

## **Për një rini pa Duhan**

Duhani është shkaku kryesor i shumë vdekjeve që mund të shmangen. Është i vetmi produkt që konsumohet legalisht dhe që vret një të tretën deri në një të dytën e atyre që e përdorin. Të rinjtë janë një target i pëlqyeshëm për industrinë e duhanit e cila përpiqet vazhdimisht që të tërheqë konsumatorë të rinj.

Nikotina është një substancë që krijon tërheqje të lartë. Për këtë arsye, fëmijët dhe adoleshentët që provojnë duhanin mund të krijojnë varësi shumë shpejt prej tij.

Sipas studimeve pjesa më e madhe e njerëzve e fillojnë duhanin përpara moshës 18 vjeç.

Afërsisht një e katërta e këtyre të rinjve fillojnë të pinë duhan para moshës 10 vjeç. Sa më të vegjël të jenë në moshë kur fillojnë të provojnë duhanin, aq më shumë mundësi ka që këta provues të kthehen në duhanpirës të rregullt në të ardhmen.

Është provuar se ekspozimi direkt dhe indirekt ndaj reklamave të duhanit sëbashku me strategji të tjera marketingu që përdorin industrinë e duhanit, çojnë në rritjen e numrit të të rinjve të cilët pinë duhan.

Industria e duhanit shpenzon dhjetëra milion dollarë çdo vit në mbarë botën për të reklamuar sa më mirë produktet e veta. Një nga mënyrat më efektive që shtetet mund të përdorin për të mbrojtur të rinjtë nga eksperimentimi dhe përdorimi i rregullt i duhanit është duke ndaluar të gjitha llojet direkte dhe indirekte të reklamimit të duhanit, përfshirë promovimin e produkteve të duhanit dhe sponsorizimin nga industria e duhanit të çfarëdolloj aktiviteti.

### **Disa fakte:**

Një duhanpirës mund të vdesë 10 vjet më shpejt sesa bashkëmoshatarët të cilët nuk pinë duhan.

Studimet kanë treguar se të rinjtë që janë të ekspozuar ndaj duhanit në familje dhe në shoqëri kanë 90% më shumë mundësi të pinë duhan, sesa të rinjtë që nuk janë në situatë të tillë.

Të rinjtë duhanpirës vuajnë më shumë nga kolla, astma dhe bronshiti.

Të rinjtë që fillojnë duhanin në një moshë të re rrisin mundësinë që të krijojnë varësi nga nikotina dhe të vazhdojnë të pinë duhan edhe kur rriten.

Pjesa më e madhe e të rinjve që pinë duhan duan ta lënë, por kanë shumë vështirësi.

Varësia nga nikotina është më e madhe tek të rinjtë sesa tek të rriturit. Të rinjtë mund të krijojnë varësi nga nikotina brenda disa javësh nëse pinë dy tre cigare në ditë.

### **Përse të rinjtë fillojnë të pinë duhan?**

Të rinjtë mund të fillojnë duhanin sepse mendojnë se duhanpirja i bën të duken më të pjekur dhe më të rritur.

Ata mund të pinë duhan si shenjë revolucioni ndaj prindërve ose mësuesve.

Pinë duhan që të lirohen nga stresi.

Pinë për shkak të presionit nga rrethi shoqëror. Nëse shokët e tyre pinë duhan edhe ata mund të fillojnë.

Fëmijët mund të fillojnë të pinë duhan sepse mendojnë se mund të dobësohen. Ata mendojnë se nëse e ndërpresin duhanin do të shëndoshen.

### **Cilat shenja tregojnë që fëmija juaj pi duhan?**

Shenjat më të zakonshme të duhanpirjes te të rinjtë janë: kollitje, irritim të fytyrës, zë të ngjirur, erë të keqe nga goja, ngjyrosje e dhëmbëve me ngjyrë të verdhë, frymëmarrje e rënduar, ftohje të shpeshta. Nëse fëmijës tuaj i vjen trupi dhe rrobat era duhan, përpara se ta akuzoni, pyeteni për

erën. Mund të ndodhë që erën e rëndë ta ketë si rezultat i qëndrimit në ambiente me tym duhani ose ka qënë me shokë që kanë pirë, ndërsa ai vetë nuk pi duhan.

### **Çfarë duhet të bëni nëse fëmija juaj pi duhan?**

Flisni, komunikoni dhe pyeteni fëmijën tuaj se përse pi duhan. Bisedoni rreth duhanit me vëmendje, duke mos e kritikuar. Gjatë bisedës përmendni efektet negative afatshkurtra të duhanit (dhëmbë të verdha, erë e keqe, çmimi etj). Fokusohuni në të tashmen. Fëmijët shpesh nuk e kuptojnë se ky veprim mund të ndikojë në të ardhmen.

Mos le joni që fëmija të pijë duhan në praninë tuaj. Të pirët duhan nën kontrolli tuaj nuk është më e sigurtë. Përkundrazi, kjo e mëson se të pirët duhan është e pranueshme.

Mos e detyroni të ndërpresë duhanin. Jepini kurajo në mënyrë që ta marrë vetë vendimin. Nëse fëmija juaj pohon se mund ta ndërpresë, kërkoni t#39;ua vërtetojë këtë, psh, kërkojini që mos të pije asnjë cigare për një javë rresht.

Jepini mbështetje ta ndërpresë. Kërkoni ndihmë të specializuar për të ndihmuar fëmijën tuaj të lërë duhanin.

Nëse fëmija juaj përpiqet ta ndërpresë, lavdërojeni nëse vëreni edhe suksesin më të vogël. Shpërbleheni suksesin. Vëri në dukje gjërat e mira që do të dalin si rezultat i ndërprerjes së duhanit (shëndet më të mirë, pamje më të mirë, kursim parash etj).

Nëse fëmija juaj frikësohet se mos shton në peshë pas ndërprerjes së duhanit, informojeni se ushtrimet fizike, shëtitjet dhe dieta e kontrolluar do të japin peshën që ka pasur. Është e saktë se disa njerëz mundohen ta kompensojnë dëshirën për cigare duke e zëvendësuar me ushqim.