

# Kur të rinjtë pinë duhan, konsumojnë canabis dhe alkool:

Çfarë mund të bëni ju si prindër ose si  
personel të shitjes dhe shërbimit

Albanisch

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

**C**qëllim ka kjo broshurë mbi duhanin, alkoolin dhe canabisin? Një pjesë e tyre – duhani dhe alkooli – janë të lejuara, e tjetra – canabisi – është i ndaluar. Realiteti – jo vetëm në Zvicër – është që konsumimi i canabisit pavarësisht se është i ndaluar, është i përhapur pothuajse njësoj si alkooli ose duhani. Sidoqoftë i lejuar apo i ndaluar keqpërdorimi i të tri këtyre substancave është i dëmshëm dhe mund të shkatojë varësi fizike dhe psikike. Per këtë arsye ne dëshërojmë të japim informacione mbi këto tri substanca si dhe tju inkurajojmë që dhe ju të mund të ndihmoni, që fëmijët dhe të rinjtë të mbrohen sa më mirë nga problemet e vesit.

### **Varësia fillon në jetën e përditshme. Puna parandaluese gjithashtu.**

Të rinjë në kantonin e Zúrichut pinë sot më shumë duhan, canabis dhe pije alkoolike, se deri pak vjet përpara. Puna parandaluese nuk mund të zgjidhë problemet e vesit tashmë të krijuara, por ajo mund të pengojë krijimin ose frenimin e tyre. Puna parandaluese duhet të veprojë në jetën e përditshme: në familje, në shkollë, në takimet e rinisë, në klubin e sportit si dhe në shitoren e fshatit dhe në restorant.

### **Çfarë ju nevojitet fëmijëve dhe të rinjve për të mbrojtur vetveten**

Në një shoqëri në të cilën jetojnë së bashku njerëz me mendime krejt të ndryshme rreth asaj se çka është e drejtë dhe e padrejtë, fëmijët dhe të rinjtë duhet të mësojnë përherë e më shumë të vectorientohen si dhe të marrin përgjegjësinë mbi veten e tyre. Të gjithë të rinjtë përjetojnë herët apo vonë që t'ju ofrohet duhani, droga dhe pijet alkoolike. Ata duhet të mësojnë se si të veprojnë me të. Që të mund të kufizojnë veten e tyre aty ku është e nevojshme ata kanë nevojë për mëvetësi dhe vetëbesim. Mëvetësia dhe vetëbesimi nuk mësohen nga një ditë në tjetrën. Për këtë nevojitet shumë kohë dhe përkrahja e të rriturve.

### **Merrni kohë për të kuptuar të rinjtë**

Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për besim, ngrohtësi, njohje dhe konfirmim që të mund të zhvillojnë vetëbesimin e tyre. Lavdëroni ju si prindër fëmijët tuaj, kur ata veprojnë mirë. Tregojini atij që ju gëzoheni për këtë dhe jeni krenar. Kjo i jep atij kurajo për ta vazhduar këtë rrugë. Bëjani atij gjithashtu të qartë, çfarë ju nuk pranoni dhe arsyen përse, ju nuk e pranoni. Vendosni kufi. Kjo i ndihmon për tu orientuar. Për këtë është e rëndësishme për ti folur edhe mbi tema të pakëndëshme. Nuk sjell asgjë që për hir të paqes në familje të heshtet për kohë të gjatë dhe të mos bisedojmë mbi temën e vesit. Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për të rriturit, të cilët investojnë kohë për këto biseda, i marrin ata seriozisht, dhe i ndihmojnë ata për të gjetur një rrugëdalje. Edhe atëherë kur biseda të tilla janë të vështira, edhe atëherë kur të rinjtë protestojnë dhe nuk pranojnë: Qëndroni dhe mos u epni. Mbani një qëndrim të qartë kundrejt konsumit dhe mjeteve të vesit. Prindërit janë njëkohësisht edhe shëmbëlltyrë. Fëmijët dhe të rinjtë vështrojnë se si të rriturit veprojnë me mjetet e vesit. Prandaj flisni me të rinjtë mbi qëndrimin tuaj si për shembull mbi pijet alkoolike dhe duhanin.

### **Përkrahni qëndrimin kritik ndaj mjeteve të varësisë**

Të rinjtë janë në më të shumtën e rasteve të pasigurtë në qëndrimin e tyre ndaj mjeteve të vesit. Në grup me miqtë e moshës së tyre, ata ndeshen me qëndrime krejt të ndryshme.

Nganjëherë krijohet në këto grupe shumë presion që bën të pranohen vetëm ata që marrin pjesë kur pihet duhan, canabis (me gjuhën e të rinjve në gjermanisht "kiffen") ose alkool. Në këto raste duhen përkrahur të rinjtë, që tju bëjnë ballë këtyre presioneve. Nuk mjafton që prindërit të ju thonë fëmijëve "Droga nuk vjen në shprehje fare". Në këto raste duhet të kuptojnë situatën e të riut dhe bashkë me ta, të mendojnë se çfarë qëndrimi të mbajnë ata kur shokët e tyre pinë duhan, kiffen ose konsumojnë alkool.

Tregoni mirëkuptim për dëshirat e të rinjve, për të qënë të pranuar nga shokët, por gjithashtu flisni me të edhe për formimin e sjelljes së tij vetiake ndaj duhanit, alkoolit dhe canabist por edhe kur e në ç`mënyrë të thotë Jo aty ku është e nevojshme. Mendime të përgjithshme të prindërve mbi shokët e fëmijëve të tyre që "kiffen" janë po aq të pasukseshme sa edhe ndalimet e përgjithshme për të folur me këta shokë. Ja vlen, ta shohësh në sy realitetin e sotëm, fëmijët tanë dhe të rinjtë vazhdimisht do të bien në kontakt me fëmijë e të rinj të moshës së tyre, që kanë një afrim të tepruar ndaj substancave të tjera të vesit. Ata duhet të mësojnë që të dinë si të sillen në këto situata.

Kjo vlen edhe për ato familje, feja e të cilëve jep rregulla të qarta mbi konsumin e produkteve të vesit. Edhe fëmijët dhe të rinjtë e këtyre familjeve, në rrethin shoqëror bien në kontakt me të rinj që pinë duhan, canabis ose alkool. Edhe ata kanë nevojë për ndihmë dhe përkrahje për të mësuar si të vënë kufijtë pa u përjashtuar nga rrethi shoqëror.

Sa më të informuar të jenë prindërit mbi substancat e vesit aq më të besueshëm bëhen ata në biseda të tilla me të rinjtë. Prandaj ruajeni këtë broshurë, që informacionet në faqet e ardhshme ti keni për përdorim.

### **Ne të rriturit mbajmë përgjegjësi**

Duhani, "kiffen" si dhe pirja e shpeshtë e alkoolit dëmton fëmijët dhe të rinjtë. Të rriturit që ju shesin të rinjve artikuj vesi, heqin dorë nga përgjegjësia e tyre. Dihet tashmë për dëmin e këtij konsumi dhe aty ku veprohet pa përgjegjësi të mbahet qëndrim. Këtë, edhe aty ku ligjet nuk i mbrojnë të rinjtë sa duhet. Mbrojtja ligjore e fëmijëve dhe të rinjve nga këto rreziqe në Zvicër ka qënë deri tani vetëm pjesërisht e realizuar. Për shitjen e duhanit te të rinjtë nuk ka rregulla ligjore. Shitja e alkoolit te të rinjtë është në të vërtetë e ndaluar, por ndalimi nuk zbatohet në mënyrë konsekuente. Nëse konsumimi i canabisit në të ardhmen do të legalizohet, nevojiten poashtu rregulla mbi mbrojtjen e fëmijëve dhe të rinjve, të cilat duhen zbatuar.

Secili nga të rinjtë, gjatë konsumimit të substancave të vesit, shikon pak rregullat dhe ligjet por vëren sjelljet e të rriturve të cilët u qëndrojnë pranë. Prandaj prej nesh pritët përkrahje.

### **Angazhohuni për shëndetin e të rinjve**

Për punën parandaluese ka nevojë për ne të gjithë. Si prindër apo si punonjës në shitje ose shërbim, ju keni mundësinë e veçantë të frenoni konsumin e artikujve të vesit. Kur të rriturit flasin me të rinjtë për mjetet e vesit, nëse ata vërejnë me vëmëndje sjelljen e të rinjve ndaj konsumit dhe bisedojnë me njëri tjetrin me respekt dhe kur ata vetë janë një shëmbull i qartë, atëherë për të rinjtë kjo nuk do të jetë pa kuptim. Ndërhyrja është e domosdoshme, të shohësh nga ana tjetër është e lehtë dhe nuk i ndihmon të rinjtë.

# Duhani: Këtë ju duhet ta dini



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

### Shifra dhe fakte

Një pjesë e madhe e popullsisë në Zvicër nuk pi duhan. Pothuajse gjysma e banorëve nuk ka pirë kurrë duhan. Gati 20% kanë pirë dikur, por sot jo më. Në Zvicër pi duhan mesatarisht çdo i tretë person, burrat diçka më shumë se gratë. Edhe te të rinjtë pirja e duhanit nuk është normë. Në vitet e fundit është shtuar pirja e duhanit te djemtë dhe vajzat. Mesatarisht pi duhan në klassën e tetë të kantonit të Zürichut çdo e tretë nxënëse, dhe çdo i katër nxënësi. Në këtë grup moshash janë vajzat ato që pinë më shpesh se djemtë. Gjysma e të rinjve që pinë duhan tymosin çdo ditë, çereku një herë në javë dhe pjesa tjetër rrallë.

Të rinjtë kanë shpesh përshtypjen, që shumica e moshatarëve të tyre pinë duhan. Ata që nuk pinë japin si arsye mbi të gjitha shëndetin, por edhe sportin ose gjëndjen financiare.

Duhanxhitë kanë shpesh një qëndrim të pasigurtë kundërshtues të pirit të duhanit. Nga duhanxhitë 15-vjeçarë gjysma tregojnë se duan të pushojnë së piri. Të rinjtë janë të influencuar gjithashtu edhe nga reklamat për duhanin. Në të vërtetë reklamat e duhanit që ju drejtohen të rinjve ndalohen. Por të rinjtë shohin në pllakata

një stil jete të përhapur dhe duan ti imitojnë ato duke kujtuar se pirja e duhanit bën pjesë e të qënit të rritur.

### Si vepron nikotina?

Cigaret janë produkte industriale, që formohen nga duhani dhe shumë substanca të tjera. Duhani përbëhet nga nikotina që është një helm nervash i cili vepron shumë shpejt. Pirja e duhanit mund të ketë një veprim qetësues ose acarues. Nga nikotina njeriu bëhet shumë shpejt i varur. Sa më herët të fillojë njeriu të pijë duhan aq më të vështirë e ka ta lë atë. Po ashtu, nga vetë shprehia është e vështirë që të lihet pirja e duhanit. Të rinjtë e nënvlerësojnë këtë varësi dhe kanë mendimin e gabuar se është e lehtë ta ndalosh duhanin. Mbi të gjitha, vajzat kanë një mendim të çmendur se duke pirë duhan mund të kontrollojnë peshën e tyre. Pështja influencohet në rradhë të parë nga ushqimi. Sidoqoftë duhani është shumë më i dëmshëm se diçka më tepër peshë.

### Kur bëhet pirja e duhanit e rrezikshme?

Çdo cigare e pirë, shkakton dëm. Teer, Kohlenmonoxid dhe shumë substanca helmuese

si Cadmium ose Arsen thithen në trup me çdo cigare. Për të acaruar rrugët e frymëmarrjes mjafton vetëm një cigare ose dhe tymi i cigareve që pinë personat e tjerë që gjenden në të njëjtën dhomë. Sëmundjet e mushkërive të shkaktuara nga duhani nuk shërohen më. Kanceri i mushkërive shkaktohet në të shumtën e rasteve nga duhani.

Një prej dy personave, që, që nga moshë 15-vjeçare pi çdo ditë 1–2 paketa cigare, vdes shumë më herët nga pasojat e duhanit! Pirja e duhanit shkakton gjithashtu pasoja negative afatshkurtëra. Te astma shkakton kriza të papritura, gjatë një ftohje zgjatet procesi i shërimit. Frymarrja e keqe, lëkurë e pashëndetëshme, si dhe flokë e rroba që mbajnë erë të keqe janë gjithashtu pasoja të duhanit.

Edhe firmat e mëdha të duhanit e pranojnë sot që cigaret janë produkte jashtëzakonisht të dëmshme.

Informacioni "Rauchen gefährdet die Gesundheit" "Duhani dëmton shëndetin" është në Zvicër, mbi reklamën e çdo pakete cigareje, i detyrueshëm.

### **Vendime ligjore**

- Deri tani nuk ka ndonjë ligj që ndalon të rinjtë në blerjen ose konsumin e cigareve. Industria dhe tregu këshillojnë ndalimin e shitjes të të rinjtë nën moshën 16-vjeçare.
- Me ligj janë të ndaluara reklammat që ju drejtohen të rinjve.
- Në kantonin e Zürichut ligji i shkollave publike ndalon duhanin në oborrin e shkollës.

- Të rinjtë që bëjnë shkollë profesionale përfitojnë nga ligji i mbrojtjes së personave që nuk pinë duhan simbas ligjit të punës. (Kjo do të thotë që punëdhënësi duhet të kujdeset që ata – ashtu si dhe për të rriturit që nuk pinë duhan – të mos ngacmohen nga pirja e duhanit të personave të tjerë).

### **Për punën parandaluese janë të rëndësishme kërkesat politike të mëposhtëme:**

- Ndalimi i shitjes së produkteve të duhanit të të rinjtë nën moshën 16-vjeçare
- Ndalimi i përgjithshëm i reklamave për produktet e duhanit
- Ngritjen e taksave të duhanit

## **Çfarë të bëjmë?**

### **Si prindër:**

- Merrni një pozicion të qartë kundër duhanit.
- Flisni me fëmijët tuaj mbi rreth pirjes së duhanit. Ndalime të paarsyetuara i bindin të rinjtë shumë më pak se vendimet e marra bashkërisht prej një bisede mbi këtë temë.
- Mos i mbyllni sytë në qoftë se të rinjtë pinë duhan, dhe flisni me ta mbi konsumin.
- Në qoftë se ju vetë pini duhan, flisni me fëmijët mbi qëndrimin tuaj dhe tregojini se sa e vështirë është për ta ndaluar atë.
- Thuajini fëmijëve tuaj, që ju i pranoni dhe i përkrahni rregullat mbi duhanin (Ndalimi i duhanit në shkollë, në takimet rinore, në tren etj).

- Përkrahni fëmijët tuaj psh. me një shpërblim për mos pirjen e duhanit deri në fund të viteve shkollore.
- Kur fëmijët ose të rinjtë nuk u përmbahen marrveshjeve, reagoni por në të njëjtën kohë të jeni të ndërgjegjshëm që të rinjtë janë nganjëherë nën një presion shumë të fortë prej rrethit të tyre shoqëror. Bëni biseda për situatën e të riut por njëkohësisht mbani pozicion të qartë. Bërtitjet, predikimet, dhe kërcënimet nuk janë biseda.
- Kur të jetë e nevojshme, kërkoni ndihmë në zyrë profesionale (shih listën në këtë broshurë).

### **Si personel i shitjes ose shërbimit:**

Përkrahni vullnetarisht ndalimin e shitjes dhe mos shitni produkte të tabakut të të rinjtë nën moshën nën 16-vjeç.

# Cannabis: Këtë duhet ta dini



## Shifra dhe fakte

Shumë të rinj e provojnë një herë ose disa herë cannabisin. Shumica e tyre mbeten te ajo një herë ose konsumojnë rrallë. Pakica, rreth 6% e 15 deri 24-vjeçarëve, konsumojnë rregullisht, kjo do të thotë çdo ditë, gjë që tregon për një konsum problematik.

Në kantonin e Zürichut simbas një ankete të bërë në vitin 1998 nga 14–15 vjeçarët 33,8% e djemëve dhe 29% e vajzave kanë provuar më se njëherë cannabisin. Gati 10% e grupit të kësaj moshe, pranojnë që në 12 muajt e fundit kanë konsumuar shpesh ose shumë herë cannabis.

## Çfarë është Cannabis?

Cannabis është emri i hanfit indian, që përbën substancën psychoaktive Tetrahydrocannabinol (THC). Me **hashish** kuptohet nektari i luleve të hanfit. **Mariuana** thirren majat e luleve dhe gjethet e të njëjtës bimë. Mariuana thirret në gjuhën e përditëshme "Gras" (bar) dhe ka zakonisht veprim më të dobët se hashishi. Produktet e cannabisit kanë një erë të ëmbël. Zakonisht cannabisin e përziejnë me duhanin dhe e mbështjellin në letër cigareje, pastaj e tymosin. Këto lloj cigaresh quhen në gjuhën e përditëshme (gjermanisht) "Joint", tymosja e "Jointit" quhet "Kiffen". Rrallë përzihet në përgatitjen e ëmbëlsirave ose çajit si dhe tymoset

me çibuk uji. Të rinjtë e gjejnë cannabisin në më të shumtën e rasteve nëpërmjet shokëve të tyre. Gjithashtu shitet në dyqanet e "Hanfit" megjithëse kjo është e ndaluar. Jo pak konsumentë e mbjellin vetë bimën e "Hanfit". Cannabis bën pjesë të të ashtëquajtura droga "të buta" (kështu thirren produktet e vesit, konsumi i të cilëve është i ndaluar, por veprimi i tyre më pak i rrezikshëm se, për shëmbull heroina ose kokaina).

## Si vepron cannabis?

Kur cannabis konsumohet në "Joint", veprimi i tij ndjehet brënda një kohe shumë të shkurtër. Kur përzihet me ushqim ose në pije zgjat më shumë. Veprimi varet nga sasia dhe kualiteti i cannabisit, si dhe nga gjëndja fizike dhe shpirtërore e konsumentit.

- Cannabis forcon ose zbraps gjëndje ose ndjenja të brëndëshme.
- Cannabis ndryshon dhe vështirëson aftësinë e perceptimit, reagimit dhe përqëndrimit si dhe vëmëndjen dhe kujtesën e shkurtër (kjo është e rrezikshme, kur konsumentët drejtojnë timonin e automjeteve ose makineri të tjera), gjithashtu ul aftësinë e të mësuarit.
- Cannabis nuk të bën fizikisht të varur.
- Cannabis nuk është i padëmshëm, por është – kur konsumohet me masë-jo më i dëmshëm se sa alkooli.
- Kush konsumon cannabis, nuk do të thotë që më vonë kalon te droga më të forta.

## Pse konsumojnë të rinjtë cannabis?

Shumë të rinj duan që ta provojnë cannabisin të paktën një herë. Shpesh ndodh kjo bashkë me shokët e shoqet ose në një grup. Përmes tymosjes ose "kiffes" së përbashkët ata përjetojnë një ndjenjë të fortë të përkatësisë e të të qenit bashkë. Në qendër është dëshira për kënaqësi dhe çlodhje.

## Kur bëhet konsumi problematik?

- Konsumi i cannabisit për kohë të gjatë dhe intensive mund të çojë në varësi psikike.
- Kur merret në dosa të larta mund të shkaktohen gjëndje frike ose atake paniku.
- Përdorimi i shpeshtë i cannabisit bën të zwojëlohet përqëndrimi dhe vëmëndja si dhe dobësohet forca e kujtesës. Gjithashtu ulet kohe e reagimit. Prandaj bëhet drejtimi i automjeteve nën veprimin e cannabisit shumë i rrezikshëm.

- Te njerëzit me probleme psiqike ose neurologjike canabisi mund të shkaktojë depresione dhe simbas rastit edhe sëmundje të rënda dhe keqësim të gjendjes psiqike.
- Canabisi është për organet e frymëmarrjes njësoj i dëmshëm si dhe duhani, shpesh më i dëmshëm, sepse tymi thithet shumë më thellë.
- Konsumi i canabisit është te të rinjtë në përgjithësi problematik dhe duhet të jetë për prindërit, mësuesit dhe kryepuntorët një shenjë e qartë alarmi.

### Si paraqitet konsumi problematik?

Konsumi problematik i canabisit te të rinjtë nuk zhvillohet brënda një dite. Shënjat e konsumit problematik janë:

- Rënie e papritur e fuqisë dhe mungesa të shpeshta në shkollë ose në vëndin punës.
- Tërheqja në vetmi dhe mbyllja në vetvete.
- Ndërrim i papritur i rrethit të shokëve.
- Jodisponim dhe ngathtësi dhe/ose paqëndrueshmëri të ndjenjave.
- "Kiffen" vihet në qëndër të jetës së të rinjve; pa konsumim të canabisit ai/ajo nuk mund të çlodhen as ti zerë gjumi dhe as të punojnë.

### Vendime ligjore

Mbjellja, shitblerja, prona dhe konsumimi i canabisit janë të ndaluara. Meqënëse prej kohësh flitet në politikë për heqjen e këtyre ndalesave, bëhen thyerje që shpesh nuk dënohen më rreptësisht. Ndryshimet ndërmjet bashkive dhe rrethëve janë në këto çështje shumë të mëdha. Ndoshta canabisi mund të lejohet në disa vjet në kuadrin e renovimit të ligjit. Shitja te të rinjtë nën 16 ose 18 vjeç do të mbetet me siguri e ndaluar.

### Për punën parandaluese janë të rëndësishme kërkesat politike të mëposhtëme:

- Mbas një legalizimi të mundshëm duhet që ndalimi i shitjes te minorenet të vihet në jetë dhe të kontrollohet me kujdes.
- Për canabisin duhet edhe në të ardhmen të ndalohen në përgjithësi reklamat.

## Çfarë të bëjmë?

### Si prindër:

Për prindër të cilët në fëmijërinë dhe rininë e tyre nuk kanë përjetuar probleme të drogës, është shpesh e vështirë, kur ju duhet të konfrontohen me pyetje të tilla. Kjo është e vlefshme për të gjithë prindërit, edhe për ata që janë rritur në Zvicër. Me e mira nga të gjitha do të ishte që në familjen e çdonjërit të mos vinin fare këto tema, dhe që natyrisht droga të qëndronte larg fëmijëve tanë. Me këtë lloj qëndrimi rrezikohet që ti mbyllim sytë nga realiteti, që drogat "e buta" si canabisi janë shumë të përhapura, dhe që fëmijët tanë herët apo vonë do të konfrontohen me oferta të drogës. Disa fëmijë dinë-si rrjedhojë edhe e ndihmës së prindërve të tyre-të sillen me situata të tilla, disa të tjerë më pak.

Në qoftë se ju si prindër dyshoni ose e dini që vajza ose djali juaj konsumon canabis, provoni të mos reagoni me panik, edhe kur jeni të sigurtë ose dyshoni për "kiffen". Flisni me fëmijën tuaj për këtë por mos e mbulonit me qortime. Ndoshta i riu ose e reja në fillim do ta minimizojë ose nuk do të dojë të flasë mbi këtë temë. Qëndroni të qetë dhe

tregoini atij/asaj që ju jeni të informuar mbi rreziqet e canabisit, që për shëmbull ju e dini që konsumi i shpeshtë çon në rënie të fuqisë dhe në varësi psiqike, dhe që për këtë arsye ju shqetësoheni dhe doni të merreni vesh me ta e të caktoni rregulla të përbashkëta. Provoni të kuptoni në se i riu ka probleme të cilat e ndrydhin ose mos ka frikë se do ti humbasi shokët në qoftë se nuk "kiffet" me ta. Duke e ditur se të rinjtë në përgjithësi flasin pa dëshirë për probleme dhe për frikën, ja vlen për këto tema të flasësh indirekt me ta, për shëmbull me pyetjen si: "Si mendon, si do të ndjeheshe ti nëse nuk do të konsumoje canabis?" ose "Si mendon ti, çfarë do të thonin shokët tu, në qoftë se kur të të ofronin një "Joint", ti do të thoje jo?"

Në qoftë se ju e ndjeni që situata po keqësohet, drejtoini të rinjtë te këshillmoret përkatëse. (shih adresat në fund të prospektit) ose propozoini një bisedë të përbashkët me mësuesin/en ose me një person të specializuar në këshillmore. Flisni me të, që për ju është e rëndësishme për ta kuptuar gjëndjen e tij/asaj dhe që edhe ju vetë keni nevojë për ndihmë. Në qoftë se djali/vajza juaj nuk e pranon bisedën, atëherë drejtohuni vetë në një këshillmore përkatëse.

# Alkooli: Këtë duhet ta dini



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

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

### Shifra dhe fakte

Konsumi i alkoolit është edhe mes të rinjve të kantonit të Zürichut relativisht i përhapur. Rreth gjysma e 12–13 vjeçarëve ka konsumuar tashmë alkool. Te 14–15 vjeçarët gati treçerekë. Edhe në këtë moshë tanimë është një pjesë e vogël që tregon një konsum problematik. Kështu thuhet që te rinia e 14–15 vjeçarëve, 2% e meshkujve dhe 1% e femrave konsumojnë alkool çdo ditë (në forma të ndryshme). Në këtë grup moshe pranojnë rreth 30% e tyre që të paktën një herë kanë qenë krejt të dehur.

### Si vepron alkooli?

Në fazën e parë alkooli vepron mbi të gjitha shtendosës. Dhimbjet bëhen të durueshme, ndrojtja zvogëlohet, atmosfera është e lirshme. Në një fazë të dytë ndiqet nga ndjenja të pakëndëshme si padëshirë, i paqetë, i ngacmueshëm, pa humor, i rënë shpirtërisht ose dhimbje koke dhe të vjella.

Kush pin përsëri edhe mbas kësaj faze i ul simptomat e pakëndëshme. Kështu futen të prekurit në një rreth vicios dhe bëhen të varur nga alkooli. Trupi mësohet me alkoolin, të prekurit pinë sasira gjithmonë e më të mëdha.

Për këtë ata të pinë gjithmonë e më shumë, që të ndjejnë veprimin e këndshëm të fazës së parë.

### Si reagojnë të rinjtë nga alkooli?

Të rinjtë konsumojnë në përgjithësi jo me rregull, por kur pinë alkool, atëhere në sasira të mëdha (ata dehen për shëmbull në fund jave ose festa me kolegët). Kjo mënyrë të konsumuari është shumë e dëmshme, sepse në një gjëndje të dehuri, simbas mjeksisë trupi helmohet. Një helmim i tillë mund të shkaktojë edhe vdekjen. Të rinjtë reagojnë më shpejt dhe më shumë prej alkoolit se sa të rriturit – ngaqë pesha e trupit të tyre është më e vogël. Ata kur konsumojnë alkool shkaktojnë shpeshherë aksidente. Ngaqë organet e tyre, si truri dhe mushkëritë nuk janë zhvilluar plotësisht, alkooli mund t'a pengojë së tepërmi zhvillimin e tyre. Vesi krijohet te të rinjtë shumë shpejt. Në një kohë që te të rriturit vesi tregon shenja të dukshme në trup mbas 10–15 vjetësh, te ata që janë duke u rritur vetëm në 6 muaj deri në 2 vjet.

## Vendime ligjore

**Për të rinjtë nën moshën 18-vjeçare nuk lejohet të shiten:**

- a) "Alcopops": Pije që përmbajnë alkool (ethylalkool), si Smirnoff Ice dhe Bacardi Breezer, e të tjera pije të ëmbla me përmbajtje alkoolike (të ashtëquajtura "Designerdrinks")
- b) Të gjitha llojet e rakive dhe spiritozeve (pije me ethylalkool) si Kirsh, Vodka, aperitive, rum etj.

**Për të rinjtë nën moshën 16-vjeçare nuk lejohet të shiten pije alkoolike.**

Kjo vlen edhe për pijet e tjera alkoolike, si për verën, birrën, lëngjet e tharta si dhe pije të tjera të bëra me destilim.

**Për punën parandaluese janë të rëndësishme kërkesat politike të mëposhtëme:**

- Vendimet e ligjit duhet të mbahen dhe të kontrollohen më mirë.
- Përgjegjësit (zyrat e rrethit-bashkisë, si dhe personeli i shitjes) duhet të jenë të ndërgjegjshëm për përgjegjësinë e tyre ndaj vendimeve të ligjit dhe në vazhdimësi ti venë ato në jetë.

## Çfarë të bëjmë?

### Si prindër:

**Në familjet ku nganjëherë ose rregullisht konsumohet alkool,** prindërit duhet të tregojnë një konsum me masë dhe me shije. Ata duhet të flasim me fëmijët e tyre mbi temën e alkoolit dhe ti informojnë ata për problemet që sjell konsumi i alkoolit. Prindërit duhet ti informojnë të rinjtë në lidhje me alkoolin si dhe me rrezikun e lartë të aksidenteve. Në raste të festave familjare mundet që fëmijët nën moshën 16 vjeç të provojnë në masë fare të vogël alkoolin. Fëmijët dhe të rinjtë nuk duhet ta kenë alkoolin në përdorim të lirë (edhe pije të ëmbla me përmbajtje alkoolike ose "alcopops"). E rëndësishme është gjithashtu, të flasim me fëmijët dhe të rinjtë dhe për situatat se si të sillen ata, kur shokët e tyre konsumojnë alkool.

**Në familjet ku për shembull për arsye fetare nuk konsumohet alkool,** prindërit duhet gjithashtu të flasim me fëmijët mbi temën e alkoolit. Ata mund të shpjegojnë sipas rregullave të tyre për ç'arsye i zbatojnë ato në jetën e përditëshme. Në të njëjtën kohë të bisedojnë se në ç' mënyrë të sillen fëmijët në situata jashtë familjes, kur ju ofrohet alkool. Këtu është e rëndësishme, që prindërit të provojnë ta ndejnë veten e tyre në vendin e fëmijës ose të riut në këto situata, dhe bashkë me ta, të kërkojnë rrugë se si mund ta kufizojnë veten, pa prishur miqësinë. Nganjëherë është me mënd të flitet për të tilla pyetje edhe në prezencën e të rinjve të tjerë të të njëjtës kultur ose fe. Kur është fjala për çështje të cilat brënda familjes dhe jashtë

familjes kanë vlera e rregulla të ndyshme, fëmijët dhe të rinjtë janë nganjëherë të gatshëm të dëgjojnë se çfarë thonë bashkëmoshatarët e tyre ose të rinjtë pak më të rritur, që gjenden në situata të ngjashme. Të tilla biseda, për shembull me kushërinin/rën ose me fëmijët e familjeve mike, mund të jenë për fëmijën shumë çliruese dhe përkrahëse.

**Për të gjithë prindërit vlen:** Kur në shitore ose restorante në kundërshtim me vendimet ligjore ju shitet alkool të rinjve, është e këshillueshme, të njoftohet personeli i shitjes. Në rastin e përsëritjes mund të dërgohet një paralajmërim.

### Si personeli i shitjes ose shërbimit:

Kur të rinjtë në restorant ose në shitore kërkojnë alkool, personeli duhet të pyesë për moshën tyre dhe të kërkojë letrën e njoftimit.

Kur të rinjtë nuk e kanë arritur moshën e duhur ose mosha nuk është e qartë, duhet me vendosmëri dhe konsekuencë të mos ju shitet ose jepet alkool.

Personeli duhet t'ju shpjegojë të rinjve rregullat e ligjit. Nuk duhet të ngatërrohet në diskutime.

# Këshillmoret në rrethin e Zürichut për punën parandaluese kundër vesit

## I. Këshillmore të zonës për punën parandaluese kundër vesit

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstrasse 9  
8952 Schlieren  
Tel. 01 731 13 21  
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen  
Haus Breitenstein  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 13  
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstrasse 24  
8800 Thalwil  
Tel. 01 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar  
Bergstrasse 3  
8706 Meilen  
Tel. 01 923 10 66  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Tösstalstrasse 16  
8400 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstrasse 4, Postfach  
8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch  
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland  
Erachfeldstrasse 4  
8180 Bülach  
Tel. 01 872 77 33  
rsps@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch  
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich  
Tel. 01 444 50 44  
welcome@sup.stzh.ch  
www.suchtpraeventionsstelle.ch

## II. Zyrat profesionale të specializuara për punën parandaluese kundër vesit, vepruese në të gjithë rrethin

Fachstelle «Alkohol – am Steuer nie!»  
Ottikerstrasse 10  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 26 00  
paul.gisin@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung  
Ausstellungsstrasse 80  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 77 86  
infosuchtpraevention@bildungsentwicklung.ch  
www.bildungsentwicklung.ch/suchtpraevention

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

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung  
Sumatrastrasse 30  
8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 29  
praev.gf@ifspm.unizh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachgruppe Gesundheitsförderung  
Suchtprävention  
Stampfenbachstrasse 115  
8035 Zürich  
Tel. 01 360 47 72  
barbara.meister@phzh.ch  
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc  
Stampfenbachstrasse 161  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 41 00  
infodoc@radix.ch  
www.radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstrasse 229  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Zähringerstrasse 32  
8001 Zürich  
Tel. 01 262 69 66  
zurismokefree@swissonline.ch  
www.zurismokefree.ch

## Këshillmoret për emigrantet dhe emigrantët

### Për të gjithë rrethin:

Derman  
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk  
Beratungsstelle für interkulturelle Gesundheitsförderung für TürkInnen, KurdInnen und AlbanerInnen  
Josefstrasse 84  
Postfach 2215  
8031 Zürich  
Tel. 01 274 88 33  
Fax 01 274 88 38  
derman.zh@sah.ch  
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

Beratungs- und Therapiestelle in kroatischer Sprache  
Universitätsstrasse 89  
8006 Zürich  
Tel. 01 364 04 74  
Fax 01 364 05 45  
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia delle Colonie Libere Italiane  
Luisenstrasse 29  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 52 92  
Fax 01 272 55 85  
info@centro-zh.ch  
www.centro-zh.ch

FIZ Fraueninformationszentrum  
für Frauen aus Afrika, Asien,  
Lateinamerika und Osteuropa  
Badenerstrasse 134  
8004 Zürich  
Tel. 01 240 44 22  
Fax 01 240 44 23  
contact@fiz-info.ch  
www.fiz-info.ch

#### Vetëm për qytetin e Winterthurit:

Jugend- und Familienberatung der  
Stadt Winterthur  
Ausländerberatung  
Zeughausstrasse 76  
Postfach  
8402 Winterthur  
Tel. 052 267 56 30

#### Vetëm për qytetin e Zürichut:

Fachstelle für interkulturelle Fragen  
Beratungsstelle für Ausländerinnen  
und Ausländer  
Brahmsstrasse 28  
8003 Zürich  
Tel. 01 497 60 60  
Fax 01 497 60 51  
interkulturell@fif.stzh.ch  
www.fif.ch

Infodona  
Beratungsstelle für Migrantinnen  
und ihre Familien  
Josefstrasse 91  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 35 00  
Fax 01 272 35 55  
infodona@sdstzh.ch

### "Kur të rinjtë pinë duhan, konsumojnë canabis dhe alkool"

Në vitin 2002 këshillmoret për  
punën parandaluese kundër  
vesit në rrethin e Zürichut, u  
paraqitën në publik me "Wenn  
Jugendliche rauchen, kiffen  
und trinken" ("Kur të rinjtë  
pinë duhan, konsumojnë  
canabis dhe alkool"). Kjo  
broshurë tashmë u përpunua  
dhe u përkthye në shqip,  
italisht, portugalisht, serbisht-  
kroatisht-boshnjake, spanjisht,  
tamil dhe turqisht.

#### Botues:

Këshillmoret për punën  
parandaluese kundër vesit në  
rrethin e Zürichut

#### Prodhimi:

Zyra profesionale  
ndërkulturore për punën  
parandaluese kundër vesit,  
FISP

## Fletë-porosi

### "Kur të rinjtë pinë duhan, konsumojnë canabis dhe alkool"

Me këtë formular ju mund të  
porosisni eksemplarë të tjerë të  
kësaj broshurë mbi duhanin,  
canabisin dhe pijet alkoolike për  
prindërit, personelin e shitjes ose  
dhe shërbimit (A5, 14,8 x 21 cm,  
12 faqe me këshilla praktike, e  
përkthyer në gjuhët e më  
poshtëme). Deri në 10 kopje falas,  
çmimi për më shumë, sipas  
marrveshjes: Tel. 01 634 46 29

Kopje në shqip

Kopje në italisht

Kopje në portugalisht

Kopje në serbisht-kroatisht-  
boshnjake

Kopje në spanjisht

Kopje në tamil

Kopje në turqisht

Kopje në gjermanisht  
(versioni 2002)



Kartolinë – A6:

Kopje

Pllakatë – A4:

Kopje

Pllakatë – A2:

Kopje



Kartolinë – A6:

Kopje

Pllakatë – A4:

Kopje

Pllakatë – A2:

Kopje



Kartolinë – A6:

Kopje

Pllakatë – A4:

Kopje

Pllakatë – A2:

Kopje

### Kartolinë-A6

(Formati horizontal  
14,8 x 10,5 cm):

10 kopje së bashku  
janë falas, çdo kopje  
më shumë kushton  
1 Fr (+ posta)

### Pllakatë-A4

(21 x 29,7 cm):

10 kopje së bashku  
janë falas, çdo kopje  
më shumë kushton  
1 Fr (+ posta)

### Pllakatë-A2

(42 x 59,4 cm):

Për çdo copë 4.50 Fr  
(+ paketimi dhe  
posta)

# FISP

Suchtprävention  
Interkulturelle  
Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-interkultur.ch

Unë porosis materialet e dhëna (me obligim):  
Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen  
(verbindlich):

Mbiemri, emri:  
Name, Vorname:

Institucioni, firma:  
Institution, Firma:

Telefoni:  
Telefon:

Rruga:  
Strasse:

Numri postal, qyteti/fshati:  
PLZ, Ort:

Data:  
Datum:

Nënshkrimi:  
Unterschrift:

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Präventionskampagne  
«Sucht beginnt im Alltag»  
Büro-Job Uster  
Industriestrasse 3  
8610 Uster