

## SI TË FLISNI ME ADOLESHENTËT RRETH DUHANIT

Adoleshenca është një fazë kalimtare e zhvillimit fizik dhe psikologjik, që fillon nga periudha e pubertetit deri në moshën madhore. Në këtë periudhë shfaqen probleme dhe situata të pahasura më parë.

Gjatë adoleshencës fëmija zhvillon identitetin e tij, dhe përdorimin e duhanit ai mund ta shohë si një mënyrë për të përballuar stresin nga problemet e ndryshme me moshatarët apo prindërit. Gjatë adoleshencës daljet me shoqërinë janë më të shpeshta, prandaj edhe rreziku i ekspozimit ndaj tymit të duhanit është më i lartë. Është shumë e rëndësishme që të flisni hapur lidhur me efektet që ka jo vetëm duhani por edhe duhanpirja pasive në procesin e rritjes dhe zhvillimit.

Reklamat e duhanit në media japin mesazhin se duhanpirja është modë dhe tërheqëse, prandaj adoleshentët pirjen e duhanit e shohin si arsye për të përmirësuar imazhin e tyre. Tregojuni atyre se duhani zverdh dhëmbët, shkakton frymëmarrje të rënduar, erë të keqe në rroba, impotencë seksuale dhe rrudha të parakohshme në fytyrë. Flisni me ta në mënyrë që të kuptojnë se duhanpirja nuk është mënyra më e mirë për t'u dukur modernë dhe të sofistikuar. Ata gjithashtu duhet të ndërjegjësohen për mënyrën se si funksionon industria e duhanit, dhe kjo mund të jetë një arsye e mjaftueshme për të parandaluar fillimin e duhanpirjes.

### Çfarë mund të bëjnë prindërit?

- Vëriini në dukje fëmijës suaj se çfarë bën mirë dhe çfarë bën gabim. Vlerësojeni kur nuk pi duhan, sepse rritni vetëbesimin e tij dhe e ndihmoni që t'i rezistojë presionit të shoqërisë.
- Vazhdoni të bisedoni edhe pas adoleshencës. Ju mund të mendoni se tashmë e keni kryer detyrën si prind dhe keni bërë mjaftueshëm për ta shkëputur fëmijën nga duhani. Për fat të keq, të rinjtë fillojnë pirjen e duhanit edhe kur janë 20 vjeç.
- Kujtojini adoleshentit se ai është një model për fëmijët më të vegjël, dhe sugjerojini të përfshihet në aktivitete antiduhan në shkollë ose në struktura të tjera të komunitetit.
- Theksoni koston e lartë të duhanpirjes. Gjatë shkollës së mesme, kostoja e gjysmës së një pakete në ditë është një shumë e madhe lekësh.
- Në qoftë se fëmija juaj pi duhan, drejtojuni mjekut të familjes që të ndihmojë fëmijën për të lënë duhanin.
- Krijoni një mjedis pa duhan për fëmijën tuaj. Duhanpirja pasive përmban 4000 kimikate. Të paktën 50 prej tyre njihen si shkaktarë të kancerit. Mënyra më e mirë për ta mbrojtur fëmijën dhe familjen tuaj nga duhanpirja pasive është që të mos lejoni asnjë të pijë duhan në shtëpinë ose makinën tuaj.
- Bashkëpunoni me shkollën e fëmijës suaj. Të gjitha shkollat fillore dhe 9-vjeçare në Shqipëri janë institucione pa duhan.

- Sigurohuni që të mos konsumohet duhan në aktivitetet apo ambientet e shkollës.
- Bashkohuni me prindërit e tjerë për ta bërë më të lehtë punën tuaj për ta mbajtur fëmijën larg duhanit, pasi të gjithë përballen me të njëjtat probleme me fëmijët e tyre. Bëhuni skuadër me ta, flisni, komunikoni dhe pyesni fëmijën tuaj se përse pi duhan.
- Bisedoni rreth duhanit duke mos e kritikuar. Gjatë bisedës përmendni efektet negative afatshkurtra të duhanit (zverdhjen e dhëmbëve, erën e keqe, çmimin etj.). Fokusohuni në të tashmen. Fëmijët shpesh nuk e kuptojnë se ky veprim mund të ndikojë në të ardhmen.
- Mos lejoni fëmijën që të pijë duhan në praninë tuaj, pasi kjo e bën duhanpirjen të pranueshme nga ju.
- Mos e detyroni të ndërpresë duhanin. Jepini kurajë në mënyrë që ta marrë vetë vendimin. Nëse fëmija juaj pohon se mund ta ndërpresë, kërkoni t'jua vërtetojë këtë, p.sh., kërkoni që mos të pijë asnjë cigare për një javë rresht.
- Nëse fëmija juaj përpiqet ta ndërpresë duhanin, lavdërojeni nëse vëreni edhe suksesin më të vogël. Shpërblejeni suksesin. Vëri në dukje gjërat e mira që do të dalin si rezultat i ndërprerjes së duhanit (shëndet më i mirë, pamje më e mirë, kursim parash etj.).
- Disa njerëz mundohen ta kompensojnë dëshirën për cigare duke e zëvendësuar me ushqim. Nëse fëmija juaj frikësohet se mos shton në peshë pas ndërprerjes së duhanit, informojeni se me ushtrimet fizike, me shëtitjet dhe me dietën e kontrolluar do të ketë peshën e mëparshme.