



INSTITUTI I SHËNDETIT PUBLIK



DROGAT DHE PASOJAT E PËRDORIMIT TË SAJ TEK TË RINJTË



Në shoqërinë shqipëtare drogat dhe problemet që shkaktojnë ato janë bërë më shumë evidente sidomos pas viteve 90. Me hapjen e shoqërisë, lëvizjes së lirë të njerëzve dhe mallrave një produkt i ri deri diku edhe i panjohur për shoqërinë tonë të asaj kohe siç ishte droga u fut në vendin tonë. Droga ishte një produkt pak i njohur si për specialistët që merreshin me problemet shëndetësore ashtu dhe për masën e gjërë të popullsisë, sidomos për të rinjtë që shtyheshin edhe nga kurioziteti.

Deri në fillim të viteve 90 kishte shumë pak ose aspak përdorues të drogave “të forta”, siç mund t’i quajmë. Drogat më të përdorshme deri në atë kohë ishin duhani, alkoli si dhe disa preparate farmaceutike.

Pozicioni gjeografik i vendit tonë mes lindjes dhe perëndimit në të ashtuquajturën “Rruga ballkanike” ka kushtëzuar, në një farë mënyre, politikën shtetërore për t’u fokusuar kryesisht në fushën e marrjes së masave kundër trafikut ilegal të drogave. Rruga ballkanike përdoret kryesisht për trafikimin e një prej drogave më të dëmshme për shëndetin e qytetarëve - heroinës.

Niveli i përdorimit të drogave nga të rinjtë shqiptarë

Trafikimi i drogave është një nga aktivitetet ilegale më fitimprurëse të krimit të organizuar së bashku me trafikimin e qenieve njerëzore, kontrabandën, krimin ekonomik dhe pastrimin e parave.

Shqipëria nuk përbën vetëm një rrugë tranziti të drogave ilegale, por ajo është vendi ku droga kultivohet (kryesisht Cannabis Indica), prodhohet (vaji i hashishit dhe marijuana), tregtohet lokalisht dhe abuzohet.

Nuk mund të flasim për një numër të saktë të përdoruesve të drogës nga të rinjtë shqiptarë por Instituti i Shëndetit Publik në bashkpunim me organizma të tjerë kombëtarë dhe ndërkombtarë ka kryer dhe vazhdon të kryej një sërë studimesh rreth kësaj fushe.

Sipas YRBS (youth risky biheviour survey) studim i kryer në shkollë me të rinjtë e moshave 14-18 vjeç tregohet se 5.4% e të anketuarve kishin eksperimentuar me kanabis, 4% me ekstazi, 1.4% kishin përdorur heroinë dhe 1.6% kishin përdorur kokainë.

Kryeqyteti mban numrin më të madh të përdoruesve të drogës të cilët janë adoleshentët dhe të rinjtë. Instituti i Shëndetit Publik, por edhe qendrat të cilat i trajtojnë ato, raportojnë për një numër në rritje të rasteve të personave të cilët marrin lëndë narkotike në Tiranë. Nga viti në vit

numri i përdoruesve të drogës ka një trend në rritje, por ajo që mbetet më problematike është se këta përdorues janë adoleshentë. Rreth 6-7 për qind e të rinjve përdorin drogë duke filluar nga më të lehtat, si tymosja e hashashit, e deri tek kokaina, heroina, me injeksione. “Rreth 7-9 për qind e të rinjve të shkollave të mesme janë ekspozuar ndaj drogave në mjediset shkollore ose rreth tyre. Pra, u është ofruar përdorimi i një droge pranë mjedisit të shkollës, çka do të thotë që trafikantët e drogës, funksionojnë tashmë kudo, edhe pranë shkollave”.

Vihet re një numër më i madh i përdoruesve meshkuj dhe përdoruesit më të shumtë janë të rinjtë e zonave urbane, kryesisht qytetet e mëdha si Tirana, Fieri, Durrësi, Vlora etj.

Drogat dhe klasifikimet e tyre



Fillimisht duhet të përkufizojmë se çfarë kuptojmë me drogë. OBSH-ja, cilëson si drogë çfarëdo substancë që duke u futur në një organizëm të gjallë modifikon një ose më shumë funksione të tij. Ndërsa me drogë abuzive kuptojmë çfarëdo substancë, e marrë në cilëndo formë të mundshme turbullon humorin, nivelin e perceptimit dhe funksionin cerebral. Sipas këtij përkufizimi merren parasysh drogat e ligjshme, si duhani apo alkooli, si dhe ato të paligjshmet: hashishi, heroina, kokaina, drogat sintetike, etj.

Droga është një substancë që sjell ndryshime fizike dhe psikologjike.

Droga mund të jetë e ngurtë (krak), e lëngshme (alkooli), ose e gaztë (inhalante).

Pavarësisht nga drogat e përdorura të gjitha janë të dëmshme dhe kanë efekte tek përdoruesit e më tej. Përdorimi i drogës ndikon tek shëndeti, puna, jeta personale, në familje dhe në rrethin shoqëror.

Njerezit mund të përdorin drogat:



Për të ndryshuar mënyrën sesi ndjehen sepse duan që të ndjehen më mirë ose thjesht ndryshe

- **Sepse besojnë në dobishmërinë e tyre**
- **Për t'u çlodhur**
- **Për t'u argëtuar**
- **Për t'u bërë pjesë e shoqërisë**

- Për shkak të kureshtjes
- Për të lehtësuar apo minimizuar dhimbjen fizike dhe psikologjike

Si klasifikohen drogat

- Depresanët
- Stimulantët
- Haluçinogjenet



Depresantët

Depresantët janë droga që ngadalësojnë funksionin e trupit duke përfshirë edhe mesazhet për dhe nga truri. Ato ndikojnë në përqëndrimin dhe koordinimin dhe ngadalësojnë aftësinë për t'ju përgjigjur situatave të

papritura. Në sasi të mëdha mund të shkaktojnë humbje të vetëdijes, të vjella e deri në vdekje.

Llojet kryesore të depresantëve



- Alkooli
- Marjuana
- Benzodiazepinat(Valium,Serepax,Mogadon,Norismon)
- Barbitudet
- GBH(Gama-hidroksibutrat)
- Opiatet(heroína,morfinakodeína,metadoni,petidina)
- Inhilantet

Depresantët që përdoren më shumë nga të rinjtë janë alkooli dhe marjuana.



Përdoruesit e marjuanës, hashashit dhe gjithë spektrit të kanabis, heqin kuriozitetin për drogat, por dhe gjithashtu me marjuanën ngjisin shkallën e parë të përdorimit të drogave dhe duke e gjetur marjuanën të pamjaftueshme për të marrë ndjenjë dhe eksperiencia të mira, kalojnë në droga më të rënda.

Gjithashtu marijuana shpesh rëndon dhe fsheh çregullimet e tjera mendore që mund të fillojnë në moshat e reja, dhe ngadalëson shumë aktivitetin fizik dhe procesin e të mësuarit. Në ndryshim me çfarë mendohej më përpara kanabis konsiderohej drogë e lehtë dhe e parrezikshme, tani studimet tregojnë për prekjën dhe të shumë sistemeve të organizmit nga përdorimi i marjuanës (melci, zemër), etj

Problemi i pirjes së alkoolit, që shprehet në marrjen e përsëritur të tij, konsiderohet nga shumë mjekë si një mjet për të lehtësuar anthin dhe si një zgjidhje e problemeve të tyre emocionale. Në varësitë alkoolike,

depresioni është shpesh present dhe duhet të vlerësohet me kujdes, gjithashtu alkooli është shumë problem për vetëvrasje, krime brenda familjes, sjelljeve agresive dhe sulme fizike e vjedhje nën veprimin e alkoolit.

Në intoksikacion nga alkooli (dehje) vihen re shumë shenja fizike si disinhibimi (leshimi emocional), disartria (vështirësi për të folur drejt), ataxia (marrje mendsh dhe vështirësi ekuilibri) dhe disfunksion psikomotor.

Stimulantët

Drogat stimuluese shpejtojnë funksionet e organizmit. Si rrjedhim personi që merr stimulantin ndjehet më i gjallë, i vëmendshëm dhe i sigurt tek vetja. Ato rritin rrahjet e zemrës, temperaturën e trupit dhe tensionin e gjakut. Stimulantët pakësojnë oreksin, zmadhojnë pupilat e syrit, sjellin pagjumësi dhe e bejnë përdoruesin që të flasë pa pushim apo të jetë pak nervoz.

Marrja e sasive të mëdha të stimulatëve shkakton ankth, panik, kriza, dhimbje koke, dhimbje në stomak, agresivitet dhe paranojë. Stimulantët e fortë mund të maskojnë disa nga efektet e depresantëve si për shëmbull alkooli.



Stimultatët e lehtë

- Kafeina(në çaj,kafe dhe pijet kola)
- Nikotina(duhani)
- Efedrina(përdoret në mjekimet për astëm dhe alergji)

Stimulantët e lehtë që përdoren më shumë nga të rinjtë janë duhani dhe kafeja.

Stimulantët e forte

- Amfitemina
- Kokaina
- Ekstazi
- Tabletat dobësuese

(Duromoni,Tenuate Dospan,Ponderaks)

Stimulantët e fortë që përdoren më shumë nga të rinjtë janë ekstazi dhe kokaina.



Kokaina

Fillimi i veprimit është shumë i shpejtë në 2-3 min, me një ndjenjë të shtimit të energjisë, eufori, dhe eksitim.

Efekti zgjat 30 min ose 1 orë, dhe është një drogë mjaft e rrezikshme që zhvillon shumë shpejt tolerancën dhe dozat duhet të ngrihen me shumë marrje gjatë ditës, duke kaluar dhe në perdorim të kokainës I-v, që është shumë e rrezikshme. Ajo rrit shumë rrezikun për vetëvrasje (kokaina është droga që mban vendin e parë për vetëvrasje në përdoruesit).

Jep shumë komplikacione, me ideacione paranoide (ndjenjë të persekutimit, njerëz që e ndjekin dhe duan ta vrasin) që mund të arrijë në një shperthim të psikosëz dhe në sjellje agresive.

Anthi, luhatjet e humorit dhe gjëndjet delirante janë të pranishme në përdoruesit e kokainës. Vdekjet nga kokaina ndodhin për shkak të arrestit të zemrës, aritmive.

Haluçinogjenët

Drogat haluçinogjene shndërrojnë mënyrën se si një person sheh ose imagjiron atë që e rrethon. Personat që marrin haluçinogjene mund të shohin apo dëgjojnë gjëra që nuk egzistojnë, ose mund të shohin gjëra të tjetërsuara.

Efekte të tjera të haluçinogjenëve janë zmadhim i pilulave të syrit, ikja e oreksit, rritja e lëvizjeve, të folura dhe të qeshura të tepruara, eufori emocionale dhe psikologjike, shtrëngim të nofullave, panik, djersitje, paranojë, humbje të kontaktit me realitetin, sjellje të çuditshme dhe të paarsyeshme, dhimbje në stomak dhe përzierje.

Meqenëse efektet e haluçinogjenëve janë të ndryshme është e pamundur që të parashikohet se si ata mund të ndikojnë tek njeri apo tek tjetri në një kohë të caktuar.

Llojet kryesore të haluçinogjenëve janë

- **Datura(bimë)**
- **Katamina**
- **LCD(acid dietilmid)**
- **Këpurdhat magjike**
- **Meskalina**
- **PCP**
- **Marjuana**
- **Ekstazi**

Vartësia nga drogat

Një person krijon vartësi nga drogat pas përdorimit të vazhdueshëm dhe aftësi të saj. Personi i varur ka nevojë që të përdorë drogë që të ndihet normal ose që të mos ketë simptoma të pakëndshme të tërheqjes. Vartësia mund të jetë fizike, psikologjike ose të dyja bashkë. Një person i varur nga droga fizikisht është mësuar që të funksionojë me drogë. Një person që varet psikologjikisht nga droga, mendon se nuk mund të funksionojë siç duhet apo të arrijë kënaqësitë emocionale pa përdorur drogë.

Toleranca ndaj drogës

Me fillimin e përdorimit të drogës individi krijon tolerancë ndaj saj. Kjo do të thotë që për të marrë efektin e duhur përdoruesi duhet që të marrë gjithnjë e më shumë drogë.

Tërheqja nga droga

Nëse një person që merr drogë e ndërpret atë ose e pakëson sasinë që merr, atëherë tek ai ose ajo mund të shfaqen simptoma fizike sepse trupi e ka të vështirë të funksionojë pa drogë. Simptomat e tërheqjes janë të ndryshme, sipas llojit të drogës dhe personit përdorues, por në përgjithësi ato përfshijnë depresionin, irritime, ngërçe, të përziera, djersitje dhe pagjumësi.

Mbidoza



Ndodh kur merret një sasi e tepruar droge dhe trupi nuk është në gjëndje që t'a konsumojë, duke krijuar nivele të paabsorbueshme toksike në trup. Overdoza mund të çojë individin deri në vdekje. Në rastet kur nuk shkaktohet vdekje mund të mbeten dëmtime të trurit apo të organeve të trupit.

Programet shkollore të parandalimit

Programet e parandalimit mund të përcaktohen për të ndërhyrë herët te parashkollimi për të adresuar faktorët e rrezikut për abuzim drogash, siç janë sjellje agresive, aftësi sociale jo të mira, dhe vështirësi në të mësuar.

- vetëkontroll;
- ndërgjegjësim emocional;
- komunikim;
- zgjidhje e problemeve sociale
- mbështetje akademike, veçanërisht në lexim.

Programet e parandalimit për të rinjtë dhe studentet



Programet e parandalimit për të rinjtë dhe studentët e shkollave duhet të rrisin kompetencat sociale dhe akademike me aftësitë e mëposhtme:

- **mbështetje akademike dhe prirje studimi;**
- **komunikim;**
- **marrëdhënie bashkëmoshatarësh;**
- **vetë-efikasitet dhe siguri;**
- **aftësi rezistuese ndaj drogave;**

- **përforcim i sjelljeve antidrogë;**
 - **forcim i angazhimeve personale**
- ndaj abuzimit të drogave.**

Parandalimi i Përdorimit të Drogave tek Femijët dhe Programet Komunitare

- Programet e parandalimit kanë si qëllim tek popullata e përgjithshme ndërhyrje tek pikat kyçe të ndryshimit, siç janë ndryshimi në shkollën fillore, mund të prodhojë efekte të dobishme edhe tek familjet me rrezik të lartë.
- Programet e parandalimit të komunitetit që kombinojnë dy ose më shumë programe efektive, siç janë programet e bazuara në familje dhe shkollë, mund të jenë më shumë efektive se një program i vetëm.
- Programet e parandalimit të komunitetit duhet të shtrihen në disa ambiente—për shembull, shkolla, klube, organizata të bazuara në besim, dhe media - janë më shumë efektive: shfaqin qëndrueshmeri, mesazhe në komunitet në secilin mjedis.

- Programet e parandalimit duhet të jenë afatgjata me nderhyrje të përsëritura (psh. programe përkrahese për të përforcuar qëllimin origjinal parandalues). Kërkimet tregojnë se përfitimet nga programet e parandalimit në shkollën fillore zvogëlohen pa ndjekjen e programeve të shkollës së mesme.

- Programet e parandalimit duhet të përfshijnë trajnim mësuesish për praktikë menaxhimi të mirë të klasave, siç janë shpërblimin e studentëve me sjellje korrekte. Teknika të tilla ndihmojnë për të edukuar sjelljet pozitive studentore, arritje, motivim akademik dhe marrëveshje shkolle.

- Programet e parandalimit janë më shumë efektive kur ato përdorin teknika interaktive, siç janë grupe diskutimi me bashkëmoshatarë dhe roli që luajnë prinderit, që lejon përfshirje aktive në të mësuarin rreth abuzimit të drogave dhe përf forcim aftësish.

Kërkimet bazuar në programet e parandalimit mund të jenë më kosto efektive. E ngjashme me studimet e hershme, studimet e fundit tregojnë që për çdo 1\$ dollar të investuar në parandalim, të kemi një kursim mbi \$10 në trajtim për abuzim alkooli ose substanca të tjera.

Parandalimi i Përdorimit të Drogës tek Femijët dhe Adoleshentët

Çfarë janë faktorët e rrezikut dhe ata mbrojtës?

Shumë faktorë janë identifikuar që ndihmojnë të dallojnë ata që abuzojnë me drogat nga ata që janë më pak vulnerabël në abuzim. Faktorë të shoqëruar me potencial më të madh për abuzim drogash janë quajtur faktorë “të rrezikut”, ndërsa ata të shoqëruar me potencial të ulët për abuzim janë quajtur faktorë “mbrojtës”. Një faktor rreziku për një person nuk mund të jetë i njëjtë për një tjetër.

Për shembull, rreziqet e hershme, siç janë sjellje agresive jashtë kontrollit, mund të shihen tek një fëmijë shumë i vogël. Nëse nuk drejtohet drejt aksioneve prindërore positive, kjo sjellje mund të çojë në rreziqe të shtuara kur fëmija të mbarojë shkollën. Sjellja agresive në shkollë mund të çojë në mospranim nga bashkëmoshatarët, dënim nga mësuesit, dhe dështim akademik. Përsëri, nëse nuk drejtohet nga ndërhyrje parandaluese, këto rreziqe mund të çojnë në sjelljen e menjëhershme që çon një fëmijë në rrezik për abuzim droge, siç janë shoqërimi me bashkëmoshatarë që abuzojnë me drogat. Në fokusimin e mënyrës së rrezikut, programet e parandalimit të bazuara në studim mund të ndërhyjnë në zhvillimin e fëmijës për të forcuar faktorët mbrojtës dhe zvogëlimin e rreziqeve të zgjatura para se sjellja problematike të zhvillohet.

Për shembull, në sferën individuale sjelljet e hershme agresive një faktor rreziku tregojnë mungesë të kontrollit impulsiv, një çelës i faktorit mbrojtës. Duke ndihmuar një të ri të kontrollojë sjelljet impulsive është një fokusim i disa programeve parandalimi.

Faktorët e rrezikut për abuzim droge përfaqësojnë sfida për një zhvillim social, akademik, emocional të individit. Këta faktorë mund të prodhojnë efekte të ndryshme, në varësi të veçorive të personalitetit individual, fazë e zhvillimit dhe mjedisit. Për shembull, shumë rreziqe serioze, siç janë sjelljet agresive të hershme dhe arritje e keqe akademike, mund të tregojnë që fëmija është në një rrugë zhvillimi të keqe e drejtuar drejt sjelljes problematike.

Tek të rinjtë që tashmë shfaqin faktorë të rrezikut serioz, vonimi i ndërhyrjeve deri në adoleshencë do t'a bëjë më të vështirë për të kaluar rreziqet. Në adoleshencë, qëndrimi i fëmijës dhe sjelljet janë të krijuara dhe nuk ndryshojnë lehtë.

Sa më shumë të jetë i shfaqur fëmija ndaj rrezikut, aq më shumë ai do të abuzojë me drogat. Disa faktorë të rrezikut janë veçanërisht të fortë dhe mund të influencojnë në abuzimin me drogat. Duke patur një histori familje me abuzim substancash e pozicionon një fëmijë në rrezik për abuzim droge. Megjithatë, në një mjedis me bashkëmoshatarë jo abuzues me drogën, i riu ka më pak mundësi të bëhet një abuzues droge. Dhe prania e shumë faktorëve mbrojtës mund të minimizojë impaktin e disa faktorëve të rrezikut. Për shembull, mbrojtja e fortë – siç janë mbështetja dhe përfshirja – mund të zvogëlojë influencën e rreziqeve, siç janë qëndrimi me bashkëmoshatarë abuzues-substancash

Disa përforcues të thjeshtë, që gjenden kollaj dhe që aplikohen kollaj

Materiale:

- Të bleh rroba.
- Të bleh një libër ose një revistë për të lexuar.
- Të dëgjosh muzikë në radio.
- Të hash ushqimin e preferuar.
- Të shohësh televizor.
- Të veshësh rroba të pastra.
- Të flet disa orë më shumë.

Shoqërore:

- Të flasësh me familjen ose me miqtë.
- Të zhvillosh një aktivitet sportiv.
- Të kalosh kohë me miqtë.
- Të dalësh për të kërcyer.
- Të ftoj miq në shtëpi.

- Të udhëtosh në grup.
- Të takosh miqtë e vjetër.

Aktivitete:

- Të shkosh në fshat.
- Të shkosh në plazh.
- Të bësh punë dore.
- Të thithësh ajër të pastër.
- Të bësh fjalëkryqe.
- Të shëtisësh.



Nëse ju ndodh një rënie apo një përtëritje ajo çka duhet të bëni është:

1. Përmbahuni, vrojtoni veten dhe dëgjojeni atë.
2. Ruani qetësinë, mos i lëshoni pe mendimeve tuaja dhe ndjenjave negative për këtë incident.

3. Rinovoni kompromisin tuaj të braktisjes së varësisë.
4. Bëni një pëmbledhje të situatës që ju çoj në konsumim.
5. Bëni një plan për të rimarrë veten menjëherë.

Kërkoni ndihmë, nëse ju duhet. Nëse vetë nuk ja dilni dot ta zgjidhni problemin atëherë të tjerët mund t'ju vijjnë në ndihmë në mënyrë efektive.

Ku të kërkojme ndihme?

- Në qendrat e trajtimit për personat që abuzojnë me drogat
- Në qendrat shendetësore
- Te psikologu dhe punonjesi social i shkolles





stop droga
dhe alkooli



viti 2011

INSTITUTI I SHENDETIT PUBLIK
DEPARTAMENTI I PROMOCIONIT
PUNOI TEKSTIN BESIAN ELEZI

GRAFIKA DHE PERGATITJA PER BOTIM GENC MUSA

VITI 2011

