



- A jeni ju i shqetësuar që personi që jeton me ju apo njihni mund të përdore drogë?
- A jeni i shqetësuar se ky përdorim mund të jetë i dëmshëm?
- Jeni i pasigurt se çfarë të bëni dhe ku të drejtoheni?
- A ndjeni se po të bisedoni për drogat mund të duket e vështirë?
- Nuk keni informacion te duhur rreth ketyre problemeve?

## Vlerësoje veten – bëj zgjedhje të shëndetshme Pro Shëndetit, Jo Drogës!

26 qershor, Dita Botërore e Luftës Kundër Drogës

Mbështetur nga:



Adresa: **Aksion Plus;**  
Rr. Nasi Pavullo; Nd 25. Prapa  
ambasades amerikane. Tirane  
cel. 0696178959  
e-mail: [gencaxionp@gmail.com](mailto:gencaxionp@gmail.com)  
website [www.aksionplus.net](http://www.aksionplus.net)



“Mbështet, mos dëno”



dhe



Tiranë 2023

## Vlerësoje veten...

Fushata në luftën kundër drogave shenjon të rinjtë dhe të rriturit në moshë të re, të cilët janë një grup që janë të rrezikuar nga abuzimi me drogat. Në këtë moshë presioni i grupit për të provuar drogat ilegale mund të jetë i fortë dhe vetë-vlerësimi i ulët. Për më tepër ata që marrin droga nuk janë të informuar dhe jo aq të vetëdijshëm për rreziqet shëndetësore.

Ndërsa të rinjtë flasin shumë për “efektet” që vijnë nga drogat ilegale, ata mund të mos i njohin mirë “pasojat” e shumta negative. Rreziqet varen nga lloji i drogave që përdoret, doza e marrë, dhe shpeshësia e përdorimit. Në disa raste abuzimi me drogat mund të shkaktojë depresion, frikë, rrahje të çrregullta të zemrës, probleme me frymëmarrjen, dhe madje vdekje të menjëhershme.

Nën ndikimin e drogave, disa përdorues të drogës mund të bëjnë seks të pambrojtur ose të shkëmbejnë shiringat, duke rritur kështu mundësitë e infektimit nga HIV/SIDA/hepatiti dhe sëmundje të tjera infektive.

## ... bëj zgjedhje të shëndetshme

Të kalosh një jetë të shëndetshme do të thotë të bësh zgjedhje që respektojnë trupin dhe mendjen. Për të bërë këto zgjedhje, të rinjtë duhet të udhëhiqen nga prindërit, mësuesit dhe modele të tjera, që jo vetën duhet t’i bindin ata të rrinë larg drogave, por edhe t’i nxisin ata që të përfshihen në aktivitete të shëndetshme. Sporti është një shembull i mirë.

Të rinjtë dhe të rejtat që praktikojnë sportet mësojnë aftësi dhe vlera që do t’i ruajnë për tërë jetën: vetë-besim, disiplinë, shpirt ekipi dhe lojë të ndershme. Nëpërmjet sporteve, të rinjtë përballen me çështje etike që do t’i çojnë ata në gjetjen e përgjigjeve të duhura.

“Droga nevojitet vetëm kur nuk ke gëzime në jetë.”

“Stërvitu, përmirësohu, ji më i miri – drogat nuk janë rruga për në majë.”

“Disa efekte të drogave ikin, disa mbesin për gjithë jetën.”

## NDËRGJEGJËSOHU!

*PËR NJË JETË TË SHËNDETSHME PA DUHAN,  
ALKOL DHE DROGË*

*DROGA TË SHKATËRRON TY DHE TË ARDHMEN  
TËNDE*

*JETA ËSHTË E ÇMUAR, DROGA VRET  
KENAQËSITË E JETËS*

*NË SHOQËRINË TONË NUK DUHET TË KETË  
VEND PËR DROGAT*

*DROGA TË SHKATËRRON TY DHE TË ARDHMEN  
TËNDE*

Sporti dhe aktivitete të tjera të shëndetshme na ndihmojnë të qëndrojmë larg drogave.

## “Siguria, mbi të gjitha“ MBRO VETEN DHE PARTNERIN

## TË GJITHË NE SËBASHKU KEMI NJË ROL PËR TË LUAJTUR NË LUFTËN KUNDËR DROGËS

Varësia nga drogat është sëmundje, dhe jo krim.

## Çfarë të bëjë një prind?

*“besojini instikteve tuaja, të cilat ju bëjnë t’i doni fëmijët tuaj aq sa t’i siguroni 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”*