



Alkooli Kanabisi Nikotina

**Këshilla për
prindërit e
moshave 11
deri 16 vjeç**

Albanisch

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

Përmbajtja

3

Fëmija im nuk konsumon substanca varësie. Çfarë duhet bërë, që të mbetet kështu?

5

Si mund të e vërej, se a konsumon fëmija im substanca varësie?

6

Fëmija im konsumon substanca varësie. Çfarë mund të bëjë?

8

Çfarë mund t'i them fëmijës tim për substancat që shkaktojnë varësi?

10

Si mund të mësoj më tepër mbi substancat varësie?

12

Çfarë mund të bëjë, kur fëmija im fillon të jetë më i rritur?

14

Dhe unë vetë?

15

Zyrat për këshillime

Të dashur prindër

Puberteti për të rinj dhe për prindër është shumë sfidues. Të rinjtë duhet të pavarësohen. Mirëpo ata kanë nevojë për mbështetje në shumë raste. Shumë prindër pyesin veten:

Mos po ju lejoj shumë liri? Mos jemi tepër të rreptë? Si mund të flas me adoleshentin tim, pa u grindur?

Përgjigje të thjeshta nuk ka. Shumë çka duhet të negociohet serish. Gjithashtu edhe kur bëhet fjalë për konsum të alkoolit, nikotinës dhe kanabisit.

Konsumi mundësisht të evitohet

Trupi dhe truri i të rinjve gjendet në zhvillim të lartë. Për këtë arsye ata reagojnë më ndjeshëm ndaj mjeteve varësie se sa të rriturit. Pra, këtu ka arsye të forta, të e përfaqësoni mendimin, që të rinjtë nuk do duhej të konsumojnë substanca varësie.

Së pari lajmi i mirë

Është normale, që të rinjtë e «provonjë» të jenë të rritur. Disa e bëjnë këtë, ashtu që konsumojnë alkool, produkte duhani (edhe cigare elektronike, nargjile, duhan në qese etj.) apo kanabis. Pasi që shumë prindër merakosen shumë, është mirë ta dini:

«Shumica e madhe e të rinjve nën moshën 16 vjeçare nuk kanë relacione problematike me substanca varësie.»



Fëmija im nuk konsumon mjete varësie. Çfarë të bëjmë, që të mbetet kështu?

Kujdesohuni mbi marrëdhëniet

Marrëdhëniet e besueshme mund të mbrojnë ndaj varësive. Kujdesuni për kohë të lirë të përbashkët. Qëndroni gjithnjë në biseda. Çfarë bënë fëmija yt me dëshirë? Me këndë e kalon kohën e lirë? Tregoni interesim dhe vini re fëmijës Tuaj. Merreni seriozisht dhe tentoni ta kuptoni botën e tij.

Shprehini mendimet Tuaja

Qëndrimi i prindërve ka ndikim të lartë. Edhe pse të rinjtë këtë nuk do e praninin kurrë. Për këtë arsye shprehuni qartazi, se çfarë mendimi keni mbi substanca varësie. Arsyetoni mendimin Tuaj. Kur prindërit nuk shprehen, të rinjtë mendojnë, që prindërit pajtohen me gjithçka.

Unë e shoh si të rëndësishme, që fëmijët të mos tymosin droga. Truri i tyre zhvillohet me hov. Tymosja e drogave mund ta dëmton këtë zhvillim.

Bisedoni mbi substanca varësie

Sa më gjatë që fëmija Juaj nuk konsumon substanca varësie, aq më mirë. Shumica e të rinjve mjetet varësie i shikojnë si interesante. Në mes të rinjve qarkullojnë gjysmë të vërteta dhe njohuri të gabuara. Informohuni mbi këtë. Bisedoni me kohë me djalin ose vajzën Tuaj mbi substanca varësie dhe rreziqet e tyre.

Ndërtoni besueshmëri mes veti

Fëmijët dhe të rinjtë ndonjëherë i thyejnë rregullat. Ata bëjnë gjëra, për të cilat pastaj pendohen. Si për shembull, pasi që bashkëveprojnë në ndonjë grup. Me rëndësi është: fëmija Juaj mund të flet mbi këtë, pa e humbur dashurinë Tuaj. Kështu Ju e ndërtoni besueshmërinë. Dhe kështu fëmija Juaj ju tregon Juve kur diçka nuk shkon siç duhet. Kjo nuk do të thotë, që Ju nuk guxonin të hidhëroheni. Dhe gjithashtu nuk do të thotë, që ai nuk do të ketë pasoja.

Më vjen mirë, që po më tregon mbi këtë, edhe pse nuk po më pëlqen sjellja jote.

Në të kundërtën, të rinjve ju ndihmon kur ata mund ti bëjnë gjërat përsëri në rregull.

Bëhuni shembull i mirë

Të rinjtë vëzhgojnë, se si të rriturit i trajtojnë substancat varësie dhe kjo mund të ndikon mbi ata. Bëhuni shembull i një konsumi të moderuar. Kërkonin ndihmë, nëse kjo nuk ju shkon për dore. Bisedoni mbi këtë me fëmijën Tuaj. Edhe kështu Ju mund të jini një shembull i mirë për fëmijën tuaj.

Shpërblimet mund të ndihmojnë

Para të gjithave, nikotina të bënë shpejt të varur. Disa të rinjve ju ndihmon perspektiva për një shpërblim, nëse ata deri në moshën 18 apo 20 vjeç nuk tymosin cigare si dhe vape¹.

¹ Konsumimit të produkteve elektronike duhani shpesh i thuhet «vape» ose «avullim»

Si mund të e vërej, se a konsumon fëmija im substanca varësie?

Vini re shenjave

- Vrojtuni djalin ose vajzën Tuaj.
- Drejtohuni atij apo asaj, nëse ju nuhatni alkool apo duhan.

Këto janë shenja, që diçka mund të mos jetë në rregull:

- Papritmas bien rezultatet e mësimit në shkollë
- Ndryshimi i ritmit të gjumit
- Në kohë të fundit tërheqje e fortë në vetvete dhe shmangja
- Humbja e interesit për hobi
- Ndërrimi ose humbja e miqësive
- Ndryshime të larta të ndjenjave, humbja e disponimit
- Trishtime të shpeshta
- Shqetësime të shpeshta për paratë

Shumë nga këto ndodhin gjatë pubertetit. Mirëpo, nëse Ju përgjigjeni shpesh me «po», ndonjëherë ja vlen të shikoni më saktësisht. Pas këtyre shenjave mund të fshehën shumë gjëra: konsumi i substancave që shkaktojnë varësie, mirëpo edhe ankesa psikike apo një krizë. Nëse nuk jeni të sigurt se çfarë po ndodh: Kërkoni këshillime. Adresat mund ti gjeni në faqen 15.



Fëmija im konsumon substanca varësie. Çfarë mund të bëjë?

Ruani qetësinë dhe tentoni të informoheni më tepër

Nuk do thotë që do ketë automatikisht probleme të mëdha nëse të rinjtë provojnë alkool, cigare (elektronike) dhe kanabis. Këtë e dëshmon përditshmëria në zyra këshillimi. Te disa të rinj mbetet te prova. Disa konsumojnë rrallë, për të përjetuar diçka të veçantë në shoqëri. Të tjerët konsumojnë më tepër – ndoshta edhe për të mundur të harrojnë problemet. Këta janë rrezikuar dhe kanë nevojë për ndihmë. Tentoni të njoftoheni mbi atë, se përse dhe sa shpesh konsumon fëmija Juaj substanca varësie.

Dua të kuptoj, se çfarë po ndodhë tani, pasi që po merakosem. Sa shpesh pi alkool? Çfarë të pëlqen te kjo?

Kështu Ju mundeni të filloni bisedën

Shtyjeni bisedën, nëse Ju, apo fëmija Juaj jeni të zemëruar. Kërkoni një moment tjetër të qetë

apo paralajmëroni se kur doni të bisedoni për këtë. Mundësoni që fëmija Juaj ta ndjejë se ju e doni.

Tani jam i zemëruar. Do të flasim për këtë kur të qetësohem pak.

Nëse Ju keni dyshime për probleme për shkak të konsumit: kërkoni këshillime. Nëse fëmija Juaj vetëm e ka provuar, nuk do duhej të tej reagoni. Mirëpo shprehuni qartazi se Ju prisni, që ai të mos konsumon serish.

Shprehini mendimin Tuaj

Mendimi Juaj ka vlerë te adoleshentët, edhe pse ata e këtë nuk do e pranojnë kurrë. Shprehu qartazi se çfarë mendon. Arsyetoni mendimet Tuaja.

Njoftoni atë mbi rreziqet

Të rinjtë shpesh kanë vetëm gjysmë njohuri. Ju duhet të informoheni. Bisedoni me të birin apo të bijën mbi rreziqet e mundshme.



Unë nuk dua, që ti të konsumosh cigare elektronike. Ato janë të dëmshme dhe në të shumtën të rasteve përmbajnë nikotinë. Kjo të bënë shpejt të varur.

Jini këmbëngulës

Qartësohuni me fëmijën Tuaj, se çfarë do ndodhë, kur ai edhe më tej konsumon substanca varësie. Gjatë kësaj vini re: dënimet e ashpra mund të shkaktojnë rezistencë. Kështu fëmija Juaj do rebelohej kundër Juve. Për këtë shkak bisedoni me të se cilat konsekuenca të mundshme do i ndihmonin atij të i përmbahet rregullave. Përbushni gjithmonë pjesën Tuaj të marrëveshjes. Qëndrimi Juaj konsekuent i ndihmon fëmijës Tuaj të i përmbahet rregullave.

Besimi është më i rëndësishëm se kontrolli

Të rinjtë duhet ta kenë besimin mbi atë: «Kur unë kam probleme, prindërit e mijë janë aty për mua.» Kjo besueshmëri mund të

çrregullohet nëse prindërit fshehurazi ja kontrollojnë xhaketën apo dhomën. Nëse Ju jeni të mendimit që fëmija Juaj po fshehë diçka, Ju mund t'i thoni:

Këtë nuk po ta besoj plotësisht. Mirëpo unë nuk dua t'i kontrolloj rrobat fshehurazi. Çka mund të bëjmë për këtë që të na kthehet besimi i ndërsjellë?

Shfrytëzoni mbështetjet

Të kërkosh ndihmë, do thotë të tregosh qëndrueshmëri. Shumë prindër tjerë kanë shqetësime të njëjta. Bisedoni me prindër tjerë. Bisedoni edhe me miqtë Tuaj. Edhe profesionistët mund t'ju ndihmojnë.

Çfarë mund t'i them fëmijës tim për substancat që shkaktojnë varësi?

Të rinjtë nuk do duheshin të konsumonin substanca varësie

Për këtë qëndrim keni arsye të mira. Trupi dhe truri i të rinjve gjendet në zhvillim të lartë. Substancat që krijojnë varësi mund ta pengojnë këtë zhvillim. Të rinjtë posedojnë rezistencë shumë më të ulët se të rriturit. Dhe ata bëhen më shpejt të varur. Për këtë arsye substancat legale varësie guxojnë të

ju shiten vetëm moshave mbi 18 vjeçare. Për këtë shkak, thoni fëmijëve Tuaj qartë: «Të rinjtë nuk do duhej të konsumonin substanca varësie.»

Mos thoni vetëm «jo». Porse sqaroni edhe, pse Ju nuk dëshironi, që fëmija Juaj të konsumon substance varësie. Këto argumente mund t'ju ndihmojnë kur flisni me të rinjtë.



**Une kam arsye të mira
pse ti nuk duhet të
konsumosh:**

1. Ti e mbron trurin tënd nga dëmtimet

Gjatë pubertetit, truri i të rinjve zhvillohet dukshëm. Për këtë arsye ai reagon veçmas ndjeshëm ndaj substancave si alkooli, kanabisi dhe nikotina. Këto materie mund të çrregullojnë zhvillimin e trurit.

2. Ti jeton i lirë nga varësia

Nikotina të bënë veçmas shumë dhe shpejt të varur. Edhe alkooli dhe kanabisi mund të bëjnë të varur. Të rinjtë hyjnë më lehtë në varësi, pasi që truri i tyre është më i ndjeshëm. Varësia të bënë jo të lirë dhe qon në probleme.

3. Ti kursen shumë para

Ai që është i varur, ka nevojë për gjithnjë e më tepër. Kjo kushton. Pastaj parat të mungojnë për gjëra të tjera.

4. Ti mbetesh më i bukur dhe më i fortë

Produktet e duhanit më vonë shkaktojnë rrudhje lëkure dhe dhëmbë të verdhë. Edhe substancat tjera varësia plakin para kohe. Forma jote është më e mirë nëse ti nuk i konsumon.

5. Ti jeton më gjatë dhe më shëndetshëm

Njerëzit që rregullisht konsumojnë substanca varësie vdesin më të ri dhe sëmuren më shpesh nga kanceri dhe sëmundjet tjera.

6. Pa dehje ti ke më pak probleme

Alkooli, kanabisi dhe materiet tjera të dehin. Njeriu humb kontrollin. Gjatë dehjes ka më shumë aksidente, ngatërresa, rrahje dhe përdhunime. Kush pinë apo tymos droga shpesh, nuk mund të përqendrohet mirë dhe në raste të shumta ka probleme në shkollë apo më vonë gjatë edukimit profesional.

7. Mbroje psikikën tënde

Para së gjithash, kanabisi mund të shkakton dhe përforcon sëmundjet psikike.

8. Industria e duhanit dhe e alkoolit përfiton nga të varurit

Të duket ty kjo në rregull? A dëshironi t' i shpenzosh parat tuaja xhepi për këto?

9. Shumica e të rinjve nuk konsumojnë

Nuk është e vërtetë, që të gjithë tymosin, vapojnë, tymosin droga apo pinë². Është normale, që shumica nën moshën 16 vjeç nuk e bëjnë këtë.

² Studimet e vitit 2018 të HBSC tregojnë: te 15-vjeçarët pinë dhe tymosin një pakicë e dukshme gjatë javës (Tymosja: Vajzat: 7,7%, Djemtë: 9,7%. Pirja: Vajzat: 3,9%, Djemtë: 11,1%). Kanabisin nuk e kanë tymosur shumica të moshës 15-vjeçare: 83% të vajzave dhe 73% të djemve. Te edhe më të rinjtë se këta, numrat janë dukshëm më të ulët. www.hbsc.ch

Si mund të mësoj më tepër mbi substancat varësie

Informohuni online

Nuk dinë të gjithë prindërit njësoj mbi substancat varësie. Nëse Ju dëshironi të dini më saktësisht, vizitoni faqen tonë në internet suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (gjermanisht).



Aty ka informata mbi të gjitha substancat legale dhe ilegale varësie dhe varësive të sjelljeve.

Shikoni videot



Në meinteenager.ch Ju do gjeni video të shkurtra ndihme (gjermanisht, frëngjisht, italisht).

Apo lexoni këto fletushka

Këto tri të mëposhtmet mund të gjenden të gjitha në suchtpraevention-zh.ch.

Kanabisi



Fletushkë për prindër, fëmijët e të cilëve konsumojnë kanabis (gjermanisht).

Medikamentet dhe konsumi i përzier



Ka të rinj, të cilët i konsumojnë medikamentet si drogë (gjermanisht).

Vërejtje për kanabinoidet sintetike të rrezikshëm për jetë



Tani po prodhohen produkte kanabisi, të cilat po përfordhen në mënyrë artificiale. Këto mund të jenë të rrezikshme për jetë (gjermanisht).

Informata për prindër Sucht Schweiz



Informata të hollësishme mbi shumë tema në suchtschweiz.ch (gjermanisht, frëngjisht, italisht).

Dhe, si qëndron çështja me mediat digjitale?

Të rinjtë qëndrojnë shumë para celularit dhe kompjuterit. Kjo i shqetëson prindërit. Disa shkresa në këtë broshurë ndihmon në lidhje me trajtim të mediave digjitale. Më tepër informata në fletushkën:

Interneti: përkrahja e fëmijëve dhe të rinjve

(14 gjuhë, suchtpraevention-zh.ch)



Çfarë mund të bëjë, kur fëmija im fillon të jetë më i rritur?

Shoqëroni fëmijën Tuaj në përgjegjësi vetjake

Prej moshës 16-vjeçare lejohet shitja e birrës dhe verës të rinjtë – deri në vitin 2024 pritet edhe duhani. Dhe së fundi, për këtë shkak pihet dhe tymoset më tepër prej moshës 16-vjeçare. Atë që Ju mund ta bëni:

- Fillimi në mësim zanati apo në shkollë të re është sfidues. Aty presin detyra të reja dhe persona të ri. Shoqëroni këtë kalim më lartë. Paraqitni pyetje, tregoni interesim, edhe në lidhje me konsum të substancave varësie. Çfarë mendojnë njerëzit në mjedisin e ri? A tymosin shumë aty? Çfarë mendimi ka fëmija juaj mbi këtë?
- Bisedoni me vajzën, djalin Tuaj mbi këtë, ku vëmendjen ta mbani te konsumi i substancave varësie. Me rëndësi është vendi, sasia dhe motivimi: shkolla dhe vendi i punës nuk do duhej të vizitohen me dehje. Pa dehje në trafik rrugorë. Njeriu nuk do duhej të konsumon rregullisht dhe shumë për njëherë. Kur njeriu ndjen veten keq, nuk do duhej të konsumon. Substancat varëse nuk zgjedhin probleme, ato i bëjnë ato edhe më të mëdha.
- Nëse fëmija Juaj konsumon: Si do e rregulloni këtë në shtëpi? A munden vajza dhe djali Juaj të tymosin në ballkon? Së bashku me miq të pi alkool dhe të tymosin droga? Disa prindër e lejojnë këtë. Kështu ata njoftohen mbi atë se çfarë ndodhë. Dhe sigurohen se konsumohet në një mjedis të mbrojtur. Për tjerët kjo është e paimagjinueshme. Çfarë është e drejtë për Ju? Bisedoni me të njohur dhe miq Tuaj dhe para së gjithash: bisedoni me vajzën dhe djalin Tuaj. Bëni marrëveshje për rregulla të përbashkëta.
- Qëndroni në këtë marrëdhënie. Kur fëmija Juaj të jetë më i rritur, Ju nuk mundeni më të ndikoni. Kjo nuk do të thotë, që mendimi Juaj nuk ka më rëndësi. Pyeteni, njoftohuni, se si i shkon në shkollë, shfaqeni ndjenjën dhe perceptimin Tuaj. Dhe: sinjalizoni fëmijës Tuaj, që Ju jeni aty, kur ai ka ndonjë merakosje, dhe gjithashtu kur atij i ka shkuar diçka huq dhe ai ka nevojë për ndihmë.
- Ju keni frikë, që vajza Juaj djali Juaj pi, tymos apo tymos droga së tepërmi? Bisedat e përbashkëta nuk japin rezultate? Kërkoni këshilla.



Djali im (17) tymosë droga dhe pi në fundjavë me kolegët. Si mund ai t'i eviton rreziqet? Çfarë ti them atij?

Mësoni sjelljet me rrezik të ulët

Personat e rinj duhet të mësojnë sjelljen me rrezik të ulët me substanca varësie. Jepini fëmijëve Tuaj këto këshilla:

- Të tregojnë kujdes për njëri tjetrin, të marrin përgjegjësi për njëri tjetrin.
- Para se të dalin të bien dakord, se si ata do kthehen në shtëpi. Të kujdesen për atë, që asnjëri të mos e drejton automjetin, i cili ka pi alkool apo ka tymosur droga. Të ulen në automjet vetëm te ai i cili është esëll.
- Po që se ndonjëri është dehur shumë, të kujdesen, që ai/ajo të përcjellët në shtëpi apo ta merr dikush. Të qëndrojnë te ky person deri sa ai të «jetë në siguri.»
- Mos konsumimi i përzier: alkooli të mos konsumohet njëkohësisht apo pak kohë pas substancave varësie. Efektet e ndryshme munden të përforcohen në mënyrë të rrezikshme.
- Po që se dikujt i bie të fikët: personi i prekur të vendoset në pozicion anësorë, të thirret ambulanca (telefoni 144). Pa ndihmë profesionale, helmimet me alkool mund të përfundojnë me vdekje.
- Nëse ndonjëri bie në grindje: mos argumentoni, porse kujdesu për atë, që miku, apo mikja të largohet nga vendi i konfliktit.
- Testoni drogat ([saferparty.ch](https://www.saferparty.ch)).
- Mbani prezervativë me vete.

E unë vet?

Pyetjet mund të ndihmojnë

Ne shpresojmë se kjo broshurë ju ofron udhëzime të dobishme. Gjithashtu edhe pyetjet mund të na japin sugjerime pozitive. Ju mbi këtë mund të bisedoni me partneren apo partnerin Tuaj, me miqtë apo edhe me fëmijën Tuaj.

- Kur isha dehur unë për herë të parë? Si kishin reaguar prindërit e mijë?
- Kur më ndodhë ndonjë gabim, cilin reaksion e shoh unë si të dobishëm?
- A e vërej kur mungon alkooli apo kur mungojnë disa cigare?
- Cilin konsum e toleroj e cilin jo?
- A e din fëmija im se çfarë mendoj unë për tymosje droge, pirje dhe tymosje duhani?
- A e ka i dyti i autorizuar për kujdes dhe unë qëndrim të njëjtë mbi substancat varësie?
- Çfarë më ndihmon të mbes i qetë?
- A i besoj unë fëmijës tim? Kur nuk i besoj? Ka të bëjë me mua apo me atë?
- A vlen e njëjta për fëmijën tim si për mua?

Çfarë të bëjë, kur unë vet tymosi?

Bisedoni mbi atë

Nëse fëmija Juaj e di që ju tymosni: bisedoni me atë për këtë. Ju mund t'i thoni: «Unë e di që tymosja është e dëmshme, porse edhe përkundër kësaj momentalisht nuk mund ta lë, pasi që jam i varur këtu e sheh, që më së miri të mos fillohet me të.»

Dhe: mos tymosni në banesë dhe në automjet. Tymosja pasive është e dëmshme.

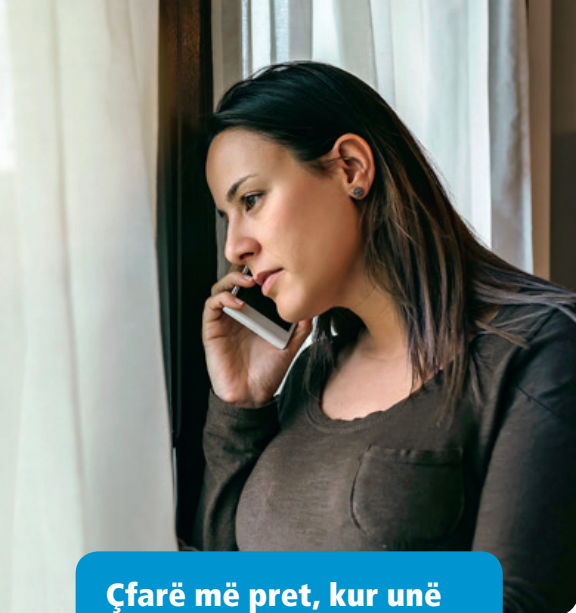
Përfito nga kjo mbështetje

A jeni ju të motivuar të mos tymosni më? Me mbështetje ju do keni sukses më të mirë. Adresat dhe më tepër në stopsmoking.ch.

Çfarë të bëhet, kur ndonjë familjarë ka probleme me varësi?

Kërkoni ndihmë

Ju personalisht, partneri Juaj apo partnerja Juaj keni probleme me substanca varësie? Kërkoni këshillime. Të kërkosh ndihmë, do thotë të tregosh qëndrueshmëri. Në faqen e internetit alternandsucht.ch Ju do gjeni shumë informata tjera të dobishme.



**Çfarë më pret, kur unë
e thërras një zyrë
këshillimesh?**

Shumë prindër janë të pasigurt, se a do kërkojnë këshillime

Ju mund të jeni të sigurt: çfarëdo që ju keni në mendje – prindërit tjerë kanë pyetje të ngjashme. Të kërkojë ndihmë, do thotë gjithmonë të tregosh qëndrueshmëri. Profesionistët e zyrave këshillimi kanë mirëkuptim dhe eksperiencë. Bisedat janë konfidenciale. Ndonjëherë ndihmon edhe vetëm një telefonatë. Këshillimet në këto zyre, që gjenden në anën e djathtë ne faqe, janë pa pagesë.

Këshillime prindërisht në Kantonin Zürich

- Zyra parandalimi varësie në rajon:
suchtpraevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch:
24-Orë-Këshillime me telefon:
0848 35 45 55
- Qendrat kantonale për ndihmë të fëmijëve dhe të rinjve:
kjz.zh.ch
- Zyrat këshillimi për të rinj janë të parapara edhe për prindër:
jugendberatung.me

Këshillime për të rinj

- 24h, anonim dhe pa pagesë:
147.ch dhe Tel. 147
- Zyra këshillimi për të rinj:
jugendberatung.me

Qendra për këshillim nga veresia

- Zyra këshillimi në rajonit Tuaj:
suchtberatung-zh.ch
- Këshillime online: safezone.ch
- Leni duhanin: stopsmoking.ch

Kjo broshurë në gjuhë të tjera

www.suchtprevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english, français, italiano, português, Русский, español, தமிழ், ไทย, ཁོ་ལོ་ལྷན་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Shkarkimi dhe porosit falas (ZH).