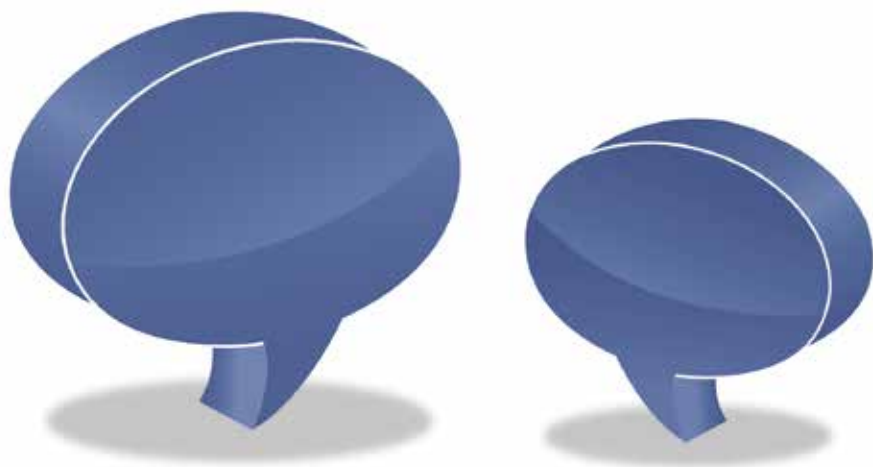


▶ **Të flasësh
për duhanin
me të rinjtë**



Albanisch



► Të flasësh për duhanin me të rinjtë

Pas shumë vitesh duhan konsumojnë sërish dukshëm më pak nxënës dhe nxënës. Vërtetë që shumë të rinj e provojnë një ose dy herë ndonjë cigare nga kureshtja. Ata vënë re pastaj se sa keq shijon, dhe shumica syresh s'i qasen më duhanit. Mirëpo tek të rinjtë që e ndezin dhe cigaren e katërt apo të pestë, ekziston rreziku që të nisin ta pinë rregullisht duhanin.

Si prindër me një qëndrim konsekuent për një jetë pa duhan ju mund të kontribuoni shumë që të mos shkojë puna aq larg. Është provuar se fëmijët me prindër që e refuzojnë pa mëdyshje duhanpirjen, rrallë nisin ta pinë atë.

A pini vetë duhan?

Në këtë rast ju megjithatë mund të deklaroheni kundër duhanpirjes përballë vajzës ose djalit tuaj. Kjo do të ishte absolutisht më bindëse për fëmijën tuaj, duke qenë se ai mëson nga afërsia se ku mund të të çojë një varësi. Akoma më i besueshëm do të ishte qëndrimi juaj kundrejt fëmijës po qe se banesën tuaj do ta shpallnit një mjedis pa duhan, ku me të vërtetë as ju dhe as ndokush tjetër të mos guxojë të ndezë cigaren.

► Si të flasësh me të rinjtë?

Mbani veshin hapur

Thjesht dëgjojeni mirë fëmijën tuaj. Kështu mund të vëreni se ç'mendim ka djali ose vajza juaj për duhanpirjen dhe më pas të mund të veproni mbi këtë bazë.

Ofroni përkrahje

Ia mbani krahun fëmijës suaj gjatë mëdyshjeve të tij. Të rinjve shpesh u vjen vështirë që t'u thonë «jo» shoqeve dhe shokëve duhanpirës. I thoni fëmijës suaj se sa ka rëndësi për të pavarësimi nga nikotina si një mjet varësie.

Informoni në mënyrë konkrete

A jeni edhe vetë një mjaft i informuar lidhur me efektin varësues (dependent) të nikotinës dhe për dëmet që i shkakton trupit duhanpirja? Në këtë rast ju mund ta argumentoni me fakte qëndrimin tuaj, pa qenë nevoja të bëni dramatizime të panevojshme. Informata të tjera të përgjithshme plotësuese mund të gjenden në web-faqen www.at-schweiz.ch.

Bisedoni për motivet e duhanpirjes

Të rinjtë e moshës nga 13 ose 14 vjeç shpesh nuk e vrasin mendjen shumë për rrezikimin e shtuar që më vonë të sëmuren nga ndonjë sëmundje kanceroze ose nga ndonjë çrregullim kardilogjik. Çojeni në këtë mënyrë bisedën tek përparësitë e mosduhanpirjes dhe tek të këqijat e duhanit:

- Ai që mund të thotë «Jo» shpesh mund të fitojë respektin edhe nga moshatarët e tij.
- Kush pi duhan, mban erë duhani si në rroba e në flokë, ashtu edhe në gojë. Era e duhanit ka efekt zbus.
- Të rinjtë që merren me sport dhe njëkohësisht pinë duhan, janë më pak në formë. Si gjatë trajnimit, ashtu dhe në gara, ata shpejt mbushen frymë.
- Kush pi duhan rregullisht, harxhon shumë para. Ç'do të mund të bënte fëmija i juaj me to në vend se për cigare?

- Kush pi duhan më në fund do të jetë i manipuluar prej industrisë së duhanit. Për shkak biznesi, fabrikuesit e cigareve paraqesin një pamje rozë dhe i minimizojnë anët e errëta të duhanpirjes?

Ç'do të ishte e papërshtatshme?

- Predikimet morale dhe ligjëratat e stërzgjatura shpesh kanë efektin e kundërt.
- Po qe se thjesht e ndaloni duhanin, ju e bëni atë tërheqës, si një shenjë rebelimi kundër të mëdhenjve. Përmes informacionesh konkrete do të arrini më shumë se sa vetëm përmes një ndalese.

► Faktet

Përese pinë duhan 15-vjeçarët?

Vajzat dhe djemtë ofrojnë motive të ndryshme lidhur me konsumin e duhanit.

- Nxënësit pinë duhan kur janë të shqetësuar ose të dëshpëruar, ose me qëllimin e vetë-inkurajimit. Domethënë, ata kapen pas cigares që t'i zbusin ndjenjat negative.
- Në një masë të madhe nxënësit pinë duhan për qejf ose për zbavitje. Për pasojë, ata provojnë që përmes duhanit ta përforcojnë një ndjesi pozitive.

Megjithatë, pothuajse një e treta e duhanpirësve 15-vjeçarë të të dyja gjinive pohojnë se nuk do të kishin sukses në lënien e duhanit. Të rinjtë shpesh i nënvlerësojnë përpjekjet që janë të nevojshme për t'u rishkëputur nga varësia prej nikotinës.

Nikotina sjell varësinë

Mekanizmi varësues (dependent) i nikotinës mund të vihet në lëvizje që pas shijimit të katër apo pesë cigareve. Të rinjtë bëhen të varur më shpejt se sa të rriturit. Nikotina nxit në tru ndjenja të këndshme: aftësinë e përqendrimit dhe shtendosjen, mirëpo edhe një ndjesi të fortë lumturie. Sapo nis të zhduket nikotina, paraqitet kërkesa për të. Po qe se nuk shuhet etja për të, së shpejti paraqiten simptomat e abstinencës: vështirësitë në përqendrim dhe acarimi depresiv, si dhe frika.

Duhanpirja dëmton shëndetin

Duhanpirja lë prapa një «gjurmë pislëku», pothuajse në gjithë trupin, që nga goja, në mushkëri e zemër, dhe deri tek organet e jashtëqitjes. Qysh tek fëmijët dhe të rinjtë dëmtimet shëndetësore nga duhanpirja bëhen të dukshme:

- Duhanpirja ul funksionin e mushkërive.
- Duhanpirja ngadalëson rritjen e mushkërive. Ky dëmtim lë pasoja gjatë gjithë jetës dhe shton rrezikun e një sëmundjeje kronike obstruktive të mushkërive.
- Duhanpirja shkakton shqetësime të tilla në frymëmarrje që mund të çojnë tek astma.
- Duhanpirja dëmton zemrën dhe qarkullimin e gjakut tek fëmijët dhe të rinjtë, kështu që qysh si një i ri në moshë madhore mund të sëmureni nga skleroza e aortës së barkut.

Shumica e njerëzve jeton pa duhan

Shpesh të rinjtë besojnë se një pjesë e madhe e bashkëmoshatarëve të tyre pinë duhan. Në fakt joduhanpirësit/-et në secilën grupmoshë përbëjnë shumicën.

Me 2014 duhan kanë pirë

- një herë në javë 2,3 për qind e nxënësve dhe nxënësve 13-vjeçarë
- dhe nga të rinjtë 15-vjeçarë kanë pirë duhan një herë në javë rreth 12 për qind, ndërsa tek vajzat e së njëjtës moshë 9 për qind.

Cigaret E

Në Zvicër në shitje gjenden vetëm cigaret E pa nikotinë. Për shkak të mungesës së hulumtimeve afatgjata akoma nuk mund të vlerësohet se sa të dëmshme janë cigaret E për shëndetin. Mirëpo, kur të rinjtë provojnë cigaret E, ata e mësojnë kështu ritualin e duhanpirjes. Ata pastaj ndoshta eksperimentojnë edhe me cigare të vërteta, dhe për shkak të efektit të lartë varësues të nikotinës, të kthehen kështu në duhanpirës.

► Linja Stop duhanit 0848 000 181



Këshillëdhënëset dhe këshillëdhënësit e Linjës nacionale Stop duhanit me kualifikim special kanë njohuri të sakta mbi metodat e ndryshme

shkencërisht të sprovuara të çmësimit (heqjes së shprehive). Përpos kësaj, ata mund t'i shoqërojnë duhanpirësit gjatë duhanlënies dhe mund të fitojnë shumë këshillime gjatë rrjedhës së çmësimit.

Për thirrjet telefonike në **gjermanisht, frëngjisht dhe italisht**, linja stop duhanit është në dispozicion nën numrin 0848 000 181, nga e hëna deri të premten, nga ora 11 deri 19 (8 rapë në minutë në rrjetin fiks).

Për gjuhën **shqipe** ekziston numri vetjak përkatës: **0848 183 183**

Kush thërret këtë numër, brenda 48 orësh do të marrë një thirrje telefonike prej një specialisti të Linjës Stop duhanit.



**Bashkësia punuese
e parandalim-duhanit at**

Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Prezantuar nga:

Informacione dhe broshura të tjera:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch