



Viti i XIV-të i Botimit, Nr. 2,

Dhjetor 2022

NDËRHJRJE PARANDALUESE LIDHUR ME PËRDORIMIN DHE ABUZIMIN ME SUBSTANCA NË ADOLESHENCË

Jonida Haxhiu*Elisabeta Kafia**

Albanian University;

*Departamenti i Psikologjisë/ Instituti i Shëndetit Publik

**Albanian University; Përgjegjëse Departamenti i Psikologjisë

Përmbledhje

Shumë sjellje jo të shëndetshme shpesh fillojnë gjatë adoleshencës dhe përfaqësojnë sfida të mëdha të shëndetit publik. Abuzimi i substancave ka një ndikim të madh te individët, familjet dhe komunitetet, pasi efektet e tij janë kumulative, duke kontribuar në probleme të kushtueshme të shëndetit social, fizik dhe mendor. Ne kryem një përmbledhje të rishikimeve sistematike për të vlerësuar efektivitetin e ndërhyrjeve për të parandaluar abuzimin me substancat tek adoleshentët. Ne raportojmë gjetje nga një total prej 26 rishikimesh sistematike që fokusohen në ndërhyrjet për pirjen e duhanit/përdorimin e duhanit, përdorimin e alkoolit, përdorimin e drogës dhe abuzimin e kombinuar të substancave. Gjetjet tona të përmbledhjes sugjerojnë se midis ndërhyrjeve për pirjen e duhanit/duhanit, programet parandaluese të bazuara në shkollë dhe ndërhyrjet intensive të bazuara në familje, që zakonisht trajtojnë funksionimin e familjes, janë efektive në reduktimin e pirjes së duhanit. Fushatat masive mediatike janë gjithashtu efektive, duke patur parasysh se ato janë me intensitet të arsyeshëm për periudha të gjata kohore. Kështu, ndërhyrjet për parandalimin e alkoolit në shkollë janë shoqëruar me ulje të shpeshtësisë së pirjes, ndërsa ndërhyrjet në familje kanë një efekt të vogël, por të vazhdueshëm në keqpërdorimin e alkoolit tek adoleshentët. Për abuzimin me drogën, ndërhyrjet në shkollë të bazuara në një kombinim të qasjeve të kompetencës sociale dhe ndikimit social kanë treguar efekte mbrojtëse kundër përdorimit të drogës dhe kanabisit. Ndër ndërhyrjet që synojnë abuzimin e kombinuar të substancave, programet e parandalimit parësor të bazuara në shkollë janë efektive. Dëshmitë nga ndërhyrjet e bazuara në internet, iniciativat e politikave dhe stimujt duket se janë të përziëra dhe kanë nevojë për kërkime të mëtejshme. Hulumtimi i ardhshëm duhet të fokusohet në vlerësimin e efektivitetit të komponentëve të ndërhyrjeve specifike me ndërhyrje të standardizuara dhe masa të rezultateve.

Fjalë çelës: *shëndeti i adoleshentëve; Abuzim me substanca; Abuzimi i drogës*

PREVENTIVE INTERVENTION RELATED TO THE USE AND ABUSE OF SUBSTANCES IN ADOLESCENCE

Abstract

Many unhealthy behaviors often begin during adolescence and represent major public health challenges. Substance abuse has a major impact on individuals, families and communities, as its effects are cumulative, contributing to costly social, physical and mental health problems. We conducted a review of systematic reviews to assess the effectiveness of interventions to prevent adolescent substance abuse. We report findings from a total of 26 systematic reviews focusing on interventions for smoking/tobacco use, alcohol use, drug use and combined substance abuse. Our summary findings suggest that among smoking interventions, school-based prevention programs and intensive family-based interventions, typically addressing family functioning, are effective in reducing smoking. Mass media campaigns are also effective, given that they are of reasonable intensity over long periods of time. Thus, alcohol prevention interventions at school have been associated with a reduction in drinking frequency, while family interventions have a small but persistent effect on adolescent alcohol misuse. For drug abuse, school-based interventions based on a combination of social competence and social influence approaches have shown protective effects against drug and cannabis use. Among interventions targeting combined substance abuse, school-based primary prevention programs are effective. Evidence from Internet-based interventions, policy initiatives and incentives appears to be mixed and needs further research. Future research should focus on evaluating the effectiveness of specific intervention components with standardized interventions and outcome measures.

Keywords: *adolescent health; Substance abuse; Drug abuse*

Hyrje

Eksperimentimi, varësia e abuzimi me drogën tek adoleshentët është i lidhur me faktorë të panumërt¹. Nga pasiguria, presioni i bashkëmoshatarëve, eksperimentet, adoleshentët janë gjithmonë të përfshirë në sjellje të rrezikshme. Shumicën e kohës, adoleshentët nuk vlerësojnë rreziqet ose pasojat e veprimeve të tyre.

Hulumtimet dëshmojnë se periudhat kryesore të rrezikut për abuzimin me drogën dhe alkoolin ndodhin gjatë tranzicioneve të mëdha në jetën e fëmijëve². Studimet këtu rradhisin pubertetin, situatat kryesore sociale si lëvizja ose divorci i prindërve. Pikërisht në këto situata fëmijët janë më të brishtë.

Sipas Institutit Kombëtar për Abuzimin me Droga (NIDA), shumica e adoleshentëve zhvillojnë një çrregullim të abuzimit me substancat. Megjithatë, ka një përqindje të vogël që e bën këtë, dhe ata mund të luftojnë me përdorimin e substancave për vite me radhë.

Faktorët e rrezikut janë të veçantë dhe ndryshojnë për çdo individ. Megjithatë, disa nga faktorët më të zakonshëm të rrezikut për abuzimin me drogën dhe alkoolin tek adoleshentët përfshijnë:

- Histori familjare e abuzimit me substancat
- Kushtet e shëndetit mendor ose të sjelljes si depresioni, ankthi ose ADHD
- Sjellje impulsive
- Historia e ngjarjeve traumatike si një aksident me makinë ose abuzim
- Vetëvlerësim i ulët ose ndjenja e refuzimit shoqëror

Para së gjithash, lufta me një çrregullim të përdorimit të substancave mund të jetë një sëmundje kërcënuese

1 Mental Health Foundation: Smoking and mental health. (2022)

2 Drug-Free World: Short and long-term effects of alcohol. (2022).

për jetën. Për të mos përmendur, të rinjtë që eksperimentojnë me drogën dhe alkoolin mund të vënë në rrezik shëndetin dhe sigurinë e tyre. Abuzimi i substancave ka pasoja të panumërta të rrezikshme dhe negative, duke përfshirë:

- Drejtimi i mjetit rrugor nën ndikim mund të rrezikojë drejtuesit, pasagjerët dhe këmbësorët.
- Aktiviteti seksual i rrezikshëm: të qenit nën ndikim mund të çojë në seks të paplanifikuar dhe të pasigurt.
- Problemet e përqendrimit: drogat mund të ndikojnë negativisht në zhvillimin e trurit të një adoleshenti, duke shkaktuar probleme me kujtesën më vonë në jetë.

Problemet shëndetësore kryesore që lidhen me varësinë e abuzimit me drogën dhe alkoolin janë se shkakton dëmtime të konsiderueshme të organeve, duke përfshirë dëmtime të përherëshme në zemër, mushkëri, mëlçi dhe veshka.

Adoleshenca njihet si periudha e shfaqjes së sjelljeve dhe kushteve që jo vetëm ndikojnë në probleme shëndetësore në atë periudhë, ar në atë kohë, por gjithashtu çojnë në çrregullime të moshës madhore. Sjelljet jo të shëndetshme si pirja e duhanit, pirja e alkoolit dhe përdorimi i paligjshëm i drogës shpesh fillojnë gjatë adoleshencës; ato janë të lidhura ngushtë me rritjen e sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë dhe përfaqësojnë sfida të mëdha të shëndetit publik³. Papunësia, shëndeti i dobët, aksidentet, vetëvrasjet, sëmundjet mendore dhe ulja e jetëgjatësisë kanë të gjitha keqpërdorimet e drogës si një faktor kryesor të përbashkët kontribues. Abuzimi i substancave ka një ndikim të madh tek individët, familjet dhe komunitetet pasi efektet e tij janë kumulative, duke kontribuar në probleme të kushtueshme të shëndetit social, fizik dhe mendor. Disa faktorë mund të rrisin rrezikun për fillimin ose vazhdimin e abuzimit me substanca, duke përfshirë statusin socio-ekonomik, cilësinë e prindërimit, ndikimin e grupit të bashkëmoshatarëve dhe predispozitën biologjike/të qenësishme ndaj varësisë ndaj drogës⁴.

Globalisht, përdorimi i duhanit është shkaku kryesor i parandalueshëm i vdekjes së parakohshme dhe shumica e duhanpirësve të rritur e iniciojnë duhanin në adoleshencë. Prevalenca e pirjes së duhanit tek vajzat dhe djemtë ndryshon sipas vendeve; 1 në çdo 10 vajza të moshës 13 e 15 vjeç dhe 1 në çdo 5 djem të moshës 13 e 15 vjeç përdorin duhan. Normat e pirjes së duhanit janë përgjithësisht më të larta në Evropë dhe rajonet e Paqësorit Perëndimor, ndërkohë që pirja e duhanit po zvogëlohet tek adoleshentët më të rinj në shumicën e vendeve me të ardhura të larta dhe në disa vende me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

Përafërsisht 4% e barrës globale të sëmundshmërisë i atribuohet përdorimit të alkoolit. Konsumi i alkoolit tek adoleshentët dhe të rinjtë po rritet globalisht; megjithatë, ajo është në rënie në shumicën e HIC-ve në Evropë dhe Amerikën e Veriut. Aktualisht, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) Rajoni Evropian dhe OBSH Rajoni i Amerikës raportojnë përqindjet më të larta të pirjes në mesin e adoleshentët ndërsa Rajoni i Azisë Juglindore të OBSH-së dhe Rajoni i Mesdheut Lindor të OBSH-së kanë më të ulëta. Në përgjithësi, meshkujt pinë më shumë alkool se gratë, por dallimi në seks është më të vogla në moshë më të re.

Përdorimi i kanabisit shoqërohet me një rënie të rezultateve të koeficientit të inteligjencës para moshës 18 vjeç dhe një rritje të rrezikut të lëndimit tek të rriturit. Ndryshe nga substancat e tjera, në shumë vende, djemtë dhe vajzat shfaqin prevalencë të ngjashme të përdorimit të vazhdueshëm të kanabisit.

Përpjekjet duhet të bashkërendohen për programet e identifikimit të hershëm, ndërgjegjësimit dhe parandalimit, si dhe monitorimin rutinë të adoleshentëve. Duke pasur parasysh barrën mbizotëruese dhe ndikimi i abuzimit me substancat tek fëmijët dhe adoleshentët, është thelbësore që ndërhyrjet dhe platformat e shpërndarjes efektive për rritjen e aftësive sociale, aftësitë për zgjidhjen e problemeve dhe vetëbesimin janë identifikuar dhe zbatuar.

3 Fahimi J, Aurrecochea A, Anderson E, Herring A, Alter H: Substance abuse and mental health visits among adolescents presenting to US emergency departments. *Pediatr Emerg Care*. 2015,

4 American Addictions Centre: What are the mental and physical effects of ecstasy (MDMA) (2020).

Anketat e bazuara në shkollë të adoleshentëve monitorojnë një numër të këtyre sjelljeve të lidhura me shëndetin midis adoleshentëve në nivel vendi. Fokusi duhet të jetë synimi i faktorëve të rrezikut të modifikueshëm dhe rritja e faktorëve mbrojtës përmes programeve parandaluese të familjes, shkollës dhe komunitetit. Llojet e ndryshme të programeve parandaluese mund të ofrohen përmes shkollës, komuniteti dhe sistemet e kujdesit shëndetësor me qëllime të përgjithshme të gjetjes së rasteve me referim dhe trajtim shoqëruar ose reduktim të faktorëve të rrezikut.

Shenjat që tregojnë se adoleshenti ka një problem abuzimi me drogën

Pothuajse çdo adoleshent mund të përjetojë periudha të luhatjes së humorit. Është pjesë e rritjes. Pra, si mund të dallohen nëse sjelljet e tyre janë jonormale ose të lidhura me abuzimin me drogën ose alkoolin? Nuk është gjithmonë e lehtë.

Ka disa shenja që tregojnë se adoleshenti po përdor substanca⁵:

- Dalje çdo natë dhe të shkelje shpesh e “shtetrrethimit”
- Nevoja e tepruar për privatësi dhe të qenit i fshehtë
- Të qeshura me asgjë ose të shfaqje sjellje jokarakteristike
- Vështirësi në përqendrim
- Ndryshime në pamje ose higjienë
- Ndryshime ekstreme të humorit ose paqëndrueshmëri emocionale
- Shoqërimi me një grup të ri shoqëror
- Më pak motivim ose interes për aktivitetet që ai ose ajo i pëlqente
- Periudhat letargjike
- Rezultate të dobëta, pengesa ose mungesa e koordinimit
- Vështirësi në kontrollin e frenimeve ose impulseve
- Aroma të pazakonta në frymë ose rroba
- Ndryshime të papritura në peshën e trupit
- Gjakderdhje nga hunda ose dhimbje koke
- Ankesat nga mësuesit apo zyrtarët e tjerë të shkollës
- Humbja e interesit për sportet, klubet sociale, hobi ose aktivitete të tjera jashtëshkollore
- Mungojnë para ose sendet me vlerë nga shtëpia
- Mungojnë pilula me recetë ose pa recetë, alkool ose cigare
- Pajisje droge ose objekte të tjera të paidentifikuara

Nëse janë të pranishme disa nga këto shenja, mund të dëshmojnë për mundësi që adoleshenti përdor, ka varësi, ose abuzon me substanca. Kjo, natyrisht, nuk është gjithmonë e lehtë. Në fund të fundit, edhe përpjekja për të gjetur se si shkoj dita e tyre mund të jetë një sfidë. Diskutimi i çështjeve të vështira si abuzimi me drogën ose alkoolin mund të jetë i vështirë si për adoleshentin ashtu edhe për mësuesin apo prindin⁶. Megjithatë, është një bisedë që duhet trajtuar për mirëqenien mendore, fizike dhe sociale të fëmijës suaj.

Metodologjia

Ky artikull trajton rishikimin narrativ të artikujve që trajtojnë varësinë dhe abuzimin me substancat si një problem psikologjik por edhe social i kohëve tona si dhe lidhja, shkaqet e pasojat tek adoleshentët. e gjitha kjo me qëllimin për përpilimin e strategjive të përstatshme por edhe efektive për parandalimin e

5 Steele CM, Southwick L: Alcohol and social behavior I: The psychology of drunken excess. J Pers Soc Psychol. 1995,

6 Kulak JA, Griswold KS: Adolescent substance use and misuse: Recognition and management. Am Fam Physician. 2019,

varësisë dhe abuzimit me substance në adoleshencë⁷.

Për këtë studim është realizuar një shqyrtim sistematik i literaturës duke përdorur bazat e të dhënave si për të kërkuar të gjithë literaturën përkatëse. Gjetjet janë organizuar në kategori për të mbuluar aspekte thelbësore si epidemiologjia, neurobiologjia, parandalimi dhe trajtimi. Fjalë kyçe të ndryshme të përdorura nën të kërkit të avancuar të “Varësia nga substanca psikotrope”, “Abuzim me substanca”, “varësia dhe adoleshentët”, etj.,

Për kryerjen e këtij studimi, janë shqyrtuar disa botime, për të identifikuar ndërhyrjet për abuzimin e substancave në popullatën adoleshente. Nuk janë përfshirë kufizime në datën e fillimit të kërkit ose cilësimet gjeografike. U konsideruan botime të disponueshme mbi të ndërhyrjet për abuzimin e substancave tek adoleshentët.

U përjashtuan rishikimet që fokusohen në ndërhyrjet për pirjen e duhanit të dorës së dytë, rishikimin sistematik që fokusohet në rrezikun e shumëfishtë shëndetësor faktorë dhe jo vetëm abuzimi me substancat, rishikime sistematike që fokusohen vetëm në grupe specifike të popullsisë (p.sh., vendet evropiane), ndërhyrje që synojnë popullsinë tjetër përveç adoleshentëve dhe të rinjve, dhe rishikime që nuk raportojnë rezultate që lidhen me abuzimin me substancat.

Rezultatet dhe diskutime

Nga rishikimet e studimeve, dolën disa dukuri të cilat ishin të njohura e të panjohura, të shpeguara në mënyrë konvencionale, shkencore, por edhe me koncepte praktike. Koncretisht, lidhur me ndërhyrjet parandaluese, ajo që rezultoi ishte:

Pjesa më e e adoleshentëve që kanë varësi apo abuzojnë me substanca, kanë familjarë që veprojnë në këtë mënyrë për shkak të mërziës, stresit nga puna, shqetësimeve emocionale, problemeve me familjet, apo problemeve me bashkëshortin⁸. Për shkak të ekspozimit ndaj sjelljeve të tilla të rrezikshme, fëmijët mund të provojnë substanca të tilla. Këto sjellje duhet të dekurajohen sepse mund të ndikojnë në performancën akademike të fëmijës, rritjen fizike, etj. I riu fillon të ndihet i dëshpëruar, i vetmuar, i shqetësuar dhe i shqetësuar. Për shkak se ato kryesisht sillen rreth edukimit të adoleshentëve për rreziqet dhe ndikimet afatgjata të abuzimit me substancat, përpjekjet e mëparshme për parandalim kanë qenë të gjitha joefektive. Për të nxjerrë në pah rreziqet e përdorimit të drogës dhe për të trembur shikuesit që të abstenojnë, disa programe nxitën terrorin. Mbështetja teorike e këtyre përpjekjeve të hershme mungonte dhe ata nuk arritën të merrnin parasysh të kuptuarit e faktorëve zhvillimorë, socialë dhe të tjerë etiologjikë që ndikojnë në përdorimin e substancave adoleshente. Këto taktika bazohen në një paradigme të thjeshtë konceptuale njohëse që thotë se vendimet e njerëzve për të përdorur ose abuzim me substancat varen nga sa mirë janë të vetdijshëm për rreziqet e përfshira. Teknikat bashkëkohore më efektive po përdoren me kalimin e kohës. Parandalimi i abuzimit me substancat në shkollë është një risi e fundit e përdorur për të ekzekutuar ndryshime, duke përfshirë trajnimin e aftësive të rezistencës sociale, edukimin normativ dhe trajnimin e aftësive për rritjen e kompetencave.

Presioni i bashkëmohatarëve e bën një adoleshent të prekshëm ndaj problemeve që lidhen me substanca të tilla⁹. Adoleshentët shpesh janë të ekspozuar ndaj alkoolit, drogës dhe duhanit ose për shkak të presionit nga miqtë e tyre ose për shkak të të qenit të vetmuar. Aftësitë e trajnimit të rezistencës sociale përdoren për të arritur këtë. Nxënësit udhëzohen në mënyrat më të mira për të shmangur ose menaxhuar këto situata të dëmshme. Metoda më e mirë për t’iu përgjigjur presionit të drejtpërdrejtë për të marrë drogë ose alkool

7 Kulak JA, Griswold KS: Adolescent substance use and misuse: Recognition and management. Am Fam Physician. 2019,

8 Mayo Clinic: Drug addiction (substance use disorder) - symptoms and causes. (2022).

9 Nawi AM, Ismail R, Ibrahim F, et al.: Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. BMC Public Health. 2019

është të dish se çfarë të thuash (d.m.th., përmbajtjen specifike të një mesazhi refuzimi) dhe si ta thuash atë. Këto aftësi duhet të mësohen si kurrikulë e veçantë në çdo shkollë për të ulur rrezikun. Metodatat standarde të mësimdhënies përfshijnë mësimet dhe ushtrime për të larguar keqkuptimet në lidhje me përdorimin e drogës.

Adoleshentët zakonisht ekzagjerojnë se sa e zakonshme është pirja e duhanit, pirja dhe përdorimi i substancave të veçanta, të cilat mund të japin përshtypjen se përdorimi i substancave është i pranueshëm. Ne mund të pakësojmë perceptimet e të rinjve për pranueshmërinë sociale të përdorimit të drogës duke i edukuar ata se normat aktuale të përdorimit të drogës janë pothuajse gjithmonë më të ulëta se normat e perceptuara të përdorimit. Për të mbështetur këtë informacion mund të përdoren të dhënat nga anketat e kryera në klasë, shkollë ose komunitet lokal që demonstrojnë prevalencën e përdorimit të substancave në mjedisin social të menjëhershëm. Nëse jo, kjo mund të mësohet duke përdorur statistika nga anketat kombëtare, të cilat zakonisht tregojnë norma të prevalencës që janë shumë më të ulëta se sa përshkruajnë fëmijët.

Roli që kanë proceset e të mësuarit social në përdorimin e drogës tek adoleshentët njihet nga programet e përmirësimit të kompetencave dhe ekziston ndërgjegjësimi se si adoleshentët të cilëve u mungojnë aftësitë ndërpersonale dhe sociale kanë më shumë gjasa t'i nënshtrohen presionit të bashkëmohatarëve për të përdorur drogë¹⁰. Këta të rinj mund të jenë gjithashtu më të prirur t'i drejtohen përdorimit të drogës në vend të mekanizmave më të shëndetshëm përballues. Shumica e strategjive të rritjes së kompetencave përfshijnë udhëzimin në shumë nga aftësitë e mëposhtme të jetës: aftësitë e përgjithshme të zgjidhjes së problemeve dhe vendimmarrjes, aftësitë e përgjithshme njohëse për të shmangur presionin e bashkëmohatarëve ose mediave, aftësitë për rritjen e vetëkontrollit, mekanizmat adaptues të përballimit për reduktimin e stresit dhe ankthit. nëpërmjet përdorimit të mekanizmave njohës të përballimit ose të teknikave të relaksimit të sjelljes, dhe aftësive të përgjithshme sociale dhe pohuese.

Ndërhyrjet në shkollë. Nga vlerësimi i ndikimit të ndërhyrjeve të pirjes së duhanit në shkollë për parandalimin e fillimit të pirjes së duhanit sugjeroi që programi parandalues dhe kurrikula e kombinuar e kompetencave sociale dhe ndikimeve sociale kanë një efekt të përgjithshëm të pozitiv në reduktimin e fillimit të pirjes së duhanit (, respektivisht) ndërkohë që nuk ka aq ndikim vetëm dhënia e informacionit ose ndërhyrjet me ndikim social.

Ndërhyrjet e bazuara në familje kanë patur një ndikim pozitiv në parandalimin e pirjes së duhanit me një reduktim të ndjeshëm të sjelljes së duhanpirjes. Shumica e këtyre studimeve përdorën ndërhyrje intensive që trajtonin zakonisht funksionimin e familjes dhe u prezantuan kur fëmijët ishin midis 11 dhe 14 vjeç. Megjithatë, këto gjetje duhet të interpretohen me kujdes sepse vlerësimet e efektit nuk mund të përfshijnë të dhëna nga të gjitha studimet. Një studim tjetër vlerësoi ndikimin e ndërhyrjeve të koordinuara të përhapura në komunitet që mbështesin sjelljen jo duhanpirëse. Ndërhyrjet përfshinin drejtuesit e komunitetit për zhvillimin dhe mbështetjen e programeve, trajnimin e punonjësve të komunitetit për të zbatuar dhe monitoruar ndërhyrjet për parandalimin e përdorimit të substancave dhe duke përfshirë organizatat të shumta duke përfshirë shërbimin shëndetësor kombëtar, këshillat e qytetit, punonjësit socialë, pronarët e bizneseve, organizatat vullnetare, organizatat sportive, ofruesit e kujdesit shëndetësor, organizatat e komunitetit, mediat, shitësit me pakicë, shkollat, qeveria, zbatimin e ligjit ose vendet e punës.

Gjetjet nga studime sugjerojnë ndikim pozitiv të ndërhyrjeve të ofruara nga komuniteti në reduktimin e normave të përdorimit dhe abuzimit me substanca dhe rritjen e njohurive për efektet e varësisë dhe abuzimit; megjithatë, provat janë jo të forta dhe janë të nevojshme studime të mëtejshme.

Ndërhyrjet në nivel politikash. Në studime vlerësohet efekti i ndërhyrjeve për të reduktuar mungesën e aksesit në substanca. Një mënyrë është, duke penguar shitjen e duhanit e alkoolit në ambjentet e frekuentuara nga adoleshentët. Një studim tjetër vlerësoi efektivitetin e ligjeve që kufizojnë aksesin i të

10 A. Fukink Mental Illness: How does cannabis affect my mental health?. (2018).

rinjve tek drogat, duke kufizuar aftësinë e adoleshentëve për të blerë e përdorur substanca¹¹.

Stimujt. Në vlerësimin e ndikimit të stimujve (që përfshijnë çdo përfitim të prekshëm të ofruar nga jashtë me qëllim të qartë për të parandaluar përdorimin e substancave. Kjo përfshin skema nxitëse, dhe shpërblime për atë që nuk përdor substanca) për të parandaluar varësinë dhe abuzimin me droga tek adoleshentët. Studimet sugjerojnë se nuk ka asnjë efekt statistiki domethënës tek stimujt për të parandaluar varësinë dhe abuzimin me droga. Ka mungesë të forte prova që sugjerojnë se pasojat e padëshiruara (si p.sh të rinjtë që bëjnë pretendime të rreme për statusin e tyre të përdorimit të substancave dhe ngacmimi i nxënësve përdorues) lidhen vazhdimisht me ndërhyrje të tilla, edhe pse ky nuk ka qenë në fokus të shumë kërkimore. Nuk kishte informacion të mjaftueshëm për të vlerësuar kostot e dozës.

Ndërhyrjet me shumë komponentë. U gjetën komente që adresonin ndërhyrje shumëkomponente për duhanin/përdorimin e duhanit ndër adoleshentë. Një rishikim vlerësoi efektivitetin e shkollave të ndryshme, të bazuara në komunitet dhe strategjitë e ndërhyrjes shumësektoriale. Edhe pse në përgjithësi efektiviteti i programeve parandaluese tregoi heterogjenitetin, shumica e studimeve raportojnë disa efekte pozitive të afatgjata për programet e sjelljes parandaluese të përdorimit dhe abuzimit me droga.

Kishte prova se ndërhyrjet multisektoriale dhe ato të bazuara në komunitet ishin efektive në uljen e normave të përdorimit të substancave, ndërsa dëshmitë vetëm për programet e bazuara në shkollë nuk ishin kaq efektive.

Një studim u vlerësua efektivitetin e strategjive që ndihmojnë të rinjtë të ndalojnë përdorimin e substancave. Shumica e studimeve të përfshira kanë përdorur forma të rritjes motivuese e kombinuar me mbështetje psikologjike si terapia konjitive e sjelljes.

Përfundime

Kërcënimi i varësisë dhe abuzimit me substanca është gërshetuar thellë në strukturën e shoqërisë. Ndërsa efektet e tij arrijnë te rininë tonë, brezi aktual i adoleshentëve është në rrezik të lartë për rrezikun që lidhet me abuzimin e drogave si kanabisi, alkooli dhe duhani. Edhe pse çështja e abuzimit me substancat është e ndërlikuar dhe e përhapur, aktorë të ndryshëm si profesionistët e kujdesit shëndetësor, drejtuesit e komunitetit dhe institucionet arsimore kanë akses në një mori kërkimesh të bazuara në prova që mund t'i ndihmojnë ata të miratojnë ndërhyrje që mund të ulin shkallën e keqpërdorimit të substancave adoleshente. Është kuptuar se ndërsa ky problem nuk është specifik për një vend apo kulturë të vetme, mjetet juridike individuale mund të mos jenë gjithmonë të dobishme. Për shkak të shkallës së papranueshme të lartë të abuzimit me drogën që po shkakton probleme të mëdha mbi njerëzimin, një strategji për adresimin e faktorëve të rrezikut të modifikueshëm është thelbësore. Për shkak se psikologjia njerëzore dhe shëndeti mendor ndikojnë në zgjedhjet që të rinjtë bëjnë në lidhje me kënaqësinë e tyre në keqpërdorimin e drogës, është nevoja e kohës që të merren parasysh seriozisht masat si krijimi i ndërgjegjësimit, këshillimi, qelizat e orientimit të studentëve, prindërimi pozitiv, etj¹².

Do të duhet kohë për të ndryshuar këtë sjellje të keqpërdorimit të substancave, por sa më shumë përpjekje të bëjmë për të, aq më i madh do të korrim shpërblim.

Gjetjet e këtij studimi sugjerojnë se midis ndërhyrjeve të pirjes së duhanit/përdorimit të duhanit, programet e parandalimit të pastër të bazuara në shkollë dhe SFC janë efektive në reduktimin e fillimit të pirjes së duhanit dhe duhanpirjes aktuale. Megjithatë, ka mungesë të një ndjekjeje afatgjatë për ndikimin e programeve të pirjes së duhanit/përdorimit të duhanit në shkollë. Ndërhyrjet intensive të bazuara në familje, që zakonisht trajtojnë funksionimin e familjes, janë gjetur gjithashtu se parandalojnë në mënyrë

11 Mokdad AH, Forouzanfar MH, Daoud F, et al.: Global burden of diseases, injuries, and risk factors for young people's health, Lancet. 2016,

12 Tubman JG, Oshri A, Duprey EB, Sutton TE: Childhood maltreatment, psychiatric symptoms, and suicidal thoughts among adolescents receiving substance use treatment services. J Adolesc. 2021,

efektive pirjen e duhanit si dhe varësinë e abuzimit me droga të tjera. Ndërhyrjet e bashkërenduara gjerësisht të bazuara në komunitet kanë treguar gjithashtu ndikime pozitive në sjelljet e duhanpirjes. Fushatat e medias masive që përfshijnë baza të forta teorike, kërkime formuese në hartimin e mesazheve të fushatës dhe transmetimin e mesazheve kanë treguar ndikime pozitive në marrjen e duhanit duke qenë se këto ishin me intensitet të arsyeshëm për periudha të gjata kohore. Dëshmitë nga ndërhyrjet e bazuara në internet, iniciativat e politikave dhe stimujt duket se janë të përziera dhe kanë nevojë për kërkime të mëtejshme.

Ndër ndërhyrjet për përdorimin e alkoolit, ndërhyrjet për parandalimin e alkoolit në shkollë, duke përfshirë reagimet e personalizuara, strategjitë e moderimit, sfidën e pritshmërisë, identifikimin e situatave të rrezikshme, vendosjen e qëllimeve janë shoqëruar me frekuencë të reduktuar të pirjes. Ndërhyrjet e bazuara në familje kanë një efekt të vogël, por të vazhdueshëm në keqpërdorimin e alkoolit tek adoleshentët. Ka mungesë të provave të forta pro ose kundër rekomandimit të zbatimit të kufizimeve të reklamimit të alkoolit dhe ndërhyrjeve të shumë komponentëve. Për përdorimin e drogës, ndërhyrjet në shkollë të bazuara në një kombinim të qasjeve të kompetencës sociale dhe ndikimit social kanë treguar efekte mbrojtëse në parandalimin e përdorimit të drogës dhe kanabisit. Ndër ndërhyrjet që synojnë abuzimin e kombinuar të substancave, programet parandaluese parësore të bazuara në shkollë që përfshijnë informacione kundër drogës të kombinuara me aftësitë e refuzimit, aftësitë e vetë-menaxhimit dhe trajnimin e aftësive sociale janë efektive në reduktimin e përdorimit të marihuanës dhe alkoolit tek adoleshentët. Ka prova shumë të kufizuara mbi efektivitetin e masmedias dhe mentorimit për abuzimin e kombinuar të substancave.

Gjetjet theksojnë se platformat e ofrimit me bazë në shkollë janë platformat më të vlerësuara për të synuar adoleshentët për abuzim me substancat. Ka mungesë të të dhënave për të përcaktuar efektet diferenciale të ndërhyrjeve sipas gjinisë, statusit socio-ekonomik dhe dendësisë së popullsisë.

Rekomandime

Janë përzgjedur si më efektive disa mënyra për të parandaluar abuzimin me substancat¹³:

1. Të kuptuarit se si zhvillohet abuzimi me substancat. Abuzimi i substancave fillon nga: Përdorimi i drogave që shkaktojnë varësi (të paligjshme ose të përkohshme) për qëllime rekreative
Kërkimi i dehjeve
Abuzimi me ilaçet me recetë
2. Shmangnia e tundimit dhe presionit të bashkëmoshatarëve. Zhvillimi i miqësive dhe marrëdhënieve të shëndetshme duke shmangur miqtë ose anëtarët e familjes që bëjnë presion për të përdorur substanca. Thuhet shpesh “ne bëhemi më të ngjashëm me ata me të cilët rrethohemi”, që do të thotë se nëse e adoleshenti rrethohet me njerëz që abuzojnë me drogën dhe alkoolin, ai ka më shumë gjasa gjithashtu. Presioni i bashkëmoshatarëve është një pjesë kryesore e jetës për adoleshentët. Duhet të kuptohet rëndësia e vendosjes së theksit në zhvillimin e mënyrave të mirë për të thënë jo, përgatitja e një justifikimi të mirë ose planifikimi i para kohe për të mos u nënshtuar presionit të bashkëmoshatarëve.
3. Hetimi për probleme psikologjike, të cilat shpesh shkojnë “dorë për dorë” me varësinë dhe abuzimin me substancat. Nëse ka prezencë të problemeve si ankthi, depresioni ose çrregullimi i stresit post-traumatik, duhet të kërkohet ndihmë profesionale nga një terapist ose profesionist. Një profesionist do t’ju ofrojë aftësi të shëndetshme përballuese për të lehtësuar simptomat tuaja pa iu drejtuar drogave dhe alkoolit.
4. Shqyrtimi i faktorëve të rrezikut. Studimi i historisë familjare të lidhur me problemet psikologjike dhe varësisë, kanë treguar se këto probleme kanë tendencë të shfaqet në familje, por mund të parandalohet. Sa më shumë të jeni të vetëdijshëm për faktorët të rrezikut biologjik, mjedisor dhe fizik, aq më shumë ka gjasa që të kapërceni ato.

13 Solari-Twadell PA: Recreational drugs. Societal and professional issues. Nurs Clin North Am. 1991,

5. Mbajtja e një jete të ekuilibruar. Njerëzit shpesh i drejtohen drogës dhe alkoolit kur diçka në jetën e tyre mungon ose nuk funksionon. Praktikimi i aftësive të menaxhimit të stresit mund të ndihmojë të kapërcehen këta stresorë të jetës dhe do të ndihmojë të jetohet një jetë e ekuilibruar dhe e shëndetshme.
6. Zhvillimi i qëllimeve dhe ëndrrave për të ardhmen, ndihmojnë në përqendrimin në atë që dëshirohet dhe do t'ju ndihmojë të kuptohet se droga dhe alkooli thjeshtë do të pengojnë në arritjen e qëllimeve.

Këshilla për prindërit: si të bisedoni me adoleshentët lidhur me drogat

Njohja e disa metodave parandaluese mund të ndihmojë në të kuptuarin dhe menaxhimin e problemeve që lidhen me varësinë dhe abuzimit me substance nga adoleshentët¹⁴. Disa prej tyre janë si më poshtë:

- *Mbani komunikim të hapur për marrjen e drogës.*
- *Dërgojini mesazhe pozitive fëmijëve tuaj për të mbajtur komunikim të hapur.*
- *Përfshihuni në jetën e tyre dhe dini për miqtë e tyre, aktivitetet, etj.*
- *Dijeni se ku janë fëmijët tuaj, çfarë po bëjnë dhe me kë.*
- *Jepni një shembull të mirë duke mos përdorur drogë, duke kufizuar konsumimin e alkoolit dhe menaxhoni sjelljen tuaj.*
- *Mësojini se si t'i thonë “jo” drogës dhe alkoolit në skenarë të ndryshëm.*
- *Bëjeni shtëpinë tuaj të sigurtë duke mbajtur çdo ilaç me recetë të sigurt, në vende të sigurt.*

Po ashtu prindër¹⁵:

Kur të keni mbledhur informacione për të diskutuar hapur mbi abuzimin me drogën dhe alkoolin, zgjidhni një kohë kur e dini se nuk do të ndërpritni. Nëse jeni në ankth ose nervoz për të zhvilluar këtë bisedë, tregojuni atyre ndjenjat tuaja. Të qenit i hapur dhe i sqartë për mënyrën se si ndiheni për atë diskutim ka të ngjarë të hapë adoleshentin tuaj dhe t'i lërë të jenë të sqartë me ju për ndjenjat e tyre.

Pyetini ata së pari: Harroni t'u jepni leksione për drogën dhe alkoolin, adoleshentët janë shumë të ditur këto kohë. Në vend të kësaj, pyesni ata për mendimin e tyre. Sigurohuni që ata të jenë të sqartë dhe të shikojnë gjuhën e tyre të trupit për të parë se si ndihen vërtet për këtë temë.

Diskutoni pse duhet të qëndrojnë larg drogës dhe alkoolit¹⁶: Shmangni taktikat e çmendura të frikësimit, jini të sqartë dhe të vërtetë. Theksoni se si këto substanca mund të ndikojnë në jetën e tyre, si sportet, drejtimi i automjetit, shëndeti, pamja e jashtme, madje edhe miqtë e tyre.

Përmendni median: Merrni parasysh të diskutoni se si filmat, shfaqjet televizive dhe videot muzikore shpesh magjepsin përdorimin e drogës dhe alkoolit. Sigurohuni që ata të kuptojnë pasojat; madje mund të diskutoni rastet e fundit të mbidozës së personazheve të famshëm ose ata që janë të hapur për luftën e tyre për abuzimin me substancat.

Jini gati për të diskutuar përvojën tuaj: Mendoni se si të përgjigjeni nëse adoleshenti juaj pyet për përdorimin tuaj të drogës dhe alkoolit. Pavarësisht nëse keni zgjedhur të përdorni drogë apo jo, shpjegoni se çfarë ju shtyu dhe çfarë ju mësoi përvoja. Mbani mend, ndershmëria është jetike.

14 Cornelius T, Earnshaw VA, Menino D, Bogart LM, Levy S: Treatment motivation among caregivers and adolescents with substance use disorders. J Subst Abuse Treat. 2017

15 Cornelius T, Earnshaw VA, Menino D, Bogart LM, Levy S: Treatment motivation among caregivers and adolescents with substance use disorders. J Subst Abuse Treat. 2017

16 A. Fukink Mental Illness: How does cannabis affect my mental health?. (2018).

Referenca

- Nawi AM, Ismail R, Ibrahim F, et al.: Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*. 2019
- Fahimi J, Aurrecoechea A, Anderson E, Herring A, Alter H: Substance abuse and mental health visits among adolescents presenting to US emergency departments. *Pediatr Emerg Care*. 2015,
- S.Peltzer K, Pengpid S, Susilowati IH: Prevalence and associated factors of illicit drug use among university students in the association of southeast Asian nations (ASEAN). *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2017,
- Mokdad AH, Forouzanfar MH, Daoud F, et al.: Global burden of diseases, injuries, and risk factors for young people's health, *Lancet*. 2016,
- Solari-Twadell PA: Recreational drugs. Societal and professional issues. *Nurs Clin North Am*. 1991,
- Kulak JA, Griswold KS: Adolescent substance use and misuse: Recognition and management. *Am Fam Physician*. 2019,
- Cornelius T, Earnshaw VA, Menino D, Bogart LM, Levy S: Treatment motivation among caregivers and adolescents with substance use disorders. *J Subst Abuse Treat*. 2017
- Tubman JG, Oshri A, Duprey EB, Sutton TE: Childhood maltreatment, psychiatric symptoms, and suicidal thoughts among adolescents receiving substance use treatment services. *J Adolesc*. 2021,
- White A, Hingson R: The burden of alcohol use: Excessive alcohol consumption and related consequences among college students. *Alcohol Res*. 2014.
- Lees B, Meredith LR, Kirkland AE, Bryant BE, Squeglia LM: Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior. *Pharmacol Biochem Behav*. 2020.
- Nagarajappa R, Daryani H, Sharda AJ, Asawa K, Batra M, Sanadhya S, Ramesh G: Knowledge and attitude towards smoking among Indian students of dentistry. *Int Dent J*. 2013,
- Lakeview: Opiates abuse causes, addiction signs, symptoms & side Effects. (2022). Accessed: June 17, 2022
- Ali E, Sachdeva A, Gupta S, Kumar M, Singh JM, Kardam L: Marijuana use experiences and expectancies of urban youth in India. *J Family Med Prim Care*. 2022
- Jacobus J, Tapert SF: Effects of cannabis on the adolescent brain. *Curr Pharm Des*. 2014,
- Bloomfield MA, Hindocha C, Green SF, et al.: The neuropsychopharmacology of cannabis: A review of human imaging studies. *Pharmacol Ther*. 2019
- Paoli L, Greenfield VA, Charles M, Reuter P: The global diversion of pharmaceutical drugs. India: the third largest illicit opium producer?. *Addiction*. 2009,
- Steele CM, Southwick L: Alcohol and social behavior I: The psychology of drunken excess. *J Pers Soc Psychol*. 1995,
- Drug-Free World: Short and long-term effects of alcohol. (2022).
- A. Fukink Mental Illness: How does cannabis affect my mental health?. (2018).
- Tang YL, Kranzler HR, Gelernter J, Farrer LA, Pearson D, Cubells JF: Transient cocaine-associated behavioral symptoms rated with a new instrument, the Scale for assessment of positive symptoms for Cocaine-Induced Psychosis (SAPS-CIP). *Am J Addict*. 2009,
- Morton WA: Cocaine and psychiatric symptoms. *Primary Care Companion J Clin Psychiatry*. 1999,
- Mayo Clinic: Drug addiction (substance use disorder) - symptoms and causes. (2022).
- American Addictions Centre: What are the mental and physical effects of ecstasy (MDMA)?. (2020). Accessed: July 2, 2022: <https://americanaddictioncenters.org/ecstasy-abuse/mental-and-physical-effects>.
- Giannakopoulos G, Tzavara C, Dimitrakaki C, Kolaitis G, Rotsika V, Tountas Y: Emotional, behavioural problems and cigarette smoking in adolescence: findings of a Greek cross-sectional

study. BMC Public Health. 2010,

- Mental Health Foundation: Smoking and mental health. (2022)..
- Griffin KW, Botvin GJ: Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2010,
- Rehabs: India's #1 Addiction & recovery online resource. (2013).
- Neets.Net: Iodex sandwiches, fevibond, and sanitizer: The 'Saste Nashe' Indians are getting high on!. (2018). Accessed: February 2, 2021: <https://neets.net/threads/niggas-in-india-eat-this-shit-to-get-faded.11644/>.
- National Health Portal: Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram (RKSK). (2015).