

Dëmet shëndetësore nga duhanpirja bëhen të dukshme në një kohë mjaft të shkurtër. Fëmijët dhe të rinjtë që pinë duhan,

- janë më pak në gjendje të mirë fizike
- kanë më shumë shqetësime në frymëmarrje
- vuajnë më shpesh nga kolla dhe gulçimi kronik
- dëshmojnë një rritje më të ngadalësuar të mushkërive
- tregojnë një ulje më të hershme të funksioneve të mushkërive.

#### Shumica 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.

Vitet e fundit numri i duhanpirësve të rinj sërish është në rënie të dukshme. Më 2006 të paktën një herë në javë kanë pirë:

- Tek 13-vjeçarët 3 për qind e nxënësve dhe 4 për qind e nxënësve.
- Tek 15-vjeçarët e të dyja gjinive nga 15 për qind.

#### Stop duhanit: parapërgatitja e mirë do të thotë gjysmë fitore

Mjeku juaj familjar do t'ju përkrahë në rast ndërprerjeje të duhanit. Flisni me të për problemet tuaja.

Kush do të lërë duhanin krye në vete, do të jetë i shërbyer mirë nga programi vetëndihmues falas: «Caku – joduhanpja». Kyçja në program pason drejtpërsëdrejti në [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

# ► Si mund të bisedojnë prindërit me të rinjtë më së miri për duhanin?



# ► Si mund të bisedojnë prindërit me të rinjtë më së miri për duhanin?

## Të dashur prindër

Në mesin e të rinjve sërish po imponohet në masë të shtuar zakoni i «mosduhanpirjes». 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 ta pinë rregullisht duhanin.

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

## ► A jeni vetë duhanpirës?

Në këtë rast ju megjithatë përballë vajzës ose djalit tuaj mund të prononcoheni kundër duhanpirjes. Kjo do të ishte absolutisht më e kapshme për fëmijën tuaj, duke qenë se ai mëson nga afërsia se ku mund të të shpjerë një varësi. Akoma më

i besueshëm do të ishte qëndrimi juaj kundrejt fëmijës po qe se banesën tuaj do ta shpallnit mjedis pa duhan, ku me të vërtetë as ju dhe as ndokush tjetër të mos guxojë të ndezë cigaren.

## ► Si mund t'ia dalim më mirë me të rinjtë?

### Mbani veshin hapur

Thjesht dëgjoheni 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

I mbani krahum fëmijës suaj gjatë mëdyshjeve të tij. Të rinjve shpesh u vjen vështirë që t'u thonë jo shokeve 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 dhe vetë 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 plotësuese sa për bekgraund mund të gjenden në web-faqen [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

### Parashtroni motivet për duhanpirje

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 kardiolojik. 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 flokë, ashtu dhe në gojë. Era e duhanit ka efekt zbues.
- Kush pi duhan rregullisht, harxhon shumë para. Ç'do të mund të bënte fëmija i juaj me to në vend se për cigare?

### Ç'do të ishte e papërshtatshme?

- Predikimet morale dhe ligjëratat e stërzgatura shpesh kanë efektin e kundërt.

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

- 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 ndalesë.

## ► Faktet

### Përse pinë duhan 15-vjeçarët?

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

Nxënësit pijnë duhan kur janë të shqetësuar ose të dëshpëruar, ose me qëllimin e vetëinkurajimit. 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, nga 29 për qind 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 duhen për t'u shkëputur 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. Nikotina nxit në tru ndjenja të këndshme: aftësinë e përqendrimit dhe shtendosjen, mirëpo edhe një ndjesi të fortë lumturie. Sapo nis e 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 pislleku, pothuajse në gjithë trupin, që nga goja në mushkëri e zemër dhe deri tek organet e jashtëqitjes.