolin? Si e vë re nëse ai tashmë po pi rregullisht alkool?

më pas pendohen. Edhe rreziku i fatkeqësive është i shtuar: të rinjtë bien në fatkeqësi sidomos kur është në lojë alkooli.

Përpos kësaj: të rinjtë kryesisht pinë në mënyrë të parregullt, mirëpo për këtë shkak në sasi të mëdha. Kësisoj bien më lehtë në një helmim (intoksikim) nga alkooli. Në raste ekstreme kjo mund të përfundojë me vdekje. Duke qenë se tinejxherët shpeshherë e përziejnë alkoolin e fortë me pije të ëmbla, e humbasin shpejt kontrollin mbi sasinë e konsumuar të alkoolit. Kjo gjë shton rrezikun e një intoksikimi.

Përgjithësisht duhet nënvizuar: alkooli mund të pengojë ndjeshëm zhvillimin e të rinjve. Kjo, për shkak se organet e tij, si truri ose mëlçia, akoma nuk janë maturuar krejtësisht. Një varësi tek ta mund të lindë shumë më shpejt se sa tek të rriturit, që do të thotë, qysh brenda pak muajsh. Përpos kësaj, rreziku i zhvillimit të një varësie nga alkooli në moshën madhore do të jetë për aq më i madh, sa më i ri që të ketë qenë dikush që ka filluar konsumin problematik.

Çfarë thotë ligji

Nën moshat 16-vjeçare alkooli nuk guxon as të shitet dhe as të shpërndahet falas. E rëndësishme: të penalizuar nuk bëhen të rinjtë, por individët që shesin ose që ofrojnë alkool. Të

përfashtuar nga ky ligj jeni vetëm ju si prindër, nëse i jepni fëmijës suaj alkool për ta provuar. Për informimin tuaj: ju keni të drejtën që të kërcënoni dikë edhe me kallëzim penal nëse merrni vesh që u jep alkool të rinjve nën 16-vjeçarë.

Si i duhet qasur alkoolit?

Alkooli është i acceptuar shoqërisht dhe është bërë pjesë përbërëse e shumë eventeve sociale, si gazmendet familjare, festat etj. I konsumuar me masë, alkooli vlen si një lëndë kënaqësie. Përkatesisht, është me rëndësi që të rinjtë të mësojnë qasjen ndaj tij. Për shkak të rreziqeve të përmendura, për të rinjtë nën 16-vjeçarë vlen rekomandimi: vetëm në situata të jashtëzakonshme dhe në shoqërim të prindërve, përkatesisht, të një kujdestari të autorizuar, dhe kurrë më shumë se një gotë për një event. Kësisoj të rinjtë mund ta provojnë ndikimin e alkoolit në hapësira të mbrojtura. Gjithsesi, askush nuk duhet të pijë alkool nëse nuk e do një gjë të tillë. Është krejt në rregull heqja dorë fare nga alkooli.

Mos keni ndjesinë sikur fëmija i juaj po pi tashmë alkool? Bisedoni me të, ashtu siç është përmendur në [faqet 5-7](#).

Duhani

Këtë duhet ta dini

Sa shpesh pinë duhan të rinjtë?

Shumica e të rinjve nuk pinë duhan. Në mesin e 14- deri 15-vjeçarëve në Zvicër, 85% e djemve dhe 88% e vajzave janë joduhanpirës. Në mesin e djemve, 5% pinë duhan çdo ditë, ndërsa te vajzat janë 4% (HBSC, 2014).

Më e rrezikuara është grupmosha e 15- deri 19-vjeçarëve. Në këtë grupmoshë 72% e djemve dhe 74% e vajzave janë joduhanpirës. Pothuajse 13% e të rinjve meshkuj dhe 14% e të rejave pinë duhan për çdo ditë (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

Ku janë rreziqet?

Secila cigare të bën dëm. Krahas nikotinës, do të thithen gjithashtu edhe katrani, monoksidi i karbonit dhe shumë substanca të tjera helmuese. Pasoja të mundshme janë sëmundjet kardiovaskulare, ato të rrugëve të frymëmarrjes dhe ato kanceroze. Duhanpirja kushton me vite të tëra jete. Kush ia nis duhanit si 14-vjeçar, mund të ketë një jetëgjatësi 20 vite më të shkurtër se sa joduhanpirësit.

Nga nikotina shkaktohet një varësi e shpejtuar. Dhe sa më herët që t'ia nis dikush duhanit, aq më të vështirë do ta ketë që të shkëputet sërish prej tij. Sidomos të rinjtë e nënvlerësojnë shkallën e varësisë dhe shpeshherë mendojnë se ndërprerja është një gjë e thjeshtë.

Përse nuk dua që fëmija i im të pijë duhan? A mund ta kërkoj një gjë të tillë gjersa vetë pi duhan? Kur kam provuar që ta lë duhanin? Për cilat shkaqe pi duhan fëmija i im në fakt?

Edhe në afat të shkurtër duhani lë pasoja. Secila cigare zvogëlon performansën sportive. Në rastin e astmës mund të shkaktohen kriza astmatike, ndërsa në raste rrufash, procesi i shërimit zgjat më shumë. Efekte të tjera janë frymëmarrja e vështirë, lëkura e pashëndetshme, dhëmbët e ngjyrosur, flokët dhe rrobat e tymosura. Nuk duhet harruar se duhanpirja u bën dëm edhe të tjerëve (duhanpirja pasive).

Sidomos vajzat duhanpirëse mendojnë shpesh se përmes duhanpirjes mund të kontrollohet pesha trupore. Porse pesha influencohet në rend të parë përmes ushqimit dhe lëvizjes. Për shumicën dërrmuese të njerëzve duhanpirja është më e dëmshme se sa mbipesha.

Si qëndron puna me nargjiletë, burnotin dhe cigaret elektronike?

Nargjiletë ose shish-ët janë akoma më të rrezikshme se sa cigaret. Gjatë pirjes ne nargjile merret më shumë nikotinë dhe substanca të dëmshme se sa gjatë pirjes së zakonshme të cigareve. Gjithashtu, edhe burnoti, duhani për përtpje dhe duhani për thithje, janë të dëmshëm dhe shkaktojnë varësi. Përpos kësaj, shitja dhe shpërndarja e burnotit në Zvicër është e ndaluar.

Cigaret elektronike dhe nargjiletë elektronike e rrezikojnë më pak shëndetin. Në rast se nikotina do të pravullohet, do të shkaktojë gjithashtu varësi. Akoma nuk dihet shumë për pasojat afatgjata. Ekzistojnë, ndërkaq, njoftime se pirja e cigareve elektronike tek të rinjtë mund të nxisë fillimin e konsumit të cigareve të zakonshme.

Çfarë thotë ligji

Të rinjve nën 16-vjeçarë nuk lejohet as t'u jepet falas dhe as t'u shitet duhani, në çfarëdo forme. Ju si prindër jeni të përgjegjshëm nga ky ligj. Nuk penalizohen konsumuesit e rinj, por ata individë që u ofrojnë duhan të rinjve. Ju keni të drejtën të bëni kallëzim penal ndaj dikujt që i ka ofruar duhan nën-16-vjeçarëve.

Çfarë mund të bëni ju vetë

Duke qenë se duhanpirja, qoftë edhe në sasi të vogla, dëmton shëndetin, dhe se një evitim varësie do të jetë pothuajse i pamundshëm, ju duhet të mbronit një qëndrim refuzues. Mbështesni fëmijën tuaj me qëllim që ai të mos pijë duhan, ose që ta ndërpresë atë – qoftë edhe përmes stimulimit ose shpërblimit. Në rast se fëmija i juaj pi duhan, bisedoni me të. Një duhanlënie është

aq më e kollajshme për sa më pak kohë që të ketë pirë duhan fëmija i juaj. Pyeteni atë se përse duhanpirja ishte bërë papritur aq interesante për të. Argumentojani me një fitnes më të mirë, me lëkurë më të bukur dhe me dhëmbët e bardhë. Të rinjtë shpeshherë janë më pak të prirur për argumentet shëndetësore. Një fizik rinor kompenson shumëçka dhe pasojat më të shumta bëhen të ndjeshme vetëm më vonë. Ajo çfarë ka vlerë për të rinjtë janë paratë. Tërhiqjani vëmendjen fëmijës suaj se sa shpejt dhe sa fort të bën të varur duhanpirja. Sa para harxhojnë duhanpirësit me kalimin e kohës vetëm për faktin se nuk ia dalin ta lënë atë dhe se çfarë mund të bënin me këto para: një udhëtim nëpër botë, një automobil dhe shumë të tjera.

Ajo çfarë ndonjëherë tingëllon si bindëse për të rinjtë është një diskutim lidhur me strategjitë joshëse të industrisë së duhanit. Kjo industri u premtonte të rinjve liri dhe coolness (freski), mirëpo në plan afatgjatë ajo i bën të varur dhe të sëmurë. «Një pyetje si: Këtë do ta mbështesësh ti?» mund ta ndezë bisedën. Këshilla të tjera për një bisedë mund t'i gjeni në [faqet 5-7](#).

Nëse ju vetë jeni duhanpirës

Mundësisht mos pini duhan në prani të fëmijës suaj, jo në banesën tuaj dhe jo në automobil. Flisni hapur me fëmijën tuaj lidhur me konsumin tuaj vetjak të duhanit. Mbase edhe mbi vështirësitë tuaja për ta ndërprerë atë. Mund t'i thoni fëmijës suaj se jeni i mirinformuar mbi rrezikshmërinë e duhanpirjes dhe megjithatë hë për hë nuk mund ta ndërprisni atë. Bëjeni veten si një shembull të mirë për këtë rast, për faktin se as që duhet të fillohet duhanpirja, sepse ndërprerja e saj nuk është aspak e thjeshtë.

Kanabisi

Këtë duhet ta dini

Sa shpesh konsumojnë kanabis të rinjtë?

Një pakicë të rinjsh konsumon kanabis. Te shumica e tyre kjo kufizohet thjesht në një «sa për provë». Si në rastin e alkoolit, juve si prindër mund t'ju ndihmojë ndoshta që të njiheni me dendurinë e konsumit, me qëllim që një argumenti si «Kjo është gjithsesi normale!» të mund t'i kundërpërgjigjeni me fakte. Këto fakte në Zvicër duken si në vijim:

Në rastin e 14-vjeçarëve, 79% e të rinjve dhe 90% e vajzave nuk e kanë provuar akoma ndonjëherë kanabisin. 4% e djemve dhe 1% e vajzave pohojnë se gjatë 30 ditëve të fundit kanë konsumuar së paku tre herë kanabis (HBSC, 2014).

Në mesin e 15-vjeçarëve 70% e djemve dhe 81% e vajzave nuk e kanë provuar akoma asnjëherë kanabisin. 7% e djemve dhe 5% e vajzave kanë pohuar se gjatë 30 ditëve të fundit kanë konsumuar kanabis së paku tre herë (HBSC, 2014).

Ç'është kanabisi?

Kanabisi është emri botanik i bimës së lirit. Kjo bimë përmban substancën psiko-aktive Tetrahydrocannabinol (THC). Psikoaktiv do të thotë se do të influencohet sistemi nervor qendror. Aktualisht përmbajtja e THC shpeshherë

është shumë më e lartë se sa para 25 vitesh, duke qenë se në ndërkohë metodat e rritjes dhe kultivimit kanë avancuar.

Me fjalën hashash nënkuptohet rrëshira nga lulet e kanabisit. Me fjalën marihuanë ose «bar» definohehen fletët e thara të po kësaj bime. Produktet e kanabisit bien erë barishteje aromatike. Kanabisi më së shpeshti thithet/tymoset (=kiffen), kryesisht i përzier me duhan si një «Joint». Më rrallë përgatitet në formë brumi/paste. Të rinjtë furnizohen me kanabis kryesisht përmes shokëve të tyre. Jo pak konsumues e mbjellin dhe e kultivojnë vetë bimën e lirit.

Si ndikon kanabisi?

Në rast se kanabisi tymoset e thithet, ndikimi i tij shfaqet brenda disa sekondave. I përzier me ushqim dhe me pije, shfaqja e ndikimit zgjat pak më shumë. Ndikimi varet nga sasia dhe nga gjendja momentale fizike dhe psikike. Ajo varion që nga ndjenjat euforike, deri te shtendosja dhe

Cili është qëndrimi im mbi konsumin e kanabisit? A mos duhet provuar ai më parë? Përse? Përse jo?

plogështia. Disa të rinj ndikime të caktuara i perceptojnë si të këndshme, të tjerët si të pakëndshme ose madje edhe të frikshme.

Kanabisi i përforcon ose i topit disponimet ose ndjenjat ekzistuese. Përpos kësaj ai e ndryshon dhe cenon perceptimin, aftësinë përqendruese, si dhe vëmendjen dhe kujtesën momentale.

Cilat janë rreziqet?

Për të rinjtë nën-16-vjeçarë kanabisi është problematik. Përgjithësisht, këshillohet një qasje e kujdesshme, pasi që zhvillimi i trurit në moshën e rinisë akoma nuk është i përfunduar, ndërsa kanabisi influencën aktivitetin e trurit. Konsumi i kanabisit cenon kapacitetin e kujtesës si dhe kohën e reaktionit. Në rast konsumi të rregullt, atakohen koncentrimi, vëmendja dhe aftësia e të nxëniet (të mësuarit). Konsumi afatgjatë dhe intensiv i kanabisit mund të shpjerë, pos tjerash, edhe në një varësi psikike. Kjo, në mes tjerash, nënkupton që heqja dorë nga konsumi do të bëhet gjithnjë e më e vështirë.

Dozat e mëdha mund të shkaktojnë sulme paniku, gjendje ankthi dhe halucinacione. Te një numër individësh për gjendje të tilla mjaftojnë madje edhe doza më të vogla. Tek njerëzit me disa predispozita përkatëse konsumi i kanabisit mund të shkaktojë ose përforcojë depresionet ose sëmundjet tjera të rënda psikike. Prandaj të rinjtë me ngarkesa psikike në asnjë rast nuk duhet të konsumojnë kanabis. Pas konsumit të kanabisit rritet edhe rreziku për rënie në fatkeqësi. Duke qenë se kanabisi kryesisht përzihet dhe thithet e tymoset me duhan, kjo do të thotë që dhe të gjitha substancat e dëmshme nga duhanpirja arrijnë në organizëm duke shkaktuar përveç kësaj edhe varësi nga nikotina.



Çfarë thotë ligji

Kanabisi është një lëndë narkotike ilegale. Kultivimi, tregtimi, zotërimi dhe konsumi i tij është i ndaluar. Konsumuesit e mitur do të kallëzohen tek prokurori rinor, prindërit do të informohen, ndërsa do të shqiptohet dhe një gjobë. Sipas rregullit, do të urdhërohet, përpos tjerash, dhe një bisedim në një këshillimore për varësi ose një kurs në një qendër për parandalimin e varësive. Në komunikacionin rrugor vlen toleranca zero.

Ç'duhet bërë?

Mbroni një qëndrim refuzues. Mos i lejoni fëmijës suaj që ta mbjellë bimën e kanabisit. Bisedoni mbi ndikimet dhe rreziqet nga kanabisi. Dhe bisedoni me fëmijën tuaj për faktin, nëse tashmë e keni ndjesinë sikur fëmija i juaj po konsumon kanabis. Informacionet do t'j gjeni në [Faqen 5-7](#).

Kur fëmija i juaj të rritet

Fundi i periudhës së detyrueshme shkollore për të rinjtë është një gur kilometrik në rrugën e tyre për t’u bërë të rritur. Sa më gjatë, aq më shumë ata do të munden dhe do të duhet që ta marrin përgjegjësinë vetë për veprimet e veta. Kjo gjë vlen edhe për konsumin e alkoolit, duhanit dhe kanabisit.

16–18: Shoqërojeni fëmijën tuaj drejt vetëpërgjegjësisë

Nga moshën 16-vjeçare bijës suaj, birit tuaj, mund t’u shiten birra, vera si dhe cigaret. Jo vetëm për këtë shkak, pas moshës 16-vjeçare konsumohet më shpesh alkooli dhe duhani. Çfarë mund të bëni ju vetë:

- Për të rinjtë kalimi në mësim profesional ose në një shkollë përfaqëson një sfidë të madhe. Atë e presin detyra të reja dhe një mjedis i ri social. Lehtësojani bijës suaj, birit tuaj, këtë hap. Bëni pyetje, interesohuni, edhe për sa i përket alkoolit, duhanit apo kanabisit. Si është qëndrimi për to në mjedisin e ri? Çfarë mendon fëmija i juaj lidhur me këtë?
- Flisni me bijën tuaj, me birin tuaj, për faktin se ku duhet treguar kujdes gjatë konsumit të lëndëve varësuese (shiko bllokun F. 15). Me rëndësi është: shkolla ose vendi i punës nuk duhen vizituar nën ndikimin e kanabisit ose alkoolit. Edhe në komunikacionin rrugor vlen toleranca zero.

A guxon fëmija i im të pijë duhan në ballkon? A konsumojnë hashash shokët e vajzës sime? A më duket kjo një gjë e keqe? Si reagoj unë, kur biri im shkon në punë nën ndikimin e kanabisit? A pi alkool bija ime jashtë shtëpisë? Sa alkool? A vlen për djalin tim po ajo çfarë vlen për mua?

- Si do ta rregulloni këtë gjë në shtëpi? A guxon bija e juaj, biri i juaj, të pijë duhan në ballkon? Ose të konsumojë së bashku me shokët alkool ose kanabis? Disa prindër këtë e lejojnë. Kësisoj ata janë në rrjedhë, se çfarë është duke ndodhur, dhe e dinë, se konsumi po bëhet në një hapësirë të mbrojtur. Për disa të tjerë kjo është e papërfytyrueshme. Cila ju përshtatet? Këmbeni ide me miqtë dhe të njohurit, dhe para së gjithash: flisni me bijën tuaj, me birin tuaj. Merrni vesh për rregulla të përbashkëta.
- Qëndroni në kontakt. Sa më gjatë, aq më pak ndikim mund të keni. Kjo nuk do të thotë që opinioni i juaj nuk do të vlejë më. Pyetni, informohuni se si shkon puna në shkollë, transmetoni perceptimet dhe ndjenjat tuaja. Dhe sinjalizoni fëmijën tuaj, se ju do të jeni për të gati, nëse diçka e preokupon, ose gjithashtu,

nëse diçka del jashtë binarëve ose nëse ka nevojë për ndihmë.

- Kërkoni ju vetë ndihmë, nëse frikësoheni se bija e juaj, biri i juaj, konsumon së tepërmi alkool, duhan ose kanabis dhe nëse biseda e përbashkët nuk funksionon. Adresat do t'i gjeni në faqen e pasme.

Nga 18 vjeç: Nxisni dhe mbështesni vetëpërgjegjësinë

Sipas germës së ligjit, fëmija i juaj me 18 vite mban përgjegjësi të plotë për veprimet e tij. Nëse biri i juaj, bija e juaj, akoma gjendet në ngritje arsimore dhe jeton në shtëpi, gjasat janë të mëdha që kjo vetëpërgjegjësi akoma të mos perceptohet drejt për të gjitha fushat e jetës. Prandaj duhet të përcaktoni bashkërisht se çfarë merr përsipër vetë bija e juaj/biri i juaj, dhe ku mund të ofroni akoma mbështetje. Sa i përket konsumit të lëndëve varësuese, pas 18 vitesh ndikimi juaj sërish humbet në masë të konsiderueshme. Çfarë mund të bëni:

- Në shtëpi: rishqyrtoni bashkërisht rregullat e konsumit. Sipas rastit, vendosni rregulla të reja.
- Jashtë shtëpisë: huazojani automobilin vajzës suaj, djalit tuaj, vetëm nëse jeni plotësisht i sigurt se ai/ajo me këtë rast, as nuk pi alkool dhe as nuk konsumon kanabis.
- Qëndroni në kontakt. Këmbeni mendime, pyesni, tregoni interesim. Rezervohuni nga vlerësimet, pyesni për pikëpamjet e birit tuaj, bijës suaj.

Këshilla për të rinjtë jashtë shtëpisë

- Të bëhet kujdes për njëri-tjetrin, të merret përsipër përgjegjësia për njëri-tjetrin.
- Para daljes nga shtëpia të bëhet një marrëveshje se si do të bëhet kthimi në shtëpi. Të bëhet kujdes që të mos vozisë ai që ka pirë alkool ose ka konsumuar kanabis. Kurrë të mos uleni në automobil pranë dikujt që nuk është esëll.
- Nëse dikush është dehur fort, ose i bërë tapë, duhet bërë kujdes që ai/ajo të shoqërohet për në shtëpi, ose të çohet me makinë. Qëndroni afër këtij personi deri sa të gjendet «në siguri».
- Jo konsumit të përzier: Mos e konsumoni njëkohësisht ose duke kaluar nga njëra lëndë tek tjetra, alkoolin bashkë me një lëndë tjetër varësuese. Ndikimet e ndryshme mund të përforcohen rrezikshëm.
- Nëse dikush humb vetëdijen: personi i prekur të kthehet në krah, të thërritet ambulanca. Pa ndihmën e duhur intoksikimet nga alkooli mund të përfundojnë me vdekje.
- Nëse një shok, një shoqe, bie në një konflikt: mos argumento, por kujdesu që shoku, shoqja, të largohen nga vendi i konfliktit.
- Mbjaj me vete prezervativë.

Informacion dhe këshillim

Ofertat konsultative për të rinj në kantonin e Cyrihut

- Oferta për prindër dhe të rinj. Adresat nën: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: Këshillim telefonik 24-orësh: 0848 35 45 55

Nëse keni frikë se fëmija i juaj po zhvillon një varësi

- Adresat në regjionin tuaj me udhëzime për oferta të tjera këshillimore: suchtprevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstoplinie (Linja stop duhanit): Tel. 0848 183 183, Hë. – Pr. 11.00-19.00 (8 rp./linja fikse)

Oferta këshilluese për të rinj

- Telefoni konsultativ për të rinj Tel. 147 (24 h)
- feel-ok.ch: Teste dhe informacione për të rinj mbi ballafaqimin me alkoolin, duhanin dhe kanabisin si dhe mbi shumë tema të tjera. Me pjesë informative për prindër.
- tschau.ch: Këshillim online për të rinj.

Faqe të tjera të dobishme nga interneti

- suchtschweiz.ch: Informacione bazike për alkoolin, duhanin, kanabisin, si dhe për lëndë të tjera varësuese. Fletushkë për prindër.
- safezone.ch: Këshillim online për çështje varësie.

Shkarkimi dhe porosia e broshurave

Qendrat për parandalim varësish për prindër kanë edhe fletëpalosje mbi temat e konsumit medial dhe medikamentoz. Të gjitha materialet e shtypura janë në dispozicion edhe në gjuhë të tjera.

suchtprevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Kjo broshurë është në dispozicion në 14 gjuhë.