

Hyrje

Si shumë prindër, kur fëmijët e mi hynë në shkollën e mesme, unë dëshiroja që “problemi me drogën” do të ishte zhdukur në mënyrë magjike, dhe fëmijët e mi thjesht t’i qëndronin larg. Por, edhe pse jam një studiuese që punoj për një kohë të gjatë në Institutin Kombëtar për Abuzimin me Drogat, si dhe një prind realist, unë e dija që kjo dëshirë ishte një fantazi.

Adoleshentët e sotëm qysh prej shkollës fillore janë të ekspozuar ndaj fushatës anti-drogë më intensive dhe më të kushtueshme në histori. Me anë të programeve shkollore, si dhe fushatave televizive anti-drogë, atyre u është thënë shpesh që thjesht t’i “thonë jo drogës”. Edhe prindërit gjithashtu janë këshilluar, në të vërtetë ata janë “bombarduar” me tabela lajmërimesh, gazeta dhe mesazhe elektronike duke i nxitur për t’u bërë “anti-drogë”, për t’u folur fëmijëve të tyre, për t’u përcaktuar kufij të qartë, dhe për t’ia bërë të njohur atyre pasojat për mosbindjen e rregullave.

Por, pavarësisht shpenzimeve për parandalimin e drogës, si dhe të programeve anti-drogë në shkollë që kanë depërtuar te të gjithë të rinjtë gjimnazistë, shumë adoleshentë (përfshirë këtu senatin e shkollës dhe grupe të rinjsh aktivë) kanë refuzuar mesazhin “Thjesht thuaj jo”. Ata janë duke përdorur në ambientet e shkollës alkool dhe droga të tjera.

Shumë përdorues të rinj të drogës janë eksperimentues të rastësishëm, dhe për fat të mirë shumica e të rinjve e kalojnë moshën e adoleshencës shëndoshë e mirë.

Gjithsesi, ka shumë të tjerë të cilëve eksperimentimi u del nga duart. Ata të cilët bien pre e modeleve abuzive me alkoolin apo drogave të tjera; ata që e vendosin veten dhe të tjerët në rrugën e dëmshme.

Askush nuk e justifikon, inkurajon, apo e fal abuzimin me droga të adoleshentit, dhe ende besojmë se qëndrimi larg këtyre substancave është zgjidhja më e sigurt.

Droga, e përkufizuar në një kuptim të gjerë, është çdo substancë legale ose jolegale e cila ndryshon mënyrën e të menduarit, të ndierit dhe të perceptuarit të botës prej një personi.

Letra e një nëne dërguar birit të saj kur ai hyri në shkollën e mesme. Botuar në artikullin e gazetës “San Francisco Chronicle” më datën 7 shtator 1998.

I dashur Xhoni,

Këtë vjeshtë ti do të hysh në shkollën e mesme, dhe ashtu si shumica e adoleshentëve amerikanë do të provosh drogat.

Si shumë prindër, unë do të preferoja që ti të mos përdorje drogë. Megjithatë e kuptoj se pavarësisht dëshirave të mia, ti mund të eksperimentosh. Unë nuk do të përdor taktika frikësuese, meqenëse kam kaluar 25 vjet duke bërë studime për përdorimin e drogës, abuzimin dhe politikat në këtë fushë. Unë do të tregoj pak për atë çfarë kam mësuar, duke shpresuar që kjo do të orientojë për të bërë zgjedhjen më të zgjuar. Shqetësimi im i vetëm është shëndeti dhe siguria jote.

Kur njerëzit flasin për “drogat” ata zakonisht u referohen substancave ilegale të tilla si marihuana, kokaina, metamfetamina (speed), drogat psikedelike (LSD, Ekstazi) dhe heroina. Këto nuk janë drogat e vetme që të bëjnë të ndihesh në qejf. Alkooli, cigaret dhe shumë substanca të tjera shkaktojnë helmim. Fakti që një drogë apo një tjetër është ilegale, nuk do të thotë fare nëse është më e mirë apo më e keqe. Të gjitha ato përkohësisht ndryshojnë mënyrën se si i percepton gjërat dhe mënyrën e të menduarit.

Disa njerëz do të thonë se drogat të bëjnë të ndihesh mirë, dhe prandaj ata i përdorin. Por, drogat nuk janë gjithmonë qejf. Kokaina dhe metamfetamina shpejtojnë rrahjet e zemrës, LSD-ja mund të bëjë që të ndihesh i keqorientuar, helmimi nga alkooli pengon ngarjen normale të makinës, duhanpirja të çon drejt vartësisë dhe ndonjëherë drejt kancerit të mushkërive; ndonjëherë njerëzit vdesin duke përdorur heroinën. Marihuana jo gjithmonë të çon në vartësi fizike apo mbidozë, por ajo ndryshon mënyrën e të menduarit, sjelljen dhe reagimin.

Jam përpjekur që të jap një përshkrim të shkurtër të drogave me të cilat mund të ndeshesh. Unë kam zgjedhur që të mos të tremb me informacione të shtrembëruara, sepse dua të kesh besim në ato që të kam treguar. Ndonëse nuk do doja të gënjeja lidhur me efektet e tyre, ka shumë arsye për një djalë të moshës tënde që të mos përdorë drogat apo alkoolin. Së pari, të bëhesh dru nga marihuana apo nga ndonjë lloj tjetër droge: shpesh ka ndikim në jetën tënde normale. Është e vështirë që t'i kuptosh gjërat kur je nën efektin e tyre. Për shembull, përdorimi i drogave, veçanërisht gjatë ditës, ndikon në aftësinë tënde për të mësuar.

Së dyti, nëse mendon se mund të provosh marihuanën, të lutem prit kur të bëhesh më i madh në moshë. Të rriturit me probleme me drogat shpesh i nisin ato në një moshë të vogël.

Dhe e fundit, unë dhe babai nuk duam që ti të futesh në telashe. Përdorimi i drogës dhe alkoolit është ilegal për ty dhe pasojat kur kapeshe me to janë të mëdha. Këtu në SHBA, numri i arrestimeve për mbajtjen e marihuanës është dyfishuar në gjashtë vitet e fundit. Të rriturit janë të vendosur për “tolerancën zero”. Nëse kapeshe, do të arrestohesh, do të përjashtohesh nga shkolla, do të heqin lejen e drejtimit, do të mohohet huamarrja për kolegjin, ose të largojnë nga kolegji.

Pavarësisht këshillës sime për të mospërdorur drogat, një ditë ti mund të zgjedhësh për të eksperimentuar. Unë do të thosha sërish se kjo nuk është një ide e mirë, por nëse ti do të vazhdosh me mënyrën tënde, do të bëja thirrje që të mësoje sa më shumë që të mundesh, si dhe të tregosh kujdes. Ka shumë libra dhe referenca të shkëlqyera, përfshi këtu internetin, të cilat të japin informacione të besueshme për drogat. Sigurisht që gjithmonë mund të flasësh me mua. Nëse unë nuk i di përgjigjet e pyetjeve të tua, do të ndihmoj për t'i gjetur ato.

Nëse të japin drogë, bëj kujdes. Shiko se si sillen njerëzit, por kupto se kushdo reagon ndryshe edhe ndaj një substance të njëjtë.

Nëse vendos që të eksperimentosh, sigurohu që të jesh i rrethuar nga njerëz tek të cilët mund të gjesësh mbështetje. Planifiko transportimin, por mos e përdor makinën, ti apo një person tjetër i cili ka përdorur më parë alkool apo droga të tjera. Na telefono neve apo kujtdo tjetër që e ke më të afërt, në çdo kohë, ditën apo dhe natën. Ne do të vijmë, pa bërë asnjë pyetje dhe pa pasoja.

Dhe të lutem Xhoni tregohu i matur. Është e pamundur të dish se çfarë përmbajnë drogat ilegale, sepse ato nuk janë të lejuara. Shumica e mbidozave fatale ndodhin sepse të rinjtë nuk e njohin efektin e fortë të drogave që konsumojnë, apo se si ato përzihen me droga të tjera. Të lutem mos merr pjesë në gara me pije alkoolike, të cilat kanë vrarë shumë të rinj. Ndërsa nga njëra anë marihuana nuk është vdekjeprurëse, por në doza të larta ajo mund të sjellë çorientim, dhe ndonjëherë të bën dhe paranojak. Dhe sigurisht, duhani mund të dëmtojë mushkëritë, tani apo më tej gjatë jetës.

Xhoni, meqenëse unë dhe babai të kemi thënë gjithmonë për një sërë aktivitete (përfshi aktivitetin seksual), mendo për pasojat e veprimeve të tua para se t'i ndërmarrësh ato. Drogat nuk janë ndryshe. Tregohu mosbesues, dhe mbi të gjitha mendo për sigurinë tënde.

Me dashuri mami!

Menjëherë pas botimit të letrës “I dashur Xhoni”, më erdhën telefonata, e-mail dhe letra të ndryshme nga prindër, mësues dhe persona të tjerë të rritur që ishin të shqetësuar. Ata donin të dinin më shumë për arsyen përse shumë adoleshentë nuk i dëgjojnë paralajmërimet tona për të mospërdorur drogat.

Çfarë është ajo që mund të bëjnë ata? Si mund ta edukojnë veten që të këshillojnë adoleshentët në mënyrë sa më efektive? A mos ka diçka që mund të bëhet për të garantuar sigurinë e adoleshentëve, edhe pse ata ngulin këmbë në eksperimentimin me alkoolin dhe drogat?

Për të studiuar këto pyetje, unë jam konsultuar me ekspertë, përfshi këtu prindër, mësues, studiues si dhe të rinj. Kam parë edukimin që jepet për drogat në shkolla, historikun e tij, kurrikulat dhe vlerësimet ekzistuese. Rezultati ishte botimi i parë i materialit “Siguria, e para: Një rrugë me bazë realitetin për adoleshentët, drogat dhe edukimin për drogat”, i cili është rishikuar dhe ndryshuar në vitet 2002 e 2004.

Qysh prej vitit 1999, më shumë se 225 mijë kopje të “Siguria, e para” është kërkuar dhe botuar për agjenci dhe institute qeveritare, individuale, edukative e shëndetësore në të gjithë shtetet e SHBA-së, dhe në 35 vende në të gjithë botën. Broshura është përkthyer në gjuhët spanjolle, kineze, ruse, ukrainase, rumune, çeke, izraelite dhe portugeze. Kam bërë prezantime të panumërta, kam shkruar opinione për gazeta, kam folur me qindra prindër, mësues e të rinj si dhe kam dalë në transmetime radiofonike e emisione televizive. Edukimi që kam marrë në tetë vitet e fundit i ka dhënë një tjetër formë kësaj broshure. Një burim për prindërit dhe të rriturit e tjerë, të cilët kujdesen për shëndetin dhe sigurinë e adoleshentëve.

Përdorimi i drogës nga adoleshentët

Sondazhi “Monitorimi i së ardhmes” i vitit 2006 tregoi se më shumë se 48% e maturanëve kanë provuar droga të jashtëligjshme në jetën e tyre, 37% kanë përdorur drogë një vit më parë dhe 22% pretendojnë se kanë përdorur drogë muajin e kaluar. Shifrat janë edhe më të larta për alkoolin: 73% kanë provuar alkoolin (një drogë vërtet e fortë), 66% e kanë përdorur brenda një viti dhe 45% (dyfishi i statistikave për marihuanën) janë dehur “një herë në muaj ose më shumë”. Sondazhi i vitit 2005 për Sjelljen me Risk të Rinjve i realizuar nga Qendrat për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (CDC) zbuloi se 26% e nxënësve të shkollave të mesme kishin arritur “të provonin më shumë se disa gllënjka” alkooli para moshës 13 vjeç.

Në mënyrë që të kuptojmë përdorimin e drogave nga adoleshentët, është e rëndësishme të njohim ambientin në të cilin janë rritur ata. Alkooli, duhani, kafeina në shitje të lirë dhe drogat me recetë janë kudo. Ndërsa ne nxisim të rinjtë që të mos marrin drogë, amerikanët janë vazhdimisht të bombarduar me mesazhe që i inkurajojnë për t’u mjekuar me substanca të ndryshme. Ne përdorim alkoolin për të festuar “Le të pimë për këtë!”, për të ardhur në vete “Po hedh një gotë që të kaloj këtë ftohje”, “Me të vërtetë që kisha nevojë për një pije”!. Ne përdorim kafeinën për të rifituar energjitë tona, marrim drogat me receta në shitje të lirë për të përmirësuar humorin, heqjen e gjendjes depresive dhe të na ndihmojë për të punuar, studiuar dhe për gjumë.

Drogat janë një pjesë e rëndësishme e jetës amerikane. Në fakt, gazeta e Shoqatës Mjekësore Amerikane tregon se 8 në 10 të rritur në SHBA përdorin të paktën një medikament çdo javë, dhe gjysma e tyre marrin një ilaç me recetë. Një në dy të rritur përdorin alkoolin rregullisht, dhe më shumë se 97 milionë amerikanë mbi moshën 12 vjeç kanë provuar marihuanën dikur në jetën e tyre.

Adoleshentët e sotëm janë dëshimtarët e përdorimit, ndonjëherë dhe të detyruar, të preparateve që u jepen fëmijëve hiperaktivë. Stimulantë të tillë si *adderali*, një produkt i amfetaminës, është bërë një drogë e preferuar në shumë konvikte kolegësh. Ne shohim rrjete tregtie që reklamojnë disa ilaçe me anë të cilave kërkohet të trajtohen sëmundje të njohura si “Çrregullimi i Ankthit të Përgjithësuar”. Adoleshentët shohin numrin në rritje të prindërve që përdorin anti-depresantë për të përballuar problemet e tyre jetike.

Ndërsa “presioni i moshatarëve” fajësohet shpesh për përdorimin e drogave, nga një sondazh i kohëve doli se, në kundërshtim me besimin popullor, shumica nuk janë nën presion për të përdorur drogat. Në të kundërt, përdorimi i drogave nga adoleshentët duket sikur pasqyron tendencat moderne amerikane të ilaç-marrjes. Disa psikologë argumentojnë se për shkak të natyrës së kulturës sonë, eksperimentimi i adoleshentëve me substanca që të ndryshojnë të mënyrën e të menduarit, qofshin legale apo ilegale, nuk duhet të konsiderohet si sjellje devijante apo anormale.

Problemet me strategjinë aktuale të parandalimit

Amerikanët janë përpjekur të parandalojnë përdorimin e drogës për më shumë se një shekull; nga fushatat kundër alkoolit të shekullit të 19-të e deri te fushata e Nensi Regan, “Thjesht thuaj jo”. Një sërë metodash, nga taktikat e frikës e deri te teknikat rezistuese të politikave të tolerancës zero, dhe testimet e rastësishme për drogën (për të mos përmendur 770 mijë arrestime të bëra në vitin 2005 vetëm për përdorimin e marihuanës), janë përdorur duke u përpjekur për të bindur, apo dhe detyruar të rinjtë që të mos iu afrohen drogave. Megjithatë efektiviteti i këtyre mënyrave bindëse është kompromentuar nga:

- ngurrimi për të bërë dallimin midis përdorimit të drogave dhe abuzimit të deklarimit se “çdo përdorim është abuzim”

- përdorimi i keqinformacioneve si taktikat e frikës dhe
- dështimi për të dhënë informacione të kuptueshme, që do të mund të ndihmonin përdoruesit për të reduktuar dëmin që vjen prej përdorimit të drogave.

Përdorimi përballë abuzimit

Në përpjekje për të ndalur eksperimentimin e adoleshentëve, shpesh mesazhet parandaluese tregojnë se nuk ka ndonjë ndryshim midis përdorimit dhe abuzimit. Disa i përdorin këto terma në mënyrë të ndërkëmbyer, të tjerë theksojnë një përkufizim të ekzagjeruar nëpërmjet të cilit kategorizojnë si abuzim përdorimin e çdo droge ilegale. Ky mesazh hipokrit shpesh refuzohet nga adoleshentët, të cilët shohin se si të rriturit në mënyrë rutinë bëjnë dallimin midis përdorimit dhe abuzimit. Të rinjtë e mësojnë shumë shpejt këtë dallim termash, teksa i vëzhgojnë prindërit e tyre dhe të rriturit e tjerë të cilët konsumojnë alkool pa abuzuar me të. Ata e dinë se ka një ndryshim të madh midis të pirit të një gote vere gjatë darkës, dhe të pirit të kësaj gote çdo mëngjes. Po ashtu, shumë prej tyre e dinë se prindërit kanë provuar dikur një drogë ilegale (për shembull marihuanë) pa abuzuar apo pa e vazhduar atë. Pak gjëra e frikësojnë një prind krahasuar me një adoleshent, kur përdorimi i alkoolit apo i drogave e tjera dalin jashtë kontrollit. Deri më tani studimet kanë zbuluar se shumica e gjimnazistëve, të cilët provojnë droga ilegale apo legale, nuk bëhen abuzues. Sigurisht, çdo përdorues substancash sjell rrezik, por ne duam të flasim për alkoolin dhe drogat e tjera në një mënyrë më të organizuar, si dhe të bëjmë dallimin midis **përdorimit** dhe **abuzimit**. Në të kundërt do të humbim besueshmërinë. Për më tepër, duke njohur dallimin mes këtyre termave, ne mund të jemi në gjendje që të njohim problemet në mënyrë më efektive, kur dhe se si ndodhin.

Taktikat e frikës dhe keqinformacioni: Marihuana një rast për diskutim

Një bindje e zakonshme e ngritur nga shumë edukatorë, politikëbërës dhe prindër është, nëse të rinjtë besojnë se përdorimi i drogave është me rrezik, ata do të heqin dorë. Në këtë mënyrë marihuana (droga më popullore për adoleshentët) vazhdimisht keqkonceptohet nga programet parandaluese, librat, faqet e internetit, përfshirë këtu edhe ato të kontrolluara nga qeveria.

Në takimet e mia me prindër, spikasin disa pyetje të zakonshme lidhur me marihuanën:

- A është e vërtetë që marihuana e sotme është më e fortë dhe më e rrezikshme se ajo e së kaluarës?
- A është e vërtetë që marihuana e sotme krijon më shumë vartësi se ajo e së kaluarës?
- A është e vërtetë që marihuana i bën përdoruesit e saj që të kërkojnë “droga më të forta”?
- A është e vërtetë se marihuana e tymosur shkakton kancer në mushkëri?

Për të ndarë mitin nga fakti, Profesor Lynn Zimmer i kolegjit të Mbretëreshës në Universitetin e Nju Jorkut dhe Doktor John P. Morgan i Shkollës Mjekësore të Universitetit të Nju Jorkut, ekzaminuan dhe botuan në librin e tyre “Mitet e Marihuanës, Faktet e Marihuanës - Një Rishikim e Provës Shkencore”. Secili prej tyre zbuloi se pretendimet për rreziqet e marihuanës ishin ekzagjeruar, madje në disa raste edhe sajuar. Gjetjet e tyre nuk janë të pazakonta, përderisa disa përfundime janë arritur prej një numri të konsiderueshëm komisionesh zyrtare. Duke përdorur këto burime, ashtu si dhe shumë të tjera, po përpiqemi, edhe pse shkurt, që t’iu përgjigjemi pyetjeve të prindërve:

Forca e efektit

Shumë njerëz besojnë se marihuana e sotme është shumë më e fortë në efekt se në dekadat e kaluara. Rritësit e këtij produkti si dhe adoleshentët që përpiqen të dallojnë veten nga brezi i prindërve të tyre, e thonë këtë gjë. Ndërsa teknikat e rritjes së marihuanës janë bërë më të përparura dhe më të përpunuara, ekziston një rritje që korrespondon me forcën e efektit psikoaktiv të bimës, e njohur ndryshe si THC (delta – 9 tetrahydrocannabinol). Kështu, projekti për forcën e efektit të marihuanës, financuar nga Universiteti i Misisipit, tregoi se mesatarja e nivelit të THC-së është rritur prej vitit 1988 me afërsisht nga 3.7 %, në mbi 8 %. Megjithatë Qendra Kombëtare për Drogat raporton se “Shumica e marihuanës në tregun aktual të drogave është me një efekt më të ulët. Administrata e Zbatimit të Ligjit për Drogat konfirmon se nga sasia e marihuanës së konfiskuar, më pak se 2% të kampioneve rezultojnë pozitive për nivel të lartë THC-je (mbi 20%). Me fjalë të tjera, duket se marihuana tani është mesatarisht më e fortë në efekt sesa në të kaluarën, ndonëse variacioni ka qenë gjithmonë normal. A mos vallë kjo do të thotë që marihuana e cila përdoret sot është një drogë më cilësore krahasuar me atë të 40 apo 50 vjetëve më parë? Në të vërtetë, jo. Në fakt marihuana është e njëjta bimë si ajo që ishte atëherë, e cila jep të njëjtin efekt. Për më tepër, pavarësisht nga niveli i lartë, asnjë studim nuk ka treguar se rritja e THC-së është e shoqëruar me dëmtime të rënda të përdoruesit, apo me ndonjë rrezik fatal mbidoze. Në fakt, midis atyre që kanë raportuar provimin e efekteve të forta e të pazakonta të marihuanës, shumica ankohen për rënie të humorit dhe për pasojë e shmangin atë.

Vartësia

Ndonëse marihuanës i mungon vartësia e fortë fizike, ashtu siç ndodh me alkoolin dhe heroinën, disa përdoruesve u duket psikologjikisht e vështirë të reduktojnë përdorimin apo të heqin dorë.

Pjesa më e madhe e atyre që kanë hasur vështirësi me marihuanën, kanë pasur probleme të mëparshme mendore, të cilat mund acarohen nga kanabis. Sipas Akademisë Kombëtare të Shkencave, 90 % e përdoruesve të marihuanës shfaqin simptoma vartësie të përcaktuara nga Shoqata Amerikane Psikiatrike, të DSM-IV. Ata që thonë se marihuana krijon vartësi, shpesh sjell rritjen e numrit të individëve që kanë hyrë në trajtimin nga kanabis. Ndërsa disa nga këta individë janë në rehabilitim, sepse ata (ose familjet e tyre) besojnë se përdorimi i marihuanës po ndikon shumë në jetën e tyre, shumica janë arrestuar për mbajtje marihuane, ose janë referuar për trajtim nga gjykatat si pjesë e lirisë me kusht.

Teoria “Portë për droga të tjera”

Kjo teori tregon se marihuana të çon në mënyrë të pashmangshme drejt përdorimit të drogave më të forta si kokaina dhe heroina. Megjithatë, të dhënat e marra nga Sondazhi Kombëtar për Shëndetin dhe Përdorimin e Drogave, si dhe studime të tjera tregojnë se shumica e përdoruesve të marihuanës nuk përparojnë drejt drogave më të rrezikshme. Kjo teori është hedhur poshtë nga Instituti i Mjekësisë pas një studimi të botuar në prestigjiozen “Revista Amerikane e Shëndetit Publik”. Pjesa më e madhe e përdoruesve të marihuanës kurrë nuk provojnë substanca të ndaluara. Për më tepër, popullatat që raportojnë përdorimin e marihuanës në fillimet e moshës së rritur, tregojnë uljen vullnetare të dozave të kanabis-it kur kanë mbushur të 30-at. Për pasojë, në shumicën e atyre që e përdorin marihuanën kemi të bëjmë me fundin dhe jo përparimin në droga të tjera. Studimet e sotme, po ashtu, tregojnë se shumica e adoleshentëve që provojnë marihuanën, nuk bëhen të varur, apo ta përdorin atë rregullisht.

Kanceri i mushkërive

Ndonëse thithja e kanabis mund të acarojë aparatin e frymëmarrjes, studimet ende nuk kanë treguar se tymosja e marihuanës, edhe kur përdoret për një kohë të gjatë, mund të

shkaktojë sëmundje të mushkërive, të aparatit tretës apo të gojës. Kohët e fundit, në një nga studimet më të mëdha që janë bërë ndonjëherë, Instituti Kombëtar për Abuzimin me Drogat të Universitetit të Kalifornisë në Los Anxhelos kanë krahasuar 1.212 pacientë me kancer në kokë, mushkëri dhe qafë me 1.040 individë pa kancer. Përfundimi ishte:

“Në kundërshtim me pritshmëritë tona, ne nuk zbuluam asnjë lidhje mes përdorimit të marihuanës dhe kancerit të mushkërive, madje edhe tek personat që kishin tymosur më shumë se 22 mijë cigare kanabis në jetën e tyre”.

Asnjë drogë, përfshirë marihuanën nuk është plotësisht e sigurt për shëndetin.

Por, edhe tani keqkonceptimi i marihuanës mund të jetë thembra e Akilit për rrugët aktuale të parandalimit të drogave, sepse programet dhe mesazhet shpesh përmbajnë ekzagjerime dhe keqinformacione që sjellin kontradikta tek vetëdija e të rinjve. Si rezultat adoleshentët bëhen cinikë dhe humbasin besimin në atë çfarë u themi ne, si prindër dhe si mësues. Ne duhet të themi të vërtetën, sepse në të kundërt ata nuk do të na konsiderojnë burime të besueshme informacioni. Ndonëse ata e dinë që ne kemi interesat tona më të përzemërta për ta, ata e kuptojnë se ne s’kemi thënë asgjë, përderisa nuk kemi thënë të vërtetën për t’i bërë që të mos e provojnë.

***Thjesht thuaj “Jo”
ose mos thuaj asgjë***

Shumica e programeve edukative për drogat synojnë vetëm parandalimin e përdorimit. Pas udhëzimeve për të mos e provuar, mësimi mbaron me kaq. Nuk ka informacion për mënyrën sesi të shmangen problemet ose të parandalojmë abuzimin për ata që eksperimentojnë. Abstenenca trajtohet si masa e vetme e suksesit, dhe

alternativa më e pranueshme e të mësuarit. Ndonëse abstinenca ka një synim të qartë, kjo rrugë nuk është plotësisht e mjaftueshme. Nuk do të ishte realiste që të besonim se në një pjesë të jetës kur janë më të shfaqur para rrezikut, adoleshentët do të frenohen plotësisht nga të provuarit e alkoolit apo drogat e tjera. Abstinenca i vendos të rriturit në pozicionin e të mos u thënit asgjë të rinjve që duam të ndihmojmë. Bëhet fjalë për ata të rinj të cilët ngulin këmbë duke i thënë drogës “ndoshta” ose “ndonjëherë” ose “Po”. Adoleshentët do të bëjnë zgjidhjen e tyre për alkoolin dhe drogat e tjera, ashtu siç bëjmë edhe ne. Për të ndihmuar në parandalimin e abuzimit me drogat tek të rinjtë që eksperimentojnë na duhet strategjia e mbështetjes që përfshin edukimin dhe vendosjen e parimit “Siguria, e para”.

Siguria, e para: metoda që bazohet në realitet

Studimet tregojnë se pavarësisht këshillave dhe paralajmërimeve tona për të mos e provuar drogën, një numër i madh adoleshentësh do të eksperimentojnë rastësisht me substanca të dëmshme, apo do të përdorin rregullisht droga të tjera, përfshirë dhe alkoolin. Kjo nuk do të thotë që ata janë fëmijë të këqinj ose që ne jemi prindër shpërfillës. Realiteti tregon se droga është pjesë e kulturës së adoleshentëve sot. Por, sipas shumë gjasave, të rinjtë tanë do të dalin të padëmtuar nga kjo fazë. **Mbajtja e të rinjve sa më të sigurt do të jetë prioriteti ynë kryesor.** Për t’i mbrojtur ata, do të na hyjë në punë një mënyrë me bazë realitetin, që do t’i aftësojë të rinjtë për të marrë vendime më të përgjegjshme lidhur me:

- sigurimin e informacioneve të ndershme dhe me bazë shkencore,
- përdorimin me maturi, nëse eksperimentimi i të rinjve bëhet i vazhdueshëm
- kuptimin ligjor dhe social për pasojat e përdorimit të drogave, dhe
- dhënien prioritet e sigurisë nëpërmjet përgjegjësisë personale dhe njohurive.

Edukimi i ndershëm me bazë shkencore

Të rinjtë janë të aftë për të menduar në mënyrë racionale. Ndonëse aftësitë e tyre vendim-marrëse do të përmirësohen me rritjen në moshë, adoleshentët janë duke mësuar përgjegjësitë, dhe nuk duan të shkatërrojnë jetën e tyre ose shëndetin. Në takimet tona me të rinjtë, atë vazhdimisht kërkojnë faktet “reale” për drogat, në mënyrë që të marrin vendime të përgjegjshme, dhe aktualisht pjesa më e madhe e bëjnë këtë. Sipas Studimit Kombëtar për Përdorimin e Drogës dhe Shëndetin të vitit 2005, ndonëse eksperimentimi është përhapur gjerësisht, 90% e moshave 12-17 vjeç zgjedhin që të heqin dorë nga përdorimi i rregullt i substancave të dëmshme.

Edukimi efektiv për drogat duhet të bazohet në fakte shkencore dhe në aftësitë e adoleshentit për të kuptuar, analizuar dhe vlerësuar. Subjekti i drogave mund të integrohet në një mori kursesh të shkollave të mesme dhe kurrikula, përfshi këtu fiziologjinë e biologjinë (efekti i drogave në trupin tonë), psikologjinë (efekti i drogave në të menduarin), kiminë (çfarë përmbajnë drogat), studimet sociale (kush i përdor drogat dhe pse) dhe në histori e qytetari (si janë trajtuar drogat nga qeveri të ndryshme). Për fat të mirë, edukatorët e sotëm kanë një burim të ri njohurish dhe duhet të kenë parasysh teknikën e re të hartuar nga Rodney Skager, Profesor Emeritus, në Shkollën e Edukimit & Studimet e Informacioneve në Universitetin e Kalifornisë në Los Anxhelos dhe Katedrën e *Task Force* të Kalifornisë për edukimin efektiv mbi drogat. Fletëpalosja e tij e vitit 2005, “Përtej Tolerancës Zero: Një metodë me bazë realitetin për Edukimin mbi Drogat dhe Ndhimën ndaj të rinjve, u jep edukatorëve një edukim gradual, pragmatist dhe me kosto të arsyeshme për drogat dhe programin disiplinor në shkollë.

Ashtu siç sugjeron Dr. Skager, me anë të eksperiencës familjare, ekspozimit të bashkëmoshatarëve dhe medias, shpesh adoleshentët dinë më shumë se ç’pandehet, për alkoolin dhe drogat e tjera. Prandaj, të rinjtë duhet të përfshihen në zhvillimin e

programeve edukative për drogat dhe klasat duhet të shfrytëzojnë ndërveprimin dhe përfshirjen e tyre në vend të leksioneve mekanike. Në qoftë se edukimi do të bëhet më i besueshëm, kurrikulat zyrtare duhet të bashkëshoqërojnë vëzhgimet dhe eksperiencat e vetë të rinjve.

Kërkesa e adoleshentëve për ndershmëri dhe edukimi gjithëpërfshirës për drogat, bëhet më e dukshme kur ata vijnë për të ndjekur kolegjin. Sipas Profesor Craig Reinerman i Universitetit të Kalifornisë në Santa Kruz:

“Studentët duken të etur për informacione rreth drogave të ndaluara dhe të pandaluara, mjafton të mos jetë një propagandë moralizuese. Unë kam dhënë mësim për leksione të quajtura ‘Droga dhe Shoqëria’ për rreth 20 vjet dhe çdo vit më është dashur të largoja disa prej të rinjve sepse klasat mbusheshin shumë shpejt. Unë gjithmonë filloja duke u thënë, ‘Sa nga ju kanë bërë edukim për drogat në shkollën e mesme?’ dhe pothuajse shumica e tyre ngrinin duart lart. Më pas unë pyesja, ‘Sa nga juve u është dukur e vërtetë dhe me vlerë?’ Nga 120 studentë, ndoshta vetëm tre vetë kanë ngritur duart lart.”

Rëndësia e maturisë

Pjesa më e madhe e adoleshentëve që përdorin drogë (me përjashtim të nikotinës) nuk e çojnë veten drejt vartësisë apo veseve abuzive. Adoleshentët, të cilët përdorin alkool, marihuanë apo droga të tjera duhet të kuptojnë se ka një ndryshim të madh midis përdorimit dhe abuzimit, si dhe midis përdorimit rastësor dhe atij ditor. Ata duhet të dinë si të njohin sjelljen e papërgjegjshme për vendin, kohën, nivelin e dozave dhe shpeshtësinë e përdorimit. Nëse të rinjtë vazhdojnë, pavarësisht paralajmërimeve tona, të përdorin alkoolin apo drogat e tjera, ata duhet të kontrollojnë përdorimin e tyre duke praktikuar maturinë dhe kufizimet. Është e pamundur që të ecim mirë nga ana akademike, ose të kemi përgjegjësi në punë

kur dikush është nën efektin e drogës. Kurrë nuk mund të përdorësh alkoolin ose drogat e tjera në shkollë, në punë, teksa aktivizohesh në sporte, teksa nget makinën ose angazhohesh në aktivitete të tjera serioze.

Të kuptosh pasojat

Të rinjtë duhet të kuptojnë pasojat e thyerjes së rregullave të shkollës, si dhe ligjet shtetërore e lokale kundër përdorimit, mbajtjes dhe shitjes së drogave të tjera. Me metodat moderne të një testi për përdorimin e drogës në shkollë, dhe politikat e tolerancës zero, kundërshtimi i ligjit është një rrezik i cili zgjatet përtej efekteve fizike të drogave. Ka disa pasoja reale dhe të qëndrueshme kur kapesht duke përdorur drogë, si për shembull përjashtimi nga shkolla, hapja e dosjes kriminale në polici dhe stigma sociale.

Ligjet janë shkallëzuar dhe janë bërë më të ashpra. Për fat të mirë, politika e tolerancës zero që ka kontribuar në braktisjen e shkollës së mesme në nivelin 30%, ka gjetur kundërshtime serioze. Shoqata Psikologjike Amerikane në vitin 2006 arriti në rezultatin se të tilla politika janë të dështuara, sepse i bëjnë studentët më pak të sigurt, dhe u shkatërrojnë arritjet akademike. Mbështetja tani është rritur në atë që quhet “praktikat përtëritëse”, të cilat synojnë që t’i afrojnë sa më shumë studentët me komunitetin e tyre dhe shkollat në vend të pezullimit dhe përjashtimit të atyre që njihen si problematikë. Të rinjtë kanë nevojë të dinë se kur kapen me drogë do ta gjejnë veten në mëshirën e sistemeve të drejtësisë kriminale.

Më shumë se gjysmë milionë amerikanë, pothuajse çereku i komunitetit të të burgosurve, janë sot prapa hekurave për thyerje të ligjeve për drogat.

Siguria, mbi të gjitha - alkooli si pjesë e rastit në fjalë

Aksidentet me makina vazhdojnë të jenë numri një i shkaqeve të vdekjeve të parakohshme tek të rinjtë. Çdo vit, afërsisht 2400 adoleshentë amerikanë vdesin nga aksidentet me makina, duke përfshirë edhe përdorimin e alkoolit së bashku me dëmtime serioze fizike. Në komunitetet periferike, atje ku shumë të rinj ngasin makina, kjo është bërë diçka e zakonshme. Në të njëjtat komunitete, ka disa prindër të cilët i kanë inkurajuar adoleshentët e tyre që t’iu garantojnë sigurinë në shtëpi, se sa të dalin jashtë dhe të ngasin makinat në vende të tjera për t’u dëfryer. Disa të tjerë i shohin këto praktika si “të mundshme”. Ata shpresojnë që të ndalin plotësisht përdorimin e alkoolit, duke hartuar ligje të cilat do të cilësonin si krim ngarjen e makinës nga një shofer-pilot, ashtu si dhe urdhëresën e policisë për të ashtuquajturën “shtëpitë e zhurmshme”, ku jepen dënime civile ose kriminale për prindër, shtëpitë e të cilëve përdoren për festa me apo pa dijeninë e tyre.

Ajo që është shqetësuese është se si të rinjtë u përgjigjen këtyre masave. Kur pyeten në veçanti për ligjet e shtëpive të zhurmshme, përgjigja nuk është “Në rregull, atëherë unë nuk do të pi më”. Shumë adoleshentë thonë se do ta zhvendosin festën në rrugë, në parqet lokale, në plazh apo në ndonjë vend tjetër publik. Dhe ata do të ngasin makinën për të shkuar deri atje.

Këto janë çështje të mprehta, për të cilat njerëzit e arsyeshëm ndeshen në shumë diskutime.

Megjithatë, përfshirja e sistemit të drejtësisë kriminale në vendimet prindërore, nuk është zgjidhja e kësaj çështje. Madje kjo natyrisht që vetëm do ta zvogëlojë, dhe jo ta përmirësojë sigurinë e adoleshentëve.

Seksi i sigurt si model

Një model i dobishëm për të hartuar parandalimin e abuzimit me drogat që ka për bazë sigurinë, është mënyra moderne e edukatës

seksuale. Në mesin e viteve 1980, kur shkencëtarët zbuluan se përdorimi i prezervativëve mund të parandalonte përhapjen e HIV-it dhe infeksioneve të tjerë që transmetohen seksualisht si shtatzania e padëshiruar tek adoleshentët, prindërit, mësuesit dhe politikëbërësit filluan të ndërmerrnin veprime. Ata prezantuan kurrikulat e edukimit seksual me bazë realitetin në të gjithë vendin. Kjo rrugë nxiste së tepërmi abstinencën, dhe siguroi një informacion faktual për “seksin e sigurt”. Sipas Qendrave për Parandalim dhe Kontroll të Sëmundjeve (CDC), kjo rrugë solli jo vetëm rritjen e përdorimit të prezervativit mes adoleshentëve aktivë seksualisht, por shërbeu edhe për të pakësuar përqindjen e përgjithshme të aktivitetit seksual. Kjo strategji efektive u prezantua si një çështje e fortë, dhe solli një model për ristrukturimin e përpjekjeve tona mbi edukimin për parandalimin e abuzimit me drogat.

“besojini instikteve tuaja, të cilat ju bëjnë t’i doni fëmijët tuaj aq sa t’i siguronit atyre hapësirë për të eksploruar dhe për t’u rritur, për t’i falur edhe kur gabojnë, dhe t’i pranoni ata ashtu siç janë”

Çfarë të bëjë një prind?

Sot prindërit marrin më shumë këshilla lidhur me mënyrën se si të rrisin fëmijët e tyre, krahasuar me çdo brez tjetër në rrjedhën historike. Ata janë të hapur dhe dëgjojnë sepse janë të shqetësuar për sigurinë dhe mirëqenien e fëmijëve të tyre, si dhe janë të shqetësuar për faktin se bota është bërë një vend më i rrezikshëm. Ata duan të dinë se çfarë të bëjnë dhe po kërkojnë për zgjidhje. Nuk janë përgjigje të thjeshta, por për prindërit që kanë kërkuar gjëra specifike, më poshtë gjenden hapat që unë sugjeroj:

HAPI I PARË: DËGJONI

Hapi i parë është që të “bëheni realistë” për përdorimin e drogave, duke dëgjuar atë çfarë do t’u thonë adoleshentët për

jetën dhe ndjenjat e tyre. Kjo do të na udhëheqë ne drejt masave më inteligjente dhe më mirë të menduara.

Një vend i përshtatshëm është tavolina e ngrënies. Familjet duhet të hanë së bashku, të paktën një herë në ditë në mënyrë që të kapin ritmin e fëmijëve, dhe të flasin për problemet e ditës. Ka shumë mënyra të thjeshta për ta hapur një bisedë si për shembull përdorimi i drogave nëpër filma, televizion dhe muzikë. Nëse mund të qëndrojmë jogjykses, adoleshentët do t'i dëgjojnë mendimet dhe orientimet tona. Le t'i lëmë ata që të kuptojnë se mund të flasin lirshëm. Sfidat janë më të madhe është që të dëgjojmë dhe të përpiqemi të ndihmojmë pa qortime të tepruara. Nëse zemërohemi dhe ndëshkojmë, adoleshentët do të ndalen së foluri me ne. Kjo është shumë e thjeshtë. Kujtoni se këshilla ka më shumë mundësi të dëgjohet kur kërkohet nga dikush. Kuptoni se adoleshentët i sjellin eksperiencat e tyre para jush, madje edhe disa të cilat nuk do as t'i dëgjosh. Megjithatë merr frymë thellë, dhe tregoj mirënjohës kur ata ndajnë këto eksperiencat me ju, sepse kjo do të thotë se keni fituar besimin.

HAPI I DYTË: MËSONI

Prindërit dhe mësuesit kanë nevojë që të marrin përgjegjësi për të mësuar lidhur me efektet fiziologjike, psikologjike dhe sociologjike të alkoolit apo drogave të tjera. Kjo përfshin leximin dhe bërjen e pyetjeve.

Familjarizojeni veten me kulturën e adoleshentëve nëpërmjet medias elektronike, sidomos internetin. Shikoni MTV. Mësoni për llojet e drogave të disponueshme nga të rinjtë, por sigurojuni që burimet tuaja janë me bazë shkencore dhe të ekuilibruara. Çdo burim që nuk di të përshkruajë si rreziqet, ashtu dhe përfitimet duhet të konsiderohet i dyshimtë. Faqja e internetit të Projektit Siguria, e para (www.safety1st.org) përmban informacione të dobishme me freskime të vazhdueshme të njohurive. Drogat më të përhapura: alkooli, ADHD (si Ritalina), drogat anti-ankth (si

Ksanaksi), antidepresantët (si Prozak), kokaina, ekstazi, ephedrinë, GHB, heroina, inhalantet, ketamina, LSD, marihuana, metamfetamina, kërpudhat, opiatet, salvia, steroidet dhe duhani.

HAPI I TRETË: VEPRONI

Parandalimi i abuzimit me drogat nuk është një paketë kurrikulash ose një “buletin magjik”, prandaj bëj disa plane.

Është e rëndësishme që t’i mbash të rinjtë sa më të angazhuar dhe të zënë me aktivitete, jo vetëm gjatë shkollës, por edhe nga ora 15:00 deri në 18:00, kur përdorimi i drogave nga të rinjtë e mërzitur dhe të lënë pas dore bëhet më i lartë. Programet jashtëshkollore si sportet, artet, drama dhe aktivitete të tjera krijuese duhet të jepen në dispozicion të gjithë të rinjve të shkollave të mesme dhe prindërve me një kosto të ulët ose pa kosto fare. Bëjuni avokat për programe të tilla në komunitetin tuaj dhe në shkollën e adoleshentëve.

Parandalimi është themelor për marrëdhëniet e kujdesshme dhe mënyrën e dhënies sa më hapur të informacioneve. Nuk ka përgjigje të thjeshta, por vetëm biseda të kujdesshme.

Kur vjen puna për të hapur “diskutimet për drogat”, disa prindër nuk e dinë se nga të fillojnë. Shumë kanë filluar me letrën time “I dashur Xhoni” ose me burime të tjera të listuara më sipër. Shpesh të rinjtë i përgjigjen më mirë teknikës “thuj vetëm, njëje” sesa mesazheve të njëanshme që ata kanë dëgjuar gjithmonë gjatë jetës së tyre.

Shumë prindër sot janë nga ata që vetë kanë eksperimentuar me drogat në vitet 1970 e 1980. Pyetja, “Çfarë duhet t’i them fëmijës për përdorimin e drogës në të kaluarën time?” del në çdo seminar me të rinjtë. Shumë njerëz nuk e kanë të lehtë për të zbuluar eksperiencat e tyre, sepse kanë frikë se një gjë e tillë mund të hapë derën për eksperimentimin e fëmijëve. Nuk ka asnjë

zgjidhje të thjeshtë për këtë dilemë kaq të vështirë. Kur s'ke nevojë të sjellësh çdo detaj, mund të jetë shumë ndihmuese që të ndash eksperiencat e tua me ato të adoleshentit, sepse kjo të bën më të besueshëm në sytë e tyre. Ndershmëria zakonisht është mënyra më e mirë në këtë rrugë të gjatë. Ashtu si ndihen prindërit kur mësojnë se fëmijët e tyre i kanë gënjyer, edhe këta të fundit nuk ndihen mirë kur dëgjojnë gjëra gjysmë të vërteta apo hipokrizira. Pastaj, nëse nuk flisni, mund të jeni të sigurtë se një nga të afërmit apo miqtë tuaj mund të ndodhë që të transmetojë të fëmija juaj i etur “të fshehtat e rinisë suaj”.

Marrëdhëniet e besueshme janë çelësi në përballjen dhe parandalimin e abuzimit me drogat. Ndërsa është shumë tunduese që të merresh me diskutime të vështira dhe të shfrytëzosh teknologjinë, si për shembull testin e urinës, mendojuni mirë para se të kërkonit që fëmija juaj të pranojë kryerjen e një testi antidrogë. Po të lexosh kërkimet e bëra në Spitalin e Fëmijëve në Boston, aty ku studiohet për testimin në shtëpi të përdorimit të drogave, vihet re se shumica e njerëzve nuk janë plotësisht të edukuar për kufijtë dhe sfidat teknike të testimit antidrogë. Aty vihen re pasoja dhe efekte negative në marrëdhëniet prind-fëmijë kur vjen puna për të mbledhur testin e urinës për të siguruar përdorimin e drogës.

Realiteti tregon se një marrëdhënie e hapur dhe me besim tek një prind apo një tjetër i rritur mund të jetë elementi më i fuqishëm në parandalimin e abuzimit. Dhe besimi po humbi një herë, mund të duhet shumë për ta kthyer sërish si më parë. Ndoshta më e rëndësishmja është se adoleshentët kanë nevojë të dinë se të rriturit model në jetën e tyre janë fillimisht të shqetësuar për sigurinë e tyre. Kjo do të thotë se ata do të gjejnë diku ku të mbështeten, atëherë kur të kenë nevojë për ndihmë. Nëse e gjejnë veten në një situatë kompromentuese dhe jo të rehatshme, ata duhet ta dinë se ne do t'iu vijmë menjëherë në ndihmë.

HAPI I KATËRT: DREJTO

Bordet e prindërve shpesh kërkojnë folës me përvojë të temës “Siguria, mbi të gjitha” për takimet e tyre.

Në vitin 2005 unë fola në konventën kombëtare të bordit të prindërve, duke treguar se si prindërit liderë mund të lehtësojnë seminarët e edukimit për drogat në shkollat e tyre. U thashë pjesëmarrësve se “ekspertët” e jashtëm nuk janë të nevojshëm. Seminarët me prindër, mbi të gjitha, janë të rëndësishme për hapjen e diskutimeve që ndajnë informacionin me bazë shkencore si dhe që lidhen me të tjerët në komunitet. Unë e kuptoj që është e vështirë t’i ftosh prindërit çdo mbrëmje për të ndjekur këto takime, por një prind në shkollën 9-vjeçare të Torrancës në Kaliforni, pati një ide të shkëlqyer. Ajo ishte aq e përkushtuar për rëndësinë e edukimit për drogat të prindërve, sa që arriti të bindë disa mësues për të ofruar më shumë kredite për të rinjtë, prindërit e të cilëve merrnin pjesë në seminar.

Në përgjithësi, është e rëndësishme për prindërit që të njihen me njëri-tjetrin dhe të punojnë së bashku për të nxitur strategjinë me orientim kah siguria. Theksi tek siguria nuk do të thotë se po u japim leje të rinjve për të përdorur droga. Thjesht tregon se mirëqenia e tyre është prioriteti ynë kryesor.

HAPI I PESTË: NDIHMO

Është e rëndësishme që të dimë se çfarë duam të bëjmë para se të besoni se një adoleshent (apo dikush tjetër) ka një reagim negativ ndaj alkoolit apo drogave të tjera.

Për shembull, mos lejoni një person që i ka rënë të fikët pasi ka konsumuar shumë alkool, të shtrihet me shpinë në tokë. Shumë njerëz janë mbytur në këtë situatë nga e vjella e tyre. Në një gjendje akute, nëse keni frikë se diçka nuk shkon mirë (kur dikush ka humbur

ndjenjat apo ka probleme me frymëmarrjen), mos hezitoni të njoftoni menjëherë urgjencën. Jeta e shumë të rinjve mund të ishte shpëtuar nëse ndihma paramjekësore do të ishte marrë në kohën e duhur. Nëse do t'i ndani me dikë tjetër ato çfarë keni lexuar këtu, ju lutem jepjuani këtë adoleshentëve, të cilët ndoshta një ditë mund të kenë nevojë për ndihmën e një miku. Edhe kur nuk keni të bëni me ndonjë rast urgjent, gjithmonë bezdia që mund të provohet kur ndërhyr tek dikush për të ndihmuar, është e më e vogël për një prind se një adoleshent që mund të jetë nën efektin e drogës. Shumë prindër duan të dinë se si ta identifikojnë problemin e përdorimit të drogave, çfarë të bëjnë me të dhe ku të kërkojnë ndihmë profesionale. Si përfundim, fëmijët më të shëndetshëm, që kanë eksperimentuar apo jo me drogat, kanë prindër që i duan, janë të pranishëm dhe përfshihen në shqetësimet e tyre. Ja dhe një këshillë tjetër:

“besojini instikteve tuaja, të cilat ju bëjnë t’i doni fëmijët tuaj aq sa t’i siguronit atyre hapësirë për të eksploruar dhe për t’u rritur; për t’i falur edhe kur gabojnë, dhe t’i pranoni ata ashtu siç janë”
Fëmijët kalojnë periudha të vështira, ndonjëherë të zgjatura në kohë. Ata që i kalojnë ato, ia dalin mbanë sepse kanë përkrahjen dhe dashurinë nga familjet e tyre.

Për më shumë informacion dhe ndihmë:

Aksion Plus, Qendra e Terapisë me metadon

Rr. Stavri Vinjau

Prapa ambasadës amerikane, Tiranë

Cel.: 0692066359

e-mail: gencaxionp@albmail.com

Website: www.aksionplus.net