



KOMUNA E ULQINIT

SEKRETARIATI PËR ADMINISTRATË
DHE VEPRIMTARI SHOQËRORE

UDHËZUES

Sëmundjet e varësisë



Çfarë duhet të dini?

Ulqin, 2021



Komuna e Ulqinit

Sekretariati për Administratë dhe Veprimtari Shoqërore

Zyra për Parandalimin e Sëmundjeve të Varësisë

Përgatiti dhe autor:

Blerim Gjeloshi

UDHËZUES SËMUNDJET E VARËSISË

Çfarë duhet të dini?

Ulqin, 2021



Botues: Komuna e Ulqinit

Sekretariati për Administratë dhe Veprimtari Shoqërore

Zyra për Parandalimin e Sëmundjeve të Varësisë

www.ul-gov.me

Përgatiti dhe autor:

Blerim Gjeloshi

SËMUNDJET E VARËSISË

Çfarë duhet të dini?

Recensente:

Ardita Kovaçeviq

Lektor:

Ismet Kallaba

Përktheu në gjuhën malazeze:

Sabri Halili

Faqosja:

TrioPro

Tirazhi

150

©

ISBN 978-9940-8775-0-7

COBISS.CG-ID 17405700

Ulqin, 2021

PËRMBAJTJA

1. Hyrje	7
2. Të dhëna epidemiologjike	9
3. Drogat dhe ndarja e tyre.....	12
4. Intoksikimi nga droga dhe keqpërdorimi	15
5. Varësia dhe format e saj	17
6. Mekanizmat e lidhur me zhvillimin e varësisë.....	21
7. Kriteret kryesore të përcaktimit të varësisë	22
8. Veprimi i varësisë në trurin e njeriut.....	23
9. Fazat e zhvillimit të varësisë.....	25
10. Disa shenja të hershme paralajmëruese	28
11. Shkaqet dhe faktorët që çojnë në varësi	29
12. Adoleshenca si periudhë kritike.....	30
13. Prirja për varësi dhe personaliteti.....	31
14. Ndikimi i mjedisit social.....	32
15. Pasojat nga keqpërdorimi i mjeteve të varësisë dhe varësia.....	34
16. Faktorët e rrezikut dhe faktorët mbrojtës.....	36
17. Disa keqkuptime të zakonshme	38
18. Porosi për prindërit!.....	40
19. Porosi për të rinjtë!	41
20. Veprimet dhe masat për të ndikuar në mënyrë parandaluese	42
21. Kërkimi i ndihmës dhe i informacionit.....	44
22. Literatura	46

Përgatitja dhe botimi i këtij publikimi: Udhëzues „Sëmundjet e varësisë“, është bazuar në “Planin strategjik të zhvillimit të Komunës së Ulqinit për periudhen 2016-2020” gjegjësisht Projekti-58, si dhe „Planin lokal për zvoglimin e kërkesës për droga dhe parandalimin e sëmundjeve të varësisë 2019-2021“ si pjesë e programit për parandalimin dhe shërimin e varësisë nga droga në mesin e të rinjëve, si dhe përmirësimin e edukimit, mbrojtjes sociale e shëndetësore.

1. HYRJJE

Në botën e sotme jemi duke u përballur me një shtrirje dhe intensitet gjithnjë e më të lartë të vështirësive, çrregullimeve dhe sëmundjeve. Pa dyshim, një ndër këto probleme që rrezikojnë seriozisht shoqërinë e sotme janë edhe dukuritë e sëmundjeve të varësisë, të lidhura me keqpërdorimin e substancave psikoaktive, por edhe përfshirjen në forma të ndryshme të sjelljeve varësuese të natyrës jokimike, siç janë lojërat e fatit, interneti, video-lojërat... apo disa sjellje të tjera të rrezikshme.

Edhe pse institucione dhe organizata të specializuara në mbarë botën, por edhe në vendin tonë janë duke u angazhuar në forma të ndryshme dhe bëhet përpjekje e vazhdueshme në hartimin e politikave dhe krijimit të mekanizmave të nevojshëm institucional, abuzimi i substancave psikoaktive dhe sëmundjet e varësisë vazhdojnë të përbëjnë një sfidë të madhe politike, sociale dhe shëndetësore për të gjitha vendet.

Ndryshimet e shpejta dhe të menjëhershme në mënyrën e jetesës dhe në sistemin e vlerave, që përbëjnë veçori kryesore për shoqëritë e sotme, si dhe krizat e ndryshme të natyrës politike, institucionale, socioekonomike e morale, të cilat i kanë shoqëruar këto ndryshime, kanë bërë që veçanërisht vendet të cilat kanë kaluar një tranzicion të zgjatur, të gjenden në pozita jo të përshtatshme dhe të kufizuar në dhënien e përgjigjeve dhe krijimin e kushteve optimale. Për pasojë shpeshherë janë krijuar rrethana të favorshme për përhapjen e dukurive të ndryshme sociopatologjike, në veçanti ato të cilat më së shpeshti përbëjnë rrezik sidomos për grupet e të rinjve, siç janë: keqpërdorimi i substancave psikoaktive dhe sëmundjet e varësisë, por edhe delikuenca, dhuna e krimi.

Me zhvillimin teknologjik dhe ndikimet e globalizimit vendet janë bërë gjithnjë e më të hapura ndaj trendeve dhe modeleve të ndryshme, të lidhura me idetë e reja të konsumit dhe të argëtimit. Kjo ka bërë që në vlerësimin e rrezikut për drogat dhe të mjeteve të varësisë, të mos përfillen dëmet dhe pasojat e shumta, ku përdorimi i drogës paraqitet si dukuri masive e lidhur me mënyrat e reja të qetësisimit, argëtimit dhe kërkimit të kënaqësisë.

Në mënyrë të drejtpërdrejtë ose të tërthortë dukuri të tilla, përveçqë shkaktojnë probleme dhe shqetësime në jetën dhe funksionimin e vetë individit, të shëndetit të tij fizik dhe mendor, ato përgjithësisht krijojnë pasoja të shumta edhe në marrëdhëniet e individit me rrethin e tij, në familje dhe shoqëri, duke vënë në rrezik shpeshherë sigurinë dhe stabilitetin e tyre.

Ajo që duhet të na shqetësojë është tendenca në rritje e keqpërdorimit të mjeteve të varësisë (substancave psikoaktive të ndryshme), sidomos nga grupet e të rinjve. Adoleshentët në mënyrë të veçantë, për shkak të karakteristikave të tyre zhvillimore dhe duke qenë se qëndrimet e tyre ende janë të paformuara qartë, i bën të jenë në rrezikshmëri më të lartë që të ndikohen negativisht dhe të krijojnë forma devijante të sjelljes.

Bazuar në tregues të ndryshëm, qoftë në botë apo në vendin tonë, rezulton se, kemi të bëjmë me një prirje në rritje të përdorimit të substancave psikoaktive nga ana e të rinjve, ulja e kufirit moshor të kontaktit të parë dhe fillimit të përdorimit të substancave, praninë e shtuar të drogave ilegale dhe tregut ilegal, paraqitjen e disa substancave të përpunuara me rrezikshmëri të lartë etj.

Masat parandaluese paraqesin një aspekt të rëndësishëm për luftimin e kësaj dukurie, e cila krijon nevojën për angazhimin e të gjitha strukturave shoqërore, bashkëveprimin e qëndrueshëm dhe gatishmërinë për harmonizimin e veprimeve ndërmjet të gjithë aktorëve lokalë e shtetërorë.

Duke u nisur nga kjo, kemi për qëllim që edhe përmes këtij udhëzuesi, i cili ka karakter edukativ dhe informativ, të bëhet përpjekje për të ndikuar para së gjithash në vetëdijësimin e përgjithshëm të komunitetit, por edhe në zgjerimin e njohurive dhe dijeve mbi natyrën e problemeve të lidhura me sëmundjet e varësisë.

Natyrisht, të jesh i informuar dhe të dish mbi rrezikun e diçkaje, nuk mjafton, nëse kjo nuk është e lidhur me praninë e parakushteve të tjera sociale, ekonomike, kulturore, politike, infrastrukturore, të cilat krijojnë mundësi për zhvillimin normal dhe të shëndetshëm të pjesëtarëve të një shoqërie, në mënyrë të veçantë grupit me të ndjeshëm siç janë fëmijët dhe të rinjtë.

2. TË DHËNA EPIDEMIOLOGJIKE

Të dhëna dhe shifra

Në dhjetëvjeçarin e fundit është vënë re një rritje e konsiderueshme e përdorimit të pothuajse të gjitha drogave, sidomos në mesin e të rinjve, të cilët përbëjnë edhe grupmoshën më të rrezikuar.



Sipas Raportit Botëror të Drogës 2019, në botë përgjatë vitit 2017 kishte rreth 271 milion përdorues të drogës, duke përfshirë 188 milion përdorues të kanabisit, 53 milion përdorues të opioidit (nga të cilët 29 milion përdorues opiatëve), 29 milion përdorues të amfetaminës, 21 milion përdorues ekstazë, dhe 18 milion përdorues të kokainës. Kjo përbën 5.5% të popullsisë së përgjithshme botërore të moshës 16 deri 64 vjeç, ose një në 18

persona.

Nga rezultatet e hulumtimeve të ESPAD 2015 (Projekti Evropian i Shkollave për Alkoolin dhe Drogat e tjera) rezulton se, konsumimi i alkoolit dhe i drogave të ndaluara vazhdon të përbëjë një kërcënim serioz për shëndetin dhe jetën e të rinjve, sidomos sa i përket trendit të konsumit të drogave të paligjshme, të cilat janë në një rritje të dukshme në shumë vende të Evropës.

Edhe pse, hulumtimet e fundit mbi konsumin e duhanit dhe pijeve alkoolike tregojnë për një rënie të lehtë të numrit të adoleshentëve të cilët raportojnë se e kanë përdorur duhanin dhe alkoolin gjatë jetës së tyre, krahasuar me hulumtimet e mëhershme, niveli i konsumit të tyre mbetet akoma i lartë dhe zakonisht këto substanca duke qenë se janë të lejuara ligjërisht janë më lehtë të disponueshme dhe shërbejnë si "portë hyrëse" që mund të shpiejnë në keqpërdorim dhe varësi në periudha të mëvonshme.

Sa i përket përdorimit të drogave të paligjshme, ende mbetet në nivele të larta në vendet e Evropës, ku kanabisi vazhdon të përfaqësojë drogën më të përdorur në mesin e nxënësve dhe të rinjve. Tendenca në rritje e përdorimit të drogave të paligjshme, sidomos e marijuhanës, ka rezultuar edhe në vendet e Evropës Juglindore të cilat për shkak të faktorëve të ndryshëm socialë, ekonomikë e politikë, të një tranzicioni të zgjatur, shpeshherë janë gjendur në vështirësi të ndryshme në lidhje me ndërmarrjen e masave më cilësore për luftimin e kësaj dukurie.

Sa i përket situatës në nivel të shtetit të Malit të Zi, hulumtimet e kryera në vitin 2015 nga ESPAD 2015 (Projekti Evropian i Shkollave për Alkoolin dhe Drogat e tjera) dhe Instituti i Shëndetit Publik i Malit të Zi, nxorën në dritë këto të dhëna:

- Një trend në rritje e përdorimit të substancave nga 8% sa ka qenë në vitin 2008, ka shkuar në 10% në vitin 2015.
- Kanabisi po ashtu është një ndër substancat psikoaktive joligjore më të përdorura nga të rinjtë në Mal të Zi, ku edhe pse nuk është në nivel të vendeve të Evropës, është duke shënuar një trend konstant në rritje.
- Është konstatuar ulja e kufirit moshor të të rinjve (12-14 vjeç) të cilët fillojnë të eksperimentojnë me substanca psikoaktive.
- Mjaft të përhapura dhe shqetësuese në mesin e të rinjve të Malit të Zi paraqiten edhe lojërat e fatit, ku mund të veçohen bastoret, kazinotë etj. Në lidhje me këtë, Mali i Zi bën pjesë ndër gjashtë vendet ku shënohet numri më i madh i rasteve të përfshirjes së adoleshentëve në lojëra fati. Sipas të dhënave nga hulumtimet e fundit të ESPAD 2015 (Projekti Evropian i Shkollave për Alkoolin dhe Drogat e tjera), rezulton se çdo i teti adoleshent luan bixhoz, ndërsa çdo i pesti rregullisht luan lojëra në internet. Kështu që përveç cigareve, alkoolit dhe drogave ilegale, sot një arsye për t'u shqetësuar përbëjnë edhe lojërat e ndryshme të fatit, përfshirë edhe bastet online. Sipas të dhënave, 10% e personave të përfshirë në bixhoz vuajnë nga varësitë patologjike.

Ndërsa hulumtimi i kryer në vitin 2015, në një mostër prej 300 të rinjsh në Komunën e Ulqinit, jep një pasqyrë të përafërt me gjendjen aktuale bazuar në hulumtimin e realizuar nga OJQ "Horizonti i Ri" dhe Zyra për Parandalimin e Sëmundjeve të Varësisë- Komuna e Ulqinit, ku kanë rezultuar këto të dhëna:

- Nga rezultatet e këtij hulumtimi vazhdimisht na shfaqet një numër i vogël nxënësish të cilët nuk e konsiderojnë drogën si të dëmshme (6%), që e kanë provuar drogën (10%), që nuk e konsiderojnë marijuhanën si drogë (12%), ku tregohet rritje krahasuar me hulumtimet e mëparshme. Hulumtimet tregojnë se fillimi i përdorimit të drogës para moshës 15-vjeçare është parashikues i qëndrueshëm për abuzim me droga më vonë.
- Në pyetjen "Kur jemi në shoqëri me njerëz që marrin drogë "disponohemi", janë përgjigjur pozitivisht (7%) dhe "nuk paraqet problem"(26%). Këto të dhëna, paraqesin rritje në raport me hulumtimet e vitit 2009 (kur të anketuarit janë përgjigjur me 3%, se "të disponon" dhe 10% që "nuk paraqet problem").
- 31% e të anketuarve janë përgjigjur se është lehtë të gjesh drogë në ambientin ku jeton. Faktori i dytë më me rëndësi për nga rrezikshmëria që të rinjtë të bëhen abuzues të drogës është mundësia për të gjetur drogë.
- Fakti që 60% e të anketuarve janë përcaktuar se do t'u tregonin prindërve sikur të kuptonin që shoku/vëllai i vet merr drogë, i shërben faktorit mbrojtës për fëmijët.
- 12% e të rinjve të anketuar nuk e konsiderojnë marijuhanën si drogë. Kjo përqindje paraqet rritje në krahasim me vitin 2009, kur vetëm 2% mendonin kështu. Nëse e analizojmë këtë fakt, mund të themi se kjo fatkeqësisht vjen si një "trend" i kohës, nga reklamimi i çuditshëm pozitiv që i bëhet kësaj droge, duke përdorur shenjën e saj në lokale, veshje, këngë, etj.

3. DROGAT DHE NDARJA E TYRE

Origjina e fjalës "Drogë" edhe pse ende nuk është e përcaktuar saktësisht, konsiderohet se vjen nga fjala arabe "Deva", që do të thotë substancë apo mjet shërues. Për herë të parë e hasim në shek. 14, në një vjetar anglez. Përdorimi dhe keqpërdorimi i drogës nuk është karakteristikë vetëm e kohës sonë. Është e njohur se disa lloje të drogave e kanë përcjellur shoqërinë njerëzore që nga periudhat prehistorike, përmes legjendave, miteve, ngjarjeve dhe kulteve deri në ditët e sotme.

Sot problemi i përdorimit të drogës është i ndryshëm nga periudhat e mëhershme, duke filluar që nga arsyet e përdorimit të drogës, ndryshimi në përbërjen e vetë drogave, përhapja e drogave të reja sintetike, pasojat e të cilave nuk mund të parashikohen, si dhe lidhja e formave të përdorimit me trende të caktuara, duke e kthyer këtë fenomen jo vetëm në një problem mjekësor, por edhe social e moral.

Në shoqëritë bashkëkohore në rend të parë qëndrojnë format e përdorimit të drogës sipas modeleve të konsumit dhe argëtimit, të lidhura me një mënyrë jetese të caktuar, me një qasje të vazhdueshme dhe më të lartë në lloje të ndryshme të drogave të lejuara dhe të ndaluara, të cilat janë të disponueshme pothuajse për të gjithë dhe për të cilat ekziston një treg mjaft fitimprurës.

Drogë - substancë psikoaktive - mjete të varësisë

"Substancë psikoaktive" është emërtimi profesional për drogat. Zakonisht, me termin "drogë" kemi parasysh llojet e substancave psikoaktive të cilat janë ligjërisht të ndaluara, siç mund të jenë marijuhana, kokaina, heroina etj. Te njeriu përveç substancave psikoaktive, objekt varësie mund të bëhen edhe sjellje apo aktivitete të caktuara. Prandaj për të shpjeguar në tërësi spektrin e asaj që mund të jetë objekt varësie kemi përdorur shprehjen "mjete të varësisë", e cila në këtë udhëzues do të përdoret si sinonim për "drogë" dhe "substancë psikoaktive", edhe pse në thelb këto fjalë kanë dallime kuptimore.

Fjala “Drogë” në fjalorin e përditshëm më së shpeshti lidhet me keqpërdorimin e drogës dhe varësinë nga droga.

Droga është substancë kimike me origjinë natyrore apo sintetike, e cila kur merret ose hyn në organizëm sjell ndryshime në gjendjen, perceptimet dhe funksionet mendore të njerëzve ose sjelljen e tyre, e cila pas përdorimit të përsëritur çon në varësi psikike apo fizike.

Përdorimi i vazhdueshëm dhe i tepruar i drogave, qofshin ato të ligjshme (siç janë kofeina, duhani dhe alkooli) apo joligjore (marijuhana, kokaina, heroina, amfetaminat, LSD etj), mund të çojnë në humbjen e kontrollit mbi sasinë që merret, rrezikun e keqpërdorimit dhe krijimin e varësisë nga substanca.

Sipas OBSH-së (Organizata Botërore e Shëndetësisë), varësia nga droga ka të bëjë me “gjendjen e intoksikimit periodik apo kronik (helmimit, me pasoja individuale dhe sociale), e cila shkaktohet pas marrjes së përsëritur të ndonjë droge (natyrore apo sintetike) (OBSH, 1952).



Vetia e substancave psikoaktive (drogave) që të krijojnë varësi dhe të ndryshojnë strukturën e jetës psikike, mund të çojë deri në ndryshime të dukshme edhe në përjetimet e personit në lidhje me realitetin, gjendjen e tyre emocionale, qëndrueshërinë e marrëdhënieve me të tjerët, por edhe marrëdhëniet e tyre me idetë dhe vlerat që lidhen me familjen dhe shoqërinë.

Në këtë kuptim, çdo përdorim i drogës pa dyshim që paraqet rrezik ose është potencial për rrezik. Edhe një përvojë e vetme e përdorimit të drogës ose një model i të ashtuquajturit përdorim “eksperimental” mund të rezultojë në probleme serioze si: mbidozë, aksident rrugor, ose në rastin e drogave të paligjshme në ndjekje penale.

Ndarja e drogave

Duke u bazuar në origjinën e substancës dhe mënyrën e prodhimit të saj, droga mund të jetë:

- sipas prejardhjes: natyrore, sintetike apo gjysmë sintetike;

- sipas rregullimit ligjor: të ligjshme, por të kontrolluara dhe të taksuara në mënyrë të veçantë (p.sh. duhani, alkooli); të lejuara në bazë të recetës mjekësore (p.sh. ansiolitikë, analgjezikë); ose të paligjshme, të cilat janë të ndaluara me ligj (p.sh. kanabis, heroinë, kokainë).

- sipas efekteve dhe mënyrës së veprimit në sistemin nervor ato janë:

Depresantët (qetësuesit) - Efektet tipike lidhen me ngadalësimin e funksioneve motorike dhe reflekseve, ngadalësimin dhe dëmtimin e funksioneve njohëse pas një kohe të përdorimit etj. (alkooli, kanabisi, heroina, metadoni etj).

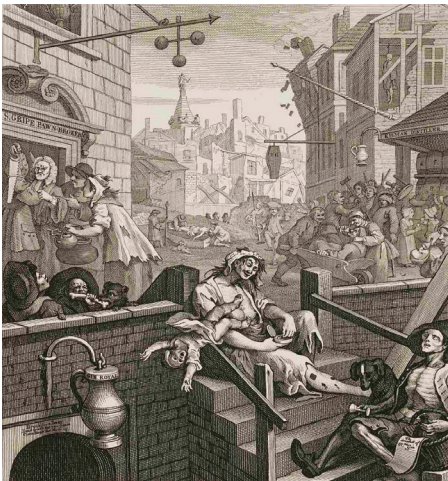
Stimulantët - ndikojnë duke nxitur sistemin nervor dhe rrisin veprimtarinë e trurit, duke krijuar ndjenjën e optimizmit, gjallërisë apo ndjenjën e sigurisë dhe të energjisë së tepruar te vetja. Efekte të stimulantëve të lehtë mund të japin edhe disa nga substancat ligjore, siç janë kafeina, nikotina, ndërsa stimulantët me efekte më të forta, siç janë amfetaminat, kokaina MDMA- ekstazi, krijojnë rrezik të lartë për zhvillim të varësisë si dhe pasojave të shumta fizike dhe psikike.

Haluçinogjenët - janë droga të cilat i ndryshojnë raportet kimike në tru, ku për pasojë shtrembërojnë mënyrën se si personi sheh ose imagjionon se është duke parë apo përjetuar rreth vetes. Efektet haluçinogjene mund t'i krijojnë LSD, PCP, meskalina, kërpudhat magjike, ketamina, kanabisi. Haluçinogjenët janë të rrezikshëm sidomos për adoleshentët, të cilët kalojnë nëpër ndryshime të shpejta fizike dhe emocionale.

4. INTOKSIKIMI NGA DROGAT DHE KEQPËRDORIMI

Intoksikimi (helmimi) është një gjendje kalimtare që shoqëron marrjen e drogës dhe menjëherë pas përdorimit vjen deri tek ndryshimi i gjendjes së vetëdijes, sjelljes, të menduarit, të kuptuarit, emocioneve, vëmendjes si dhe funksioneve e përgjegjësive të tjera psikofiziologjike. Manifestimet nga helmimi nuk janë në çdo rast identike. Çdo lloj i drogës shkakton helmimin në varësi të specifikave të substancës psikoaktive.

Se cilat efekte do të krijohen me marrjen e drogës dhe si do të ndikojë në organizëm, varet nga disa faktorë që kanë të bëjnë me llojin, gjegjësisht fortësinë e substancës që merret, sasinë që është marrë, si dhe nga mënyra e marrjes. Efekti i një droge ndryshon edhe në varësi të karakteristikave të individit, përkatësisht organizmit të tij dhe proceseve fiziologjike e kimike, por edhe nga gjendja emocionale, disponimi si dhe ambienti, gjegjësisht situata në të cilën merret.



Teprimi me pijen dhe dehja në publik përfaqësojnë sjellje të dënueshme në shumë kultura. Në këtë pamje të titulluar *Gin Lane (Udha e Xhinit)* nga William Hogarth, artist i shekullit XVIII, paraqitet një foshnjë, që e lënë pa kujdes, rrëshqet nga krahët e nënës së dehur. Burimi: William Hogarth (1697 - 1765), *Gin Lane*. The Metropolitan Museum of Arts, Harris Brisbane Dick Fund, 1932.

Përdorimi problematik (keqpërdorimi) i substancave psikoaktive ka të bëjë me përdorimin e përsëritur të drogave, shpeshherë në situata të rrezikshme, të cilat dëmtojnë aftësitë e përbushjes së detyrimeve dhe përgjegjësive, duke shkaktuar pasoja të ndryshme, së pari për vetë individin, por edhe për familjen dhe rrethin e tij.

Në kulturën tonë ndodh shpesh të bëhet dallimi ndërmjet përdorimit dhe keqpërdorimit. Ky dallim bëhet edhe në rastet e sjelljeve të natyrshme siç është të ushqyerit, apo të sjelljeve të

tjera që lidhen me nevojat dhe përditshmërinë tonë. Pra, edhe në pikëpamjen e normave kulturore, përfshirja në çfarëdo sjellje apo veprimtarie e cila manifestohet në mënyrë të tepruar, konsiderohet si e rrezikshme dhe madje e dëmshme.

Mirëpo, sa i përket drogave, sidomos kur bëhet fjalë për fëmijët dhe adoleshentët, çdo lloj forme e përdorimit të drogës apo mjeteve të varësisë duhet të cilësohet si e papërshtatshme dhe e tepruar.

Arsyet serioze që një konstatim të tillë e bëjnë edhe më të saktë dhe që duhet të merret për bazë, veçanërisht kur bëhet fjalë për adoleshentë (12-18 vjeç), kanë të bëjnë me faktin e analizimit të problemeve të mëvonshme dhe çrregullimeve të sjelljes, që rezultojnë nga keqpërdorimi i mjeteve të varësisë. Efektet dhe pasojat që mund të shkaktojnë janë aq të dëmshme dhe të vështira sa që mund të çojnë deri në dështime dhe degradime të theksuara, duke filluar që në marrëdhëniet familjare, në shkollë, e madje edhe në mbarë rrethin social.

Në këtë kontekst “përdorimi” dhe “keqpërdorimi” në këto raste përbëjnë sinonime. Pra, pavarësisht se sa e vogël mund të jetë doza apo përfshirja në përdorim të drogës, përdoruesi priret të çojë veten në rrezik dhe të hyjë në marrëdhënie varësie.

“ Njeriu në robërinë e shprehive të shëmtuara fizike dhe shpirtërore hyn me hapin e parë në drejtim të gabuar. Ashtu siç shprehitë e pirjes së duhanit dhe alkoolit fillojnë prej një cigareje dhe një gote edhe shprehitë shpirtërore të formësuara si vese janë të tilla. Mungesa e vullentit me një përtaci si dhe sjellje të tjera me një lëvizje fillojnë, pastaj marrin formën automatike dhe në fund bëhen anime dhe cilësi shpirtërore të cilave vështirë mund t’u bëhet ballë. Sa e sa të pafatë ka që sot jetën e tyre e kalojnë pranë tryezave të bixhozit, në rrugët qorre pa drita dhe objekte të braktisura, kurse janë viktima të hapit të parë të hedhur në rrugën e gabuar ” ”

5. VARËSIA DHE FORMAT E SAJ

"Ne jemi ajo që bëjmë vazhdimisht. Prandaj, fuqia e kontrollit të veprimeve tona është fuqia e kontrollit të karakterit tonë, kurse fuqia e kontrollit të karakterit tonë, është fuqia e kontrollit të jetës sonë."

Aristoteli

Njerëzit shpesh e përshkruajnë veten si të varur për të shpjeguar përvojën e tërheqjes dhe ndjesinë e një lidhjeje të fortë ndaj dikujt apo diçkaje (substancë, sjellje, veprimtari...), apo për sjellje dhe shprehi të caktuara që mund të bëhen pjesë e një rutine të përditshme, që në vetvete nuk do të thotë se personi vuan nga varësia.



Zakonisht një sjellje bëhet problematike dhe merr karakter të çrregullt në ato raste kur individit përjeton një numër të pasojave negative si shkak i humbjes së kontrollit dhe mbizotërimit të sjelljes së varur mbi të gjitha aspektet e tjera të jetës, e që më së shpeshti është e lidhur me varësinë psikofizike nga droga, por edhe nga sjelljet varësuese.

Në këndvështrimin e varësisë si sëmundje, varësia nga droga dhe sjelljet varësuese paraqet një sëmundje kronike, rikthuese të trurit, e cila shkakton nevojën e përfshirjes së vazhdueshme dhe humbjen e kontrollit mbi marrjen e mjeteve të varësisë (substancë, sjellje), pa marrë parasysh pasojat dhe dëmet e shumta, jo vetëm ndaj vetë individit, por edhe ndaj rrethit të tij.

Njerëzit që vuajnë nga sëmundja e varësisë kanë një përqendrim intensiv në marrjen e një substance psikoaktive apo angazhimin në sjelljen varësuese duke shkaktuar humbje të interesit dhe pakujdesi ndaj çdo veprimtarie të rëndësishme në favor të plotësisimit të varësisë.

Drama e personit të varur përfshin të gjithë rrethin e tij, që janë të lidhur

me te, posaçërisht familjen, shokët dhe mjedsin e tij social, ndërsa ajo që karakterizon dhe bëhet preokupim kryesorë për personin e varur është marrja dhe sigurimi i mjetëve të varësisë. Shpeshherë varësia për pasojë është e lidhur edhe me dhunën, vjedhjet, forma të ndryshme të agresivitetit të orientuar kryesisht nga të tjerët, por në raste të caktuara edhe ndaj vetvetes.

Dukuria më e përhapur dhe më e njohur ka të bëjë me varësinë nga keqpërdorimi i substancave psikoaktive (drogat). Megjithatë, problemi i sëmundjes së varësisë nuk kufizohet vetëm me marrjen apo keqpërdorimin e substancave psikoaktive, gjegjësisht të agjentëve farmakologjikë.

VARËSITË E SJELLJES

Sot gjithnjë e më tepër po flitet për rrezikun nga forma të reja të varësisë së sjelljes dhe aktiviteteve, të quajtura ndryshe edhe varësi jokimike, që mund të bëhen shkak për shqetësime dhe pasoja të ndryshme.

Varësitë e sjelljes ngjashëm me varësitë e bazuara në substanca, mund të krijojnë një cikël varësie të cilën e karakterizon një impuls i papërmbajtshëm për t'u përfshirë në sjellje, vështirësi për të rezistuar dhe vetëdije e kufizuar për problemet që janë shfaqur si shkak i varësisë së tyre.

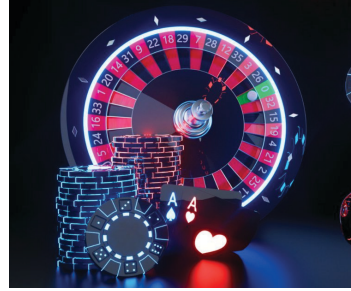
Shumë individë e gjejnë veten duke u përballur me këto varësi shkatërrimtare nga një sërë aktiviteteve apo sjelljeve të cilat shkaktojnë probleme dhe vuajtje të mëdha në jetën e tyre. Disa nga këto veprimtari që krijojnë një rrezik më të lartë për varësi janë: lojërat e fatit, përdorimi i tepruar i internetit dhe i pajisjeve teknologjike, lojërat online dhe video-lojërat, por edhe blerjet, ushqimi, seksi etj.

Varësia nga lojërat e fatit

Përveç varësisë nga droga, një nga tipat e varësisë së sjelljes e pranuar zyrtarisht në kuadër të çrregullimeve, të lidhura me keqpërdorimin e substancave psikoaktive dhe varësinë, në DSM V (Manuali Diagnostik dhe Statistikor për çrregullimet mendore - Edicioni i Pestë), janë edhe lojërat e fatit apo bixhozi, të cilat për nga natyra, simptomat dhe efektet që krijojnë kanë dëshmuar se paraqesin karakteristika të ngjashme me përdorimin e

substancave psikoaktive, ku në shumicën e rasteve shfaqen edhe të bashkëshoqëruara.

Lojërat e fatit përfaqësojnë një fenomen që ndodh në forma të ndryshme dhe pothuajse janë të pranishme në të gjitha kulturat. Ato dallojnë për nga mënyra e përfshirjes së personit, e cila mund të jetë sociale, profesionale, por edhe e formës patologjike.



Përfshirja patologjike në lojërat e fatit, zakonisht ndodh kur një person ka një dëshirë të tillë për të luajtur bixhoz, që gradualisht mbizotëron mbi të gjitha aspektet e tjera të jetës. Të varurit nga lojërat e fatit shpenzojnë gjithnjë e më shumë para për të përjetuar intensitetin e dëshiruar të eksitimit. Ata vazhdojnë me këtë sjellje, pavarësisht problemeve të shumta që shfaqen në jetën shoqërore dhe familjare, punën dhe marrëdhëniet me të afërmit.

Poashtu, një nga format që sot është mjaft e përhapur lidhet me përfshirjen sociale në lojërat e fatit. Ajo më së shpeshti manifestohet si një mënyrë argëtimi apo rekreacioni, e pranuar kulturalisht deri në masën që nuk shkakton pasoja serioze negative. Megjithatë, duhet theksuar se edhe përmes mënyrës sociale të përfshirjes, edhe pse mund të ketë mungesë të shenjave të dukshme, sidomos atyre fizike, angazhimi i përsëritur e vendosë personin në rrezik për formimin e shprehisë dhe humbjen e kontrollit.

Pra, të gjitha format e përfshirjes, qoftë të natyrës sociale apo profesionale, mbartin në vetvete rrezikun për krijimin e pasojave, ku një faktor rreziku është kontakti me bixhozin gjatë periudhës së adoleshencës.

Ashtu si edhe tek më të rriturit, përfshirja e të rinjëve në bixhoz ka ndikim negativ në të gjitha aspektet e jetës, duke filluar që nga mësimet dhe suksesi në shkollë deri tek shëndeti fizik e mendor. Konsiderohet se grupi më i rrezikuar janë fëmijët e atyre prindërve të cilët praktikojnë rregullisht lojërat e fatit, e që mund të rezultojë në modelimin e një sjelljeje të tillë.

Varësia nga interneti dhe teknologjia

Bota jonë moderne karakterizohet nga një rritje e shpejtë të lidhjes me përdorimin e internetit dhe të teknologjisë. Jeta e përditshme pa internet është bërë gati e pakuptueshme dhe nuk mund të paramendohet, duke qënë se kjo konsiderohet edhe si një mënyrë më e lehtë dhe më e shpejtë për të komunikuar dhe marrjen e informacioneve të nevojshme.

Poashtu, zhvillimi i vrullshëm teknologjik, media sociale dhe kultura masive, qëndrojnë të lidhura ngushtë edhe me ndryshimet e shpejta në mënyrën e jetesës, duke u bërë në masë të madhe përcaktuese në shumë aspekte të jetës sonë, që kanë të bëjnë sidomos me zgjedhjen e formave dhe modeleve të jetesës.

Rritja e përdorimit të internetit dhe sidomos e mediave sociale ka çuar në krijimin e formave të reja të obsesionit me kompjuterët, telefonat e mençur, tabletët dhe pajisje të tjera, duke bërë që të kalohen orë të tëra në dëm të përparimit në fusha tjera të jetës së tyre.

Një lloj varësie mjaft e përhapur kohëve të fundit, e bazuar në internet, përfshin varësinë nga lojërat dhe video-lojërat, të cilat janë duke ndikuar sot te shumë adoleshentë anembanë botës.



Përfshirja me orë të tëra në lojëra online me përdorues të tjerë në internet, ka bërë që sot të krijohet një mënyrë e re e socializimit për adoleshentët, ku për pasojë një numër i konsiderueshëm i tyre shpërfillin aktivitete të tjera jetësore të rëndësishme, si dhe krijojnë një model jetese të tërhequr nga lidhjet dhe bashkëveprimet me njerëzit e tjerë në botën reale.

Përveç marrëdhënieve potencialisht të dëmshme në shumë aspekte të jetës që mund të krijohen nga orët e tepërta të kaluara në internet, nga përdorimi i pajisjeve teknologjike apo nga përfshirja e vazhdueshme në lojërat online, problemet dhe pasojat që mund të krijohen në shëndetin fizik dhe psikologjik, por edhe në jetën sociale mund të bëhen mjaft serioze.

6. MEKANIZMAT E LIDHUR ME ZHVILLIMIN E VARËSISË

Varësia nga droga apo sjelljet varësuese shkakton ndryshime të caktuara psikologjike dhe fiziologjike në funksionimin e organizmit, të cilat në fillim mund të jenë më pak evidente, por gradualisht personi e rrit dëshirën e përfshirjes duke krijuar tërheqje më intensive ndaj objektit të varësisë.

Toleranca - zhvillimi i tolerancës në organizëm ndodh pas marrjes së përsëritur të mjeteve të varësisë, e cila paraqet dukurinë e përshtatjes së organizmit ndaj një droge apo angazhimit në sjellje varësuese, që për pasojë krijon nevojën e rritjes së përfshirjes ndaj sjelljes varësuese për të marrë efektet e nevojshme.

Varësia fizike - nënkupton gjendjen e ndryshuar fiziologjike në organizëm, e cila krijohet përmes një bashkëveprimi specifik nga marrja e substancës me proceset normale metabolike dhe proceseve të neurotransmetuesve.

Varësia psikologjike - karakterizohet me formimin e shprehisë dhe dëshirës për marrjen e drogës, e cila ka për qëllim arritjen e efekteve të disponimit dhe kënaqësisë. Definohet si gjendje e tërheqjes, e cila formohet si pasojë e përdorimit të shpeshtë të drogës apo sjelljes varësuese.

Dukuria e simptomës abstinenciale ose ndryshe kriza e ndërprerjes - shfaqet kur përdoruesi i rregullt i drogës, i cili tashmë ka zhvilluar ndonjë prej niveleve të varësisë fizike ose psikike dhe e ndërpret marrjen e saj, ndërsa organizmi i përdoruesit bie në krizë pasi kërkon të kompensojë mungesën e substancës.

7. KRITERET THEMELORE TË PËRCAKTIMIT TË VARËSISË

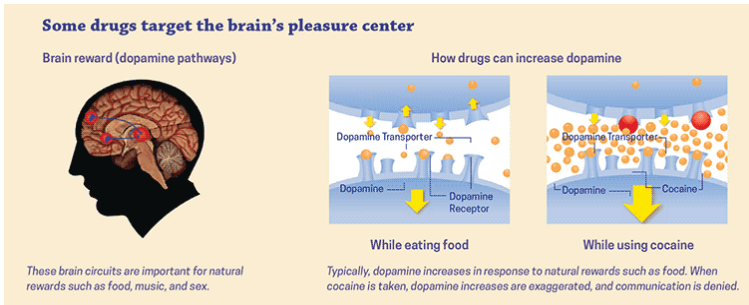
- **Kontrolli i dëmtuar** - përjetimi i dëshirës së vazhdueshme dhe kërkesës së fortë për përdorimin e substancës, si dhe angazhimin në përpjekje të përsëritura dhe vështirësi për të zvogëluar apo vënë nën kontroll përdorimin e substancës dhe sjelljen varësuese.
- **Probleme sociale** - vazhdimi i përdorimit të substancës edhe në prani të problemeve të përsëritura fizike, psikologjike e sociale, duke krijuar një gjendje të shpërqëndruar, humbje të interesit për kryerjen e detyrimeve dhe jetën sociale në tërësi, dobësimin e marrëdhënieve dhe komunikimit me të tjerët, shikëputje apo ndërprerje të angazhimit në aktivitete të kohës së lirë etj.
- **Përdorim të rrezikshëm** - përdorimi i substancës fillon të bëhet edhe në mjedise e vende që mund të përbëjnë rrezik për vetë përdoruesin, por edhe për të tjerët, në plan të parë qëndron marrja dhe përdorimi i vazhdueshëm i mjeteve të varësisë duke shpërfillur pothuajse krejtësisht rrezikun dhe pasojat që mund të shkaktohet.
- **Efektet e krijuara nga droga** - zhvillimi i tolerancës bëhet gjithnjë e më i lartë (nevoja për shuma më të mëdha për të marrë efektin e njëjtë), ndërsa simptomat e tërheqjes bëhen edhe më të fuqishme (të cilat janë specifike për secilën substancë).

Dëshira dhe vullneti për të ndërprerë varësinë

Dëshira dhe vullneti për t'u shikëputur nga objekti i varësisë përbëjnë faktorë themelorë pa të cilët dalja nga varësia është e pamundur. Fatkeqësisht, çdo varësi përfaqëson një sëmundje të trurit që përparon gradualisht. Në fillim zgjedhja për të eksperimentuar me mjete të varësisë mund të jetë vullnetare dhe e ndikuar nga kushtet apo situatat e caktuara të cilat favorizojnë marrjen e mjeteve të varësisë. Më pas, me ndryshimet që ndodhin në tru dhe rrjedhimisht edhe në sjelljen e personit, aftësia për të vendosur kontroll mbi sjelljen nuk përbën më thjesht një çështje vullneti apo dëshire që lidhet me personin, por një nevojë e cila duhet të përmbushet për të mundësuar funksionimin normal të tij.

8. VEPRIMI I VARËSISË NË TRURIN E NJERIUT

Varësia përfaqëson një sëmundje të trurit e cila përparon ngadalë. Ajo gradualisht ndryshon mënyrën e funksionimit të trurit dhe mekanizmave të tij fiziologjikë e për rrjedhojë edhe të procesve njohëse. Përdorimi i vazhdueshëm i substancave psikoaktive apo përfshirja në sjelljet varësuese, çon deri te disa ndryshime themelore në strukturën dhe funksionimin e trurit, duke çrregulluar mënyrën se si qelizat nervore normalisht e dërgojnë, e marrin dhe e përpunojnë informacionin, gjegjësisht shkakton prishjen e ekuilibrit të natyrshëm në përçimin e mesazheve kimike (neurotransmetuesve).



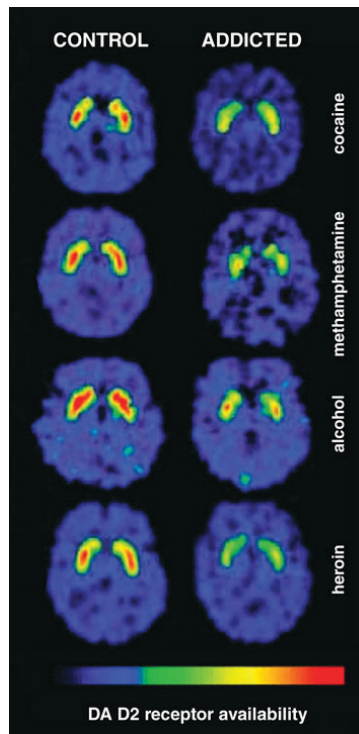
Njëri ndër neurotransmetuesit më të pranishëm në rajonet e trurit që rregullojnë sjelljen, emocionet, motivimin dhe ndjenjën e kënaqësisë është dopamina, e cila kur aktivizohet në nivele normale është përgjegjëse për shpërblimin e sjelljeve të natyrshme të lidhura me mbijetesën siç janë të ngrënit, të pirit, përjetimin e përvojave dhe momenteve të rëndësishme jetësore.

Një person që këqërdor me substancat psikoaktive apo edhe sjelljet varësuese, është duke ndikuar në çrregullimin e nivele normale të përçuesve kimikë në qarkun e shpërblimit, ku për pasojë mund të shkaktohen ndjenja intensive jo të natyrshme të euforisë dhe të kënaqësisë. Kështu, te personi për pasojë ndodh gradualisht dobësimi i aftësive njohëse dhe humbja e interesit për përjetimin e ndjesive dhe veprimeve të tjera normale, ndërsa nevoja për t'u përqendruar në përmbushjen e varësisë bëhet gjithnjë e më e theksuar.

UDHËZUES

Kur personi i varur nuk arrin të plotësojë nevojën për mjete të varësisë, atë e shoqërojnë ndjesitë jo të këndshme të boshllëkut, monotonisë, lodhjes dhe depresionit. Tashmë nevoja për të'u angazhuar në sjellje varësuese bëhet për të larguar ndjesitë e pakëndshme që e shoqërojnë personin e varur dhe për të mundësuar funksionimin normal të tij.

Këto ndryshime në tru bëjnë që personi të përfshihet në mënyrë të përsëritur për marrjen e mjeteve të varësisë, pa marrë parasysh pasojat negative.



9. FAZAT E ZHVILLIMIT TË VARËSISË

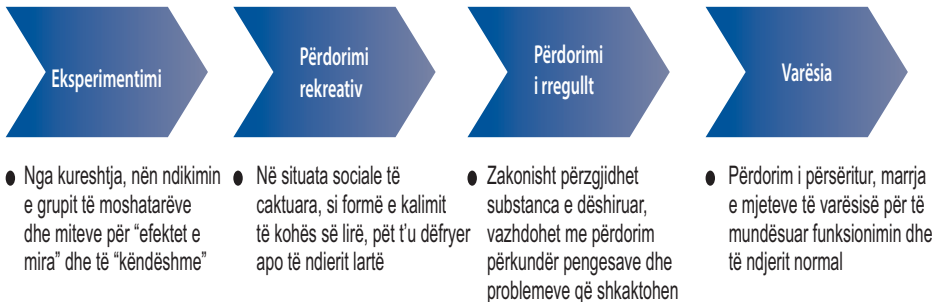
Përshkrimi i zhvillimit të varësisë përmes disa fazave, tregon karakterin progresiv dhe mënyrën e evoluimit të përdoruesit, nga faza e hershme e përjetimit të përvojës së parë, gjegjësisht eksperimentimit me mjetet e varësisë, drejt nivelit kompulsiv dhe varësisë.

Eksperimentimi

Kryesisht ndodh te të rinjtë në periudhën e adoleshencës, e cila zakonisht shfaqet si pasojë e kureshtjes. Në këtë faze krijohen edhe përvojat e para me përdorimin e drogës, ku një pjesë e të rinjve janë të gatshëm të eksperimentojnë me ato substanca të cilat konsiderohen portë hyrëse dhe më së shpeshti merren në shoqërinë dhe presionin e bashkëmohatarëve.

Më lehtë të ndikuar janë ata adoleshentë të cilët kanë mungesë të një vetëbesimi të zhvilluar mjaftueshëm dhe ata të cilët kanë një dëshirë të fortë për t'u ndjerë të pranuar midis bashkëmohatarëve që mund të jenë përdorues. Magjepsja ndaj miteve që krijohen në mesin e bashkëmohatarëve (që të gjithë e bëjnë këtë, se nuk është asgjë tragjike, që përdorimi i drogës mund të kontrollohet, që nuk krijon pasoja) dhe ideja e argëtimit dhe të ndjerit në një atmosferë të mirë, mund të shtyjë lehtë një të ri drejt eksperimentimit.

Është dëshmuar se shumica e personave, të cilët më vonë kanë krijuar varësi në jetën e tyre, kanë filluar eksperimentimin me droga në moshë të hershme.



Arsyet e përdorimit të substancave psikoaktive nga të rinjtë

Sot të rinjtë në të gjithë botën po rriten në një mjedis gjithnjë e më tolerant ndaj formave të ndryshme të përdorimit të substancave psikoaktive dhe në përgjithësi të mjeteve të varësisë.

Të rinjtë priren t'i përdorin substancat psikoaktive në një masë të madhe dhe në mënyrë më të rrezikshme sesa njerzit më të moshuar dhe kjo sjellje mund të rezultojë në probleme të konsiderueshme në terma afatshkurtër dhe afatgjatë.

Përdorimi i substancave mund të lindë si shkak për të përmbushur një nevojë të caktuar apo për të kryer një funksion të veçantë. Droga mund të plotësojë disa nevoja ose dëshira të caktuara përmes efekteve të saj (përfshirë lehtësimin e dhimbjeve dhe ndjenjat e këndshme) ose përmes simbolikës që mund të lidhet me përdorimin e saj (një ndjenjë rebelimi apo ndjenjë përkatësie).

Burimet e motivimit për të filluar përdorimin përfshijnë kureshtjen, mënyrën e kalimit të kohës së lirë, të qenit i përfshirë dhe në përkatësinë e një grupi, të ndihen të pranuar, që të shmangin problemet. Poashtu, të qenit në shoqërinë e personave të tjerë që janë përdorues, pasiguria personale, nevoja për t'u treguar, rebelimi, ndjenja e mërzitjes, por nganjëherë edhe problemet reale në jetën e të rinjëve mund të bëhen arsye e fuqishme për fillimin e përdorimit.

Përdorimi i herëpashershëm rekreativ

Kjo mënyrë e përdorimit lidhet kryesisht me formën e përdorimit argëtues, të herëpashershëm, zakonisht gjatë fundjavëve, në momente të festave apo në atmosferë të shoqërisë dhe bashkëmoshatarëve, si një mënyrë e të dëfryerit dhe për t'u ndier më lart. Në këtë fazë mund të flitet qartë për formimin e shprehisë dhe një lloj tërheqjeje nga substanca të caktuara, pavarësisht se të riu mbizotëron bindja për aftësinë dhe mundësinë e kontrollit të përdorimit.

Përdorimi i rregullt instrumental

Në këtë fazë, niveli i përdorimit merr karakter të rregullt, në të cilën tashmë mund të thuhet se personi nxitet nga një tërheqje e vazhdueshme për ta përdorur, vështirësi për të kontrolluar sjelljen, si dhe shfaqjen e disa problemeve (toleranca, interes i ulët dhe pakujdesi për veprimtaritë familjare e sociale, përpjekje të pasuksesshme për t'u shkëputur nga substanca apo angazhimi në sjelljen e varur etj.).

Përdorimi kompulsiv dhe varësia

Në këtë fazë mund të thuhet se janë përmbushur disa nga kriteret e varësisë nga substanca. Ekziston një dëshirë e fortë, nevojë e papërmbajtshme për marrje dhe përdorim, nevojë për marrjen e dozave më të larta (rritje të tolerancës), sindromës së rezistencës abstinenciale (paraqitja e problemeve fizike dhe psikike nga mungesa e substancës), probleme individuale, familjare, profesionale dhe sociale. Në këtë moment është e nevojshme të ndiqet në mënyrë të vazhdueshme ndihma profesionale.



10. DISA SHENJA TË HERSHME PARALAJMËRUESE

Zakonisht te përdoruesit e rregullt ekzistojnë shenja të qarta se përdorimi i substancave apo karakteri kompulsiv i një sjelljeje të caktuar po merr përmasat e një problemi.

Në këto raste, ato që janë identifikuar si shenja më të dallueshme të fillimit të përdorimit të rregullt dhe varësisë kanë të bëjnë kryesisht me ndryshimet që ndodhin në sjelljen dhe mënyrën e reagimit të personit. Shfaqja e tyre mund të jetë në disa raste më e dukshme apo më pak e tillë në periudha të caktuara, por që zakonisht janë të lidhura me ndryshime eventuale që mund të ndodhin, duke filluar që nga aspekti fizik, emocional, në marrëdhënie me familjen, shkollën dhe komunitetin. Disa nga këto shenja mund të përfshijnë:

- ndryshime në dukjen e personit, zakonisht sy të skuqur
- pakujdesi në higjienën personale
- humbje të peshës (te disa droga)
- pagjumësi dhe humbje e kujtesës
- ndjesi të lodhjes ose hiperaktivitetit
- rritje e nivelit të ankthit dhe depresionit
- sjellje të papërgjegjshme dhe jo të rregullta
- tërheqje nga aktivitetet, mosmarrje e obligimeve dhe humbje të interesit
- mungesë komunikimi dhe indiferentizëm me prindërit
- rezultate të dobëta dhe probleme me disiplinën
- shkelje të normave dhe rregullave, probleme me ligjin
- përfshirje në grupe të rrezikshme
- sjellje antisociale, konfliktuale, agresive

11. SHKAQET DHE FAKTORËT QË ÇOJNË NË VARËSI

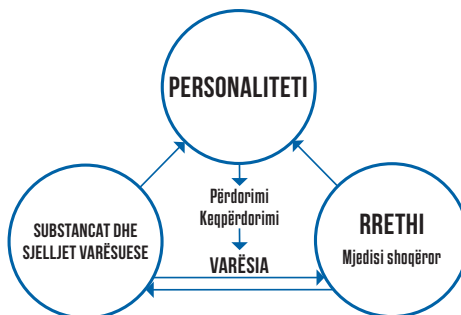
Një pyetje e rëndësishme që ndihmon të kuptuarit e sëmundjeve të varësisë është: çfarë e shkakton dhe a ka ndonjë faktor të veçantë që qëndron pas një problemi të tillë?

Asnjë faktor i vetëm nuk është i lidhur me zhvillimin e varësisë. Në të shumtën e rasteve varësia zhvillohet nga ndërveprimi i faktorëve të ndryshëm në jetën e njeriut, siç janë predispozitat gjenetike, personaliteti, mjedisi socio-kulturor, përvojat e ndryshme individuale, niveli i lartë i disponueshmërisë së substancave, të cilat përbëjnë një rrezik më të lartë për të rënë nën ndikimin e formave të rrezikshme dhe devijante të sjelljes.

Kështu, shkaku i çdo rasti të veçantë i sëmundjes së varësisë gjendet në “trekëndëshin” e këtyre faktorëve të cilat e përbëjnë:

1. Rrethi social dhe faktori shoqëror
2. Faktori njeri ose faktori biologjik dhe personaliteti
3. Faktori substancë psikoaktive (droga) apo përbërësi farmakologjik i vetë drogës dhe efektet e saj

Ndërveprimi i këtyre tre faktorëve dhe sinkronizimi i tyre (përshtatja) specifik në çdo rast të veçantë, çojnë në rezultatin përfundimtar që ka karakteristikat e një sëmundjeje dhe quhet varësi.



12. ADOLESHENCA SI PERIUDHË KRITIKE

Adoleshenca është një periudhë e jetës përmes së cilës kalohet nëpër një seri momentesh të rëndësishme, që karakterizohet jo vetëm nga ndryshimet fizike të një trupi që zhvillohet, por edhe nga shumë ndryshime konjitive dhe social-emocionale.

Për shkak të specifikave zhvillimore, kjo periudhë cilësohet edhe si një kohë eksperimentimesh dhe që bartë rreziqe, qoftë me seksin, drogën, stilin e të veshurit, flokët, trupin, apo lloje të tjera të thyerjes së rregullave.

Pirja e adoleshentëve që të përfshihen në aktivitete që janë më shumë stimuluese dhe shpërblyese, i bën ata më pak të kujdesshëm ndaj rreziqeve të mundshme, veçanërisht kur bëhet fjalë për të filluar përdorimin e substancave dhe mjeteve të varësisë.

Për shumë adoleshentë përdorimi i substancave bëhet pjesë e peizazhit të viteve të tyre të adoleshencës, ndërsa sipas hulumtimeve rezulton se substancat më të përdorura nga të rinjtë dhe adoleshentët janë duhani, alkooli dhe marijuhana.

Nga studimet mësohet se sa më herët që të fillojë një person përdorimin e duhanit, alkoolit dhe drogave të tjera, aq më tepër ka gjasa që problemet të vazhdojnë më vonë në jetën e tij, duke rrezikuar edhe kalimin drejt formave të varësisë.

Adoleshentët që fillojnë përdorimin e rregullt të drogës, nuk i zhvillojnë disa nga shkathtësitë themelore që do t'i ndihmonin ata për të arritur sukses në jetën e tyre. Ata mund të përdorin substanca për të lehtësuar stresin në vend që të mësojnë strategji efektive për



përbalimin e tij. Sa më shumë që të përdorin substanca të rinjtë, aq më pak shkathtësi do të kenë për t'u përballur me ngritjet dhe uljet emocionale.

Zhvillimi i trurit dhe ndryshimet dramatike gjatë adoleshencës

Një nga zonat e trurit e cila ende nuk është e maturuar plotësisht gjatë adoleshencës është korja ballore, pjesë e trurit që na mundëson të vlerësojmë situatat, të marrim vendime dhe të mbajmë nën kontroll emocionet dhe dëshirat.

Fakti që kjo pjesë kritike e trurit të një adoleshenti është ende në zhvillim i vë ata në një rrezik në rritje për ndërmarrjen e rreziqeve dhe të prirur për vendime të shpejta (siç janë eksperimentimi me droga dhe vazhdimi i marrjes së tyre), të cilat gjatë kësaj periudhe zhvillimore mund të shkaktojnë ndryshime të trurit me pasoja të thella dhe afatgjata.

13. PRIRJA PËR VARËSI DHE PERSONALITETI

Megjense kemi të bëjmë me shumëllojshmëri të natyrave njerëzore, të lidhura me aftësi dhe përvoja të ndryshme, nuk mund të përcaktohen në mënyrë të qartë se si ndikojnë disa karakteristika të caktuara në zhvillimin e varësisë.

Megjithatë, janë identifikuar disa tipare të personalitetit të cilat i bëjnë disa persona më të prirur në shfaqjen e sjelljeve të papërshtatshme dhe devijante, që mund të çojnë edhe në sjellje varësuese. Disa nga këto tipare që krijojnë rrezikshmëri më të lartë janë: sjelljet impulsive dhe agresive, prirja kundërshtuese dhe mospranuese e normave dhe rregullave shoqërore, gjendje e vazhdueshme dhe e fortë stresi, vetëvlerësim i ulët etj.

Gjithashtu, janë konstatuar edhe disa tipare të personalitetit, të cilat ndikojnë pozitivisht duke vepruar si faktorë mbrojtës në përdorimin e substancave dhe sëmundjeve të varësisë. Disa prej tyre janë: aftësia e vetëkontrollit, administrimi i frustrimeve dhe i situatave të stresit, karakteri i qëndrueshëm dhe stabil, sistemi pozitiv i vlerave, vetërespekti etj.

14. NDIKIMI I MJEDISIT SOCIAL

Tashmë prej kohësh është vërtetuar se mjedisi social ndikon ndjeshëm mbi sjelljen e njeriut e kështu edhe në rrezikun e tij për të zhvilluar varësi, por edhe për ta rikthyer atë pas një kohe. Megjithëse mjedisi social dhe kulturor ka një ndikim të madh në të gjitha moshat, të rinjtë janë veçanërisht të prekshëm nga ndikimi i rrethit të tyre.

Mjedisi social i një personi përfshinë ndikime të ndryshme, që nga familja dhe miqtë, strukturat shoqërore dhe institucionet, kultura, gjendja socio-ekonomike dhe cilësia e jetesës në përgjithësi.

Se si mjedisi social do të ndikojë në jetën e individit varet edhe nga zhvillimet e ndryshme shoqërore, para së gjithash krizat sociale dhe ekonomike, çorganizimi social, periudhat e tranzicionit, rënia e sistemit të vlerave, ekspozimi i vazhdueshëm ndaj stresit, cilësia e prindërimit, dhuna etj., të cilat e dobësojnë rolin e faktorëve mbrojtës shoqërorë si një aspekt të rëndësishëm në parandalimin e dukurive të ndryshme negative.

Po ashtu qëndrimet kulturore dhe shoqërore mund të jenë të atilla që mund të veprojnë si nxitje, apo nga ana tjetër si mbrojtje duke ndikuar në zvogëlimin e përdorimit të drogës.

Toleranca e lartë ndaj përdorimit të mjeteve të varësisë si dhe mundësitë për qasje të lehtë ndaj substancave psikoaktive, bëjnë që të krijohen shpeshherë qëndrime pranuese dhe një ambient i përshtatshëm që "normalizojnë" përfshirjen në marrjen dhe keqpërdorimin e mjeteve të varësisë.



Familja, shkolla dhe bashkë-moshatarët

Ndikimi i mjedisit familjar, veçanërisht gjatë fëmijërisë, është faktor shumë i rëndësishëm. Prindërit ose anëtarët e tjerë më të rritur të familjes të cilët abuzojnë me alkoolin ose drogën, ose që merren me sjellje kriminale, mund të rrisin rreziqet e fëmijëve për të zhvilluar probleme të ngjashme me drogën dhe sjellje të tjera të papërshtatshme.

Nga familja e personave të cilët konsumojnë substancë psikoaktive (duhan, alkool, drogë) vijnë afërsisht 80% e rasteve të cilët keqpërdorin me substancat dhe krijojnë probleme me varësinë. Përveç kësaj, fëmijët të cilët janë të rritur në familje që janë përdorues të substancave psikoaktive, madje edhe kur vetë nuk pijnë, shfaqin probleme të ndryshme psikologjike (vetmi, probleme në marrëdhëniet me të tjerët, mungesë të vetëbesimit, rezultate të këqija etj.).

Një ndikim të madh në përdorimin e drogës ka edhe shkolla. Përveç procesit mësimor shkolla ka një rol të veçantë edhe në punën edukative, orientimin dhe modelimin e sjelljeve të nxënësve, krijimin e sigurisë dhe disiplinës pozitive.

Po ashtu bashkëmoshatarët, miqtë dhe të njohurit mund të kenë një ndikim gjithnjë e më të fortë gjatë adoleshencës. Bashkëmoshatarët që përdorin drogë mund të lëkundin qëndrimet e adoleshentëve duke i vënë nën presionin e tyre. Sidomos ata të cilët kanë vetëvlerësim të ulët dhe ndiejnë nevojë më të madhe për përshtatje dhe përkatësi janë më të prirur për të qenë viktimë.

15. PASOJAT NGA KEQPËRDORIMI I MJETEVE TË VARËSISË DHE VARËSIA

Keqpërdorimi i substancave psikoaktive dhe mjeteve të varësisë mund të sjellë pasoja të shumta në aspekte të ndryshme të jetës së një personi, të cilat mund ta shoqërojnë atë përgjatë gjithë jetës.

Ajo që mund të fillojë si një përdorim i rastësishëm i substancave apo të përfshirjes në sjellje varësuese, pas një kohe mund të çojë në shfaqjen e një sërë problemesh të lidhura me shëndetin e tij fizik dhe mendor, çrregullime në marrëdhënie me të tjerët dhe në funksionim të përditëshëm, duke cenuar kështu në tërësi personalitetin e njeriut dhe aftësitë e tij për zhvillimin e një jete normale. Në mënyrë më të përmbledhur disa nga këto pasoja mund të paraqiten si: pasoja fizike, psikologjike dhe sociale.



Pasojat fizike

Përdorimi i drogës mund të krijojë një gamë të gjerë të efekteve afatshkurtra dhe afatgjata, të cilat mund të ndikojnë në mënyrë të drejtpërdrejtë apo tërthorazi. Efektet afatshkurtra mund të shkaktojnë ndryshime me oreksin, gjumin, punën e zemrës, presionin e gjakut, goditje cerebrale, psikoze, por edhe mbidoze, e cila mund të sjellë vdekjen. Këto pasoja shëndetësore mund të shfaqen në disa raste, qoftë edhe pas vetëm një përdorimi.

Efektet afatgjata mund të përfshijnë sëmundjen e zemrës ose të mushkërive, kancerin, çrregullime mendore, HIV/AIDS, hepatitin, dëmtimin e sistemit imunitar dhe të tjera. Po ashtu si shkak i përdorimit të vazhduar të drogës dhe sjelljeve varësuese mund të çojë në varësi.

Pasojat psikologjike

Si pasojë e ndryshimeve dhe çrregullimeve që krijohen në mënyrën e funksionimit të organizmit dhe veçanërisht të punës së trurit, mjetet e varësisë

mund të çojnë në një sërë komplikimesh të ndryshme psikologjike, duke goditur në tërësi të gjitha funksionet njohëse (të menduarit, kujtesën, emocionet, vëmendjen, aftësitë vendimmarrëse etj.), e që më pas mund të sjellë dobësimin ose përkeqësimin serioz të këtyre aftësive, si dhe thellimin e problemeve që mund të lidhen me gjendjen e shëndetit mendor dhe gjendjen shpirtërore të personit.

Disa nga pasojat psikologjike më të zakonshme, të cilat pas një kohe mund të dëmtojnë rëndë gjendjen e shëndetit mendor të personit si shkak i varësisë, mund të lidhen me: depresionin, ankthin, dëmtimin e kujtesës, çrregullimin e proceseve njohëse, luhatjen e disponimit, shtrembërimin e perceptimit, paranojën, psikozën etj.

Pasojat sociale

Keqpërdorimi me substanca dhe varësia mund të dëmtojnë personin në aspekte të ndryshme të jetës sociale, duke filluar që nga raportet ndërpersonale, gatishmëria për kryerjen e obligimeve dhe përgjegjësi, si dhe respektimi i rregullave dhe kërkesave të ndryshme në mjedisin ku vepron personi.

Sa më e theksuar dhe e rregullt bëhet përfshirja në përdorimin e mjeteve të varësisë, aq më të thella dhe problematike bëhen pasojat që prekin aspekte të ndryshme të jetës shoqërore, të cilat mund të përfshijnë:

- tensione dhe mosmarrëveshje brenda familjes si dhe mungesën e stabilitetit brenda saj;
- sjellje dhe reagime të papërshtashme që mund të shkaktojnë humbjen e besueshmërisë dhe prishjen e marrëdhënieve me të tjerët;
- rezultate të dobëta dhe vështirësi në marrjen e përgjegjësi;
- humbje të interesit dhe motivimit për përfshirjen në aktivitete që më parë ishin të rëndësishme;
- humbje materiale dhe dëm financiar;
- probleme me respektimin e normave dhe ligjit si dhe prirjen për t'u përfshirë në kundërvajtje dhe vepra penale etj.

16. FAKTORËT E RREZIKUT DHE FAKTORËT MBROJTËS

Kërkimet në këtë fushë kanë identifikuar disa nga faktorët mbrojtës dhe faktorët e rrezikut, si dhe kanë theksuar nevojën e përqendrimit të faktorët mbrojtës si një mënyrë parandaluese dhe për zvogëlimin e përdorimit të substancave dhe sjelljeve të varësisë (Qendra Kombëtare e Varësisë dhe Abuzimit të Substancave, 2001).

Cilët janë faktorët e rrezikut?

1. Faktorët e rrezikut

- edukimi jociëlsor, sidomos te natyrat e fëmijëve me temperament të vështirë dhe çrregullime të sjelljes;
- gjendja kaotike në familje, sidomos nëse ndonjëri nga prindërit janë përdorues të substancave, përdorin me tepri alkool apo vuajnë nga ndonjë çrregullim mendor;
- mungesa e angazhimit edukativ, të lidhur me indiferencën dhe mospërfshirjen edukative ndaj fëmijëve;
- sjellje të papërshtatshme dhe jo të rregullta në shtëpi, në shkollë, apo në rrethin e tij;
- përkatësia në grupe devijante dhe delikvente;
- qëndrime tolerante dhe të pranuar për përdorimin e drogës në shkollë, në mesin e të njohurve dhe në komunitet;
- bashkëpunimi i dobët në mes prindërve dhe institucioneve të edukimit, mungesa e klimës së përshtatshme në lidhje me sigurinë, disiplinën dhe rregullat;
- mungesa e kushteve të nevojshme në komunitet për të mundësuar angazhime në veprimtari të dobishme dhe të shëndetshme.



2. Faktorët që ndikojnë në mënyrë parandaluese:

- marrëdhëniet e forta dhe të mira familjare;
- mbikëqyrja dhe përcjellja e rregullt e prindërve;
- përgjegjësia për kryerjen e obligimeve ndaj shkollës, familjes etj.;
- përfshirja në aktivitete të ndryshme shoqërore në komunitet, shkollë, sport, kulturë etj.;
- i mirinformuar dhe pranues i qëndrimeve konvencionale në lidhje me përdorimin e drogës;
- të qenit i organizuar dhe ambicioz në realizimin e qëllimeve;
- krijimi i kushteve optimale në lidhje me hapësirat dhe infrastrukturën e nevojshme që iu dedikohen fëmijëve dhe të rinjve, të cilat mundësojnë realizimin e qëllimeve formësuese, edukative, për organizimin e kohës së lirë në mënyrë efektive dhe të shëndoshë etj.;
- mbështetje dhe edukim i vazhdueshëm në orientimin e drejtë të fëmijëve dhe të rinjve, sidomos për rëndësinë e përvetësimit dhe të jetësimit të vlerave shoqërore, vetëdijen mbi të qenit i përgjegjshëm dhe i dobishëm, vetëdijen mbi menaxhimin efikas të kohës së lirë;
- krijimi i klimës së përshtatshme dhe ambienteve të sigurta në komunitet, familje dhe shkollë;



17. DISA KEQKUPTIME TË ZAKONSHME

Për përdorimin e drogës dhe alkoolit ekzistojnë dhe përhapen shumë informacione të shtrembëruara, keqkuptime apo mite, që sidomos tek të rinjtë mund të ndikojnë në formimin e qëndrimeve të caktuara të papërshtatshme dhe pranuese. Kjo mund t'i inkurajojë ata për krijimin e një qasjeje shpërfillëse ndaj rreziqeve dhe dëmeve që mund të pasojnë nga keqpërdorimi i mjeteve të varësisë.

Fakti që sot lansohen shumë të pavërteta dhe gjysmë të vërteta mbi atë se drogat gjoja nuk shkaktojnë kurrfarë dëmi, ku relativizohen efektet dhe pasojat e tyre, kryesisht vijnë nga shpërndarësit e drogave. Këto të pavërteta në raste të caktuara lansohen në mënyrë shumë dinake dhe perfide duke shfrytëzuar edhe mjetet e informimit masiv, mjeteve elektronike, internetit etj.

Mit. *Varësia nga droga është një sjellje e vullnetshme.*

Fakt. Jo. Personat fillojnë gradualisht marrjen e substancave dhe sjelljen e varësisë, e cila ndodh vullnetarisht, mirëpo pas ndryshimeve të ndodhura në tru pas përdorimit të vazhdueshëm, kjo çon në humbjen e kontrollit mbi përdorimin e drogës.

Mit. *Personat me varësi kanë karakter të dobët.*

Fakt. Jo. Fillimi i përdorimit të substancave psikoaktive dhe sjelljeve të varësisë ndodh si shkak i prirjes së personit për të eksperimentuar nën ndikimin e rrethanave të jashtme, ndërsa pas përdorimit të vazhdueshëm ndryshimet e ndodhura në tru nxisin një dëshirë të papërmbajtshme dhe humbjen e kontrollit ku karakteri i



personit apo aftësia vendimmarrëse është e pafuqishme për t'iu kundërvënë gjendjes së krijuar.

Mit. *Përdorimi i herëpashershëm i drogës nuk përbën rrezik.*

Fakt. Jo. Truri i njeriut në aspektin evolutiv nuk është i përgatitur për përdorimin e drogave dhe marrja e tyre mund të çojë në çrregullime të ndryshme dhe dobësimin e sistemit nervor dhe funksioneve njohëse.

Mit. *Sot të gjithë përdorin drogë.*

Fakt. Jo. Personat të cilët përdorin drogë janë duke lëvizur brenda një rrethi të ngushtë njerëzish të ngjashëm, nga të cilët gabimisht dalin në përfundimin që drogë marrin të gjithë.

Mit. *Çdo gjë duhet provuar.*

Fakt. Jo. Personat e pjekur dinë të përcaktojnë se çka është mirë e çka jo, kanë marrëdhënie të shëndosha me autoritetin dhe i vlerësojnë sugjerimet shoqërore.

Mit. *Marijuhana nuk është e rrezikshme.*

Fakt. Jo. Të gjitha drogat janë të rrezikshme, po ashtu edhe marijuhana, pasi mund të çojë deri në çrregullime serioze dhe afatgjata të shëndetit mendor dhe fizik.

Mit. *Sot fëmijët dhe të rinjtë kanë njohuri për drogat.*

Fakt. Të rinjtë dinë mjaft lidhur me drogat dhe efektet e tyre negative. Mirëpo, shumë njohuri që kanë ata janë jo të plota, të ngatërruara ose të pasakta.

18. POROSI PËR PRINDËRIT!

- Bëhuni shembull i mirë. Fëmijët dhe të rinjtë është e rëndësishme të mësojnë nga modelet pozitive të prindërve të tyre. Mënyra më e mirë për të ndikuar për zgjedhje të duhura dhe të vlefshme është përmes shembujve tuaj.
- Jini të qartë në lidhje me pritshmëritë dhe kërkesat tuaja. Si prind është e nevojshme të gjeni mënyrat e përshtatshme për të ndikuar në sjelljet e fëmijëve dhe të rinjve, por edhe të sugjeroni atë që duhet apo nuk duhet bërë. Mbështetni ata të formësojnë sjellje të shëndetshme dhe të dobishme.
- Jini të hapur për diskutime të ndryshme që preokupojnë fëmijët apo të rinjtë, lejoni ata të krijojnë besim, shmangni gjykimet dhe kritikën negative që mund t'i bëjnë të ndjehen të lënduar apo në presion.
- Në rastet e ndonjë pengese apo vështirësie, bëni përpjekje që të kuptoni gjendjen apo situatën e adoleshentit, bëhuni mbështetje dhe nxiteni për sjellje të mira.
- Jini të përfshirë në jetën e adoleshentit. Bëhuni pjesë e diskutimeve duke ndarë mendime rreth çështjeve të caktuara, tregohuni të përgjegjshëm, si dhe përcillni ecurinë e tyre në shkollë, marrëdhëniet me shokët, në aktivitete të ndryshme dhe si e përdorin kohën e lirë.
- Nxitni të rinjtë të përfshihen në aktivitete të vlefshme. Fëmijët që marrin pjesë dhe angazhohen në aktivitete të ndryshme shoqërore kanë më pak gjasa të krijojnë sjellje të rrezikshme.
- Prindërit të cilët qëndrojnë të lidhur, mbështesin dhe ndjekin jetën e të riut, kanë mundësi më të mëdha të ndihmojnë të rinjtë t'i gjejnë rrugët më të mira dhe të luftojnë për qëllimet e tyre.



19. POROSI PËR TË RINJTË!

- Nuk ka droga të lehta. Të gjitha drogat janë të rrezikshme dhe të dëmshme për shëndetin fizik dhe mendor. Edhe eksperimentimi me drogë mund të çojë në pasoja të rënda për fëmijët dhe adoleshentët.
- Bëhuni të përgjegjshëm dhe mos lejoni që të përfshiheni në veprime të gabuara. Për çdo gjë që ndiheni të pasigurt, gjithmonë ekziston një i rritur (prind, mësimitdhënës, profesionist) i cili mund t'ju ndihmojë me dijet dhe përvojën e tij.



- Ikja nga realiteti nuk është mënyrë e duhur për t'i zgjidhur problemet dhe kërkesat. Është me rëndësi të mësoheni të përballeni me veten tuaj, me emocionet tuaja, me realitetin ashtu siç është dhe të tregoni vendosmëri përpara detyrimeve tuaja.

- Është e nevojshme të kuptoni çfarë është me rëndësi për jetën tuaj. Ajo çfarë synoni të arrini dhe çfarë drejtimi do të merrni në jetë, do të përcaktohet nga vetëdija për zgjedhjet dhe vendimet e tanishme.

- Mos lejoni që gjërat e bukura t'i kërkonin jashtë vetes suaj dhe përmes të tjerëve. Gjërat e duhura që do t'ju bëjnë të ndiheni të kënaqur dhe të përmbushur janë ato të cilat ndërtohen me përpjekje e sakrificë te

vetja jonë.

- Ju do të arrini të realizoni shumëçka në jetë nëse do mund të vendosni të thoni "jo" për gjërat të cilat edhe pse mund t'ju ofrojnë një kënaqësi apo strehë të përkohshme, nuk arrini të kuptoni vlerën dhe përfitimin e saj në jetën tuaj.

20. VEPRIMET DHE MASAT PËR TË NDIKUAR NË MËNYRË PARANDALUESE



Parandalimi i varësisë përfshin grupin e masave dhe veprimeve të drejtuara për evitimin e faktorëve të rrezikut të cilat mund të çojnë në formësimin e sjelljeve të rrezikshme dhe të dëmshme, zbulimin e hershëm të shenjave apo simptomave të cilat përkojnë me elemente të sjelljeve të sëmundjes së varësisë, si dhe planifikimin apo marrjen e masave për ngritjen (fuqizimin) e kapaciteteve dhe kushtëve që përmirësojnë gjendjen e përgjithshme shoqërore, për individët (të rinjtë), familjet, institucionet, komunitetin. Në këtë mënyrë do të mundësohej përmirësimi i cilësisë së jetës në sfera të ndryshme brenda një shoqërie apo komuniteti, që lidhen me situatën socioekonomike, infrastrukturore, edukimin dhe arsimimin, jetën kulturore dhe intelektuale, etj.

Për të mundësuar një ndërhyrje parandaluese efikase, kërkohet arritja e një konsensusi të gjerë shoqëror dhe institucional në të cilën janë të përfshirë të gjithë aktorët e ndryshëm, si familja, institucionet, organizatat, profesionistët dhe mbarë komuniteti.

Angazhimi i tyre i përbashkët duhet të synojë përveçse formimin e një vetëdijeje të gjerë dhe qëndrimi kritik ndaj përdorimit të mjeteve të varësisë, edhe një element tjetër mbase themeltar dhe të domosdoshëm që është planifikimi për krijimin e kushteve dhe mundësive të ndryshme për fëmijët dhe të rinjtë.

Krijimi i ambienteve të sigurta, sidomos në familje dhe në shkollë, krijimi i hapësirave, ambienteve dhe infrastrukturës së nevojshme do t'u mundësonte

të rinjve angazhim më cilësor, si dhe organizimin e kohës së tyre të lirë në mënyrë produktive. Kështu fëmijët dhe të rinjtë, përpos shprehive të punës dhe të marrjes së dijeve mund të formojnë edhe qëndrime dhe vlera të nevojshme për funksionimin e mirëfilltë si pjesëtarë të denjë të shoqërisë, larg veseve dhe sjelljeve devijante, siç janë edhe përdorimi i drogës dhe varësia.

Në mënyrë të vazhdueshme, sidomos grupet më të rrezikuara siç janë fëmijët dhe adoleshentët, apo në veçanti rastet që paraqesin pririje më të lartë për sjellje të rrezikshme, duhet të vëzhgohen dhe të bëhet identifikimi sa më i hershëm dhe konstatimi i niveleve të rrezikut, duke ofruar kujdes të veçantë përmes formave të ndryshme të marrjes së ndihmës formale e joformale (shërbimeve të këshillimit dhe informimit në zyrat përkatëse, institucioneve edukative dhe shëndetësore që merren në mënyrë të veçantë me këtë problematikë).

Po ashtu është e rëndësishme përmirësimi i standarteve të përgjithshme dhe sigurisë sociale për fëmijët dhe të rinjtë, të bëhet përpjekje për shmangie të shembujve dhe praktikave të cilat mund të ndikojnë në mënyrë negative, të bëhen përpjekje për të evituar ndjenjat e humbjes së shpresës dhe të dorëzimit përmes krijimit të perspektivave reale shoqërore (punësimit, plotësimit të kushteve optimale sociale, ekonomike dhe hapjes së mundësive të ndryshme për përmbushjen e nevojave të tyre).

21. KËRKIMI I NDIHMËS DHE I INFORMACIONIT



Njohja dhe vetëdijësimi mbi atë se përdorimi i substancës fillon të bëhet problem, duke kuptuar dhe pranuar në kohë se jeni duke keqpërdorur apo të varur nga një substancë apo sjellje, përbën hapin e parë në gjetjen e zgjidhjes. Marrja e mbështetjes është me rëndësi, ku përveçqë mund të ndihmoheni të ndjeheni më të përkrahur, do të kenë mundësi të motivoheni dhe të diskutoni për gjetjen e mundësive të përshtatshme të trajtimit.

Në rast se përdorimi i drogës dhe disa forma të sjelljeve të varësisë janë bërë problem, mund të kërkoni ndihmë te shërbimet në vijim:

- institucionet edukativo-arsimore - Zyra e pedagogut dhe e psikologut të shkollës;
- administrata lokale e Komunës - Zyra për Parandalimin e Sëmundjeve të Varësisë;
- Shtëpia e Shëndetit, ofruesit e shërbimeve shëndetësore - Zyra për Informimin e të Rinjve dhe sektori i shëndetit mendor;
- Qendra për Punë Sociale - shërbimet këshillimore;
- familja dhe anëtarët e komunitetit - Prindërit, të afërmit apo persona të tjerë të besueshëm, të cilët mund të ndihmojnë për të gjetur një zgjidhje dhe për të shmangur rrezikun.

22. LITERATURA

Arifi, Agim (2008) *Drogat, çfarë duhet të dinë të gjithë*, Vatra, Shkup.

Dolto, Fransuazë (2003) *Adoleshenca*, Uegen, Tiranë.

Droga dhe Shoqëria (përmbledhje e punimeve të seminarit) (2006) Komuniteti Emanuel Shqipëri, Tiranë.

Đukić Dejanović, Slavica (2015) *Bolesti Zavisnosti*, Zavod za udžbenike, Beograd.

ESPAD- The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (2015) *Nacionalni izvještaj rezultata 2015. godine*, Institut za javno zdravlje Crne Gore, Podgorica, 2019.

Gjata, Fatos (2003) *Krimi dhe Droga*, Afërdita, Tiranë.

Milovanović, Dimitrije/ Sakoman, Slavko/ Mičić, Jovan/ Dimitrijević, Ivan (2004) *Bolesti Zavisnosti*, ECPD, Beograd.

Nastasić, Petar (2011) *Bolesti zavisnosti u adolescenciji*, Publikum, Beograd.

Njohuritë dhe qëndrimet e adoleshentëve për problemin e narkomanisë (Rezultatet e hulumtimit) (2015) OJQ "Horizonti i Ri", Komuna e Ulqinit, Zyra për Parandalimin e Sëmundjeve të Varësisë, Ulqin.

Sokoli, Lekë (1999) *Droga*, Onufri, Tiranë.

Simić, Slobodan (2018) *Sve o narkomaniji*, Laguna, Beograd.

Stang, Lucas/ J. Krantzler, Nora/ M. Kane, William (2009) *Fakte shëndetësore, Alkooli dhe drogat e tjera*, ALB-MED, Prishtinë.

The science of Addiction (Publication) (2014) National Institute of Drug Abuse.

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Nacionalna biblioteka Crne Gore, Cetinje

ISBN 978-9940-8775-0-7

COBISS.CG-ID 17405700