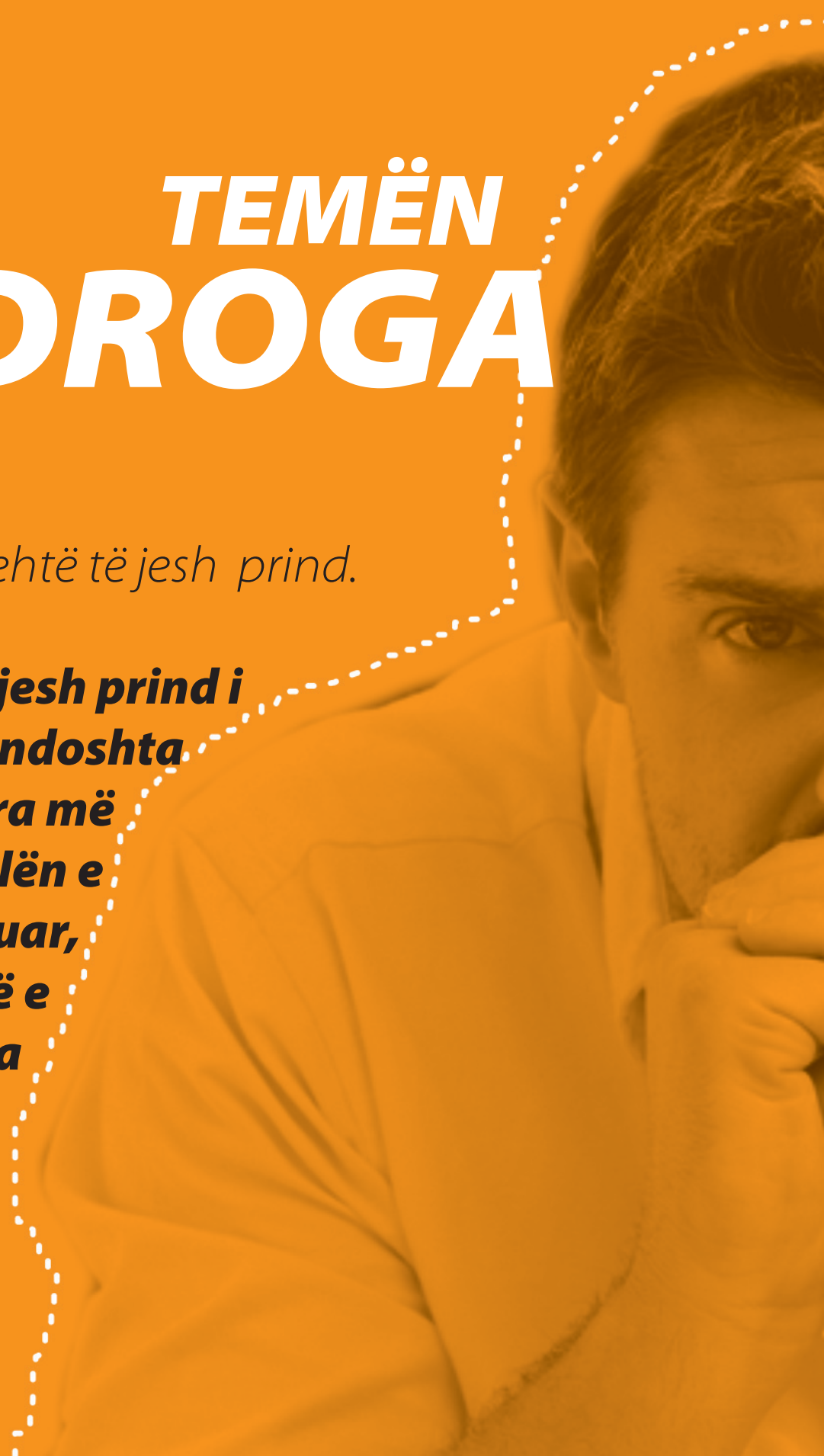


**CICERON PËR PRINDËRIT NË**

# **TEMËN DROGA**

*Nuk është e lehtë të jesh prind.*

**Të jesh prind i  
suksesshëm ndoshta  
është detyra më  
serioze të cilën e  
kemi caktuar,  
por edhe më e  
bukura**



Disa prindër janë të brengosur nëse fëmija e tyre konsumon drogë. Ata shpesh nuk kanë informata të mjaftueshme për drogat dhe nuk dinë si të veprojnë që ta mbrojnë fëmijën e tyre. Për ata kjo është një botë e panjohur plot me errësirë, frikë, turp dhe dhimbje. Prandaj janë shumë të frikësuar nga mendimi se fëmija mund të vijë ose të gjendet në situatë që të provojë drogë ose të ketë problem për shkak të keqpërdorimit të drogës dhe jo shpesh refuzojnë të shohin në realitet derisa ajo nuk shembet mbi ata.

**Drogë?**

**Jo, kjo mua nuk më intereson.**

**Jo, kjo nuk mund të na ndodh neve.  
Kjo nuk mund të jetë vërtetë, fëmija  
ime, drogë?**

**Nëse fëmija ime konsumon drogë,  
unë nuk do të mund ta duroj këtë,  
unë do të...**

**Shumë mërzitem, fëmija kohëve të  
fundit në mënyrë të çuditshme sillet,  
nuk dëshiron të bisedoj me mua, nuk  
e di si t'i ndihmoj.**

**Nuk di asgjë për drogat.  
Si të njoh nëse dikush konsumon  
drogë?**

**Si të drejtohem për ndihmë?  
A mund të shërohet?**

## Zhvillimi i personalitetit në adoleshencë

Adoleshenca është periudha më e bujshme, por në të njëjtën kohë periudha më tronditëse në jetë. Trupi ndryshon në mënyrë të theksuar. Njeriu i ri është plot me energji. Moshatarët dhe anëtarësimi në grup bëhen më të rëndësishme. I riu ballafaqohet me sfida të vështira: ta gjejë vendin e vet në bashkësi, ta gjeje "veten", të lidhet me tjerët, të lejë përshtypje, të zgjedhë profesionin...

Kjo është periudhë shumë e rëndësishme për të ardhmen. Zgjidhja e konflikteve në këtë periudhë mund të vështirësohet nga faktorë dhe procese sociale, si dhe nga ndryshimet e shpejta dhe të mëdha sociale, politike dhe teknologjike.

Krizat zhvillimore janë periudhë e ndryshueshme nga zhvillimi i individit ku ndodhin ndryshime, të cilat janë rezultat i jo harmonisë së përkohshme mes mundësive zhvillimore të individit dhe kërkesave të mjedisit social. Krizat krijojnë energji të re, plotësuese, ato janë momente kthesë që hapin mundësi të reja

për pasurimin dhe forcimin e individëve dhe potencialeve të tija për zhvillim. Pas çdo krize të kaluar njeriu është më i fuqishëm, më kompletuar, më i pasur. Qëllimi kryesor i çdo krize zhvillimore është ndryshimi i të përhershmes, gjegjësisht zhvillimit.

Kriza në këtë periudhë është e lidhur me identitetin. I ri përpiqet të mësojë dhe të zhvillohet, pyetet si është, çfarë dëshiron të bëhet, si mund të jetë. Nevoja kryesore e çdo personi të ri është nevoja ta ndërtojë identitetin e tij. Karakteristikë e kësaj periudhe është nevoja nga eksperimentimi, prova, nga ndryshime të roleve, identiteteve, grupeve, idileve, idealeve, vlerave, pamjes...

Veçanërisht është e rëndësishme përshtypja dhe pasqyra që e kanë të tjetër për atë.

### Diçka për jetën sot, drogat...

Jetojmë në botë ku prindërit janë të ngarkuar me obligime pune dhe kanë shumë pak kohë që t'u përkushtohen fëmijëve të tyre.

Sa kohë i kushtuat sot fëmijës suaj? A shihnit bashkë TV? Ose ndoshta punuat bashkë diçka ose ndoshta shoqëroheshit?

Edhe fëmijët duke u rritur kanë më shumë obligime. Te ata, më i madh është ndikimi nga moshatarët e tyre, shokët.

Nga ana tjetër, gjatë njëzet vjetëve të fundit, drogat u bënë shumë të kapshme (mund të sigurohen lehtë).

Organizata Shëndetësore Botërore mendon se keqpërdorimi i drogave është rrezik i madh për shëndetin, mund të sjell deri te zhvillimi i sëmundjeve dhe vdekjes, shkon drejt sjelljes së rrezikshme dhe pasojave të dëmshme si seksi i pasigurt, fatkeqësitë, dhuna.

### Mendohem: Droga, alkool, cigare...

Numri më i madh i të rinjve dinë se eksperimentimi me drogat është i rrezikshëm dhe mund të ketë pasoja të vështira. Dikush nga ata ndoshta do të thotë: Por kjo ishte vetëm një xhoint (marihuanë) ose vetëm një birra. Përdorimi i drogave dhe alkoolit në moshë të re është mjaft e rrezikshme, pasi që trupi (veçanërisht truri) është akoma në fazën e zhvillimit dhe pasojat nga konsumimi i tyre mund të brengosë.

Derisa sot shumë flitet për drogat jolegale, as nuk mendojmë se edhe konsumimi i alkoolit dhe duhanit janë shumë të dëmshme

për shëndetin dhe sjellin rrezik të madh.

Disa prindër mendojnë se nuk është problem i madh kur fëmija i tyre do të dehet me alkool. Por, qëndrimi i tillë mund të jetë i rrezikshëm, pasi që ekzistojnë rreziqe të shumta lidhur me dehjen – si për shembull nën ndikimin e alkoolit të ndodhë diçka që pastaj mund të pendohet.

**Prindërit duhet të dinë se disa fëmijë do të provojnë drogë, por një pjesë prej tyre nuk do të vazhdojnë të marrin drogë. Disa do të vazhdojnë të marrin drogë, ndërsa një pjesë do të varen nga droga.**

# Pse disa të rinj dëshirojnë të përdorin drogë?

Së pari do të mendojmë për shkak të problemeve në shtëpi ose në shkollë. Por, çdo herë nuk është kështu.

• Dëshirojnë t'i thyen rregullat, kanë nevojë të rrezikojnë (të bëhet diçka që është e ndaluar).

## Pse disa të rinj dëshirojnë për herë të parë të provojnë drogë?

Shkaqet janë shumë të ngjashme me atë si dikur (kur kanë qenë të rinj) edhe prindërit kanë dëshiruar të provojnë cigare, alkool ose drogë:

- Nga kërshtëria
- Dëshirojnë të duken më të rritur ose të tërheqin vëmendje
- Dëshirojnë të rrezikojnë
- Pasiqë shokët e tyre marrin ose u ofrojnë drogë
- Për shkak të efekteve të këndshme afatshkurta
- Droga është e kapshme

## Pse disa të rinj vazhdojnë të konsumojnë drogë?

- Për shkak të nevojës për kënaqje,
- Të shmangët nga përditshmëria,
- Paaftësia të ballafaqohen me problemet në jetë,
- Të zvogëlohet stresi ose depresioni ose
- Kanë ndjenja negative ndaj vetes dhe shkallë e ulët e vetëbesimit.

Sot flitet edhe për mundësinë për para dispozita gjenetike për konsumimin e drogave.

## Cilat janë rreziqet nga përdorimi i drogës?

### Rreziqet fizike:

Mund të jenë të ndryshme. Gjithsesi, kjo varet nga lloji dhe forca e drogës së konsumuar, sasia, ku dhe në çfarë mënyre është konsumuar droga.

Janë të mundshme ndryshime në punën e zemrës, presionit, lodhjes, pavetëdije dhe vdekje.

Varësia fizike paraqitet te disa lloje të drogave (p.sh. heroina). Në të vërtetë këto janë simptoma që paraqiten kur mungon droga në organizëm (kriza e abstenimit që manifestohet me dhimbje në stomak dhe ekstremitetet, djersitje, pagjumësi, ank-siozitet etj.).

### Rreziqet psikologjike:

Zvogëlimi i vetëbesimit, ndjenja e pamundësisë që të ballafaqohet në jetë? të tejkalohen problemet, ndjenja e ank-siozitetit dhe panikut. Ato mund të zgjatin edhe disa ditë.

Varësia psikologjike paraqitet kur njeriu ka nevojë të madhe që të vazhdojë të konsumojë drogë (pa drogë nuk do të mund të ballafaqohet në jetë).

### Rreziqet sociale:

Probleme me anëtarët në familje dhe me miqtë, sukcesi i dobët. Konsumimi i drogës mund të sjellë deri te sjellja anti-sociale dhe sjellja e rrezikshme.

### Rreziqet juridike:

Personi i cili konsumon drogë mund të akuzohet për posedim droge ose për shkak të pjesëmarrjes në kriminalitet.

## Çfarë është shumë e rëndësishme këtu?

- **Asnjëherë me siguri nuk mund të dihet çfarë në të vërtetë dhe në çfarë sasive është prezent në drogë (droga përzihet edhe me substanca tjera).**
- **Nëse nuk dihet saktësisht sasia e drogës së furnizuar, mund të vijë deri te dozimi i tepërt.**
- **Bile edhe nëse dikush paraprakisht ka konsumuar drogë, me siguri nuk mund të dihen çfarë efektesh do të shkaktojë droga.**
- **Njëkohësisht konsumimi i drogave të ndryshme ose droga bashkë me alkoolin, mund të jetë shumë e rrezikshme.**
- **Konsumimi i drogës me injektim sjell rreziqe nëse përdoret e njëjta pajisje për injektim, që paraprakisht është përdorur nga ndonjë person tjetër. Në këtë mënyrë mund të transmetohet HIV, hepatiti B dhe C.**
- **Lloji i njëjtë i drogës mund të sjellë deri te efekte të ndryshe te njerëzit e ndryshëm, si dhe efekte të ndryshme te një njeri në kohë/kushte të ndryshme.**

# NDIHMONI FËMIJËS SUAJ TË SJELL VENDIME TË MIRA!

Shpesh të rinjtë përjetojnë se prindërit e tyre nuk i kuptojnë dhe i minimizojnë problemet me të cilat ballafaqohen. Gjithashtu nuk ndjehen se po mbështeten që të sjellin vendime të pavarura ose të mbështeten për atë që e dëshirojnë. Konfliktet mes prindërve dhe fëmijëve në periudhën adoleshente të jetës janë të shpeshta dhe ato nuk guxojnë të jenë mungesë e mbështetjes së prindërve. Prindërit mund të mos e arsyetojnë dhe të mos i mbështesin vendime të caktuara të riut, por ata duhet qartë ta theksojnë se do të jenë pranë fëmijëve të tyre kur do të kenë nevojë për këtë dhe se do të bëjnë gjithçka që është e mundur që t'u ndihmojnë në ballafaqimin me problemet. Edhe pse këtë prindërit ndoshta e dinë për vete, duhet më qartë t'ua tregojnë fëmijëve të tyre, të cilët në atë periudhë mund të kenë përjetime se nuk kuptohen dhe se janë të braktisur nga të gjithë, të cilët paraprakisht u kanë dhënë mbështetje, veçanërisht prindërit.

Prindërit duhet qartë të tregojnë se nuk janë mbështetje vetëm rreth suksesit të fëmijëve të tyre, por do të jenë mbështetja e tyre edhe kur ata do të ndjehen të pasigurt, konfuz, kur do të përjetojnë mospasiguri dhe çdo herë kur do ta kenë më vështirë.

Pikërisht momentet kur të rinjtë janë më të dobët – kur ndjehen se nuk i realizojnë pritjet e prindërve të tyre dhe/ose mjeshterit, kur nuk kanë pasqyrë të qartë për atë çfarë dëshirojnë të bëjnë ose nuk mund ta realizojnë qëllimin ose kanë përjetuar mospasiguri, u nevojitet mbështetje e plotë nga prindërit. Mbështetja në momente të tilla do të thotë që të përmbahen nga: kritika për mospasigurinë, dhënia e kualifikimeve dhe prognozave fatale, deklarata nga tipi si i kanë dëshpëruar dhe se nuk janë të aftë për asgjë.

## Zhvillimi i vetëbesimit të fëmija

Ndihmoni fëmijës suaj që të ketë qëndrim pozitiv ndaj vetes:

- Tregojini se kujdeseni për atë, se ka rëndësi për ju
- Tregojini se e respektoni
- Ndihmoni atij të zhvillojë shkathtësi, përmes cilave do të ndjehet kompetent dhe i aftë
- Tregoni se nuk prisni që të jetë i përsosur.

*Çdo herë jepni mirënjohje për suksesin e tij (pa dallim sa është i vogël ose i madh). Tregoni se është i veçantë/unik. Ndonjëherë vetëm përfaqimi ose një faleminderit e sigurt mund të thotë shumë.*

*Çdo njeri është i aftë për diçka. Nuk mund të presim se të gjithë fëmijët do të jenë më të suksesshmit në mësim ose do të jenë sportistët më të mirë.*

*Bisedoni me fëmijën për atë që e bën mirë. Inkurajoni fëmijën që të thotë gjëra pozitive për veten dhe të tjerët.*

*Ndonjëherë mirënjohja për diçka që fëmija e ka kryer me sukses është shumë më motivuese, se sa theksimi i mospasigurisë së fëmijës.*

*Ndërtimi i vetëbesimit është proces i gjatë, ku ju më së shumti mund të ndihmoni, që nga mosha më e vogël.*

*Mos e krahasoni fëmijën, veçanërisht jo me fëmijët tjerë (p.sh. Vëllai/motra yt/e është më i/e mirë se ty, më mirë e bëri këtë nga ti).*

Prindërit duhet t'i shfrytëzojnë momentet e dobësisë që të tregojnë se ata janë këtu për fëmijët e tyre dhe t'u ndihmojnë të nxjerrin mësim nga përvojat e reja, si dhe t'i mbështetin në gjetjen e zgjidhjeve për problemet. Të menduarit për zgjidhjet, në vend për atë çfarë solli deri te problemi sa do qoftë i madh dhe i trishtueshëm të jetë, mund të jetë proces i rëndësishëm për prindërit dhe fëmijët. Në kërkimin e zgjidhjeve prindërit mund të kërkojnë mbështetje edhe nga të tjerët, në rrethinën dhe bashkësinë më të gjerë.

**Nuk ekziston dyshimi se e doni fëmijën tuaj. Po, a jeni të sigurt se fëmija e di këtë? Tregojini se e doni.**

## Të menduarit kritik

Shkathtësitë për të menduarit kritik janë të nevojshme para se të sillen vendim me përgjegjësi. Kjo është aftësi që të analizohen dhe të vlerësohen idetë, në vend që thjesht të pranohen faktet.

Ai që ka shkathtësi të zhvilluara për të menduarit kritik është më shumë i përgatitur që t'i kundërvihet presionit të tjerëve (p.sh. Kur do t'i ofrojnë të marrë drogë).

### **Shembuj:**

Pyetni fëmijën: *Prej ku e di se kjo është e vërtetë? Çfarë mendojnë të tjerët për atë dhe pse ashtu mendojnë? Çfarë mund të ndodhë nëse bën diçka, cilat do të ishin pasojat (p.sh. Nëse provon drogë)?*

Nëse fëmija bën gabim, pyetni: *Si do të kishte vepruar ndryshe dhe çfarë mësoi nga gabimi?*

## Mësojeni fëmijën si të jetë i pavarur

Edhe pse për prindërit më e rëndësishme është ta mbrojnë fëmijën e tyre dhe t'i ndihmojnë, gjithashtu e kanë të rëndësishme t'i ndihmojnë fëmijës që të bëhet i pavarur. Kjo përfshin vlera personale, si të merren vendimet, si të përballohet me presionin e moshatarëve.

Gjatë marrjes së vendimeve fëmija duhet të jetë i vetëdijshëm për pasojat. Fëmija duhet të mësojë të bëjë zgjedhje reale, për çka do të respektohet dhe do të ketë përgjegjësi për zgjedhjen.

### **Më shumë liri - Përgjegjësi më e madhe**

Fëmija, duhet të mendohet si zgjedhja e tij do të ndikojë mbi atë dhe të tjerët, a ka mundësi të tjera dhe cilat do të ishin pasojat.

## Ballafaqimi me presionin e moshatarëve

Njerëzit mendojnë se droga do t'i ofrohet fëmijës nga ndonjë shpërndarës i panjohur, ose ndoshta dikush do t'i vë diçka në gotën me pije. Por droga më shpesh ofrohet nga miqtë, shokët, moshatarët.

Të rinjtë janë shumë të lidhur me shokët e tyre. Fëmija më parë nuk do t'ju drejtohet juve për këshillë, por shokut. Prandaj është mirë që t'i njoftoni shokët e fëmijës suaj, e me mundësi edhe prindërit e tyre.

Bisedoni me fëmijën për ndikimin e moshatarëve. Nëse kur bisedoni me fëmijën e dëgjoni dhe nuk e gjykoni, fëmija përsëri do të dëshirojë që të bisedojë me ju.

Pyesni fëmijën si do të përgjigjej nëse i ofrojnë drogë. Nëse nuk di si të përgjigjet, ofroni atij përgjigje të mundshme, për shembull:

- Nuk kam kohë, merrem me sport, kam takim.
- Të gjithë njerëzit nuk e bëjnë këtë, po edhe sikur ta bënin, nuk do të thotë se unë duhet ta bëjë këtë.
- Nuk dëshiroj, më dhemb koka.
- Nëse marrin vesh prindërit, me muaj do t' më keqtrajtojnë.
- Nuk dëshiroj që ta bëjë budalla veten.
- A e dini çfarë do të ndodh nëse ju kapin si konsumoni drogë?
- Ec të bëjmë diçka tjetër (video lojëra, shopping, të merremi me sport).
- Unë jam kull pa drogë.
- Di të argëtohem pa drogë.

Mund të flitet edhe për diçka tjetër (gara, koncert, thashetheme e re, teshë e re etj.) ose të përdoret humor ose sarkazëm.

### **Mbani mend:**

**Është shumë e rëndësishme që fëmija të mësojë si ta refuzojë drogën e ofruar.**

**Këto janë teknika që mësohen.**

**Mund të ndodhë që fëmija ta dijë se droga është e dëmshme, por megjithatë për shkaqe të ndryshme të provojë drogën. Si të mbetesh ai që je, në personalen kur presioni është i madh nga moshatarët?**

**Vallë për shkak të refuzimit mund të përjashtohet nga shoqëria?**

**Si të duket se është i sigurt në atë që e flet dhe nuk do të lëshojë pe?**

**Bisedoni rreth kësaj.**

**Fëmija duhet të dijë se edhe më shumë do të vlerësohet nga të tjerët nëse mbetet në qëndrimin e tij.**

**Ai duhet të dijë pse duhet të refuzojë (cilat janë argumentet).**

Prindërit duhet t'i orientojnë fëmijët dhe t'u tregojnë deri ku mund të shkojnë, përtej cilës nuk guxojnë.

Kur diçka është e rrezikshme, jolegale, atëherë përgjigja çdo herë është: Jo.

Në raste të tjera, mund të negociohet, për shembull Vendosja e rregullave për dalje me shokët, kthimi në shtëpi. Gjatë kësaj ta keni parasysh moshën e fëmijën, pjekurinë e tij dhe aftësinë për marrjen e vendimeve të sigurtas.

Vendosni rregulla të qarta, të sigurtas. Rregullat mund të korrigjohen me moshën e fëmijës. Disa rregulla mund t'i merrni bashkë me fëmijën, por jo të gjitha.

Kini kujdes! Disa rregulla shtëpiake për të cilat jeni marrë vesh do të duhet edhe ju t'i respektoni (p.sh. Mos pihet cigarja, alkooli etj.).

Nëse thyhen rregulla të rëndësishme, mos reagoni menjëherë me vrull. Jepni vetes kohë që të mendoni për pasojat e mundshme. Mund të kërkonit që fëmija të kërkojë falje dhe/ose t'i merren disa privilegje të caktuara (dalja me shokët, loja në kompjuter, TV). Por para se të shqiptohet ndonjë dënim ose t'i merren privilegje të caktuara, mund të kërkonit

nga fëmija që të bëjë/kryejë ndonjë detyrë që nuk do të jetë e vështirë dhe shumë e gjatë.

Duhet shumë të kihet kujdes nëse pasojat/dënimi është adekuat me gabimin e bërë (nuk është mirë që të jepet dënim i madh për ndonjë gabim të vogël dhe anasjelltas).

Mos merrni vendim kur ju dhe fëmija juaj jeni të hidhëruar dhe të shqetësuar. Jepni kohë për të menduar, të dëgjoni çfarë mendojnë anëtarët tjerë të familjes, e më vonë bisedoni. Shmanguni akuzave, kërcënimeve, dhënies së urdhrave, sarkazëm, të folurit se për shkak të sjelljes së tij të keqe ju vuani ose krahasimi me sjelljen e ndonjë anëtari tjetër të familjes.

Mos harroni edhe ta shpërbleni fëmijën kur i respekton rregullat. Kjo është shumë e rëndësishme.

Tregoni se i besoni fëmijës, por gjithashtu vendosni edhe kufij.

Tregoni fëmijës se edhe të te rriturit ka kufij. Për shembull, të ketë kohë të mjaftueshme për të fjetur që të mund ditën tjetër të punojë; llogaritë të paguhen në kohë, të mos shkelen ligjet.

***Sa jeni më afër fëmijës, më real, më të sinqertë, aq më shumë fëmija do të jetë i gatshëm të bisedojë me ju edhe për tema më të ndjeshme.***

***Refuzimi i bisedës me fëmijën ose qëndrimi Përse unë tani të bisedoj me atë në këtë temë, kjo dihet, ose futja e frikës te fëmija, vetëm më shumë do ta largon nga vetja.***

## Edhe disa këshilla për prindërit

- Rritni shkallën e njohurive për drogat, efektet e tyre.
- Flisni me fëmijën për drogat. Është e rëndësishme që informatat të cilat i ka të jenë të sakta. Sot ka shumë mashtrime lidhur me drogat. Pyetni çfarë di ai për drogat dhe për mendimin/qëndrimin e tij për drogat.
- Mos nxirrni qëndrime të cilat nuk e mundësojnë dialogun si p.sh. "kur do të kisha marrë vesh se fëmija im konsumon drogë do ta përzë nga shtëpia ose do të heqë dorë nga ai". Në këtë mënyrë frika është përfundimtare dhe krijon hendek mes jush dhe fëmijës.
- Nuk ka qasje më të mirë nga qasja e besimit; tregoni se besoni në njohurinë e tij çfarë është mirë për atë.
- Dëgjojeni! – Fëmija do t'ju shpije deri atje ku duhet (në botën e tij të brendshme të emocioneve dhe marrëdhënieve) që pastaj t'i ndihmoni dhe të ndërmjetësoni në mënyrën më të mirë. Jepjani të drejtën që ai vetë të jetë njohësi më i mirë, nxënësi dhe krijuesi i përjetimeve personale. Ju për atë jeni mbështetja më e rëndësishme dhe ndërmjetësuesi me realitetin, por nuk jeni ekspert për përjetimet e tija.



## Për emocionet

*Jetojmë në botë ku na kanë mësuar se duhet t'i eliminojmë/shtyjmë emocionet "negative". Por, kjo është e pamundur, prandaj njerëzit shumë shpesh përdorin mekanizma mbrojtës me të cilat i shtypin emocionet, ku përmes energjisë që e kanë e drejtojnë drejt vetes, gjegjësisht bëhet energji destruktive. Prandaj është shumë e rëndësishme që të mësojmë për emocionet tona dhe t'u ndihmojmë fëmijëve të mësojnë për emocionet e tyre. Gjithashtu është e rëndësishme që fëmijët të marrin leje që t'i shprehin emocionet e tyre dhe të mësojnë mënyra të pranueshme sociale si ta bëjnë këtë. Fëmijët mësojnë si t'i njohin emocionet përmes mënyrës në të cilën ne i emërojmë dhe ua reflektojmë. Për shembull, në situatë ku ata bërtasin ose maten që t'i bien dikujt me ndonjë gjë ose në diçka, mund t'u tregojmë se shohim sa të inatosur janë. Më tej ne mund t'u japim hapësirë dhe mënyra alternative që ta shprehin inatin e tyre. Mund t'u ofrojmë të vrapojnë, të dalin në ajër të pastër, të përdorin letër ose ndonjë lodër mbi të cilat do ta "derdhin" inatin e tyre, të pinë ujë dhe të marrin frymë thellë që të qetësohen. Në këtë mënyrë u tregojmë fëmijëve se e respektojmë emocionin e tyre, por gjithashtu se ekzistojnë mënyra të ndryshme në të cilat mund ta shprehin pa lënduar dikë dhe se ekziston mënyrë që të ballafaqohemi me emocionet e fuqishme.*

## SI TA KUPTOJ NËSE FËMIJA IME KONSUMON DROGË?

Kini kujdes, kërkimi i shenjave nëse fëmija konsumon drogë të mos e prishë besimin dhe komunikimin me fëmijën tuaj. Komunikimi është gjithnjë mënyrë e mirë që të merret vesh e vërteta se sa orvatjet që të jesh "detektiv" i fëmijës së vet. Të rinjtë kanë të drejtë për privatësi dhe shpesh mund ta ndjehen të lënduar dhe të inatosur kur prindërit e prishin privatësinë e tyre. Ajo që prindërit vazhdimisht mund ta bëjnë është t'i përcjellin ndryshimet te fëmija. Veçanërisht e rëndësishme është të dihet se ndryshimet veçanërisht në sjellje, që shpesh llogariten si shenja për konsumimin e drogës janë shpesh ndryshime të zakonshme që paraqiten në periudhën e adoleshencës, veçanërisht nëse ballafaqohen me probleme (nëse kanë probleme në shkollë, nëse janë përfshirë nga shoqëria, kanë ndërprerë lidhjen me partnerin/partneren).

Disa nga shenjat janë më specifike – simptoma trupore dhe posedimi i sendeve që shfrytëzohen gjatë konsumimit të drogës. Ndoshta ndonjëherë fëmija për sendet që i keni gjetur në dhomën e tij do t'ju thotë se nuk janë të tijat, por të shokut. Por a është kjo me të vërtetë ashtu?

### Ja disa shenja:

- Ndryshimi i disponimit, depresioni, më i ndjeshëm;
- Vështirësi në përqendrim, konfuzion;
- Zakonisht ndjen lodhje dhe nuk mund të fle në mbrëmje;
- Sy të skuqur dhe me lëng; bebëzat e ngushtuara se të zgjeruara;
- Rrjedhja e sekretit nga hunda, kollitja, dhimbje koke, të folurit e ngatërruar;
- Nevoja e zvogëluar ose e rritur për ushqim;
- Të bërit diçka në sekret;
- Të gënjerit;
- Shpesh huazon të holla ose humbja e sendeve dhe ilaçeve nga shtëpia;
- Ndryshimi i sjelljes në shkollë, mungesa/ikja nga orët, sukcesi i dobët;
- Interesimi i zvogëluar për shkollë, hobi (sport), shokë;
- Ndryshim në sjelljen me shokët;
- Gjetja e sendeve të cilat do të kishin mundur të lidhen me konsumimin e drogës (letra të vogla të mbështjella, letër alumini, gjilpëra);
- Shishe me pika për sy (që të maskohet të skuqurit e syve ose ndryshimi i bebëzës);
- Shmangia e kontaktit me prindërit;

**Kini kujdes!** Shenjat trupore mund të jenë prezent vetë në momentin kur është nën ndikimin e drogës, ndërsa ndikimi i llojeve të ndryshme të drogës zgjat ndryshëm.



# Çfarë të bëj nëse dyshoj se fëmija ime ndoshta konsumon drogë?

Më e rëndësishme është të mbeteni të qetë, të përpiqeni të mos reagoni kur jeni më të shqetësuar.

## Çfarë është këtu e rëndësishme?

- Mos e akuzoni fëmijën – ndjenja e fajit te fëmija nuk do të kontribuojë të kuptohet e vërteta, e më pak që të zgjidhet problemi nëse ai ekziston.
- Mos bisedoni në momentin kur mendoni se është nën ndikimin e drogës.
- Mendoni para bisedës si do të kishit dashur të reagojë nëse fëmija pranon se ka konsumuar drogë.
- Pyetni për qëndrimet e tija lidhur me drogën.
- Dëgjojeni me respekt për atë që ju flet.
- Nëse mendoni se ndoshta ju ka gënjyer, përpiquni të mos shprehni zemërim.
- Tregojini se sa jeni të brengosur për shëndetin dhe mirëqenien e tij.
- Lëreni të kuptojë se gjithnjë do të jeni me atë në momentet e vështira nëpër të cilat kalon.
- Përpiquni mos t'i kërcënoheni.
- Fëmija duhet të kuptojë se ka përgjegjësi për sjelljen e tij dhe për pasojat që mund të vijojnë.

Prindi gjithnjë duhet të jetë i hapur për komunikim me fëmijën. Nëse ndërpritet komunikimi me fëmijën, kjo mund të jetë shumë e rrezikshme. Ndërtoni raport të respektit ndaj fëmijës, bëhuni i sinqertë dhe gjithnjë i gatshëm për bisedë. Sinqeriteti do të thotë t'i shprehni edhe ndjenjat tuaja personale – nëse jeni i zemëruar, i dëshpëruar, i pasigurt, i frikësuar. Kur mund t'i njohim ndjenjat më lehtë mund të ballafaqohemi me ato, e kur jemi të zemëruar, të frikësuar dhe të dëshpëruar nuk do të reagojmë menjëherë me akuza ose dënime ndaj fëmijës, por do t'i themi si ndjehemi, do të përpiqemi të përballemi me ndjenjat intensive, e pastaj do të bisedojmë. Shëtija ose biseda me shok mund t'ju ndihmojë. Nëse e dënoni fëmijën për shkak të konsumimit të drogës, kjo nuk do ta ndalojë që përsëri të konsumojë drogë.

Mendoni çfarë do të mund të ndodhte nëse e përzini nga shtëpia fëmijën. Në këtë mënyrë, aspak nuk do t'i ndihmoni. Mendoni a është pikërisht kjo që e dëshironi, si do të ishte përgjegjësia dhe kujt ia lini fëmijën. Me këtë vallë a nuk e shtyni drejt problemeve më të mëdha?

Kërkoni ndihmë nga persona profesional ose prindër të cilët kanë kaluar nëpër situata të ngjashme. Është vështirë që vetë të ballafaqoheni në situatë të tillë.

## Çfarë duhet të dihet për aspektet e drejta të konsumimit të alkoolit dhe drogës?

Në Republikën e Maqedonisë ekzistojnë ligje dhe rregulla me të cilat rregullohet shitja, konsumimi dhe posedimi i cigareve, alkoolit dhe drogave. Sipas llojit, dënimet e parapara janë të ndryshme dhe varen nga ajo nëse është bërë kallëzim penal (dënim me të holla) ose vepër penale (dënim me burg dhe/ose dënim me të holla si dënim anësor).

### Alkooli

Importi i alkoolit rregullohet përmes kompensimit të veçantë, gjegjësisht akcizave. Shitja rregullohet përmes licencave të nevojshme për shitjen e alkoolit. Gjithashtu është kufizuar vendi dhe koha e shitjes. Në raste të shkeljes së këtyre dispozitave, ligji parasheh dënim në vlerë prej 5000 euro për person juridik dhe dënim në vlerë prej 300 euro për person fizik.

A e dinit se edhe prindi i të miturit mund të dënohet nëse fëmija i tij...?

Sipas ligjit është e ndaluar shitja e alkoolit personave nën moshën 18 vjeçe. Dënimi i paraparë është marrja e licencës për shitjen e alkoolit dhe pijeve alkoolike personit juridik. Blerja e alkoolit për personat nën moshën 18 vjeçe është e ndaluar. Në rast të shkeljes, prindërit, kujdestarit i shqiptohet dënim në vlerë prej 300 euro.

Në objektet e hotelierisë është e ndaluar shitja e pijeve alkoolike për personat më të ri se 18 vjeç – vijon dënimi në të holla për personin juridik dhe përgjegjës dhe 30 ditë ndalesë për kryerjen e vepërtarisë.

Konsumimi i alkoolit është rregulluar përmes ndalesës për t'u dehur në vend publik dhe në gjendje të dehur të prishet rendi dhe qetësia publike. Për këtë shkelje shqiptohet dënim në të holla në vlerë prej 100 deri 400 euro për kryesin, gjegjësisht prindin ose kujdestarin, fëmija i të cilit për shkak të kujdesit të anashkaluar ka kryer vepër, do t'i shqiptohet dënim në të holla në vlerë prej 600 deri 800 euro në vlerë në denarë.

### Droga

Konsumimi i drogës gjegjësisht konsumimi i drogave narkotike, substancave psikotropike në vend publik paraqet vepër me të cilën prishet rendi dhe qetësia publike (neni 20 nga Ligji për kundërvajtje kundër rendit dhe qetësisë publike) me të cilin dënohet në vlerë prej 200 deri 500 euro në vlerë në denarë.

Prindi ose kujdestari fëmija i të cilit, për shkak të kujdesit të anashkaluar kryen kundërvajtje nga ky ligj do t'i shqiptohet dënim në të holla në vlerë prej 600 deri 800 euro në vlerë në denarë.

Ai që e imponon tjetrin që të konsumojë droga narkotike ose i jep droga narkotike, substanca psikotropike që t'i konsumojë ai ose ndonjë person tjetër ose do t'i lë në dispozicion ambientet për shkak të konsumimit të drogave narkotike dhe substancave psikotropike ose në ndonjë mënyrë tjetër i mundëson ndonjë personi tjetër të konsumojë droga dhe substanca psikotropike, do të dënohet me burg prej një deri në pesë vjet. Nëse vepra është kryer ndaj të miturit ose ndaj më shumë personave ose ka shkaktuar pasoja të rënda, kryesi do të dënohet me burg prej një deri dhjetë vjet.

Posedimi i drogës në Republikën e Maqedonisë nuk është e rregulluar qartë, por edhe në rast të konsumimit është e domosdoshme posedimi i drogës, e kështu në praktikë më

së shpeshti dënohet secili që posedon edhe sasinë më të vogël të drogës, dhe ndiqet penalisht dhe sanksionohet.

Ai që në mënyrë të paautorizuar prodhon, përpunon, shet ose ofron në shitje ose për shkak të shitjes blen, mban ose transporton ose ndërmjetëson në shitje ose blerje ose në ndonjë mënyrë tjetër lëshon në mënyrë të paautorizuar në qarkullim droga narkotike, substanca psikotropike do të dënohet me burg prej tre deri në dhjetë vjet. Nëse vepra është kryer me droga narkotike, substanca psikotropike me sasi më të vogla, kryeso do të dënohet me burg prej gjashtë muaj deri në tre vjet.

## Dhe më në fund për drogat

### Çfarë paraqesin drogat?

Në vitin 1957, Organizata Botërore Shëndetësore e përcakton narkomaninë (keqpërdorimin e drogave) si gjendje e intoksikim periodik ose kronik të shkaktuar me konsumim të serishëm të drogës.

Drogat ndikojnë në tru në atë mënyrë që shkaktojnë efekte psikologjike dhe fizike, si për shembull disa veprojnë si stimulues, të tjerat si anestetik ose substanca halucinuese.

Nën ndikimin e drogave stimuluese, shfrytëzuesi ka ndjenjë se ka më shumë energji dhe është më i zgjuar. Në grupin e stimuluesve hynë kokaina, amfetaminat (spid), por edhe cigarja dhe drogat.

Nën ndikimin e drogave anestetike (depresues të sistemit nervor) shfrytëzuesi është si në gjumë, i qetë, i relaksuar. Në këtë grup janë heroina dhe substanca tjera dehëse, por edhe alkooli dhe sedativët.

Nën ndikimin e drogave halucigene bota përjetohe krejtësisht ndryshe. Këtu janë LSD, marihuana/hashashi, kërpudhat magjike etj.

Disa droga mund të kenë efekte të përziera. Për shembull ekstaza janë stimulues, por gjithashtu ndikon edhe në ndryshimin e perceptimeve. Marihuana/hashashi mund të ketë efekt si drogë halucinuese, por edhe të relakson.

### Si fitohen drogat?

Marihuana/hashashi fitohen nga një lloj bime – konopit, i quajtur kanabis. Kokaina/kreku fitohet nga gjethet e bimës kokë. Opiumi i cili është bazë për fitimin e morfiumit dhe heroinës fitohet nga lulja e afionit.

LSD, ekstaza dhe benzodiazepinët (ilaje për qetësim) fitohen në laborator.

### Çfarë është varësia?

Për **varësi fizike** flitet nëse trupi proteston kur do të ndërpritet me përdorimin e ndonjë lloji të drogave. Atëherë paraqiten simptoma të padëshiruar (e ashtuquajtura krizë).

**Varësia psikologjike** do të thotë se konsumuesi mendon se nuk mund të funksionojë më pa marrë drogë, ka nevojë që përsëri të marrë drogë.

**Toleranca** do të thotë se konsumuesit i nevojitet sasi më e madhe e drogës që ta përjetojë efektin e njëjtë nga droga që praktikisht e ka konsumuar.

Asnjë drogë nuk mund të sjellë deri në varësi nga një dozë.

Është i gabuar mendimi se dikush nuk mund të bëhet i varur nga droga nëse dikush i futë drogë për shembull në pije.

# Nga diçka për llojet më të njohura të drogave dhe veprimi i tyre

Emri	Dukja dhe mënyra e përdorimit	Varësia	Shenjat	Efektet afatshkurta	Efektet afatgjate	Rreziku
<b>Kanabis (marihuana, hasha-shi) (xhoint, bari)</b>	Bimë e thatë, shpesh përzihet me duhanin në cigare dhe ndillet.  Mund të vendoset në ushqim.	Psikike	Trupi i lëshuar, relaksim, të folurit e shumtë, sy të kuqe (në fillim), ftohtësi, eufori, uri, etje, aromë specifike, kollitja	Intensifikimi i emocioneve, zvogëlimi i përqendrimit, vështirësi gjatë të mësuarit, humbje afatshkurta e memories, koha e vazhduar për të reaguar, ndryshim në perceptimet sensorike.  Halucinim.  Gjatë dozës më të madhe anksozitet, panik dhe pavetëdije.	Dëmtimi i organeve respiratorë dhe kancer në mushkëritë e bardha (kur ndillet).  Lindja e para-kohshme të gratë shtatzënë.	Rrezik i rritur për paraqitjen e psikozave: anksozitet, panik, depresion, skizofreni, paranojë
<b>Heroina (hors, mall)</b>	Pluhur, më shpesh injektohet ose inhalohet me letër alumini, mund edhe të ndillet ose të pihet i përzier në cigare.  Depresionues i sistemit nervor.	Fizike (krizë abstenimi) dhe psikologjike paraqitet shumë shpejt dhe fuqishëm. Tolerancë	Bebëza të ngushtuara, trup i relaksuar, pasivitet, përgjumësi, lëvizje të pakoordinuara, ngadalësi.	Në fillim, mund të ketë të vjellë, dhimbje koke, marramendje, të kruarit.  Trupi i lodhur, zvogëlimi i dhimbjes dhe ndjenja e anksozitetit, eufori e shkurtër, emocione të ngurta, punë e ngadalësuar e zemrës dhe frymëmarrjes.	Indiferencë	Nëse injektohet, rrezik për dozim të tepëruar, komë dhe infektimi me HIV, hepatit, infektim.  Dëmtimi i trurit, mëlçisë dhe organeve tjera
<b>Ekstaza</b>	Tableta ose pluhur.  Veprimi fillon për 20 minuta, zgjat disa orë. Stimulus.	Varësi psikologjike dhe tolerancë	Energji e rritur, shqetësim, të folurit e tepërt.  Lodhje e zvogëluar.  Bebëza të zgjeruara.  Goja e thatë, të djersiturit, trupi i nxehur.	Stimulim, shqetësim, puls dhe frymëmarrja e shpejtuar, të djersiturit, apetiti i zvogëluar, rrethina përjetohet në mënyrë tjetër, rritet ndjenja e intimitetit me të tjerët.  Perceptimet bëhen më intensive. Koordinimi i çrregulluar.  Pas disa ditë lodhje, dhimbje në muskuj, depresion.	Lodhje, depresion, pagjumësi, ndryshime në tru, mund të vijë deri te çrregullimi i memories, përqendrimi dhe disponimi (depresion).	Ngrohja e trupit dhe dehidrim, dëmtimi i veshkave, zemrës, mëlçisë, koma.  Depresion, anksozitet, reagime paniku, sulme ngërçi

<b>Emri</b>	<b>Dukja dhe mënyra e përdorimit</b>	<b>Varësia</b>	<b>Shenjat</b>	<b>Efektet afatshkurta</b>	<b>Efektet afatgjate</b>	<b>Rreziku</b>
<p><b>Kokaina dhe kreu</b></p> <p><b>Kokaina kimike mund të përpunohet në krek ose bazë e lirë e kokainës (fribejz)</b></p>	<p>Pluhur i bardhë, më shpesh ndillet. Nëse tretet në ujë mund të injektohet. Veprimi zgjat 20-30 minuta.</p> <p>Kreu është si kristal, pihet si cigare. Vperimi zgjat rreth 15 minuta.</p> <p>Stimulus.</p>	<p>Varësi e fuqishme psikologjike, por jo edhe fizike</p>	<p>Konsumuesi ndjehet i lumtur, i guximshëm, më energjik, ose pagjumësi, humbja e apetiti, bebëza të zgjeruara</p>	<p>Stimulim, shqetësim.</p> <p>Ritet qëndroeshmëria, humbet ndjeshmëria e urisë dhe lidhjes.</p> <p>Dhimbja nuk paraqitet aq shpejtë.</p>	<p>Zvogëlimi i peshës trupore, pagjumësi, anksozitet, halucinacione, paranojë, agresivitet, depresion pas përdorimit intensiv, lodhje e plotë e organizimit</p>	<p>Rezistencë e zvogëluar ndaj infektiveve, të dridhurit, ngërçe, puna e çrregulluar e zemrës.</p> <p>Ndjenja e lodhjes. Pagjumësi, lodhje.</p> <p>Halucinacione, anksozitet, panik, paranojë, agresion</p>
<p><b>Droga haluci-nuese: LSD dhe kërpudhat magjike (psilocin, psilocibin)</b></p>	<p>LSD në formë të fletë të vogla letre që tretet në gojë ose tableta.</p> <p>Efekt (trip) mund të zgjatë deri 12 orë.</p> <p>Kërpudhat hahen ose zihet çaj prej tyre.</p>	<p>Psikologjike</p>	<p>Halucinacione të fuqishme (përdorimi i çrregulluar i realitetit) - të gjitha shqisat bëhen më intensive.</p> <p>Dezorientim.</p> <p>Të folurit pa lidhje, të qeshurit ose të qarit.</p>	<p>Forcimi i emocioneve ekzistuese, halucinacione (perceptime të çrregulluara sensorike).</p> <p>Koha mund të ngadalësohet ose aspak të mos pushojë.</p> <p>Perceptimi për hapësirë ndryshon.</p>	<p>Çrregullime mentale të personat të cilër kanë para dispozita, si anksoziteti, psikoza.</p> <p>Paniku.</p> <p>Pas një kohe të caktuar efektet nga LSD përsëri mund të paraqiten pa marrë drogë.</p> <p>Ky është i ashtuquajtur i feshbek.</p>	<p>Para dispozita për psikoza (paranojë)</p> <p>Kapacitet i zvogëluar për të menduar.</p>
<p><b>Inhalantë: ngjitës, ilaçe, llake, sprej, benzina</b></p>	<p>Më shpesh inhalohet me qese najloni ose në pecetë</p>	<p>Varësi e matur psikologjike dhe tolerancë.</p> <p>Simptoma të matur të lëshimit.</p>	<p>Ngjashëm me alkoolin.</p> <p>Eufori, çorientim, jo kritikizëm, dhimbje koke, marramendje, gjumësi e vonuar.</p> <p>Kujdes i prishur dhe lëvizje jo të sakta.</p>	<p>Në fillim marramendje e lehtë, lodhje e trupit, të folurit e vështirësuar, kontroll jo stabil i lëvizjeve, por edhe halucinacione.</p> <p>Bebëzat janë të zgjeruara, ka lëvizje të pakontrolluara të syve, tingëllim në veshë dhe dhimbje koke të fuqishme.</p> <p>Punë e çrregulluar e zemrës.</p>	<p>Lëkura rreth gojës dhe hundës ka plasur dhe ka marrë ndezje.</p> <p>Ka marrë ndezje edhe mukoza e hundës, syve dhe kanalëve të frymëmarrjes, konfuzion, humbja e apetitit.</p>	<p>Shqetësim, agresivitet, pavetëdijë-komë.</p> <p>Rrezik nga mbytja.</p> <p>Dëmtimi i trurit, veshkave, mëlçisë.</p>

# Ku mund të drejtoheni për ndihmë?

## Te psikologu ose pedagogu i shkollës

Këshillimorja për parandalim nga përdorimi i drogës në Qendrën rinore **"Dëshiroj të di"** të HERA (në kuadër të ambulancës Vodno, në rrugën "Elisie Popoviq" nr. 2)  
tel:02/ 3176-950 ose e-posta [contact@sakamdaznam.org.mk](mailto:contact@sakamdaznam.org.mk)

<b>Enti për shëndet mendor të fëmijëve dhe të rinjve</b>	<b>3065-711</b>	
<b>Info linja për droga</b>	<b>2778-782</b>	<b>info_droga@on.net.mk</b>
<b>HOPS</b>	<b>3 246 205</b>	<b>hops@hops.org.mk</b>
<b>"Doverba"</b>	<b>3 067 713</b>	<b>doverba@yahoo.com</b>
<b>Kontakt</b>	<b>072 312 321</b>	<b>Kontaktsk@gmail.com</b>
<b>Sfida për të rinjtë</b>	<b>2 265 77 31</b>	<b>tcmacedonia@t-home.mk</b>
<b>Hera</b>	<b>3 290 395</b>	<b>hera@hera.org.mk</b>
<b>Qendra ndërkombetore për punë sociale</b>	<b>3 297 700</b>	

## Ku shërohen ata që varen nga droga?

Në Republikën e Maqedonisë ekzistojnë më shumë qendra për parandalimin dhe trajtimin e varësisë nga drogat.

### **Në Shkup, trajtimi bëhet në**

Spitalin psikiatrik – Shkup – Bardovc,  
Qendrën për parandalimin dhe trajtimin e keqpërdorimeve të drogave dhe substancave tjera psikoaktive (Spitali) në  
Kisella Vodë (tel. 3095 607) dhe

Qendra Klinike dhe në Spitalin e Qytetit **"\* Shtatori"**.

Trajtimi bëhet edhe në disa ordinanca.

Numri më i madh i pacientëve në shërim gjenden për shkak të varësisë nga substancat dehëse (heroina).

Varësia nga drogat është sëmundje afatgjate kronike.

Gjatë shërimit mund të ndodh që personi që varet të fillojë të marrë drogë, e përsëri të jetë në terapi.

Është shumë vështirë të tejkalohet varësia psikike (ka diçka që fuqishëm i shtynë përsëri të marrë drogë).

Mbështetja e rrethinës është shumë e rëndësishme për suksesin e shërimit.



Mbështetur nga



ГРАД СКОПЈЕ  
ЌУТЕТИ I ШКУРИТ



X. E. P. A.

асоцијација за здравствена едукација и истражување



A Member Association of

**IPPF**  
European Network

International  
Planned Parenthood  
Federation

