

*Jetë e shëndetshme
është stili im*

PA DROGË DHE ALKOOL



Projekti Jetë e shëndetshme është stili im

Realizimi i projektit



NEW HORIZON NGO

Mëhalla e Re, ULQIN

Tel/Fax: +382 30 411 969

E-mail: ngohorizonti@t-com.me

www.ngo-horizonti.org

Partnerë lokal



Zyra e Policisë - Ulqin



Dizajni: Miroslav Dragin

Shtypi: BIRO KONTO, Herceg Novi



Publikimi i kësaj broshure u mundësua përmes mbështetjes financiare të Drejtorisë për Rini dhe Sport, në kuadër të realizimit të Planit nacional të aksionit për të rinj, respektivisht Planit të veprimit për vitin 2010.

Mendimet e shprehura në këtë publikim janë opinionet e autorit dhe nuk paraqesin detyrimisht qëndrimin e Drejtorisë për Rini dhe Sport

Jetojmë në botën moderne e cila ofron plot mundësi, por gjithashtu edhe plot rreziqe. Fëmijët dhe të rinjtë janë pjesa më e ndjeshme e popullatës. Nga të gjitha problemet shoqërore e shëndetësore, më së shumti atyre iu kërcënohen tre, e që janë: alkoolizmi, pirja e duhanit dhe keqpërdorimi i substancave narkotike.

Problemet e shëndetit publik dhe pasojat e tyre, mund të ndreqen në mënyra të ndryshme, por zgjidhja më e mirë gjithsesi është parandalimi.

Kjo punë nuk është aspak e lehtë, por aktivitetet parandaluese mbesin thelbi i veprimeve në luftën kundër fenomenit të varësisë tek të rinjtë. Për këtë arsye, organizata e shoqërisë civile "HORIZONTI i RI" harton dhe realizon projekte edukative të cilët synojnë që fenomenin e varësisë tek të rinjtë e qytetit tonë, ta zvogëlojnë sa më shumë.

Projekti "JETË E SHËNDETSHME është STILI IM" ka për qëllim: informimin më të mirë të të rinjve në Ulqin dhe trajnimin e tyre për të gjykuar sa më drejtë ndaj fenomenit të përdorimit të lëndëve narkotike; ndryshimin e veseve të këqija të jetesës; zvogëlimin e numrit të të rinjve që konsumojnë alkool, pinë duhan dhe marrin drogë.

Duke ditur se edhe në qytetin tonë, është në rritje numri i të rinjve që zgjedhin stile të gabuara jetese, nevoja për edukim për këto probleme bëhet e domosdoshme.

Shëndeti i të rinjve është resursi më i madh për të ardhmen e gjithë komunitetit tonë dhe mbi këtë parim duhet të mbështetet çdo aktivitet që i përket shëndetit publik.



Shprehjet themelore për sëmundjet e varësisë

“Shitësit e drogave jetojnë duke shitur vdekjen, ndërsa narkomanët prej tyre e blejnë vdekjen”.

ÇKA ËSHTË DROGA?

Termi narkomani rrjedh nga fjala greke “narko” - dehem (narkotizoj) dhe “mania” - tërbim me të cilën shprehen epshet për kënaqje, dëfrim me mjete narkotike (drogë).

Me droga kuptojmë substancat me prejardhje bimore apo kimike, të cilat veprojnë në sistemin nervor (vegjetativ dhe autonom), duke shkaktuar ndryshime në përjetimet tona emocionale.

Është e nevojshme të theksojmë se ndikimi i drogave të njeriut, nuk është gjithnjë i njëjtë.

Veprimi i një droge varet nga personi i cili e merr nga formimi fizik dhe gjendja e shëndetit, nga disponimi momental, nga njohuritë që ka lidhur me ndikimin e drogave, nga situata sociale, etj. E njëjta drogë mund të krijojë efekte të këndshme të një individ, ndërsa efekte jo të këndshme të personi tjetër. Madje edhe tek i njëjti individ efektet mund të jenë të ndryshme, varësisht nga faktorët e përmendur.

Në materialet e shkruara, ne vend të fjalës drogë, gjithnjë e më tepër po përdoret formulimi “substancat psikoaktive”, të cilin po e përdorim edhe ne në këtë broshurë.

Droga është mjeti më efikas, i cili bën çdo gjë që ka kuptim të bëhet e pakuptimshme, çdo gjë që ka qëllimin e vet, të mbetet pa të, e vlefshmja zhvlerësohet, e moralshmja amoralizohet. Droga sulmon, rrezikon dhe shkatërron sferën shpirtërore, psikike, fizike dhe morale të personalitetit njerëzor. Fatal është veprimi i saj në qenien e njeriut, në jetën e tij, karakterin, dinjitetin dhe personalitetin e tij.

ÇKA ËSHTË NARKOMANIA?

Narkomania është gjendje e helmimit periodik ose të vazhdueshëm (kronik), të shkaktuar nga përdorimi i përsëritur i drogave natyrore apo sintetike.

VEÇORITË E NARKOMANISË?

Narkomania është sëmundje që shoqërohet nga këto simptome:

- dëshirë e papërmbajtur për të vazhduar marrjen e drogës dhe e furnizimit me drogë me çdo kusht;
- tendenca për të rritur dozën e drogës, si shkak i përdorimit afatgjatë të drogës (toleranca)
- varësia psikike ose fizike
- paraqitja e gjendjes së abstinencës – kriza pas ndërprerjes së menjëhershme të marrjes së drogës
- ndryshime në sjelljet e narkomanit, me të gjitha pasojat e dëmshme për vet atë dhe për rrethin e tij shoqëror.



SI MUND TE KUPTOHET, NËSE NJË ADOLESHENT DROGOHET?

Një ndryshim i sjelljes, një mbyllje në vetvete, reagime të çuditshme, një kërkim i vazhdueshëm dhe këmbëngulës i parave pa arsye të dukshme, agresivitet i pamotivuar, humbje oreksi, shpenzimi i sa më shumë kohe jashtë shtëpisë, largimi nga bashkëbisedimet me prindërit, ..., janë disa tregues. Nëse krijohet vartësia nga droga, ajo shoqërohet me shfaqjen e çrregullimeve afektive si turbullim, eksitim, trishtim, ankth, çrregullime të gjumit dhe rënie në mësim.

Nga përdorimi i drogës, mund të shkaktohen kriza paniku, çrregullime të rrahjeve të zemrës, marrje mendsh, probleme të frymëmarrjes, humbje të kujtesës. Mund të kalohet në mbidozë, që është fatale. Një tjetër rrezik i madh nga përdorimi i drogës, është se asnjëherë nuk ka siguri se çfarë substance merr, pasi ajo shitet nga trafikantët në mënyre të paligjshme dhe të pakontrolluar.



YOU CAN

ARSYET E MARRJES SË PARË TË DROGËS

1. kureshtja;
2. shoqërimi me narkomanë (dukja, imitimi, identifikimi me ta)
3. sugjerimet e narkomanit më të vjetër (më me përvojë);
4. siguria personale;
5. nevoja për të treguar “pjekurinë”;
6. rebelimi;
7. largimi nga ndjenja e mërzisë;
8. pamundësia për t'u përballur me problemet në familje dhe shkollë;
9. ose për shkak të marrëdhënieve të këqija ndërnjerzore në rrethin e ngushtë shoqëror.

feel the speed

WITHOUT DRUGS

SI ZHVILLOHET VARËSIA NGA DROGAT?

Abuzimi me droga në adoleshencë, zakonisht kalon nëpër pesë faza: **FAZA E VËZHGUESIT** – e cila fillon me kureshtje, e shoqëruar me njohuri dhe informim të pamjaftueshme të adoleshentit.

FAZA E PROVËS SË PARË – në të cilën adoleshenti shijon përvojat e para me droga (ose me alkool), më së shpeshti në shoqërinë e bashkëmoshatarëve të tij. Pa një vetëbesim të qëndrueshëm dhe nga dëshira e madhe që të ndjehet i pranuar nga bashkëmoshatarët të cilët marrin drogë, adoleshenti fillon t'i imitojë gjithnjë e më shpesh. Atij i duket se shokët që marrin drogë dhe pinë alkool, argëtohen shumë më mirë. Fare lehtë i pranon thëniet që qarkullojnë tek të rinjtë: që këtë të gjithë e bëjnë, kjo s'është asgjë, që marrja e drogës mund të kontrollohet, që mund të merret pa pasoja.

FAZA E EKSPERIMENTIMIT – me substanca të ndryshme psikoaktive, adoleshenti mëson të përdorë drogat dhe zbulon se përmes tyre mund të ndryshoj disponimin e vet. I merr herë pas here, zakonisht vikendeve dhe vetëm në shoqëri (party), kur dikush tjetër e sjell drogën. Në këtë fazë zakonisht përdoren të ashtuquajturat “drogat hyrëse” (alkooli, duhani, marihuana dhe ilaçet për qetësim).

PERIUDDHA E FILLIMIT TË MARRJES SË RREGULLT TË DROGËS – karakterizohet nga dëshira e madhe për drogë dhe për efektet e saja. Adoleshenti krijon raportin ndaj drogave në bazë të përvojave të tij personale, gjen burimet për furnizim, ka pajisjet e veta. Përdorimin e drogës nuk e lidhë më për grupin e moshatarëve, por për situata të caktuara kur dëshiron të “pushojë”. Drogën e merr për çdo vikend e nganjëherë edhe ditëve tjera. Gjithnjë e më tepër largohet nga obligimet familjare dhe ato shkollore, por edhe nga vlerat shoqërore.

PERIUDDHA E VARËSISË – karakterizohet me preokupim ndaj drogës dhe efekteve të saj. Adoleshenti e humb kontrollin ndaj jetës së vet. Kur mbetën pa drogë, bie në krizë të thellë, ndjehet i sëmurë, i brengosur, i lodhur dhe është i bindur se nga kjo gjendje mund të dalë nëse përsëri merr drogë. Kështu ai hynë në “rrethin pa rrugëdalje”. Duke vazhduar të marrë drogë, adoleshenti zhytet në fazën e “jetës në ferr”, kur drogat tashmë nuk i ofrojnë kurrfarë kënaqësie. Ai tani merr droga shumë të rënda, më së shpeshti në mënyrë intravenoze. Trupi dhe gjendja e tij psikike, dukshëm shkatërrohen.



SHKAQET E PËRDORIMIT TË MËVONSHËM TË DROGAVE

1. ndjenja e rehatisë,
2. pritja e efektit të madhe të drogës,
3. largimi nga realiteti,
4. dëshira për efekte euforike,
5. pasiguria personale

FORMAT MË TË SHPESHTA TË SJELLJEVE ASOCIALE (jo-shoqërore)

1. gënjeshttrat dhe mashtrimet
2. lënia pas dore e higjienës personale dhe e shkollës
3. vjedhja e sendeve
4. lypja
5. prostituimi
6. shpërndarja e drogës
7. prodhimi, përpunimi dhe shitja e drogës
8. kontrabanda
9. falsifikimi i recetave mjekësore

ÇRREGULLIMET MË SHPESHTA MENDORE TEK NARKOMANËT

1. paraqitjet psiko-patologjike (vizione, iluzione, halucinacione, frikë, ankth, çorientim, panik, ...);
2. psikoza;
3. tentime për vetëvrasje;
4. ndryshime në karakter

A young man with short brown hair is captured in a dynamic martial arts pose, performing a high kick. He is wearing a white gi with a white belt and a small black patch on the left thigh. His right leg is extended high, with his foot pointed towards the upper left. His left leg is planted on the ground, and his arms are bent, with his hands near his chest. He has a focused expression on his face. The background is a plain, light-colored wall.

**YOU
CAN**

*Kick so
hard*

WITHOUT DRUGS

Çfarë duhet të dimë për duhanin, alkoolin dhe substancat tjera të varësisë

PIRJA E DUHANIT “Proces i futjes në organizëm i asaj sasive të nikotinës (dhe i mijëra përbërësve tjerë kimik), e cila personin e bën të varur derisa ta mbysë”. (nga deklarata e dr G.H. Brundtland, drejtoreshë e OBSH).

Disa fakte për pirjen e duhanit:

- Pirja e duhanit është sëmundje e varësisë
- Duhanin iu shkakton vdekjen atyre që e pinë, mesatarisht 20 vjet më herët se moshatarëve të tyre
- Pirja e duhanit drejtpërsëdrejti lidhet me sëmundjet e zemrës dhe të enëve të gjakut, si dhe me kancerin e mushkërive
- Pirja e duhanit shkakton më së paku 25 sëmundje të ndryshme
- Prej sëmundjeve që shkaktohen nga pirja e duhanit, në botë vdesin 10.000 persona në ditë
- Prej sëmundjeve që shkaktohen nga pirja e duhanit, në Mal të Zi paraqiten mbi 200 të sëmurë të rinj në vit.
- Paraqitja e menstruacioneve me dhimbje tek gratë, lidhet me pirjen e duhanit

**A
DËSHIRON
QË EDHE TI TË
JESHË MES
TYRE!!**

ÇFARË PËRMBAN NJË CIGARE?

mbi 4000 përbërës të ndryshëm kimik

ÇKA ËSHTË E DËMSHME NË CIGARE?

nikotina, monoksidi i karbonit dhe katrani

ÇFARË ËSHTË NIKOTINA?

një helm i fortë (i cili arrin në tru për më pak se 10 sekonda) që shkakton varësi

ÇFARË ËSHTË MONOKSIDI I KARBONIT?

gaz helmues i cili zvogëlon furnizimin e qelizave me oksigjen

ÇFARË ËSHTË KATRANI?

Katrani nënkupton mbetjen e thatë të tymit të duhanit pa nikotinë - një materie e verdhë dhe ngjitëse, që i bën dhëmbët me ngjyrë të verdhë, të cilën e sheh edhe vetë konsumuesi në filtrin e cigares. Kjo është substanca më e rrezikshme.

**A E
DËSHIRON
TI KËTË, NË
TRUPIN
TËND!!**

KURRË NUK ËSHTË VONË TË LEHET DUHANI !!!

ALKOOLI Një lëng i kthjellët dhe pa ngjyrë, që ndizet lehtë, me erë dhe shije të veçantë e që është rezultat i fermentimit të sheqerit.

Disa fakte për alkoolin:

- Alkooli ka të njëjtin efekt sikur edhe substancat psikoaktive të cilat ndryshojnë gjendjen mendore të personit
- Pasojë e përdorimit të alkoolit është alkoolizmi
- Alkoolist është personi i cili së tepërmi pi alkool (sepse pa të nuk mundet)
- Alkoolizmi shkakton çrregullime psikike, fizike dhe mendore
- Pirja e alkoolit shkakton: ethe, dhimbje të trupit, ankth, djersitje, tension, dhimbje barku, çrregullime në kujtesë dhe në të mësuar, sëmundje të rënda mendore (psikoza), zvogëlim të indit të trurit, inflamacione nervore, pamundësi për të qëndruar në këmbë dhe për të ecur, dëmtim të mëlçisë, të lukthit, zorrëve dhe pankreasit, të cilat në përgjithësi janë të pashërueshme.
- Dehja e vazhdueshme nga alkooli shkakton vdekjen e qelizave nervore në tru, dëmtimin e sistemit të tretjes, dëmtim të mëlçisë, bllokimin e enëve të gjakut e që mund të përfundojë me goditje në zemër apo goditje në tru.



**SHMANGNI
ALKOOLIN !!!**