

Alkooli, të rinjtë dhe shëndeti



Në botë



- Konsumi i alkoolit është një faktor rreziku i parandalueshëm që mund të shkaktojë **vdekje të parakohshme** dhe **mbi 200 sëmundje**, duke përfshirë shtatë lloje kanceri, çrregullime neuropsikiatrike, sëmundje kardiovaskulare, cirrozë të mëlçisë dhe disa sëmundje infektive.
- Alkooli është i lidhur me një gamë të gjerë të problemeve sociale dhe pasojat e dëmshme të tij janë shkaktare për afro **2,6 milion vdekje çdo vit në nivel botëror** dhe **4,7% e të gjithë barrës së përgjithshme të sëmundjeve**.

Në rajonin European



- Ku bën pjesë edhe vendi ynë, është përqindja më e lartë e njerëzve që pinë alkool dhe konsumi më i lartë i alkoolit në botë.
 - Alkooli shkakton pothuajse 1 milion vdekje në vit, duke kontribuar ndjeshëm në lëndimet e paqëllimshme dhe të qëllimshme.
 - Studimet kanë konfirmuar gjithnjë rolin e alkoolit në shumë lloje të kancerit dhe në sëmundje të tjera kronike.
- 

Alkooli është një substancë toksike dhe psikoaktive me veti varësie



- Alkooli është një substancë **psikotrope**, e cila modifikon perceptimin e realitetit. Duke marrë parasysh specifikat e zhvillimit psikik në adoleshencë, alkooli përbën rrezik të madh në stabilizimin e psikikës.
 - Alkooli nuk është vetëm një produkt psikotrop, por edhe **toksik** për organizmin.
 - Tek fëmijët të dy elementët luajnë rol thelbësor: psikika dhe trupi i tyre nuk janë ende gati për të përballuar efektet e alkoolit.
- 



Alkooli është droga më e vjetër dhe më e përdorur në botë.

Një substancë që përthithet nga stomaku në qarkullimin e gjakut dhe që ndryshon mënyrën e funksionimit të trupit; ndikon në mendjen, trupin dhe emocionet.

Nëse adoleshentët pinë alkool para se të mbushin 15 vjeç, ata kanë:



4 herë më shumë gjasa për të zhvilluar varësinë ndaj alkoolit sesa ata që presin deri në moshën 21 vjeçare.

7 herë më shumë gjasa për tu përfshirë në një aksident automobilistik për shkak të pirjes së alkoolit.

11 herë më shumë gjasa për të pësuar lëndime të paqëllimshme pas pirjes.



Çfarë është një pije standarde?



330 ml
me 5%
alkool



40 ml me
40%
alkool



140 ml
me 12 %
alkool
ose 90 ml
me 18%
alkool



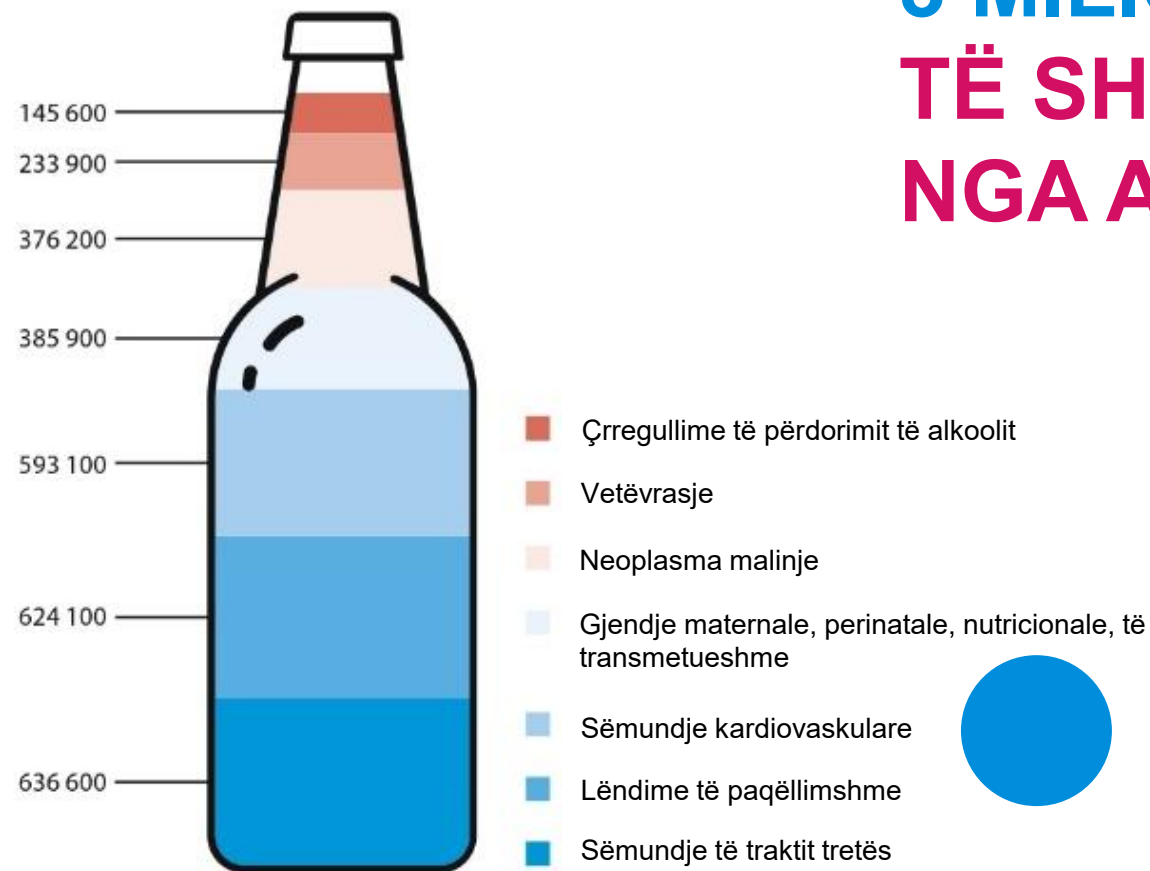
70 ml me
25%
alkool

Si ndikon përdorimi i alkoolit tek adoleshentet?



- Alkooli ndikon ndryshe tek çdo person.
 - Mënyra se si reagojmë ndaj alkoolit nuk varet vetëm nga sasia e konsumuar, por varet edhe nga:
 - kush e pi,
 - çfarë po pi,
 - ku po pi,
 - Konsumi i mëparshëm e ushqimit,
 - substancat e tjera të përdorura dhe humori i individit,
 - forma/madhësia fizike dhe metabolizmi i personit.
- 

Pasojat e konsumit të alkoolit



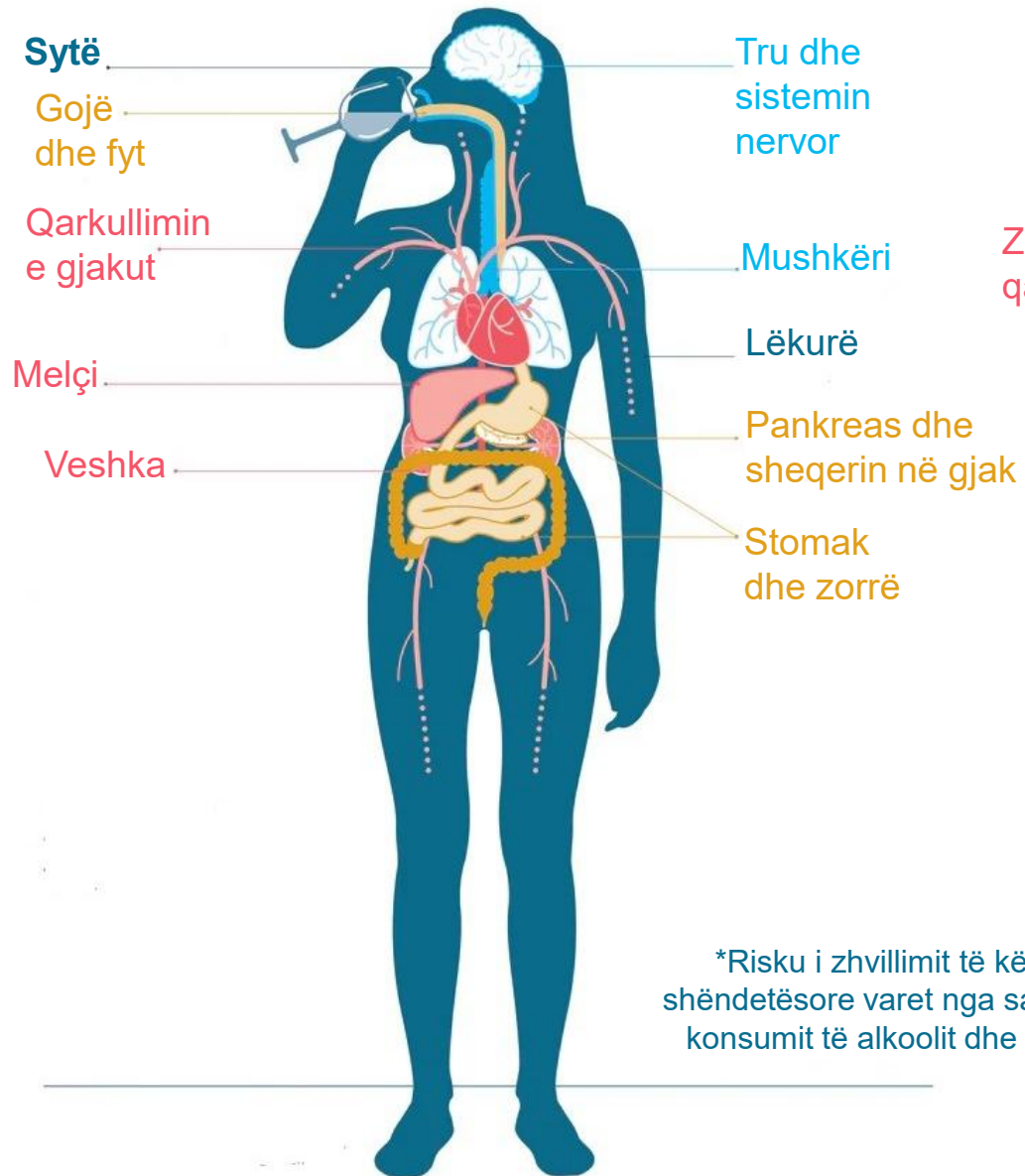
**3 MILION VDEKJE
TË SHKAKTUARA
NGA ALKOOLI**

Problemet fizike

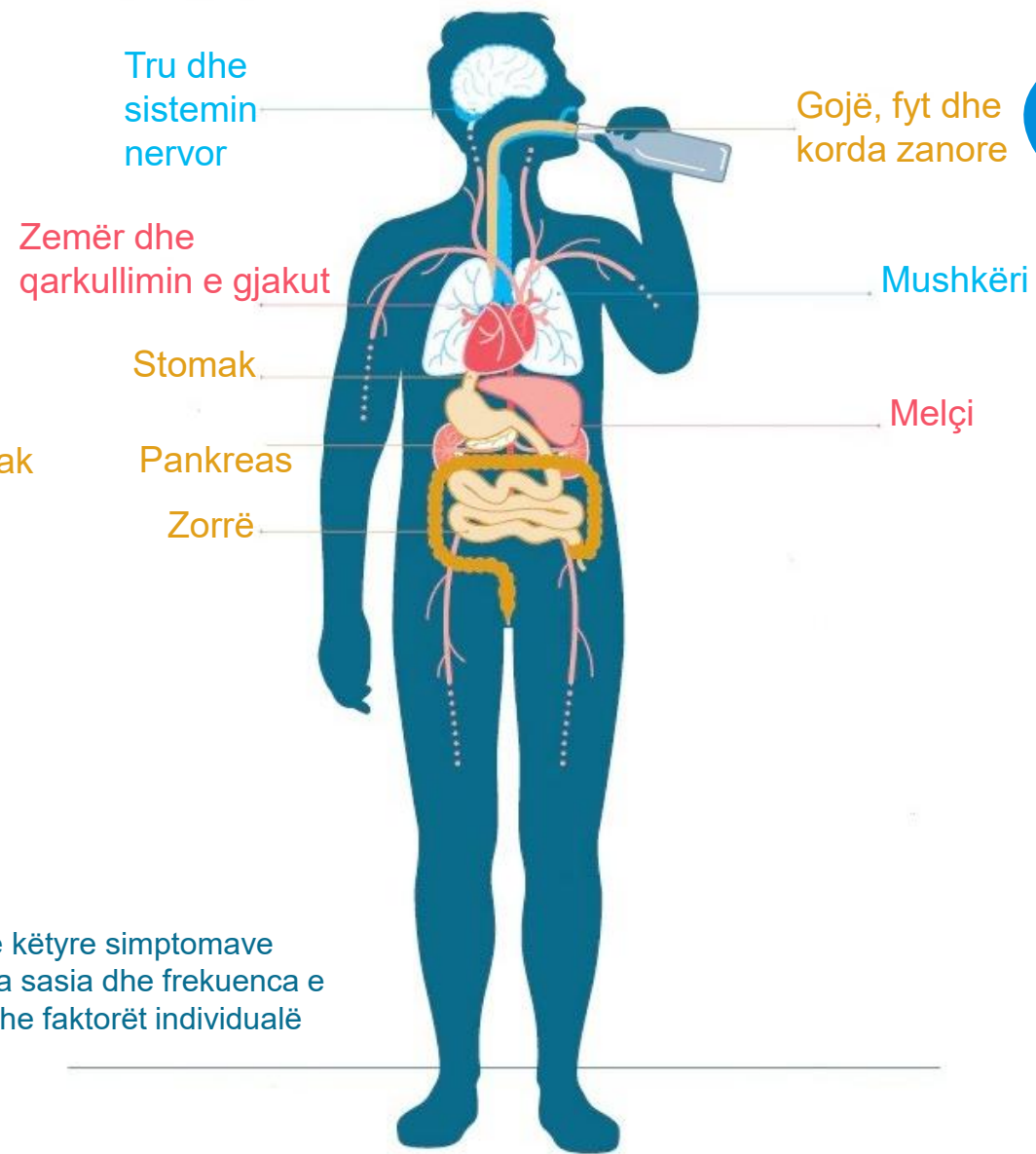


- Alkooli mund të të shkurtojë deri 10-12 vite jetë.
 - Shkatërron gradualisht qelizat e mëlçisë dhe mund të çojë deri në cirroze hepatite, e cila të çon drejt kancerit të mëlçisë.
 - Alkooli përmban shumë kalori, ndaj mund të reduktoje oreksin. Kështu personat që pinë shpesh vuajnë nga mungesa e nutrientëve dhe janë më të prekshëm nga sëmundjet infektive.
 - Alkooli mund të ndërhyjë në funksionimin e zemrës dhe të dëmtojë fibrat muskulore të saj dhe, me kalimin e kohës, të sjellë bllokim të zemrës, çrregullime të veprimtarisë së saj dhe trashje të gjakut.
- 

Pasojat afat-shkurtra



Pasojat afat-gjata



*Risku i zhvillimit të këtyre simptomave shëndetësore varet nga sasia dhe frekuenca e konsumit të alkoolit dhe faktorët individualë

Problemet sociale



- Debate familiare
- Dhuna familiare
- Abuzim dhe neglizhencë e fëmijëve
- Aksidentet shtëpiake
- Abstenim nga puna
- Punë joeficiente
- Dehje publike
- Huliganizm i tifozëve
- Thyerje të ligjit
- Grabitje, vjedhje
- Agresioni, vrasja
- Ngarja e makinës në dehje
- Aksidente rrugore
- Aktet seksuale devijante
- Shtatzëni të padëshiruara
- Divorce
- Borxhe
- Braktisje e shtëpise
- Mungesë e strehimit
- Vështirësi në punë
- Vështirësi financiare
- Mashtrime

Problemet psikologjike



- **Alkooli dhe Shëndeti mendor:** Njerëzit përjetojnë gjendje të ndryshme humori kur pinë; disa përshkruajnë ndjenjën si më të lumtur, të tjerët bëhen më pak të lumtur dhe më të tërhequr, ndërsa disa mund të bëhen agresivë.
 - **Ankthi:** Konsumi i alkoolit mund të rrisë mundësinë e personit që të shfaqë simptoma të tilla si: shqetësim, nervozizëm, pa rehati dhe këto mund të çojnë në atake paniku.
 - **Tërheqja:** Të rinjtë që konsumojnë rregullisht alkool kanë tendencë të tërhiqen nga familja, miqtë, hobe të ndryshme dhe aktivitete sportive.
 - **Depresioni:** Alkooli është një depresant dhe studimet tregojnë se nëse dikush pi shumë dhe rregullisht, ai ka të ngjarë të zhvillojë disa simptoma të depresionit.
 - **Vetëdëmtimi:** Alkooli ishte një faktor që ndikon në vetëdëmtimin e individit.
 - **Vetëvrasja:** Organizata Botërore e Shëndetësisë ka vlerësuar se rreziku i vetëvrasjes kur një person është duke abuzuar aktualisht me alkool është tetë herë më i madh se nëse nuk do të abuzonin me alkoolin.
- 



Koncepte dhe Terma

Në çdo diskutim për problemet lidhur me alkoolin, është e rëndësishme të dallojmë: “përdorimin e alkoolit”, “abuzimin e alkoolit”, dhe “varësinë nga alkooli”.



Përdorimi i alkoolit

Fjala **përdorim** ka të bëjë me çdo absorbim alkooli.

Ne përdorim termin **përdorim alkooli me rrezik të ulët** për të përcaktuar alkoolpirjen që është brenda parametrave të ligjshëm dhe mjekësor dhe nuk rezulton të ketë probleme që lidhen me përdorimin e tij.



Abuzimi me alkoolin

Abuzimi me alkoolin është një term i përgjithshëm për çdo nivel rreziku, që shkon nga alkolpirja e rrezikshme deri tek varësia e alkoolit.



Varësia nga alkooli

Sindroma e **varësisë** nga alkooli është një tërësi simptomash *psikologjike, konjitive dhe të sjelljes*.

Një diagnozë varësie duhet të bëhet vetëm nëse janë provuar apo shfaqur ndonjëherë *tre apo më shumë simptoma në 12 muajt e kaluar*.



Simptomat e varësisë nga alkooli

- Një dëshirë e fortë apo sens kompulsioni për të pirë;
- Vështirësi në kontrollin e të pirit në kuptimin e vërshimit, mbarimit ose nivelet e përdorimit;
- Një gjendje e tërheqjes psikologjike kur përdorimi i alkoolit ka mbaruar ose është reduktuar, ose përdorimi i alkoolit për të shmangur simptomat e tërheqjes;
- Shfaqje të tolerancës, duke rritur dozën e alkoolit për të arritur efektet që prodhohen me doza më të vogla;
- Heqje dorë progresive nga kënaqësitë apo interesat alternative për shkak të përdorimit të alkoolit;
- Përdorim i vazhdueshëm me gjithë të dhënat e qarta të pasojave të dëmshme.

Përdorim i dëmshëm është ajo mënyrë e alkoolpirjes që shkakton dëme në shëndet. Dëmi mund të jetë **fizik** (dëmtim të mëlçisë nga alkoolpirja kronike) ose **mendor** (episode depresive).

Çfarë është alkoolizimi?



Alkoolizimi, i njohur edhe si *varësia nga alkooli*, përfshin katër simptomat e mëposhtme:

1. Dëshire e papërmbajtur për të pirë.
 2. Humbje të kontrollit, pra të mos jesh në gjendje të ndalosh të pirën nëse e ke filluar.
 3. Varësi fizike. Simptomat e tërheqjes prej tij, si ndjenja e të vjellës, djersitje, dridhje, ankth pas ndalimit të të pirit.
 4. Toleranca: nevoja për të pirë sasi gjithnjë e më të mëdha alkooli për të ardhur në “qejf”.
- 

A është alkoolizimi një sëmundje?



- **Po**, alkoolizimi është një sëmundje.
 - Dëshira e papërmbajtur për të pirë alkool mund të jetë aq e fuqishme sa edhe ajo për ujë apo bukë. Një i alkoolizuar do të vazhdojë të pijë pavarësisht nga problemet e ndryshme familjare, sociale apo shëndetësore.
 - Si shumë sëmundje, alkoolizimi është kronik, që do të thotë se ai mund të zgjatë gjatë gjithë jetës së një personi. Zakonisht ai ndjek një ecure të parashikueshme dhe ka simptomat e tij.
- 

A trashëgohet alkoolizmi?



- Në fakt studimet tregojnë se **alkoolizimi ka bazë familjare**. Trashëgimia e gjeneve të një personi e shpjegon pjesërisht alkoolizimin, por edhe mënyra e jetesës është një faktor.
 - *Duhet theksuar se risku nga trashëgimia nuk është fati i një personi.*
 - Kjo nuk do të thotë se jo domosdoshmërisht fëmija i një të alkoolizuari do të bëhet gjithashtu i alkoolizuar.
- 

A mund të kurohet alkoolizimi?



- **Jo.** Në stadin përfundimtar alkoolizimi nuk mund të kurohet.
- Edhe pse i alkoolzuari mund të ketë një kohë të gjatë që nuk ka pirë, ai prapë do të bëhet pre e ripirjes dhe më pas të dehjes.
- Që të mos ndodhë kjo, personi duhet të shmangë qoftë edhe një gllenjë alkool.



A mund të trajtohet alkoolizimi?



- **Po**, alkoolizimi mund të trajtohet.
 - Programet e ndryshme të trajtimit të alkoolizimit përdorin si *këshillimin*, ashtu dhe *medikamentet* për të ndaluar pirjen e tij. Shumica e alkoolistëve kërkojnë ndihmë për të lënë alkoolin.
 - Me mbështetje dhe trajtim shume të alkoolizuar ndalojnë të pirën dhe fillojnë ndërtimin e një jete të re.
- 

A ka grupe specifike njerëzish që janë më të predispozuar të kenë probleme me alkoolin?



- **Abuzimi me alkoolin dhe alkoolizimi nuk duan t'ia dinë për gjininë, racën apo kombësinë.**
 - Megjithatë, përgjithësisht ka më tepër **burra sesa gra** që varen nga alkooli ose kanë probleme me alkoolin.
 - Gjithashtu dihet se njerëzit që e fillojnë alkoolin në mosha më të hershme se 14 vjeç, kanë më shumë gjasa që të kenë probleme me alkoolin gjatë jetës së tyre, sesa ata që e fillojnë më vonë.
- 

Kush nuk duhet të konsumojë fare alkool?



- Gratë shtatzëna ose ato që planifikojnë një shtatzëni.
 - Ata që kanë ndërmend të ngasin makinën ose ata që punojnë në punë që kërkojnë vëmendje të madhe (me makineri me shpejtësi të mëdha).
 - Njerëzit që marrin medikamente të caktuara pa ose me recetë.
 - Njerëzit që vuajnë nga sëmundje të tjera, të cilët mund të keqësohen nga të pirët.
 - Të alkoolizuarit që janë në trajtim.
 - Të rinjtë nën moshën 18 vjeçare.
- 

Faktorët që nxisin adoleshentët të pijnë alkool

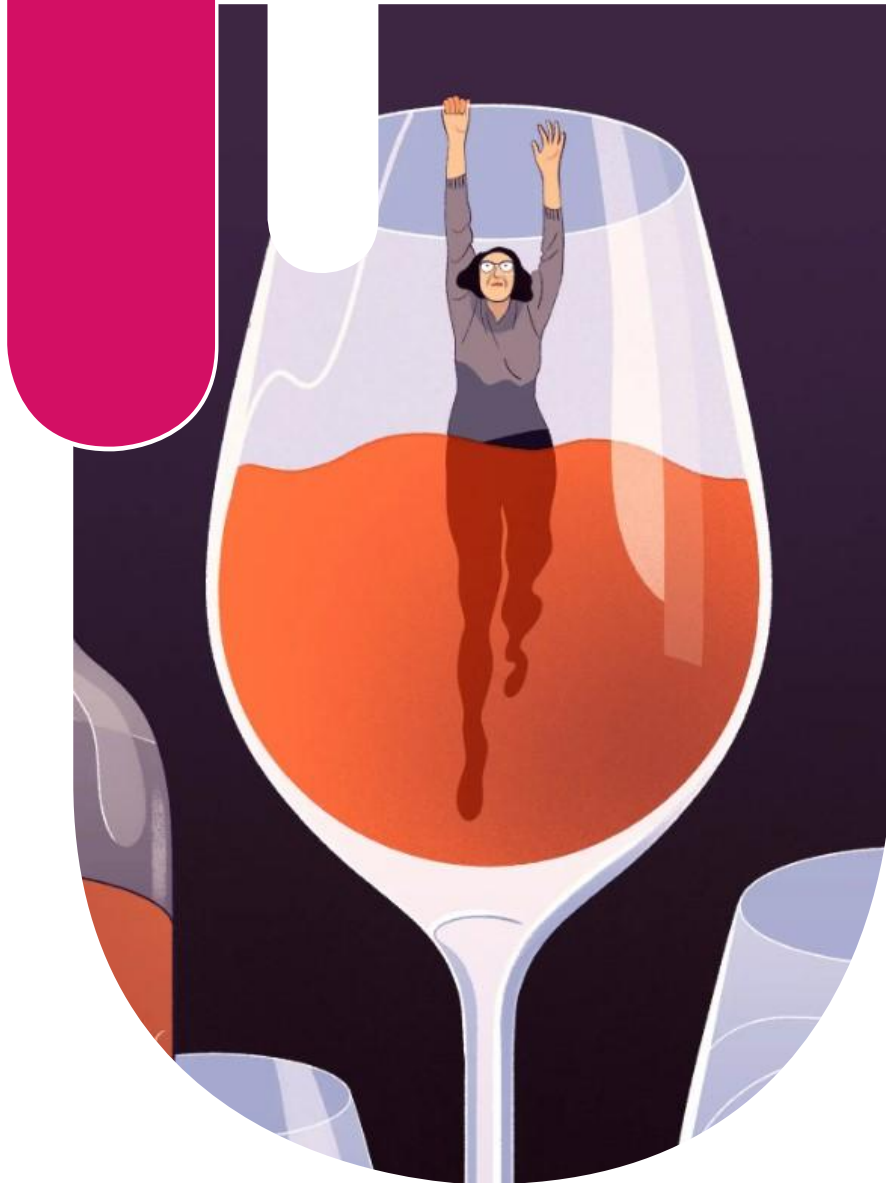


- Ndjekin shembullin e të rriturve
 - Presioni i shoqërisë
 - Duan të ndihen të rritur
 - Për t'u qetesuar
 - Shprehin nevojën për pavarësi
 - Të provojnë aventura dhe defrime të rrezikshme
 - Të kënaqin kurozitetin
 - Për shkak të influencës së reklamave
- 

Si ta ndihmojmë shokun/shoqen?



- I flisni atij ose asaj kur është esëll,
 - Mos e akuzoni se po bëhet një i alkoolizuar apo abuzues alkooli,
 - Tregojini atij se kujdeseni për të,
 - Tregojini se çfarë ndjeni kur e shihni nën influencën e alkoolit,
 - Përpiquni t'i përshkruani atij se si sillet,
 - Tregojini se ai është një kërcënim serioz për veten dhe se miqësia e juaj është në rrezik.
- 



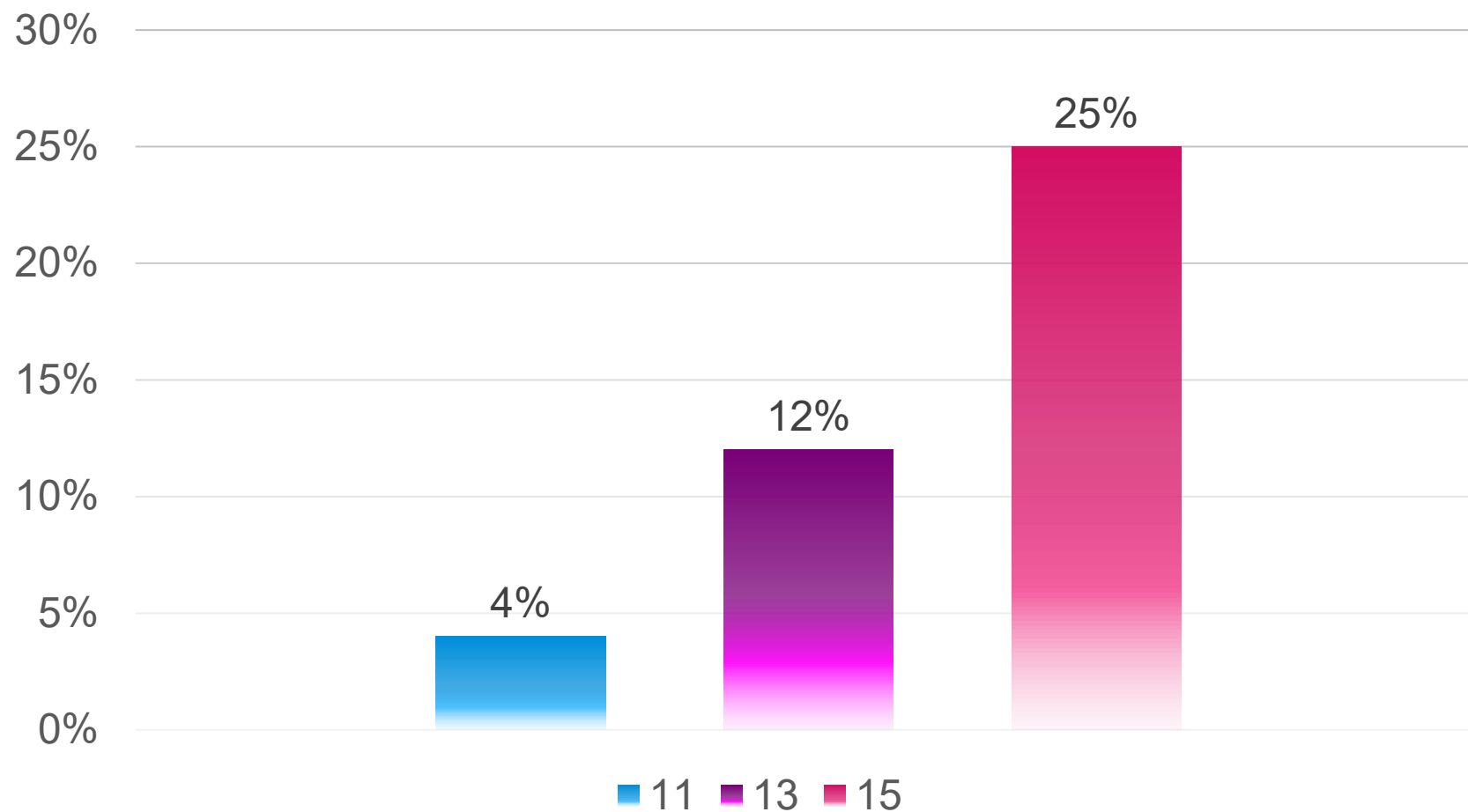
Sjelljet e shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore (HBSC22)

11, 13, 15 vjeç

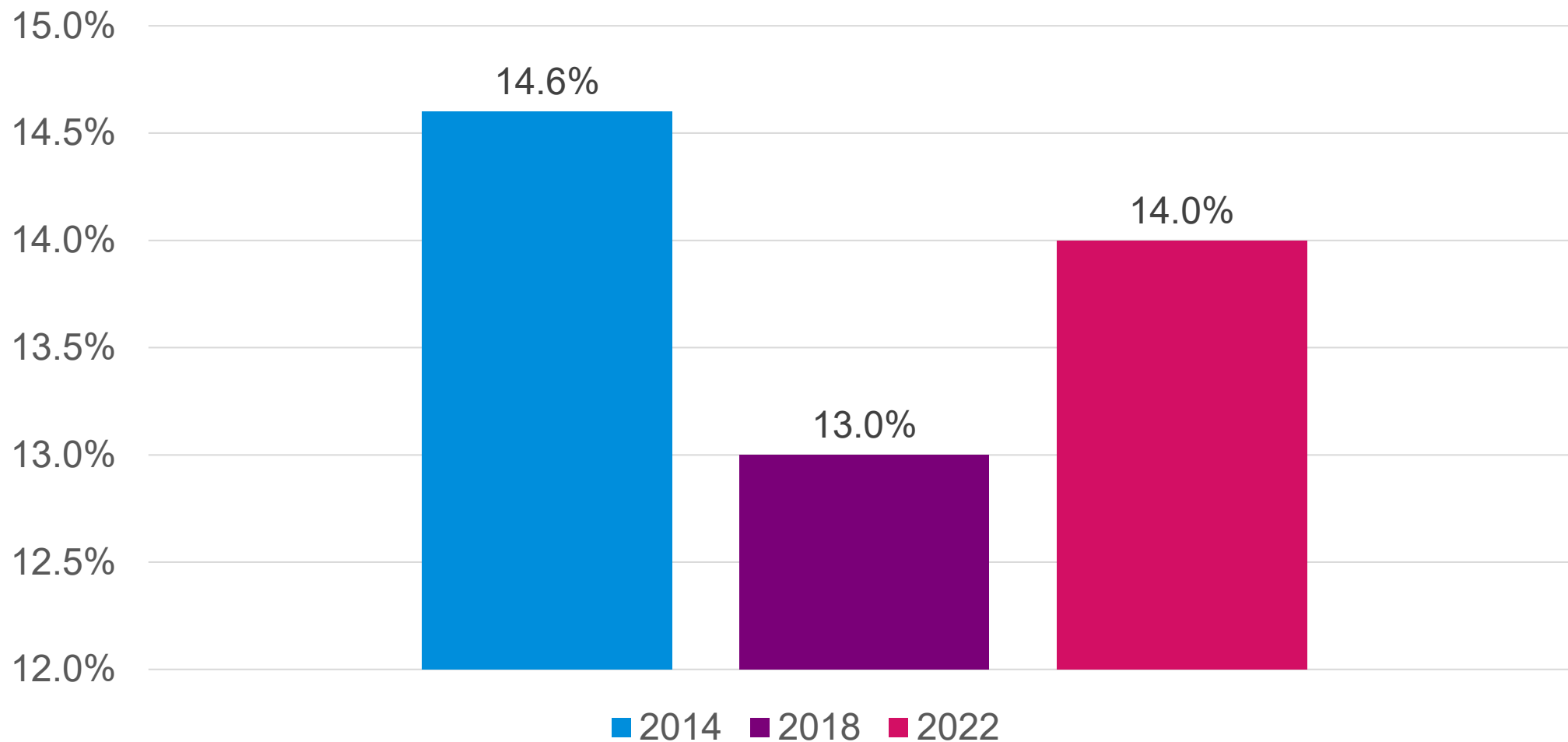
Si është tendenca
e alkoolpirjes tek
të rinjtë në
Shqipëri?

Gati një në gjashtë fëmijë të moshës 11, 13 dhe 15 vjeç janë dehur një herë gjatë jetës së tij.

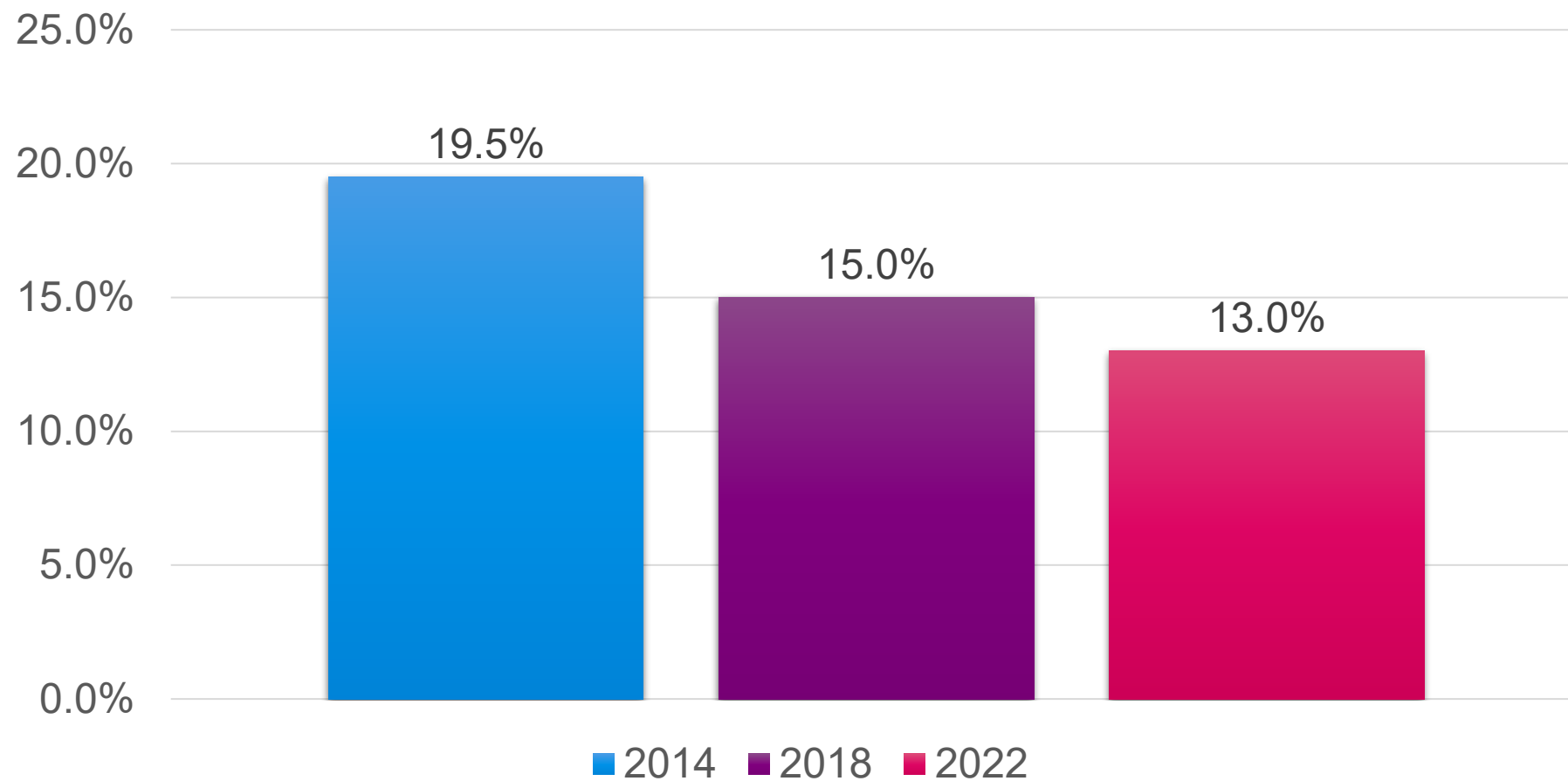
Prevalenca e konsumit të alkoolit në muajin e fundit



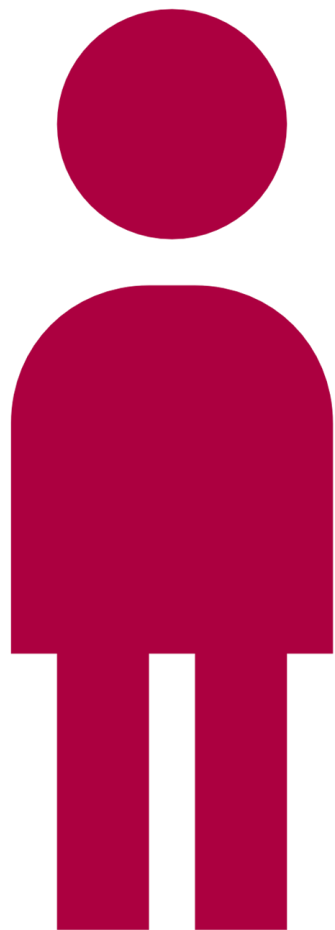
Prevalenca e përgjithshme e konsumit të alkoolit në muajin e fundit, ndër vite



Prevalenca e përgjithshme e dehjes përgjatë jetës, ndër vite

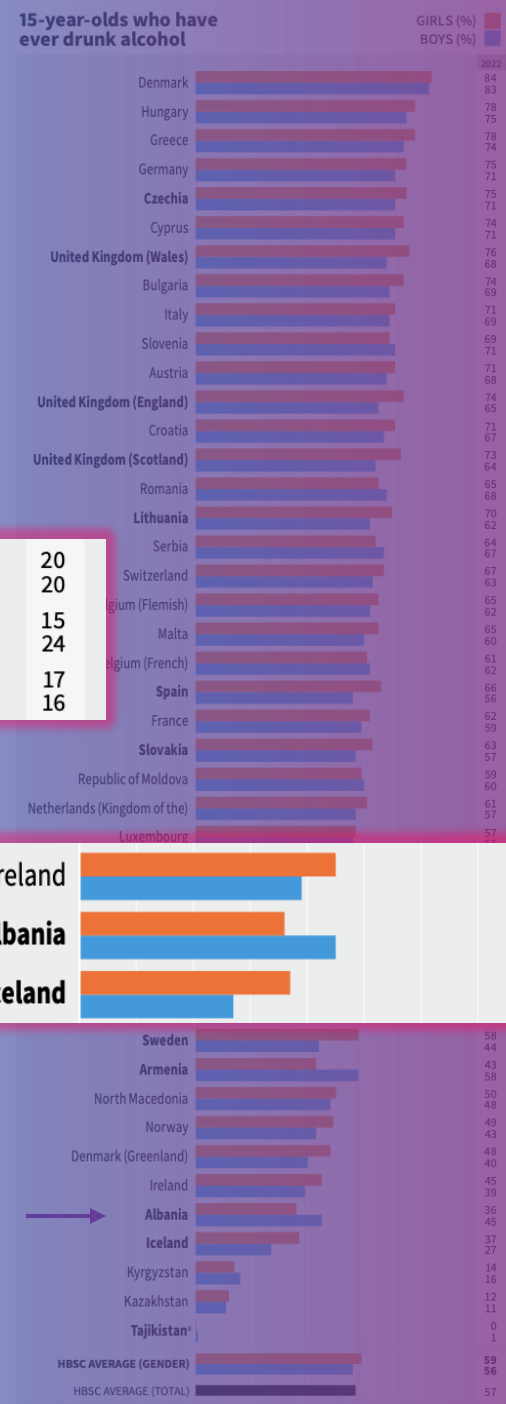
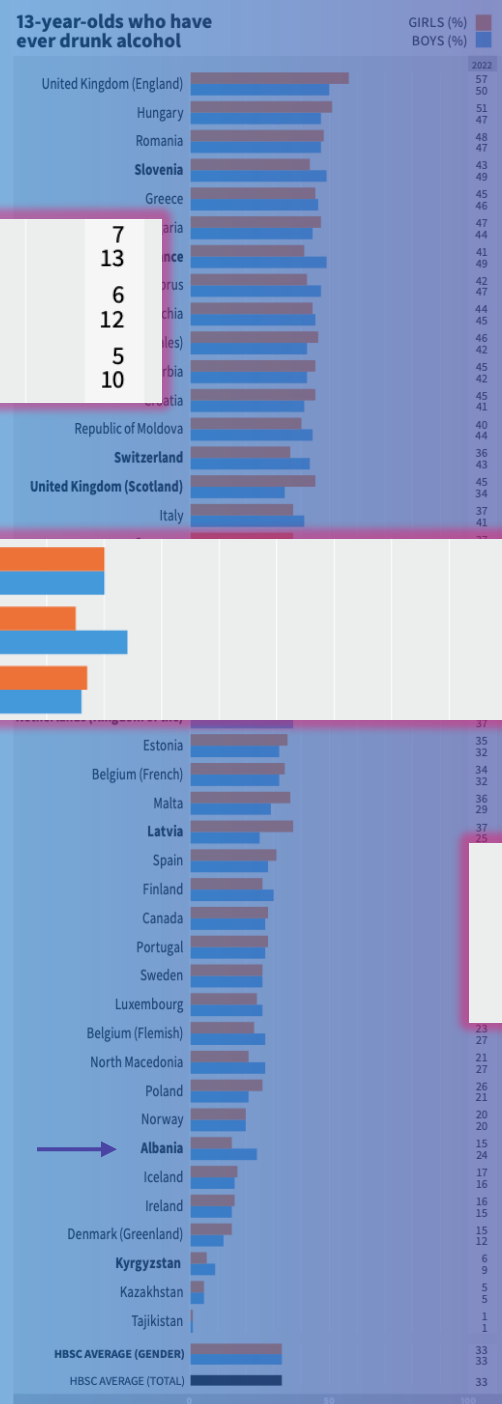
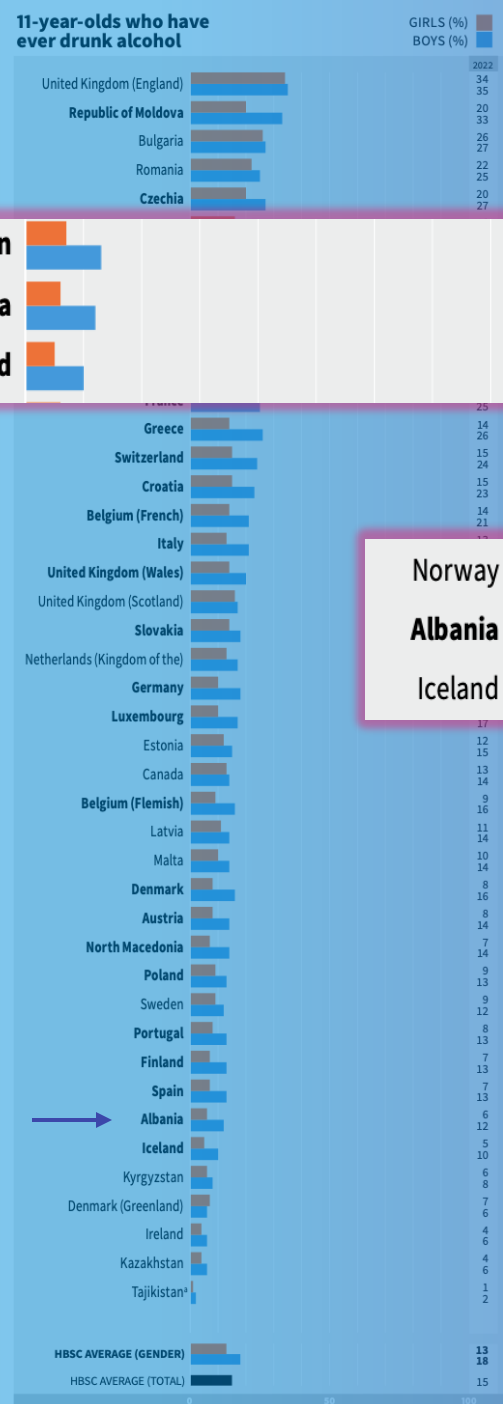


Prevalenca e dehjes përgjatë jetës



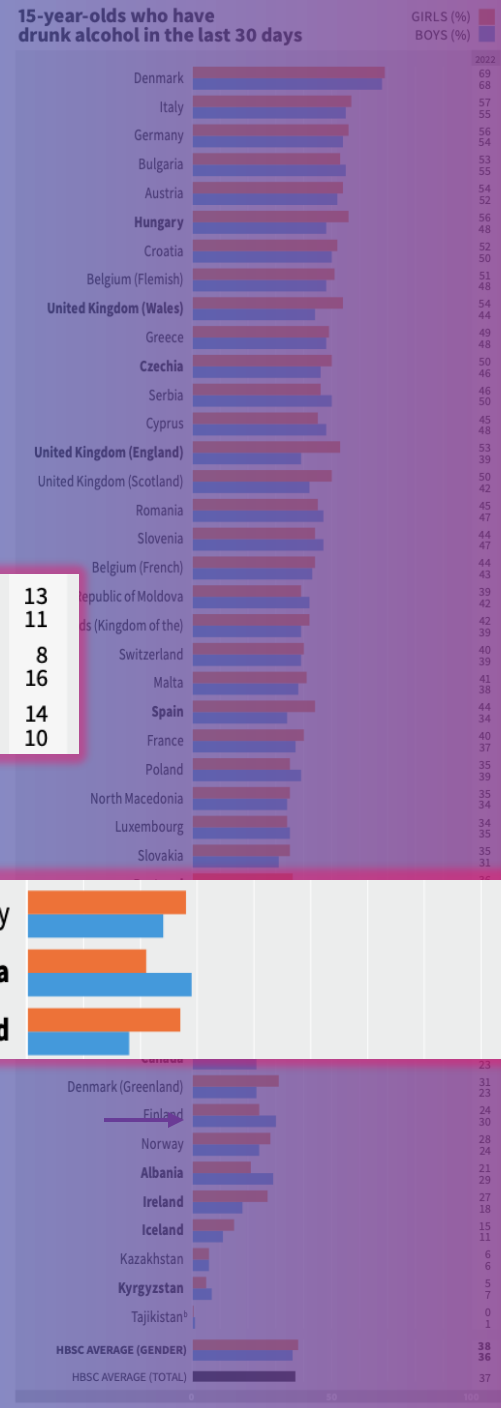
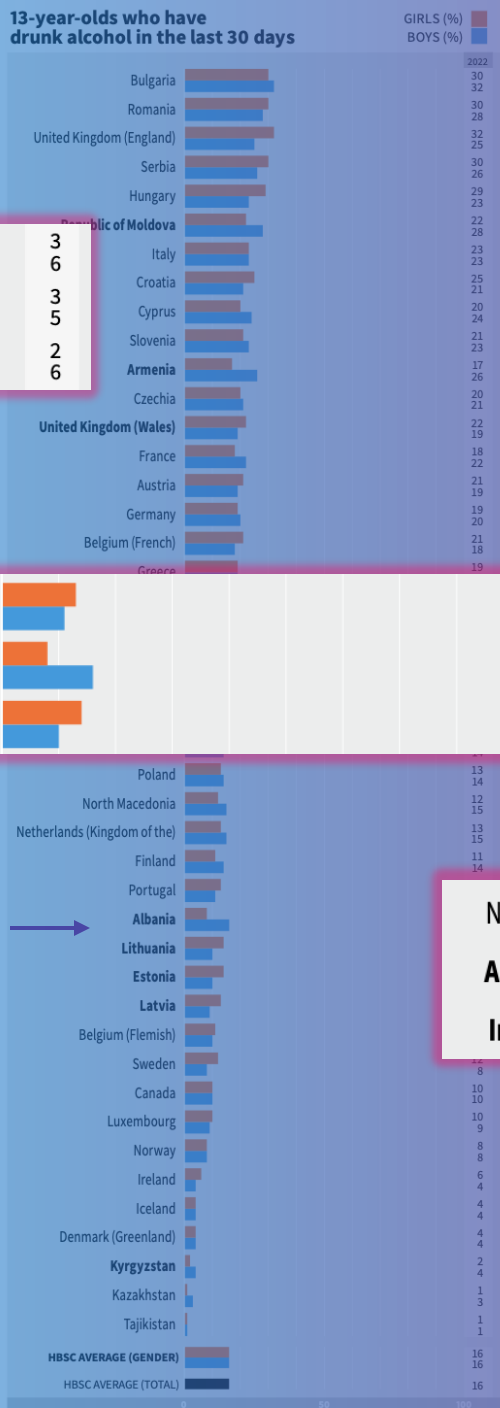
prevalenca është >10 herë më e lartë
te 15-vjeçarët (2.6%) krahasuar me
fëmijët më të vegjël (0,3%)





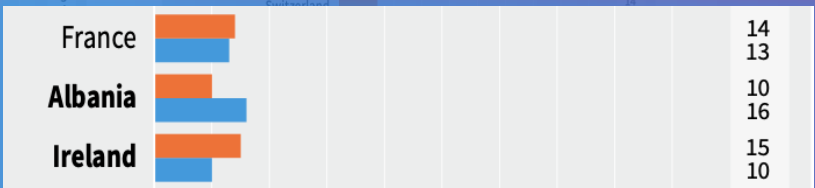
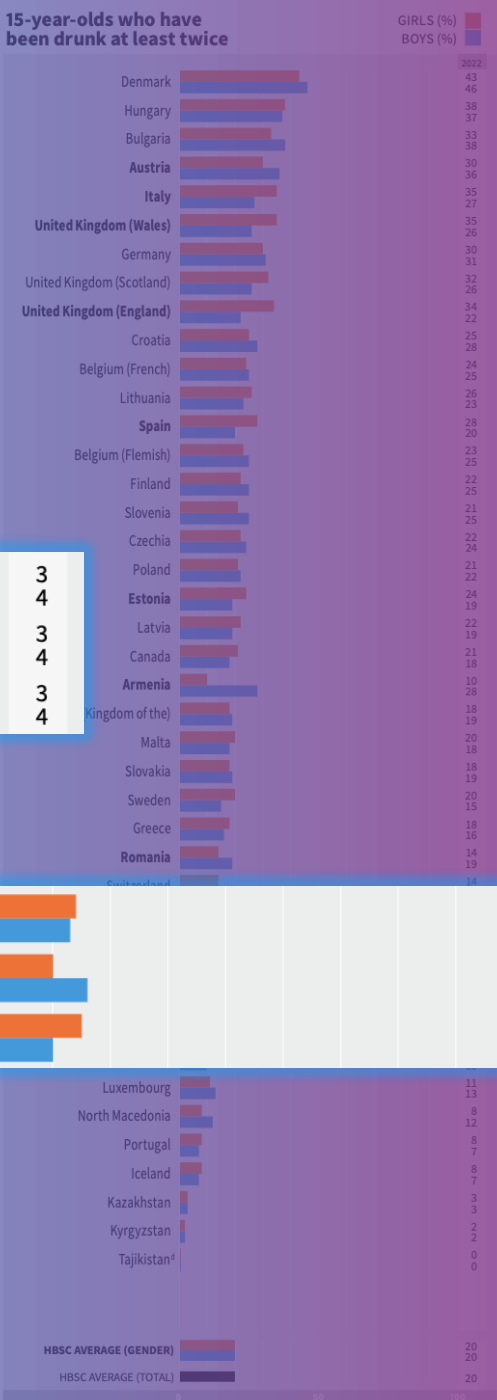
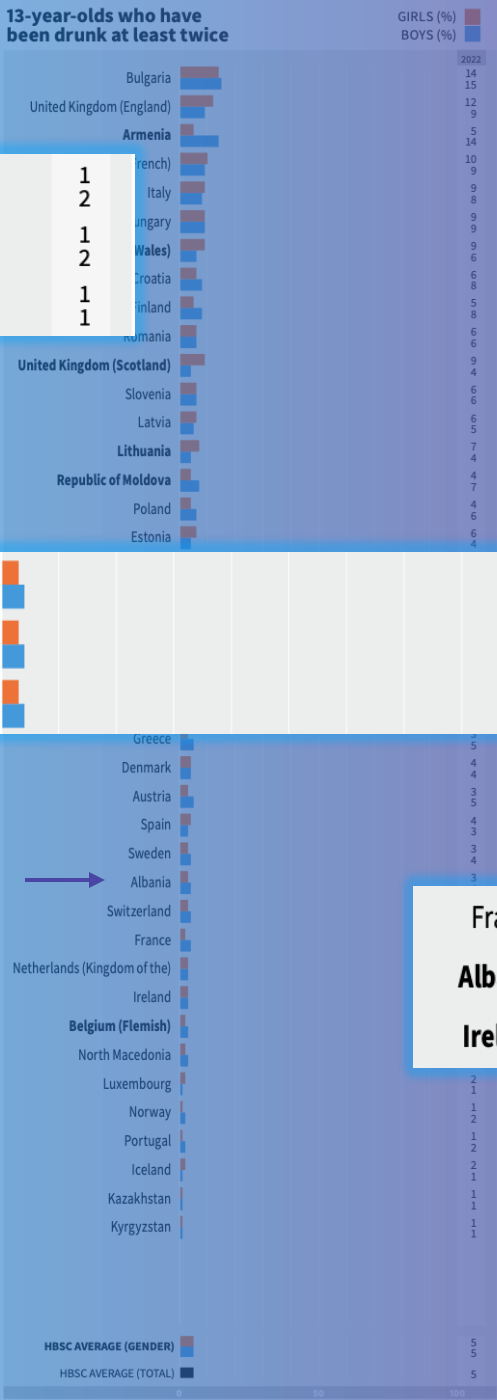
^aLow- and high-affluence girls: <0.5%. Note: country/region name in **bold** indicates a significant gender difference (at $P < 0.05$). No data were received from Norway (11-year-olds).

Konsumi
alkoolit
përgjatë
jetës



Konsumi
alkoolit
30 ditët e
fundit

^a11-year-old girls: < 0.5%. ^b15-year-old girls: < 0.5%. Note: country/region name in **bold** indicates a significant gender difference (at P < 0.05). No data were received from Norway (11-year-olds).



Dehja të
paktën
dy herë
në 30
ditët e
fundit

^a11-year-old girls: < 0.5%. ^b11-year-old boys: < 0.5%. ^c11-year-old boys and girls: < 0.5%. ^d15-year-old boys and girls: < 0.5%. Note: country/region name in **bold** indicates a significant gender difference (at P < 0.05). No data were received from Denmark (Greenland) or Serbia. No data were received from Finland (11-year-olds), Norway (11-year-olds) and Tajikistan (11- and 13-year-olds).

Çfarë mund të bëjmë dhe si ti ndihmojmë adoleshentët?



- Sa më shumë të dimë se si alkooli ndikon në trurin e adoleshentëve, aq më shumë mund të informojmë bisedat rreth alkoolit që bëjmë me adoleshentët.
 - Prindërit dhe mësuesit luajnë një rol të madh në mënyrën se si adoleshentët mendojnë për alkoolin.
 - Hulumtimet tregojnë, se fëmijët, prindërit e të cilëve u lejojnë të pinë, kanë më shumë gjasa të kalojnë shpejt nga pija e tyre e parë në modele jo të shëndetshme të pirjes, siç është pirja e tepërt.
 - Nëpërmjet bisedave të rregullta rreth alkoolit dhe duke qenë prindërit një model pozitiv me pirjen e tyre, prindërit mund të formojnë qëndrimet e fëmijëve për alkoolin dhe t'i vendosin ata të bëjnë zgjedhje të shëndetshme.
- 

Këshilla për prindërit



- Veprimet flasin më shumë se fjalët!
 - Provoni të bisedoni me ta në vend që t'i merrni në pyetje!
 - Vendosni rregullat e familjes - Inkurajoni ata të kenë mendime të pavarura.
 - Kaloni kohë së bashku.
 - Forcojini vetëvlerësimin.
 - Njihuni me miqtë e tyre!
 - Jini të sinqertë me ta!
 - Ndhmoni të identifikoni dikë me të cilin mund të flasin.
 - Merrni mbështetje.
- 

Aktivite edukuese dhe shëndetësore



nga **punonjësit shëndetësor** duhet të synojnë:

- Kufizimin e aktiviteteve sociale në shkollë që promovojnë ose nxisin konsumin e alkoolit tek të rinjtë
 - Rekomandimin e asistencës profesionale për prindërit, fëmijët e të cilëve abuzojnë me alkoolin
 - Ndërhyrje parandaluese tek grupet me rrezik të lartë (fëmijët nga familje me probleme të shkaktuara nga alkooli)
 - Ndërhyrje mbështetëse për të siguruar aspektet interesante të jetës pa alkool
- 

Mobilizimi i komunitetit



- Realizimi i takimeve të rregullta me mësuesin kujdestar, mësuesit e tjerë dhe profesionistët e shëndetit/ sociologun/ psikologun.
 - Realizimi i takimeve të rregullta me prindërit apo kujdestarët e fëmijëve.
 - Edukimin e prindërve dhe kujdestarëve për të ndihmuar të rinjtë të mos konsumojnë alkool.
- 

Mobilizimi i të rinjve



- Çelësi për të mobilizuar të rinjtë që të kontribuojnë me kohën e tyre, talentin dhe energjinë për projektin tuaj qëndron në lehtësimin e suksesshëm të pjesëmarrjes së të rinjve.
 - Kjo do të thotë t'i japësh të rinjve mundësinë (ose që ta ndash me ta), një rol primar në procesin e planifikimit, në mënyrë që të rinjtë të jenë në gjendje të:
 - Identifikojnë problemet që grupet e tyre shoqërore kanë
 - Marrin pjesë në kërkime për të identifikuar shkaqet e problemeve
 - Marrin pjesë në identifikimin e burimeve për zgjidhjen e problemit
 - Formulojnë synimet dhe planet e veprimit
- 

Referencat



- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
 - <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/alcohol-harmful-use-of-alcohol>
 - https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44395/9789241599931_eng.pdf?sequence=1
 - <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?sequence=1>
- 

FALEMINDERIT!

