



PËR NJË JETË TË SHËNDETSHME DHE TË SIGURT

LIBËRTH

PËR TË RINJTË

Kundër DROGËS, DUHANIT, ALKOOLIT



***Varësia nga droga, duhani, alkooli,
dëmton shëndetin fizik dhe mendor.***

Projekti “Parandalimi i dëmtimeve nga substanca që krijojnë varësi”

Projekti ka filluar në Janar 2016 dhe do jetë deri në fund të vitit. Përfitues do jenë rreth 10 mijë nxënës të shkollave të mesme në 12 qendër qarqet që korespondojnë me 12 degët e mëdha të Kryqit të Kuq.

Qëllimi i tij është edukimi i të rinjve për mos përdorimin e substancave që krijojnë varësi të tilla si Droga, Alkooli dhe Duhani.

Çfarë duam të arrijmë me projektin:

- Rritjen e nivelit të informacionit të të rinjve të shkollave të mesme mbi problemet që lindin nga përdorimi i substancave abuzive (drogat, duhani, alkooli).
- Ndryshimin e sjelljeve dhe qëndrimeve të adoleshenteve ndaj këtyre substancave.
- Rritjen e kapaciteve vepruese të Shoqatës së Kryqit të Kuq Shqiptar për parandalimin e dëmtimeve nga substancat që krijojnë varësi.

Por çfarë bëhet për parandalimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi tek të rinjtë?

A është e angazhuar shoqëria dhe aq më shumë shkolla në programe që venë në dukje efektet tepër të dëmshme të drogave, duhanit, alkoolit, jo vetëm në kuadrin shëndetësor, por edhe në atë social e të tjera? Që të rinjtë të informohen dhe të kuptojnë se substancat, që krijojnë varësi kompromentojnë të tashmen dhe gjithë të ardhmen e tyre dhe në fund të fundit vetë jetën e tyre?

Natyrisht që po!

Një përpjekje është edhe projekti ynë, janë takimet që vullnetarët e Kryqit të Kuq realizojnë çdo muaj me bashkëmoshatarët, në shkollat e mesme në 12 degë të Kryqit të Kuq; janë edhe fletë volantet për secilën substancë, që kemi hartuar e shpërndarë; është edhe ky libërth, që jua vëmë në dispozicion.

Të rinjtë për të rinjtë (Peer-education), metodë efikase edukuese

Në përgjithësi, të rinjtë duan t'u ngjajnë ose të adoptojnë sjelljen e anëtarëve të grupit shoqëror me të cilët rrinë. Por kujdes! Në të njëjtën kohë do të thotë se mund të kopjohen edhe zakonet e këqija! Të rinjtë komunikojnë në mënyrë të natyrshme me njëri-tjetrin. Ata përdorin një fjalor të tyrin, në të folurën e përditëshme, një lloj zhargoni, karakteristikë për breza e grupe të ndryshme. Ata flasin pa ndrojtje për tema, si droga, alkooli, duhani, lidhjet dashurore, infeksionet seksualisht të trasmetueshme (IST) etj. Ajo që u thuhet të rinjve nga bashkëmoshatarët e tyre nuk shihet si moralizim dhe mund të zerë vend më mirë. E kundërta mund të ndodhë me një të rritur (jo domosdoshmërisht) dhe në këtë mënyrë zbehet rëndësia e mesazhit.

Pra me pak fjalë, një i ri do të dëgjojë më me lehtësi një mesazh të dhënë nga një i ri tjetër me të njëjtat specifika me ata që e marrin këtë informacion, si mosha, gjinia, profesioni etj.

Ky është thelbi i metodologjisë peer-education, që prej vitesh përdor Kryqi i Kuq Shqiptar për tema të tilla si parandalimi i HIV/AIDS dhe së fundmi edhe për parandalimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi dhe rrënojnë individin fizikisht, mendërisht, moralisht, profesionalisht, ekonomikisht etj, si Droga, Duhani, Alkooli.

Megjithëse mund të keni informacion për metodologjinë peer-education, ju mund ti drejtoheni për më shumë edhe materialeve të shkruara të Federatës Ndërkombëtare të Shoqatave të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe (FNKK dhe GJK).

Kush duhet të jetë vullnetar i Kryqit të Kuq Shqiptar:

- Ai që beson tek projekti dhe nuk vjen vetëm për të kaluar kohën e lirë.
- Ai që mund të mësojë për të folur në publik. Mos harroni se sukse si projektit qëndron tek komunikimi.
- Ai që mund të ndjehet i motivuar për tu angazhuar për të paktën 1 vit. Kjo me qëllim që të sigurohet njëfarë vazhdimësie në projekt.

Grupi i vullnetarëve:

- Numri i parapëlqyer është 3 persona për çdo grup.
- Organizimi i grupeve duhet bërë në mënyrë të ekuilibruar. Për shembull, të mos vihen së bashku 3 djem shumë të turpshëm ose tre vajza shumë dinamike, apo që nuk kanë shumë njohuri për tematikat. Të bëhet një përzierje e personaliteteve dhe aftësive të ndryshme. Grupi mund të përbëhet nga një vullnetar që di mirë të animojë, një që njeh mirë aspektin mjekësor dhe një tjetër që ndihet mirë në ambjentet shkollore për t'i nxitur të rinjtë që të marrin pjesë. Kështu secili do të mësojë nga tjetri dhe do të rrisë aftësitë e tij. Për më tepër në këtë mënyrë formohet një grup mjaft dinamik me aftësi komunikuese.
- Secili di rolin që ka, atë që duhet të bëjë dhe atë që duhet të thotë, duke evituar edhe monotoninë e të dëgjuarit të të njëjtit zë për një kohë të gjatë.
- Gjatë kohës që njëri vullnetar flet, dy të tjerët qëndrojnë të shpërndarë në sallë. Ata vëzhgojnë përfituesit, i japin fjalën atyre që nuk guxojnë, sigurojnë qetësinë në klasë dhe përqëndrimin tek folësi.



1. DROGAT

Droga të shkatërron shëndetin, personalitetin, familjen, shoqërinë, ekonominë dhe jetën.



Drogat janë substanca kimike, natyrale, sintetike dhe semisintetike. Përdorimi i tyre ka efekt të fortë toksik për njerëzit dhe shkakton varësi. Ato i afrohen përdoruesve në formë bimësh, çajrash, pluhurash, gazrash, tabletash, karamesh, solucionesh, rrëshire, paste, etj.

Përse fillohen drogat?

- Për kureshtje,
- Presioni i grupit (përshtatja në shoqëri),
- Imitimi,
- Të qënurit “in”,
- Besojnë gabimisht në dobishmërinë e tyre,
- Mendojnë se argëtohen më këndshëm,
- Dobësitë e karakterit, stresi, hallet dhe vështirësitë e jetës familjare e shoqërore, papunësia, varfëria, traumat psikologjike etj, janë të tjerë faktorë favorizues.

Efektet e përdorimit të drogave

Drogat shkaktojnë përkohësisht një gjëndje euforie, ndjenjë gëzimi, kënaqësie, lehtësie, iluzioni, gjallërie të përgjithshme trupore. Kjo situatë e shtyn përdoruesin për të marrë vazhdimisht drogë, për ta bërë atë aktivitet rutinë në shtëpi, në shkollë ose në punë, për t’jua afruar atë edhe miqve të tij.

Por nga ana tjetër përdorimi i shpeshtë e sistematik dhe mbidozimi shkakton ulje të oreksit, dobësim të imunitetit, çrregullim të qarkullimit të gjakut, dëmtim të organeve dhe organizmit në tërësi duke sjellë **në aspektin shëndetësor:**



- çrregullime neuropsikike, eufori, ankth, paranojë, depresion, konfuzion, humbje të përkohshme të memories,
- vështirësi në frymëmarrje, shtim të rrahjeve të zëmrës dhe rritje të presionit të gjakut,
- jargëzim, shtim të sekrecioneve nga hunda, tharje të gojës, djersitje, skuqje të syve dhe të lëkurës,
- ngërçe në bark, të përziara, të vjella dhe diarre,
- vështirësi në të folur dhe ulje të përqëndrimit,
- dobësim dhe plakje të parakohshme,
- në disa raste edhe vdekje.

Në aspektin shoqëror:

- E bëjnë përdoruesin të humbasë interesin dhe aftësinë për punë fizikisht dhe profesionalisht.
- E depersonalizojnë, e mbyllin në vetvete dhe e mënjanojnë nga shoqëria.
- Çrregullojnë marrëdhëniet me familjen dhe të afërmit.
- Sjellin deformim të përceptimeve të realitetit, sjellje të papërshtatshme, konfliktuale dhe agresive.
- E bëjnë përdoruesin shkelës ligjesh dhe jo rrallë vjedhës.



Përmendim disa prej drogave:

- ✓ **Kanabisi (Hashishi)** lëndë si duhani, me ngjyrë mes të gjelbrës dhe kafesë. Rrëshira e kanabisit quhet ndryshe hashash. Vaji i kanabisit (hashashit), është lëng. Kanabisi merret përmes tymosjes, si duhani ose pihet në formën e çajit.
- ✓ **Kokaina** është një pluhur i bardhë ose ngjyrë qumështi, i cili vepron si stimulues i fuqishëm. Kokaina nxirret nga gjethet e bimës së kokës. Droga “**crack**” është një kokainë e përpunuar. Kokaina thithet me hundë ose injektohet, ndërsa droga “**crack**” tymoset si duhani.
- ✓ **Ekstaza** është një stimulues psikoaktiv, i cili shpesh prodhohet në laboratorë të paligjshëm. Kjo drogë shpërndahet në formën e një tablete, pluhuri ose kapsule. Zakonisht gëlltitet, por mund edhe të thithet me hundë ose të injektohet.
- ✓ **Heroina** ose siç quhet në zhargonin e rrugës “e kuqja” është drogë që shkakton varësi të fortë. Më së shumti merret me shiringë, por mund edhe të thithet me hundë ose të tymoset.
- ✓ **LSD-ja**, e cila zakonisht quhet edhe “acidi”, është një prej drogave halucinogjene më të fuqishme. Zakonisht shitet në formën e katrorëve të vegjël prej letre me fluska me kokrra ku brenda përmbahet droga, në formën e tableteve, kapsulave, si edhe në formë të lëngshme. Zakonisht gëlltitet.
- ✓ **Metamfetamina** është drogë sintetike e cila zakonisht prodhohet në laboratorë të paligjshëm. Metamfetamina është në formën e pluhurit, të tableteve ose kristaleve, që ngjajnë me copëza qelqi të thyer. Mund të gëlltitet, të thithet me hundë, të tymoset ose të injektohet.



Parandalimi i përdorimit të drogave

- Fushata sensibilizimi në media
- Organizimi i aktiviteteve edukative në shkollë
- Takimet me specialist të fushës
- Informimi i vazhdueshëm nëpërmjet bisedave, fletë-palosjeve, broshurave, etj.
- Lufta kundër trafikut të drogës.
- Zhvillimi i programeve të edukimit me komunitetin.
- Pjesëmarrja në aktivitete sportive dhe artistike
- Rezistencë presionit të shoqërisë dhe ndikimit të shokëve përdorues të çdo lloj droge.
- Larg kuriozitetit të tepruar.

“Kurrë mos tentoni të provoni asnjë lloj droge, pasi krijojnë varësi dhe është e vështirë të shkëputesh prej tyre.”

Shkëputja nga drogat mund të bëhet në klinika të specializuara edhe në vendin tonë.



2. DUHANI

Kush pi duhan në rini, pendohet në pleqëri.

- ✓ Duhani është një bimë që rritet për gjethet e saj, të cilat tymosen apo përpunohen për të përfuar efekte nga më të ndryshmet.
- ✓ Duhani përmban disa mijëra kimikate nga të cilat disa dhjetëra janë të dëmshme, 19 nga të cilat konsiderohen përgjegjëse për shkaktimin e kancerit të mushkërive.
- ✓ Duhanpirësit rrezikojnë deri në 30 herë më shumë, të vuajnë nga acarime të shpeshta të rrugëve të frymëmarrjes.

Statistika dhe fakte

- Aktualisht konstatohen rreth 1.3 bilion duhanpirës në botë.
- Duhan-pirja vret çdo vit më shumë njerëz sesa: AIDS-i, zjarri, aksidentet me makinë, vrasjet, vetë-vrasjet, alkooli dhe drogat e kombinuara.
- Në një vit 4.9 milion vdekje shkaktohen nga duhanpirja sot (WHO) dhe do të shkojnë në 10 milion në 2020, 70% e të cilave do të ndodhin në vendet e zhvilluara.
- Në Indi konsumohen rreth 90 bilion cigare në vit, dhe vdesin rreth 635,000 njerëz në vit nga duhanpirja.
- Një individ harxhon më shumë se 720 orë në vit dhe rreth 2 000 \$ për duhanpirjen.
- Afërsisht 80% e të rriturve të cilët përdorin duhanin e kanë filluar atë para moshës 18 vjeç.



Pse fillohet duhani?

- Për t'u bërë si të tjerët (presioni i bashkëmoshatarëve).
- Për t'i dhënë vetes një qëndrim të caktuar.
- Duhampirësve ju duket sikur ai ndihmon për të fituar mbi emocionet dhe pasigurinë.
- Sikur ai ndihmon për të luftuar stresin.
- Sikur ai ndihmon për t'u çlodhur.
- Për forcë zakoni.
- Pamundësi për ti rezistuar tundimit.
- Nga shembulli negativ në familje.



Përbërësit kryesore të cigares dhe çfarë shkaktojnë:

❖ **Nikotina**

- Varësi, Eksitim, Stimulim, Kënaqësi, Relaks.
- ❖ Kur pihet cigare efekti i menjëhershëm është lëshimi i kimikateve në tru, që japin ndjenjën e kënaqësisë.

❖ **Katrani**

- Substancë në ngjyrë kafe, ngjitëse, që qëndron në gishta dhe në dhëmbë, dhe u jep atyre ngjyrën e verdhë në kafe
- 70% e katranit depozitohet në mushkëri dhe dëmton rëndë rrugët e frymëmarrjes duke ulur aftësitë e tyre për vetë-pastrim.

❖ **Monoksidi i karbonit**

- Gaz helmues pa erë
- Nëse konsumon 20 cigare në ditë, në fund të ditës do të keshë 10% më pak oksigjen në qelizat e trupit tënd.
- Të bën apatik dhe të ndjehesh i lodhur.

Të tjera kimikate që përmban tymi i duhanit:

CO: tymi i makinave,
Arsenik: helm,
Metanol: gaz raketash,
DDT: ilaç kundër insekteve,
Kadmium: bateri makine,

Gaz Butan: gaz cakmaku,
Aceton: shkrirës kimik,
Naftalinë: ilaç rrobash,
Amoniak: pastrues kimik.

Duhani dëmton shëndetin, pamjen e jashtme, financat familjare, mjedisin dhe mbi të gjitha shumëfishon mundësinë për kancer.



➤ Efektet në Mushkëri

Duhanpirja është shkak i sëmundjeve kronike dhe kancerit të mushkërive.

➤ Efektet kardiovaskulare

Të gjitha format e konsumimit të duhanit favorizojnë atakun në zemër.

➤ Efekte në organe të tjera

Duhani dëmton gojën, laringun, ezofagun, mëlcinë, veshkën, pankreasin, vezoret, zorrën e trashë etj.



➤ Efektet në aftësitë riprodhuese dhe seksuale të meshkujve

- Duhanpirja mund të shkaktojë ulje të aftësisë seksuale të meshkujve.

- Çrregullim të ereksionit për shkak të uljes së sasisë së gjakut që shkon në penis.
- Dëmtim të përbërjes dhe jetëgjatësisë së spermës, e cila mund të pësojë ndryshime gjenetike deri në fertilitet të plotë.

➤ Efektet në riprodhim, shtatzëni, dhe gjatë lindjes

- Gratë që pinë më shumë se një paketë cigare në ditë pësojnë ulje të aftësisë riprodhuese, për më tepër nëse e kanë filluar duhanpirjen përpara moshës 18 vjeç.
- Tek gratë duhanpirëse menopauza fillon më herët si pasojë e dëmit të duhanit në vezore.
- Pirja e duhanit gjatë shtatzënisë jep çrregullime që shtohen me numrin e cigareve të konsumuara, të tilla si: Shtatzëni jashtë mitre, abort spontan, lindje para kohe, etj.
- Kanceri i gjirit është një tjetër rrezik për femrat duhanpirëse.



Foshnjat e duhanpiresve preken nga:

Defekte fizike, lindje para kohe dhe nën peshë. Po ashtu vuajnë më shumë gjatë fëmijërisë nga sëmundjet e aparatit të frymëmarrjes.

Të tjera të këqia që vijnë nga duhanpirja

- Të veçon nga shumica që i thotë - JO Duhanit!
- Dëmtim i të tjerëve nëpërmjet duhanpirjes pasive.
- Probleme të shpeshta me frymëmarrjen, më shumë ditë të sëmurë, më shumë fatura ilaçesh dhe një aftësi mjaft e reduktuar fizike.

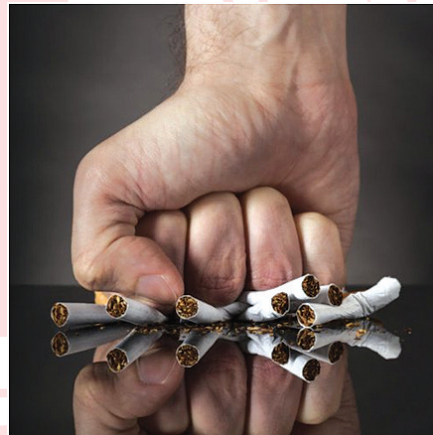
- Varësi nga e cila është tepër e vështirë të ndahesh më pas.
- Mundësi për të qënë përdorues edhe i alkoolit apo drogave të tjera.

Pse duhet lënë duhani?

- Që të jetosh më gjatë dhe më mirë
- Për të ulur mundësinë e atakut të zemrës, apo kancerit.
- Për të pasur mundësi më të mira për të lindur një foshnjë të shëndetshme.
- Për të mos dëmtuar njerëzit me të cilët ti jeton, në veçanti fëmijët
- Që të kesh më shumë të ardhura për t'i shpenzuar në gjëra të tjera.
- Për të pasur më shumë kohë për të kaluar me familjen.
- Për një pamje më të re e më të freskët, e të tjera përfitime.

Mënyrat e lënies së duhanit

- E menjëhershme:*** Gjëja më e mirë që duhet të bësh në favor të shëndetit, të ekonomisë tënde dhe të familjes. Kjo ka rezultuar metoda më e mirë dhe efikase. Por kjo metodë është e vështirë për t'u pranuar nga konsumatorët e duhanit për një kohë të gjatë.
- Graduale:*** Ul numrin e cigareve gradualisht çdo ditë deri sa të arrish në stadin zero, ose mund të përdoret metoda duke evituar ndezjen e cigares për 24 orë.



Në Ditën Botërore Kundër Duhanit, më 31 Maj, çdo vit zhvillohen veprimtari për të rritur vëmendjen e botës rreth dëmeve të duhanit.

3. ALKOOLI

Mos kujto se je i fortë, alkooli të mposht

Alkooli fillon si dëshirë për të provuar, si imitim, si mundësi argëtimi dhe hareje, si shenjë e të treguarit të vetes që je i rritur dhe jo adoleshent, por ndërkohë alkooli (vera, birra etj.), në raste festash e gëzimesh familjare apo me shoqërinë, është pjesë e tavolinave tona, që nga thellësia e shekujve dhe do vazhdojë të jetë.

Por pse e konsiderojmë alkoolin si substancë që sjell dëme?

- Sepse nuk duhet pirë nën 18 vjeç, kur organizmi nuk ka mbaruar zhvillimin dhe rritjen,
- Sepse është me të vërtetë i dëmshëm në pirje me tepri dhe me përditshmëri,
- Sepse krijon varësi dhe të sëmur e të çon drejt spitaleve dhe vdekjes.
- Sepse do të vuash nga alkoolizmi, arsye e mjaftueshme që alkooli nuk duhet filluar, nuk duhet përfaquar, dhe nëse ndodh duhet lënë. Sa e lehtë është të mos e nisësh, sa e vështirë për ta lënë.



Gjithkush që pi mendon se mund të jetë i kujdeshëm dhe se e ka në dorë të mos e kalojë masën, por realitetet tregojnë se kufiri i masës zhduket mjaft lehtë dhe është alkooli që komandon më pas. Përmes zorrëve, alkooli shkon në gjak dhe shpërndahet në të gjithë organizmin, por kryesisht në tri organe kryesore, si në mëlçi, zemër dhe tru, me efekte toksike për gjithë organizmin.

Dozat e larta dobësojnë mekanizmat frenues të trurit, me pasojë ndryshime thelbësore në mënyrën e sjelljes, deformim të arsytimit dhe

prishje të ekuilibrit fizik. Një gjendje e tillë quhet *Dehje*.

TË TJERA që favorizojnë dehjen dhe dëmet:

- peshat trupore (peshat e lehta reagojnë më shpejt ndaj një sasive të vogël).
- Periodiciteti i konsumit të alkoolit (një person i pamësuar dehet më shpejt)
- Përzjerja e pijeve alkoolike e jo alkoolike, sepse pihet më shumë dhe “maskohet” fortësia e alkoolit.

Çfarë është alkoolizmi?

Alkoolizmi, i njohur edhe si varësia nga alkooli, është sëmundje e cila përfshin simptomat e mëposhtme:

- Dëshirë e papërmbajtur për të pirë.
- Pirje në sasi tej normave
- Pirje e pijeve çfarë del përpara
- Pamundësi për të ndaluar të pirët në se ke filluar
- Humbje e kontrollit mendor e fizik
- Një tjetër karakteristikë është nevoja për të pirë sasira gjithnjë e më të mëdha alkooli për të ardhur në “qejt”.



Të rinjtë, grupi më i riskuar

Përdorimi i alkoolit, sot është problem madhor në botë, veçanërisht për të rinjtë, të cilët sapa dalin nga adoleshenca dhe hyjnë në mjedisin social të të rriturve, takohen me alkoolin dhe ambientet alkool-përdorëse, me pijedashësit, pijetarët apo pijanecët.

Nuk janë të pakta rastet e të rinjve që nisin të pinë alkool edhe në vendin tonë edhe para 18 viteve.

Tek të rinjtë alkooli:

- Ul aftësinë e të mësuarit,
- Pengon zhvillimin emocional dhe mendor,
- Redukton aftësinë për të arritur qëllimet që dëshiron,
- Rrit rrezikun për abuzimin me drogë.
- I ekspozon ndaj aksidenteve, seksit të pasigurtë, (HIV, IST, shtatëzani aksidentale, përdhunime),
- I bën shkelës të ligjit dhe jo rrallë pjesë të aktiviteteve kriminale dhe abuzive.
- I konfliktuon me shoqërinë dhe prindërit.

Pasojat në shëndet

Alkooli është dëmtues i shëndetit dhe rrënues i organizmit tonë dhe shkak vdekjesh të parakohshme tek alkoolistët kronikë. E para që mund ta pësojë është mëlçia me sëmundjen (Cirrhosis) që pason, që në njëfarë mënyre të invalidizon, të çon drejt vuajtjesh, kurimesh e shpenzimesh pa fund e deri në jetë më të shkurtër.

Konsumatorët sistematike, janë më të rrezikuar nga ciroza e mëlçisë. Një ndër faktorët e riskut konsiderohet edhe mosha. Sa më e vogël të jetë mosha e konsumatorit të alkoolit, aq më të rënda janë dëmtimet e mëlçisë. Si faktorë të tjerë favorizues për dëmtimet e mëlçisë numërohen edhe seksi, ku **femrat janë më të rrezikuara**, si edhe predispozicioni gjenetik. Ky i fundit luan rol të rëndësishëm jo vetëm në shkallën e dëmtimit të mëlçisë, por edhe në fenomenin e varësisë ndaj alkoolit.



Të tjera:

- Dëmton zemrën dhe jep tension të lartë të gjakut.
- Çrregullon sistemin tretës.
- Dëmton sistemin nervor.
- Ul nivelin e shikimit.
- Redukton vitet e jetës, deri në humbje të saj.

Dëmet që sjell pirja e alkoolit tej mase në raportin individë-shoqëri, individë-familje në aspektin social, etik, moral, profesional, ekonomik, ligjor, etj.:

- Alkooli sjell gjendje të pa kontrolluara, të bën të pa përgjegjshëm, fjalaman dhe sekret nxjerrës, sherrxhi dhe gojë ndyrë.
- Të bën të marrësh iniciativa të pakontrolluara, përfshi këtu edhe raportet seksuale.
- Alkoolisti gradualisht humbet dinjitetin, depersonalizohe, ul deri në humbje aftësitë profesionale, kthehet në person pa higjenë, me shëndet mendor e fizik të reduktuar, i pa përshtatshëm dhe i pa dëshirueshëm në ambiente shoqërore dhe familjare, shkelës rregullash e ligjesh morale e juridike dhe jo rrallë edhe kryerës krimesh. Dëmtues i ekonomisë vetjake e familjare.
- Alkooli, si substancë me ndikim të fortë mbi psikikën, emocionet dhe fizikun e njeriut, vepron njëlloj si kanabisi apo drogat e tjera, i cili, nën efektet që jep, për pak momente i bën përdoruesit të harrojnë problemet sociale apo familjare që ata përjetojnë, por duhet thënë se këto janë ca pak shtysa të fillimit të alkoolit dhe vazhdimësisë deri në varësi. Ka të tjera deri tek pirja për qejf edhe nga njerëz që duket se i kanë të gjitha të mirat si: shëndet, arsimim, pasuri.



Si mund të dallohet një i ri që konsumon alkool:

- Rënie e rezultatave në shkollë,
- Humbje interesi, motivimi, ndryshim i humorit,
- Humbje të kontrollit (irritim, qëndrim mbrojtës, mënjanim nga shoqëria,
- Harxhim parash,
- Keqësim i gjendjes shëndetësore.

Disa këshilla për të evituar rreziqet nga alkool-pirja janë:

- Mos pini pa ngrënë më përpara,
- Pini ngadalë,
- Mos pini shumë,
- Pini jo me shumë se dy gota në fundjavë,
- Mos ngisni makinën, pasi keni pirë,
- Mos kryeni punë në lartësi.

Shënim: me fjalën gotë nënkuptojmë madhësinë e tyre sipas llojit të pijes. Kështu kemi gota vere 150 ml, gota birre 250-300 ml, gota rakie 50 ml e kështu me radhë.



Lënia e Alkoolit

Mjekimi bëhet në klinika të specializuara edhe në vendin tonë. Kushti vendimtar për të pasur një mjekim të efektshëm është ndërprerja kategorike e përdorimit të mëtejshëm të alkoolit. Sipas mjekëve, ky moment është shumë i rëndësishëm dhe kërkon edhe dëshirën, bindjen e alkoolistit për ta lënë, si edhe mbështetjen e familjes e të shoqërisë. Simptomat e tërheqjes prej tij si ndjenja e të vjellit, djersitja, dridhjet, ankthi pas ndalimit të të pirës, janë të pranishme tek shumica e alkoolistëve që ndërpresin alkoolin, por janë kalimtare.

Mjekimet në klinika të ndryshme të botës janë disa llojesh, por mjekimi pas fazës spitalore, zakonisht kërkon marrjen e një tablete për rreth 1 vit.

Thënie të personaliteteve botërore për alkoolin

- A e dini se ç'pi ky burrë në këte shishe që i dridhet në duar? Ai pi lotët, gjakun, jetën e familjes dhe të fëmijëve të tij.
- Alkooli është i pabesë, megjithëse ne e dërgojmë atë në bark, ai na shkon në kokë.
- Dehja është thjesht një çmenduri vullnetare.
- Dehja është rrënim i arsyes, shkatërrim i forcës, plakje e parakohëshme dhe vdekje kalimtare.
- Dehja prish shëndetin, çrregullon mendjen dhe poshtëron njerëzit.

Po a do të pimë vallë?

- Jo! Jo unë! Jo ti! Jo ne! Jo nën 18 vjeç,
- Edhe Po, por mbasi të kemi kaluar adoleshencën dhe organizmi të ketë mbaruar rritjen,
- Edhe Po, por me masë, me raste dhe pije të kontrolluara,
- Po, por pa harruar që pija më e mirë është Uji,
- Po, por jo si mjet për tu gëzuar në një botë iluzive shkaktuar nga alkooli,
- Po, por do ishte shumë mirë Jo! ■





Kryqi i Kuq Shqiptar
Tel. +355 4 22575 32
Fax: + 355 4 22588 55
e-mail: kksh@kksh.org.al
www.kksh.org.al

Me mbështetjen financiare

