

psikoterapeuteve (sipas kantonit dhe njohurive gjuhësore) mund t'i gjeni, për shembull, nën www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ose nën www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).

- **Personat e besueshëm**, për shembull, nga rrethi i miqve ose nëpër bashkësi fetare ose kulturore, mund të jenë gjithashtu persona referentë me rëndësi që mund t'u drejtoheni.

Një varësi nga alkooli nuk përbën një dështim personal dhe s'ka të bëjë fare me vullnetin e dobët. Një varësi nga alkooli është sëmundje.

Ekziston mbështetja!

Këshilla për të vënë nën kontroll konsumin e alkoolit

Këshillat në vazhdim mund t'ju ndihmojnë që të vini nën kontroll konsumin tuaj problematik të alkoolit:

- Shuajeni etjen tuaj me pije joalkoolike.
- Pini mengadalë!
- Bëjeni rregull që pas çdo pijeje alkoolike të konsumoni së paku një pije joalkoolike.
- Përcaktojini vetë ritmin tuaj të pijes. Mos lejoni që të ndikoheni nga tempoja e pijes së të tjerëve.
- Gjithmonë pijeni në tërësi përmbajtjen e gotës përpara se ta rimbushni. Kësisoj mund ta vlerësoni më mirë sasinë e konsumit tuaj.
- Mos pini alkool kur nuk jeni në qejf. Alkooli nuk i zgjidh problemet!

Edhe ndryshimi i shprehive të përditshme mund të jetë me rëndësi:

- I shmangni situatat në të cilat mund të tërhiqeni në konsum alkooli.
- Kultivoni interesime dhe hobi.
- Bëni kujdes për një stil jetese të baraspeshuar: kërkoni me vetëdije një kompensim pozitiv për ngarkesat e përditshmërisë (sporti, relaksimi etj.).

Në rast se nuk e arrini dot qëllimin:

Mos ngurroni të kërkoni ndihmë (Krh. Ku mund të gjej mbështetje?)!
Mbase ju ndihmon që të bisedoni me një person që gëzon besimin tuaj. Ai mund t'ju inkurajojë dhe t'ju mbështesë në hapat tuaj të parë.

Informacione të tjera

www.migesplus.ch – Informacione shëndetësore në shumë gjuhë (ueb-faqja në gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, spanjisht, portugalisht, turqisht, shqip, serbisht/boshnjakisht/kroatisht / lëndë informative edhe në gjuhë të tjera).

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch / www.dipendenzesvizzera.ch – Informacione për substanca varësie (gjermanisht, frëngjisht, italisht)

Fletëpalosja «Të afërmit e njerëzve me problem varësie: ç'është bërë?» (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, spanjisht, portugalisht, rusisht, turqisht, shqip, serbisht/boshnjakisht/kroatisht, tamile)

Fletëpalosja në dispozicion si dhe fletëpalosja «Të afërmit e njerëzve me problem varësie: ç'është bërë?» mund të shkarkohen në formatin PDF në www.migesplus.ch ose në www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch ose të porositen përmes një retour-zarfi të pajisur me pullë postale në Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.

Impresum

Botuesi:
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Kjo fletëpalosje është përpiluar me ndihmën profesionale dhe financiare të migeplus në kuadër të Programit nacional të Entit Federal për Shëndetësi BAG «Migracioni dhe shëndetësia 2008-2013».

Ne falenderojmë Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Cyrih, si dhe qendrën profesionale Appartenances për ndihmën e tyre.

Përkthimi: Bislim Elshani
Layout: www.alscher.ch
Shtypi: Jost Druck AG

Ç'duhet të di për alkoolin?

Alkooli mund të jetë një pije stimuluese. Ai, ndërkaq, mund të jetë dhe pije dehëse e narkotike, me pasoja negative për shëndetin dhe rrethin.



Kjo fletëpalosje jep përgjigje në pyetjet në vazhdim:

- Kur përbën një rrezik të lehtë konsumi i alkoolit?
- Cilat janë rreziqet e një konsumi shumë të lartë të alkoolit?
- Mos është konsumi im me rrezik?
- Këshilla për të vënë nën fre konsumin e alkoolit
- A kam unë vetë një problem me alkoolin?
- Ku mund të gjej mbështetje?



© Brad Keller - iStockphoto®



© monlaphoto - iStockphoto®

 SUCHT | SCHWEIZ

 DIPENDENZE | SVIZZERA

 ADDICTION | SUISSE

 Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

20.0409 Albanisch | albanais

© Comugnero Silvana - Fotolia.com

Alkooli – s’ka problem!

Kur përbën një rrezik të lehtë konsumi i alkoolit?

- Meshkujve të shëndetshëm të moshës madhore u rekomandohet të mos pinë më shumë se 2 pije (gota) standarde alkooli në ditë.
- Femrave të shëndetshme të moshës madhore u rekomandohet të mos pinë më shumë se një pije (gotë) standarde alkooli në ditë.



1 pije (gotë) standarde
= afro 3dl birra
= afro 1dl verë
= afro 2cl raki

Kur i duhet qasur alkoolit më me kujdes?

- Në rast sëmundjeje ose marrjeje medikamentesh: Flisni me mjekun ose mjeken nëse mund të konsumoni alkool.
- Individët pas moshës 60-vjeçare duhet të kenë kujdes, pasi që alkooli tek ta nis të japë efekte më të forta.

Kur duhet hequr dorë nga alkooli?

- Alkooli s’është pije për fëmijë. Fëmijët dhe të rinjtë deri në 16 vjeç akoma s’duhet të pinë alkool. Ata reagojnë veçanërisht ndjeshëm ndaj alkoolit.
- Shtatzëna u rekomandohet që të heqin dorë tërësisht nga alkooli. Alkooli mund të dëmtojë rëndë embrionin dhe fetusin.
- Në komunikacionin rrugor, në vendin e punës, në aktivitete sportive, duhet hequr dorë tërësisht nga alkooli. Qoftë dhe vetëm pakëz alkool shton rrezikun për fatkeqësi dhe ulë funksionalitetin.

Të shijosh alkoolin – ç’nënkuptohe me këtë?

Alkooli duhet të jetë diçka e veçantë. Ai nuk është një pije si çdo pije tjetër. Është më mirë që alkooli të shijohet me vetëdije. Nuk duhet pirë alkool thjesht rastësisht ose për punë shprehie.

Alkooli i tepërt të bën dëm

Cilat janë rreziqet e një konsumi më të lartë të alkoolit?

Rreziqet e drejtpërdrejta të alkoolit (shembuj)

- Qoftë dhe vetëm pakëz alkool ndikon në shpejtësinë e reagimit. Kjo gjë shton rrezikun për fatkeqësi, për shembull në komunikacionin rrugor.
- Nën ndikimin e alkoolit shtohet gadishmëria për rrezikim, dhe mund të humbet kontrolli mbi sjelljet personale.
- Në rast të një deheje të fortë nga alkooli mund të vijë deri të humbja e vetëdijës. Në rrethana të caktuara mund edhe të vdiset nga helmimi përmes alkoolit.

Rreziqet nga konsumi i rregullt i sasive të larta të alkoolit (shembuj)

- Alkooli mund të dëmtojë secilin organ (mëlçinë, pankreasin, stomakun etj.)
- Shtypja në rritje e gjakut, rreziku nga infarkti i zemrës
- Dëmtime në tru: probleme koncentrimi deri në sëmundje të rënda demence
- Probleme psikike, si p.sh. depresionet
- Probleme sociale, psh. probleme gjatë punës, në familje, me miq
- Bashkë me sasinë e konsumit shtohet edhe rreziku i zhvillimit të një varësie.

Kujdes me alkoolin në situatat e mëposhtme:

- Kush drejton (vozit) një automjet ose bën aktivitetet sportive, nuk guxon që paraprakisht të pijë alkool.
- Të rinjtë deri në moshën 16-vjeçare dhe femrat shtatzëna duhet të heqin dorë tërësisht nga alkooli.
- Në rast të një sëmundjeje ose marrje medikamentesh duhet folur me mjekun nëse lejohet konsumi i alkoolit.

E mbron zemrën alkooli?

Për raste të caktuara sëmundjesh të zemrës alkooli mund të ulë rrezikun. Mirëpo kjo qëndron vetëm nëse pihet **pak** alkool. Më mirë se sa me alkool, zemra mund të mbrohet përmes marrjes me sport dhe heqjes dorë nga duhani.



Alkooli – një problem...

Mos kam unë vetë një konsum rrezikues?

Sasia e shtuar e konsumit

Kush pi më shumë se sa sasinë e përshkruara në fillim, rrezikon të dëmtohet.

Shkaku i konsumit

Për shembull:

- Konsumi nga shprehia: «**Kam nevojë për çdo mbrëmje për dy-tre gota. Vetëm kësajori mund të fillojë pushimi im i mbrëmjes.**» Kujdes: një shprehje mund të përfordhet aq sa të kthehet në një varësi.
- Pirja për të përballuar problemet: «**Kam probleme dhe stres gjatë punës. Alkooli mund t’i zbusë brengat e mia.**» Kujdes: Kush pi alkool për të eliminuar stresin ose për të harruar problemet, rrezikon që të pijë gjithnjë e më shumë.

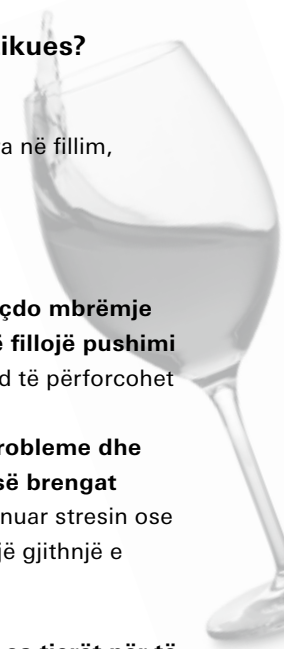
Ka njerëz që kanë rrezikim më të lartë se sa tjerët për të zhvilluar një problem me alkoolin.

Shembuj për rrethanat që mund të favorizojnë një problem:

- Ngarkesat, për shembull në punë, ose në familje
- Përvoja të rënda nga e kaluara (përjetimet traumatike)
- Varësia alkoolike tek të afërmit

Ç’është në fakt alkooli?

Në të gjitha pijet alkoolike (vera, birra, rakia) është i pranishëm etanoli (alkooli i pastër). Etanoli bën që alkooli të të shpjerë në dehe ose zdërrhallje. Ose edhe në një varësi. Etanoli është helmues për organizmin.



A kam unë problem me alkoolin?

- A mos e keni pasur tashmë përshtypjen që konsumin tuaj të alkoolit duhet reduktuar?
- A mos ju ka ndodhur tashmë të zemëroheni kur të tjerët ju kanë kritikuar për mënyrën se si pini?
- A mos keni pasur tashmë brejtje ndërgjegje për shkak të konsumit tuaj të alkoolit?
- A mos ju ndodh që mëngjeseve punën e parë që bëni është të pirët e alkoolit për të qetësuar nervat dhe për të hequr mahmurllekun?

Nëse ndonjëherë nga pyetjet i përgjigjeni pozitivisht, kjo është indikacion se ju mund të keni problem me alkoolin. Nëse u përgjigjeni pozitivisht dy apo më shumë pyetjeve, ka gjasa më të mëdha për një problem alkooli. Ju shpaguehet me këtë rast të flisni me një specialist. Kështu mund të zbuloni më së miri se si është gjendja me konsumin tuaj.

Varësia nga alkooli

Diagnozën për një varësi nga alkooli mund ta përcaktojë vetëm një specialist. Shembuj për simptoma të një varësie:

- Ju nuk mund të hiqni dorë më nga alkooli.
- Ju nuk e kontrolloni dot më konsumin.
- Ju pini gjithnjë e më shumë.

Nuk është turp të jesh i varur nga alkooli. Varësia nga alkooli është një sëmundje për të cilën ekzistojnë trajtime. Vlerësohet se në Zvicër jetojnë 250’000 njerëz me varësi alkooli.

Ku mund të gjej përkrahje?

Kërkimi i mbështetjes është një shenjë që tregon forcë!
Qëllimi është që të rifitoni kontrollin mbi sjelljet tuaja dhe t’ua hiqni barrën të afërmve.

Kujt mund t’i drejtoheni?

- Mjeku / mjekja** (mjeku/mjekja familjare ose specialisti/ specialistja për psikiatri dhe psikoterapi): ka edhe mjek e mjeko që flasin dhe gjuhën tuaj amtare (krh. www.doctorfmh.ch).
- Këshillimore për probleme me alkoolin:** specialistët e këtyre qendrave i nënshtrohen detyrimit për heshtje. Në kontakt me qendrat e regjionit tuaj, vetë ju ose një njeri i juaji i besueshëm mund të sqaroni nëse ekziston një këshillim në gjuhën tuaj amtare. Adresat e këshillimoreve në regjionin tuaj, ose edhe të ofertave stacionare, do t’i gjeni nën www.suchtindex.ch. Informacione për qendrat specialistike nëpër regjione mund të merrni edhe tek Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76.
- Grupet vetëndihmuese**, për shembull Alkoolistët anoni-më (Gj: Tel. 0848 848 885, www.anonyme-alkoholiker.ch / Fr, It, Ang: Tel. 0848 848 846, www.aasri.org)
- Psikoterapeutët / psikoterapeutet** mund të ofrojnë gjithashtu mbështetje. Adresat e psikoterapeutëve /

