

Konsumimi i duhanit, alkoolit dhe kanabisit nga të rinjtë

Çfarë mund të bëni
ju si prindër, mësues
ose instruktorë.

Të dashur prindër, mësime dhënë dhe instruktorë



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.

Si një nënë, baba, mësime dhënë ose instruktor mund të jepni kontribut të rëndësishëm në parandalimin ose frenimin e zhvillimit të varësive. Parandalimi i varësive nuk i zgjidh dot problemet e varësive, mirëpo mund të pengojë ose zvarrisë shfaqjen e tyre. Ai mund të jetë i suksesshëm kur zbatohet në jetën e përditshme: në familje, në shkollë, në ndërmarrjet instruktuese, në pikëtakimet e të rinjve, në klubet sportive, në dyqane dhe në restorante. Një parandalim efektiv ka nevojë për të gjithë ne.

Nuk ekzistojnë receta të gatshme e të thjeshta që do t'i mbanin të rinjtë larg konsumit problematik të substancave varësuese (adiktive): nga secili person i rritur ato kërkojnë një qëndrim të qartë. Ndërhyrja është e nevojshme, sepse hedhja e shikimit anash vetëm sa inkurajon konsumin riskant të substancave varësuese nga të rinjtë.

Lidhur me këtë broshurë

Këshillat e propozuara përfaqësojnë një përzgjedhje metodash të dëshmuara. Sigurisht që ekzistojnë dhe mundësi të tjera të denja për t'u provuar. Në këtë broshurë do të gjeni informacione dhe këshilla për sjellje parandaluese për alkoolin, duhanin dhe kanabisin – tri substancat adiktive më të përhapura tek të rinjtë. Edhe medikamentet konsumohen relativisht shpesh nga të rinjtë. Konsumi i tyre kryesisht justifikohet, mirëpo pjesërisht ai paraqitet si problematik. Për abuzimin me medikamente dhe për substanca të tjera varësuese më shumë do të mësoni nën: www.suchtpraevention-zh.ch.

Qendrat tuaja për parandalimin e varësive në Kantonin e Cyrihut

Këtë mund ta bëni ju vetë.

Ndani ca kohë për të rinjtë.

Është normale që të rriturit ndonjëherë nuk i kuptojnë dot të rinjtë. Këmbeni me miqtë dhe të njohurit tuaj përvojat që keni me të rinjtë dhe informohuni. Dhe para së gjithash: ndani kohën e duhur për fëmijët dhe të rinjtë.

Flisni me të rinjtë lidhur me konsumin e substancave varësuese.

Të mos flasësh për konsumin e duhanit, alkoolit dhe kanabisit për hir të së ashtuquajturës paqe, në terma afatgjatë nuk është provuar si një zgjidhje e drejtë. Reagoni ndaj sjelljeve të pazakonshme. Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për të rritur që reagojnë ndaj problemeve. Të rinjtë shfaqin interes për substancat varësuese, ndërkaq shpesh nuk janë aq të mirëinformuar. Informohuni lidhur me rreziqet e secilës substancë veç e veç.

Mbroni një qëndrim kritik kundrejt substancave varësuese.

Fëmijët dhe të rinjtë vëzhgojnë se si u qasen të rriturit lëndëve varësuese. Si një nënë, baba, mësimdhënës ose instruktor ju gjithmonë do të jeni edhe model për ta. Prandaj vini në shqyrtim edhe konsumin vetjak dhe mos iu shmangni diskutimit lidhur me të. Qëndrimi i të rinjve ndaj konsumit të lëndëve varësuese nuk është i ngulitur. Brenda një grupi të caktuar shpesh ekzistojnë pikëpamje të ndryshme lidhur me të. Ju mund të mbështesni të rinjtë në zhvillimin e një qëndrimi kritik dhe në rezistencën ndaj trysnisë grupore. I përforconi ata në qëndrimin kritik kundrejt tymosjes së duhanit e kanabisit dhe angazhohuni për një qasje të matur ndaj alkoolit.

Përpiquni që ta kufizoni konsumin.

Sa më herët që të rinjtë t'ia fillojnë konsumit të substancave varësuese, aq më i madh rreziku nga varësia. Prandaj ka rëndësi që çasti i fillimit të shtyhet sa më shumë. Në rast se të rinjtë tashmë konsumojnë duhan, alkool ose kanabis, mund të provoni, – psh. përmes këshillave nga kjo broshurë, – që ta kufizojnë konsumin. Kush mund ta kufizojë konsumin, në njëfarë mase akoma e ka nën kontroll atë.

Vendosni kufij të obligueshëm.

Në shkollë, në arsim profesional dhe në familje, mësimdhënësit, instruktorët dhe prindërit duhet t'u vendosin kufij të qartë të rinjve në konsumin e substancave varësuese. Është me rëndësi që rregullat të zbatohen dhe që të reagohet kur nuk respektohen. Të rinjtë kryesisht i akceptojnë rregullat e qarta. Ndërkaq, ata rebelohen shpesh në rastin e një qëndrimi jokonsekuent ose të një dënimi të padrejtë.

Mbani kujdes që të rinjtë të mos marrin substanca varësuese.

Shitja ose dhënia falas e duhanit dhe alkoolit të rinjve nën moshën 16 vjeç është e ndaluar. Nëse vini re se po shkelet ligji, reagoni: qëndrimi i juaj si klient ose kliente nuk do të mbetet pa efekt tek personeli i shitjes. Nëse fëmijës suaj do t'i shitet ose do t'i jepet falas alkooli ose duhani, duhet të merrni në konsideratë edhe mundësinë e kallëzimit penal. Flisni me të rinjtë se përse janë të arsyeshme këto përcaktime ligjore.

Kërkoni dhe gjeni përkrahje.

Si i rritur, ndonjëherë do të ndeshesh me kufizime. Mos ngurroni që në rrethin e miqve ose tek personat e specializuar për parandalim varësish ose tek këshillimoret për të rinj, edukim ose varësi të pranoni këshilla. Shpesh mund të ndihmohet dhe një bisedë me të riun/ të rejën bashkë me një person të tretë neutral. Në rast se ia pranoni vetes se nuk ia dilni dot më tej vetëm, dhe se duhet të pranoni një ndihmë, ky do të ishte një hap i rëndësishëm dhe i guximshëm.

Alkooli: këtë duhet ta dini.



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.

Sa shpesh pinë të rinjtë alkool?

Konsumi i alkoolit ndër të rinjtë është relativisht i shpeshtë. Një studim për moshat 14 deri 15 vjeç ka dhënë këto rezultate: rreth 43% e të rinjve dhe të reja në kantonin e Cyrihut kishin pirë alkool në 30 ditët përpara anketimit. 13 për qind e djemve dhe 15 për qind e vajzave pinë së paku një herë në javë alkool. 17% syresh së paku dy herë në jetën e tyre kishin qenë krejtësisht të dehur. (HBSC, 2007).

Si ndikon alkooli?

Konsumi i alkoolit fillimisht mund të zgjojë mbresa pozitive, si psh. shtendosjen, uljen e dhimbjes, shfrenimin dhe ngritjen e disponimit. Ndërkaq më pas pasojnë, varësisht nga doza, efekte anësore të pakëndshme afatgjata, si psh. pakënaqësia, shqetësimi, acarimi, indisponimi, deprimimi ose turbullimi. Këto efekte anësore mund të ndërpriten përmes pirjes së sërishme të alkoolit.

Kjo gjë përbën potencialin varësues të alkoolit, me ç'rast një rol luan

dhe prirja e personit. Të prekurit me kalimin e kohës mund të bien në një rreth vicioz dhe të bëhen alkoolikë (të varur nga alkooli). Organizmi mësohet me alkoolin dhe përballon sasira gjithnjë e më të mëdha. Për shkak të këtij shtimi të tolerancës duhet pirë gjithnjë e më shumë për të arritur ndikimin e dëshiruar.

Përse të rinjtë konsumojnë alkool?

Të rinjtë në parim janë më të gatshëm për rreziqe dhe më me papërvojë se sa të rriturit. Përvojat për tejkalim kufijsh për ta janë joshëse dhe lidhen me shndërrimin në të rritur. Alkooli mund të sigurohet lehtë dhe pirja e tij nga shumë të rinj konsiderohet cool. Ata duan të duken si të rritur dhe mendojnë që këtë gjë ta arrijnë me një birrë ose pije alkoolike. Edhe trysnia grupore luan njëfarë roli: të rinjtë mendojnë se acceptanca tek bashkëmoshatarët ngritet nëse edhe ata i bashkohen pijes. Vetë të rinjtë deklarojnë nëpër anketime se pinë për qejf dhe për relaksim.

A është problematik konsumi i alkoolit?

Të rinjtë kryesisht konsumojnë në mënyrë të parregullt, mirëpo për këtë shkak sasira të mëdha alkooli (psh. pirjet dalldisëse nëpër party). Kjo mënyrë konsumimi është sidomos e dëmshme, duke qenë se të dehurit e plotë nga pikëpamja mjekësore përfaqëson helmimin dhe mund të përfundojë me vdekje. Duke qenë se birrën ose verën, për shkak të shijes së tyre të hidhur, e pëlqejnë më pak, të rinjtë e përziejnë shpesh alkoolin e gradës së lartë me pije të ëmbla. Kjo gjë shton rrezikun nga helmimi, duke qenë se të rinjtë nuk mund të vlerësojnë mirë se sa e fortë është pija e tyre. Ata reagojnë më intensivisht nga alkooli se sa të rriturit. Për shkak të peshës më të ulët të trupit, ata e ndjejnë ndikimin e tij qysh pas sasive të vogla dhe kapen më shpejt nga dehja. Shpesh nënvlerësohet se ndikimi i plotë zë fill vetëm pas afro një ore. Efekte të tjera problematike janë agresiviteti i shtuar dhe me këtë edhe shtimi i veprave të dhunshme si dhe rreziku i shtuar për aksidente.

Ç'duhet bërë?

Të rinjtë aksidentojnë veçanërisht shpesh kur në lojë është alkooli. Në rast se tek të rinjtë organe të tilla si truri ose mëlçia nuk janë zhvilluar akoma plotësisht, alkooli mund të dëmtojë ndjeshëm zhvillimin e tyre të përgjithshëm. Një varësi mund të zhvillohet shumë më shpejt se sa tek të rriturit, që do të thotë, vetëm për disa muaj. Konsumi problematik në moshën e rinisë e shton rrezikun nga një varësi e mëvonshme.

Përcaktimet ligjore

Shitja dhe shpërndarja falas

- Ndalimi i shitjes dhe shpërndarjes falas për moshat **nën 18-vjeçare** vlen për:
 - a) Alkopopët: pije të buta alkoolike (produkte që përbajnë distilate) dhe pije të tjera të ëmbla me përbajtje alkoolike (kokteje – pije të disenuara).
 - b) të gjitha distilatet (rakia, pijet e buta alkoolike) si qershia, vodka, aperitivët, rumi etj.)
- Ndalimi i shitjes dhe shpërndarjes për moshat **nën 16-vjeçare** vlen për:
 - Të gjitha pijet alkoolike, duke përfshirë verën, birrën, mushtin e thartë dhe pijet tjera të ziera (distiluara).
- Juridikisht penalizues vlen parimi i autorësisë. Domethënë do të ndëshkohen ata persona që u kanë shitur ose u kanë dhënë falas pije alkoolike fëmijëve ose të rinjve.

Faqe ndihmëse nga interneti

- www.suchtpraevention-zh.ch
- www.fachstelle-asn.ch
- www.zuefam.ch
- www.sfa-isp.ch

Si prindër

- Gëzoni një konsum të matur dhe të lezetshëm alkooli.
- Në raste speciale, si p.sh. festat familjare, i lejoni fëmijët tuaj të moshës së re që ta provojnë alkoolin nën kujdes dhe me kursim (në kufij të kontrolluar).
- Mos i jepni kurrë djalit ose vajzës suaj alkool në zotërim të lirë.
- Sqaroni djalin ose vajzën tuaj lidhur me rreziqet e konsumit të alkoolit. Gjithashtu, tërhiqni vëmendjen dhe nënvizoni sidomos rrezikun e shtuar nga aksidentet si dhe faktin se nën ndikimin e alkoolit shtohet rreziku i tejklimit të kufijve në raportet seksuale dhe në veprimet e dhunshme.
- Ia huazoni djalit ose vajzës suaj automobilin me një kusht të qartë: pa alkool dhe pa droga gjatë vizitës.
- Në rast se djalit ose vajzës suaj dyqanet ose restorantet i kanë shitur pa lejen tuaj pije alkoolike, duhet të reagoni tek personeli shitës, dhe në rast veprimi të përsëritur, të bëni kallëzim penal. Kjo vlen edhe për atë rast kur dikush i ka dhënë alkool fëmijës suaj falas.

Si mësimdhënës ose instruktor

- Si një mësimdhënës i arsimit nacional i zbatoni me konsekuencë ndalesat.
- Në qasjen ndaj substancave varësuese veproni sipas rregullores interne shkollore, ose, nëse ajo mungon, angazhohuni për zhvillimin (përpilimin) e një të tilla.
- Në vendin e ngritjes profesionale ndaloni çfarëdolloj alkooli, edhe për shkak pengimi të aksidenteve.
- Kushtoni rëndësi funksionit prej modeli vetjak.
- Inkorporoni në orën tuaj të mësimi temën e alkoolit dhe pasojave prej tij.
- Lidhur me temën e alkoolit, i kyçni edhe prindërit në përgjegjësi.
- Si shkollë, ngritni kallëzim penal nëse rezulton se dikush u ka shitur alkool nxënësve të shkollës suaj përkundër ndalesës ekzistuese.

Duhani: këtë duhet ta dini.



Sa shpesh pinë duhan të rinjtë?

Në Zvicër numri i duhanpirësve është në rënie të vazhdueshme. Pinë më pak se tre në dhjetë persona; meshkujt pak më shpesh se sa femrat. Pos kësaj, gjysma e banorëve të Cyrihut nuk ka pirë kurrë ndonjëherë duhan.

Edhe në mesin e të rinjve duhani nuk përbën një normë, dhe pos kësaj, viteve të fundit ka shënuar një rënie të lehtë. Në mesin e 14-15-vjeçarëve në kantonin e Cyrihut katër në pesë të rinj nuk pinë duhan. Vajzat e së njëjtës moshë pinë pak më shpesh, por gjithsesi tre në katër vajza nuk pinë duhan. Rreth 45% e të rinjve duhanpirës 14- deri 15-vjeçarë e bëjnë këtë gjë për çdo ditë. (HBSC, 2007).

Si ndikon nikotina?

Cigaret janë produkte industriale të përbëra nga duhani dhe shumë ingredientë të tjerë plotësues. Nikotina, si përbërës i duhanit, është një helm nervor me ndikim shumë të shpejtë. Vetëm pasi organizmi mësohet me nikotinën, shfaqet një ndikim. Duhanpirja

mund të jetë relaksuese ose stimuluese (gjallëruese). Nga nikotina bëhesh shpejt organikisht i varur. Sa më herët që dikush ia ka nisur duhanit, aq më vështirë është që më vonë të shkëputet prej tij. Të rinjtë e nënçmojnë varësinë dhe janë të mendimit se lënia e tij është një gjë e lehtë. Sidomos vajzat mendojnë shpesh se përmes duhanit mund ta mbajnë nën kontroll peshën e tyre. Mirëpo peshë në radhë të parë ndikohet nga ushqimi dhe lëvizja. Në secilin rast duhanpirja është shumë më e dëmshme se sa pakëz mbipeshë.

Përse pi duhan rinia?

Me anë të duhanit të rinjtë duan të tregohen në rritur. Në një mjedis ku duhani refuzohet ose është i ndaluar, përmes një cigareje ata mund të rebelohen. Shumë të rinj e provojnë duhanin ngase edhe shokët e tyre më të mirë e bëjnë këtë gjë. Të rinjtë kanë një përfytyrim të gabuar se shumica e moshatarëve të tyre pinë duhan. Pos kësaj, duhanpirësit kanë dy qasje të ndryshme ndaj duhanit. Gjysma e duhanpirësve 15-vjeçarë deklarojnë se duan ta ndërpresin atë.

A është problematik duhani?

Çdo cigare e tymosur bën dëm. Me çdo cigare të ndezur do të thithet dhe katrani, monoksidi i karbonit dhe shumë substanca të tjera toksike, si kadmiumi ose arseni. Për ngacimin e rrugëve të frymëmarrjes mjafton dhe një cigare e vetme. Çdo cigare ulë performancën sportive, edhe tek të rinjtë. Dëmet e shkaktuara nga duhani në mushkëri të shumtën janë të pashërueshme. Kanceri i mushkërive në pjesën dërrmuese të rasteve shkaktohet nga duhanpirja dhe praktikisht gjithmonë rezulton me vdekje. Një në dy persona, që ka pirë një deri dy pako cigare në ditë që nga moshë 15-vjeçare, vdes para kohe si pasojë e duhanpirjes. Duhani lë pasojë edhe në afat të shkurtër. Në rastin e astmës shkaktohen krizat, ndërsa në rastin e ftohjes

Ç'duhet bërë?

(rrufës), shtyhet kohëzgjatja e përmirësimit. Frymëmarrja e keqe, lëkura e pashëndetshme, mirëpo edhe flokë dhe rroba me erë të keqe, përbëjnë ndikimet tjera negative të duhanpirjes. Pos kësaj, duhanpirja i bën dëm edhe shëndetit të të pranishmëve të tjerë (duhanpirja pasive). Nargjilet dhe format tjera të përdorimit të duhanit janë po kaq problematike.

Përcaktimet ligjore

Shitja dhe shpërndarja falas

- Në kantonin e Cyrihut është e ndaluar që t'u shiten cigare dhe produkte duhani të rinjve nën moshën 16-vjeçare.
- Është e ndaluar gjithashtu që të rinjve nën 16 vjeç t'u jepen ose shpërndahen cigare falas.

Shkollat, objektet publike, vendet e punës

- Në kantonin e Cyrihut duhanpirja në ndërtesat me qasje publike (shkollat, kinematë, sallat sportive, restorantet) është e ndaluar, duhani mund të pihet vetëm në hapësira të mbyllura me shenjë përkatëse të destinimit për duhanpirës.
- Për nxënësit e shkollave fillore të shkallës së parë dhe shkallës së lartë duhanpirja përgjithësisht është e ndaluar në gjithë hapësirën shkollore, në rrugën për në shkollë dhe në fushimet (kampet) shkollore.
- Sipas ligjit federal, edhe të rinjtë kanë të drejtën për një vend pune pa tym duhani.

Ndalimi i reklamave

- Në gjithë Zvicrën është e ndaluar që në mjediset ku ndodhen shkollat të vendosen reklama për duhan.
- Reklammat për cigare nuk guxojnë t'u drejtohen të rinjve.

Faqe të dobishme interneti

- www.zueri-rauchfrei.ch
- www.feelok.ch (për të rinjtë)
- www.fittoquit.rauchfreieschule.ch
- www.sfa-isp.ch

Si prindër

- Mbroni një qëndrim refuzues kundrejt duhanpirjes.
- Informohuni dhe flisni me djalin ose vajzën tuaj lidhur me problemet nga duhanpirja. Jini këmbëngulës, mirëpo shmangni predikimet dhe kërkesat e vështira për t'u realizuar.
- Vendosni kufij, bëni marrëveshje. Mos e toleroni duhanpirjen e fëmijëve tuaj në shtëpi ose në praninë tuaj, po aq sa edhe të shokëve të fëmijëve tuaj. Po të shkelen rregullat, reagoni qartazi dhe në mënyrë konsekuente.
- E mbështesni djalin ose vajzën tuaj në vendimin për të mos pirë ose për ta lënë duhanin – qoftë duke i joshur ose me ndonjë shpërbllim (dhoratë).
- Në rast problemesh, pranoni me kohë ndihmën dhe përkrahjen profesionale nga jashtë.

Si prindër duhanpirës

- Flisni me fëmijën tuaj edhe për anët negative të konsumit vetjak të duhanit.
- Mos pini duhan në prani të fëmijëve tuaj.
- Mos pini duhan në hapësirat banesore ose në automobil.
- I lusni edhe mysafirët tuaj që të mos pinë duhan.

Si mësimdhënës ose instruktor

- Si një mësimdhënës i shkollës nacionale i zbatoni me konsekuencë ndalesat.
- Angazhohuni për zhvillimin (përpilimin) e një rregulloreje unike – nëse ajo mungon – për një ambient shkollor pa duhan.
- Strukturoni në orën mësimore parandalimin e duhanit në formë interaktive dhe me mjete ndihmëse pedagogjike të specializuara.
- E përforconi imazhin pozitiv të joduhanipirjes, psh. përmes pjesëmarrjes në një konkurs (garë) klasore "Eksperimenti pa duhanpirje".
- Tërhiqni vërejtjen për ndihmën për duhan-lënie për të rinjtë.
- I kyçni dhe prindërit në aktivitetet për parandalim duhani.
- Ngrini një kallëzim penal në rast se rezultoni që dikush u ka shitur duhan nxënësve nën-16 vjeç.

Kanabisi: këtë duhet ta dini.



Sa shpesh thithin kanabis të rinjtë?

Shumë të rinj e provojnë kanabisin. Në shumicën e rasteve puna ngel në një konsum të vetëm ose të rrallë. Në kantonin e Cyrihut kanabisin e kanë provuar një herë në jetën e tyre 30% e djemve dhe vajzave 14-deri 15-vjeçarë/-e (HBSC, 2007). Pak më shumë se 9% e 15-deri 24-vjeçarëve të Zvicrës më 2007 kanë thithur rregullisht, dmth. çdo ditë, duke dëshmuar kështu një konsum problematik (ESPAD, 2007). Viteve të fundit konsumi i kanabisit ka shënuar një tendencë rënieje.

Ç' është kanabisi?

Kanabisi është emri i kërpit indian, i cili përmban substancën psikoaktive Tetrahydro-cannabinol (THC). Në ditët e sotme, për shkak të perfeksionimit të metodave të kultivimit (indoor), përmbajtja e THC shpesh është shumë më e lartë se sa para 20 vitesh. Me hashashin nënkuptohet rrëshira nga lulet e kërpit. Si marihuanë përcaktohen majat e petaleve dhe gjethet e po kësaj bime. Marihuana ndryshe quhet edhe "bar". Produktet e kanabisit shpalsin njëfarë arome të ëmbël. Kanabisi më së shpeshti përzihet

me duhanin dhe thithet në formë xhoint-i (Joint). Më të rrallë ai përgatitet në biskota ose çaj. Të rinjtë furnizohen me kanabis të shumtën përmes shokëve të tyre. Jo pak konsumues e kultivojnë vetë bimën e kërpit.

Si ndikon kanabisi?

Po të konsumohet në formë xhointi, ndikimi i kanabisit nis të shfaqet për një kohë të shkurtër. I përzier me ushqim ose pije, do pak kohë deri sa të nisë ndikimi. Ndikimi varet nga sasia, nga cilësia, nga konstitucioni individual dhe nga gjendja momentale fizike dhe psikike. Kanabisi përforcon ose topit disponimin ose ndjenjat e pranishme. Pos kësaj, ai ndryshon ose cenon perceptimin, aftësinë për t'u përqendruar ose për të reaguar si dhe vëmendjen e memorien afatshkurtër. Kanabisi nuk është i parrezikshëm, mirëpo kur konsumohet me masë, nuk është më i dëmshëm se alkooli. Fizikisht nuk të bën të varur, mirëpo mund të shpjerë në varësi psikike. Kanabisi nuk përfaqëson drogën hyrëse për në botën e drogave "të forta".

Përse konsumojnë kanabis të rinjtë?

Eksperimentimi me substanca varësuese është një dukuri që paraqitet shumë shpesh në moshën e rinisë. Të rinjtë konsumojnë kanabis shpesh bashkë me shokët dhe shoqet dhe përjetojnë kështu ndjenjën e përkatësisë së përbashkët grupore. Në epiqendër gjendet kureshtja dhe kërkimi për kënaqësi dhe relaksim.

A është konsumi i kanabisit problematik?

Konsumi i kanabisit tek të rinjtë (nën 15 vjeç) është përgjithësisht problematik dhe për edukatorët përgjegjës do të duhej të ishte një shenjë e qartë alarmuese. Për organet e frymëmarrjes dhe për sistemin kardiovaskular (zemër&qarkullim i gjakut), kanabisi shpesh është akoma më i dëmshëm se duhani, sepse tymi i tij thithet veçanërisht thellë. Dozimi, dhe me këtë edhe ndikimi, është vështirë të vlerësohet, duke qenë se përmbajtja e THC mund të ndryshojë ndjeshëm. Dozimet e larta mund të shkaktojnë sulme

Ç'duhet bërë?

paniku ose gjendje ankthi. Përmes thithjes së kanabisit cenohet shkalla e memories dhe e kohës për reaksion. Për këtë shkak është i rrezikshëm drejtimi i automjetit dhe përdorimi i makinerive nën ndikimin e kanabisit. Në Zvicër kanabisit është ilegal dhe konsumi i tij edhe për të rinjtë ka pasoja penalo-juridike (në mes tjerash – gjoba). Në rast përdorimi të rregullt të kanabisit, do të bjerë kapaciteti përqendruar, vëmendja dhe aftësia për të mësuar, ndërsa konsumi intensiv dhe afatgjatë i kanabisit mund të shpjerë në varësi psikike. Tek njerëzit me probleme psikike ose neurologjike, konsumi i kanabisit mund të shkaktojë ose përforcojë depresionet ose sëmundjet tjera të rënda psikike.

Si duket konsumi problematik?

Konsumi problematik i kanabisit tek të rinjtë nuk zhvillohet nga njëra ditë tek tjetra. Shenja të një konsumi problematik mund të jenë:

- Rënia e papritur e efikasitetit dhe mungesat e shpeshta në shkollë ose në vendin e punës.
- Tërheqja (izolimi) dhe mbyllja në vetvete, ndërrimi i papritur i shoqërisë.
- Pakënaqësia e apatia dhe/ose luhatjet emocionale
- "Thithja" bëhet çështja kryesore në jetë: pa kanabis bëhen të pamundur relaksimi, zënia e gjumit ose aktivitetet profesionale.

Përcaktimet ligjore

Kanabisit është një lëndë narkotike ilegale. Janë të ndaluara kultivimi, tregtimi, zotërimi dhe konsumi i tij. Në komunikacionin rrugor vlen toleranca zero: ai që thith kanabis dhe njëkohësisht drejton automjetin, dhe zihet, do ta dorëzojë menjëherë për kohë të pacaktuar patentën e tij të shoferit.

Hilfreiche Internetseiten

- www.suchtprevention-zh.ch
- www.feelok.ch (për të rinjtë)
- www.sfa-isp.ch

Si prindër

Në rast se si prindër supozoni ose e dini me siguri se djali ose vajza juaj konsumon kanabis:

- I flisni fëmijës suaj lidhur me të.
- Në rast hamendësimi ose konstatimi të konsumit të drogës, gjatë bisedës me djalin ose vajzën tuaj mos reagoni me panik dhe mos e mbulonit atë me akuzat.
- Tërhiqni vërejtjen mbi rreziqet nga konsumi i kanabisit.
- Bëjeni të qartë pikëpamjen tuaj dhe bini në ujdi me djalin ose vajzën për vendosjen e rregullave.
- Kërkonti përkrahje në ndonjë këshillimore, në rast se vëreni se situata është përkeqësuar. I kujtoni djalit ose vajzës ofertat ekzistuese nga këshillimoret.

Si mësimdhënës ose instruktor

- Vendosni ndalesën e konsumit të kanabisit në ambientin shkollor, në festat shkollore dhe në kampe.
- Përpiquini për një procedim të njësuar në rast të shkeljes së rregullave në shkollë ose në ndërmarrje.
- Gjatë kohës së punës ndaloni, edhe për shkak të mbrojtjes nga fatkeqësitë, çfarëdo konsumi të kanabisit.

Mësimdhënësit ose instruktorët shpesh vënë re qysh përpara prindërve se të rinjtë ushtrojnë konsum problematik të kanabisit, duke qenë se rezultatet në shkollë ose zanat lënë për të dëshiruar. Është me rëndësi që ju – ashtu si dhe në rastin e simptomave të tjera kritike tek të rinjtë – të reagoni:

- Kërkonti të bisedoni me të rinjtë, në rast se konstatoni shenja për zhvillime problematike, dhe i informoni prindërit.
- U vini ndërmend të rinjve dhe prindërve të tyre këshillimoret.
- Si një mësimdhënës apo instruktor, procedoni sipas konceptit intern shkollor mbi intervenimin e hershëm ose angazhohuni për zhvillimin e një të tilli.

Qendrat për parandalim varësish në kantonin e Cyrihut

Në kantonin e Cyrihut ekzistojnë tetë qendra regjionale për parandalim të varësive, të cilat janë përgjegjëse për ofrime shërbimesh bazike në regjion dhe të cilat kryesisht financohen nga bashkitë. Pos kësaj, ekzistojnë tetë qendra të specializuara profesionale, aktive në gjithë kantonin, të cilat financohen nga kantoni. Në rast pyetjesh, të gjitha këto qendra janë në dispozicionin tuaj.

Qendrat rajonale për parandalim varësish

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9
8952 Schlieren
044 731 13 21
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36
8450 Andelfingen
052 304 26 60
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
www.rsps-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstr. 24
8800 Thalwil
044 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar
Hüniweg 12
8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur Technikumstr. 1, Postfach
8402 Winterthur
052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland Erachfeldstr. 4
8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich Röntgenstr. 44
8005 Zürich
044 444 50 44
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Qendrat e specializuara profesionale aktive në gjithë kantonin

Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Ottikerstr. 10
8006 Zürich
044 360 26 00
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Neumühlequai 10
8090 Zürich
043 259 22 76
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung Kehlhofstr. 12
8003 Zürich
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich Hirschengraben 84
8001 Zürich
044 634 46 29
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule Rämistr. 59
8090 Zurich
043 305 59 04
barbara.meister@phzh.ch
www.suchtpraevention.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
044 360 41 05
infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229
8031 Zürich
044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention Zähringerstr. 32
8001 Zürich
044 262 69 66
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch

Informacione të tjera
www.suchtpraevention-zh.ch

Përkthimi:
Bislim Elshani

Porosia e informacioneve të tjera

Sasitë e porositura falas vlejën vetëm për kantonin e Cyrihut. Informacione për nxjerrjen e tyre jashtë kantonit ose për sasi të mëdha të porositura, jep Instituti për mjekësinë sociale dhe parandaluese: 044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

Për prindër, mësime dhe instrukturë/e



«Konsumimi i duhanit, alkoolit dhe kanabisit nga të rinjtë. Çfarë mund të bëni ju si prindër, mësues ose instruktur.»

Broshura A5, 12 faqe.

Deri 30 ekz. falas.

Për çdo ekzemplar më shumë = 1 frangë + shpenzimet postale.

- | | |
|------------------------------------------|------------------------|
| ___ ekz. gjermanisht | ___ ekz. shqip |
| ___ ekz. anglisht | ___ ekz. portugalisht |
| ___ ekz. boshnjakisht-kroatisht-serbisht | ___ ekz. spanjisht |
| ___ ekz. frëngjisht | ___ ekz. në gj. tamile |
| ___ ekz. italisht | ___ ekz. turqisht |

Für Schulen, Vereine und/oder Betriebe



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

- ___ Ex.
- Beilageblatt Oberstufe
 - Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
 - Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
 - Beilageblatt Betriebe

Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter www.suchtpraevention-zh.ch oder unter 044 928 53 24



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter www.rauchfreieschule.ch

___ Ex.



Pllakate dhe kartëpostale: Fotografitë e kësaj broshure si dhe përmbajtjet tjera mund të porositen si pllakate ose kartëpostale nën www.suchtpraevention-zh.ch



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevention.phzh.ch>

Für Eltern: Empfohlene Angebote der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme



Die SFA bietet zu Alkohol, Rauchen und Cannabis je eine kostenlose A4-Broschüre mit Tipps zum Gespräch mit Jugendlichen an. Auch kann der regelmässig erscheinende Elternbrief mit Tipps zur Suchtprävention kostenlos bestellt werden (per E-Mail oder Post). Ansicht und Bestellung unter: www.sfa-isp.ch, 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**
www.suchtpraevention-zh.ch

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

**Me këtë rast porosis dokumentet (materialet) e shenjuara
me kryq:**

Mbiemri, Emri Name, Vorname	
Institucioni, Firma Institution, Firma	
Rruga Strasse	
Numri i postës, Vendi PLZ, Ort	
Telefoni Telefon	
Data, Nënshkrimi Datum, Unterschrift	

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich
Postfach 3621
8021 Zürich