Duhani, alkooli, drogat e tjera, lojërat e fatit dhe ato elektronike në Belgjikë

Efektet, rreziqet dhe ligjet

Hyrje

Të gjithë bien në kontakt me drogën herë pas here. Ndoshta keni miq që kanë një djalë që ndonjëherë konsumon marijuanë. Mund të jetë dikush në familjen tuaj që ka probleme me alkoolin. Ju njihni dikë që dëshiron të lërë duhanin. Apo ndoshta keni marrë ndonjë ilaç gjumi më parë? Si veprojnë në të vërtetë këto substanca te ju?

Drogat mund të ndikojnë në tri mënyra:

- **Stimuluesit** (amfetamina, kokaina, khat etj.) ju bëjnë të ndiheni më energjikë. Njerëzit i marrin këto droga për të kërcyer, për t'u ushtruar ose për të punuar për një kohë më të gjatë. Ata gjithashtu nuk ndihen të lodhur aq shpejt. Të rrahurat e zemrës përshpejtohen.
- **Narkotikët** (alkooli, ilaçet për gjumë, qetësuesit e dhimbjeve, heroina etj.) japin një ndjesi qetësie. Njerëzit ndiejnë më pak frikë dhe dhimbje. Të rrahurat e zemrës ngadalësohen.
- **Halucinogjenët** (ekstazia, LSD etj.) ju bëjnë ta shihni, ta ndjeni dhe ta dëgjoni botën shumë ndryshe. Ndjenjat vlerësohen gjithashtu ndryshe. Për shembull, mund të zemëroheni ose të gëzoheni për diçka që në të vërtetë nuk ekziston.

Disa droga shkaktojnë një përzierje të këtyre tre efekteve.

Pra, një drogë mund të ketë efekte shumë të ndryshme nga një tjetër. Megjithatë, disa gjëra janë të njëjta për të gjitha drogat. Për shembull, të gjitha drogat mund të shkaktojnë një dëshirë të fortë që ju bën të dëshironi t'i ndieni efektet përsëri e përsëri. Prandaj ju dëshironi t'i merrni përsëri ato. Me disa droga, ju keni nevojë për gjithnjë e më shumë dozë për të marrë të njëjtin efekt. Kushdo që ndien atë dëshirë për të përdorur përsëri është i varur mendërisht. Kjo mund të ndodhë me të gjitha drogat, madje edhe me sjellje të caktuara, të tilla si lojërat e fatit ose lojërat elektronike. Gjithashtu mund të bëheni fizikisht i varur nga disa droga. Pastaj sëmureni nëse nuk e përdorni rregullisht ose nëse ndërpritni përdorimin.

Shkoni direkt tek informacioni mbi:

- Duhani
- Cigaret Elektronike
- Alkooli
- Mjekimi
- Kanabisi
- Amfetamina & kokaina
- Oksidi i azotit
- Lojërat e fatit
- Lojërat elektronike

Duhani

"Unë pi duhan. Kjo nuk shqetëson askënd përreth meje, apo jo?"

Po, në fakt i shqetëson. Duhani është i ndryshëm nga shumica e drogave të tjera në këtë drejtim. Tymi nuk është i dëmshëm vetëm për trupin tuaj. Është gjithashtu shumë e pashëndetshme për njerëzit përreth jush sepse edhe ata po thithin këtë tym. Fëmijët dhe gratë shtatzëna, ndër të tjera, janë shumë të ndjeshme ndaj kësaj.

Efektet

Duhani përmban substancën e nikotinës. Kjo substancë, së pari, ju bën të ndiheni të qetë dhe të relaksuar pas pirjes së duhanit. Pas një kohe, nikotina largohet nga trupi juaj. Pastaj thjesht filloni të ndiheni i shqetësuar dhe i parehatshëm. Çfarë dëshironi në atë moment? Një cigare tjetër! Trupi juaj pastaj bëhet i varur nga nikotina.

Pirja e duhanit gjithashtu krijon varësi. Ju vazhdimisht ndjeni dëshirën për të pirë duhan në situata të caktuara. Për shembull, gjithmonë ndizni një cigare kur prisni autobusin, gjatë një daljeje në mbrëmje, kur jeni duke pirë kafe, para se të flini etj.

Nikotina krijon shumë varësi. Kështu që lënia e duhanit nuk është e lehtë.

Rreziku

Nëse pini duhan rregullisht, jeni në rrezik më të madh për sëmundje serioze, siç janë sëmundjet e mushkërive ose problemet kardiovaskulare. Tymi i duhanit përmban shumë substanca që janë toksike dhe kancerogjene. Pirja e duhanit gjithashtu krijon një erë të keqe në trup dhe nga goja. Kjo zvogëlon aftësinë tuaj fizike.

Të qenit i varur nga duhani është gjithashtu një zakon i kushtueshëm. Cigaret kushtojnë shumë para.

Pirja e duhanit gjatë shtatzënisë është shumë e dëmshme për fëmijën tuaj të palindur.

Ligji

Në Belgjikë është e paligjshme të shitet duhan për këdo nën moshën 18 vjeç. Shitjet online janë gjithashtu të ndaluara.

Pirja e duhanit nuk lejohet në hapësira publike të mbyllura, siç janë trenat, restorantet, kafenetë, shkollat dhe vendet e punës. Gjithashtu, nuk lejohet të pini duhan jashtë në disa vende, duke përfshirë parqet e argëtimit, kopshtet zoologjike, këndet e lojërave, kopshtet zoologjike për kafshë shtëpiake, zonat çlodhëse ose fushat sportive. Përveç kësaj, nuk mund të pini duhan brenda një rrezeje prej 10 metrash nga hyrja ose dalja e qendrave të kujdesit, spitaleve, çerdheve, shkollave dhe bibliotekave.

Cigaret elektronike

"Një cigare elektronike është e shëndetshme, apo jo? Ato shije dhe aroma të mrekullueshme nuk mund të jenë të rrezikshme, apo jo?"

Po, ato mund të jenë. Cigaret elektronike sigurisht që nuk janë të shëndetshme dhe janë potencialisht të dëmshme. Por për duhanpirësit e rritur, përdorimi i një cigareje elektronike është më pak i dëmshëm sesa vazhdimi i pirjes së duhanit. Nëse jeni i mitur ose i rritur që nuk pi duhan, atëherë fillimi i përdorimit të cigareve elektronike nuk është aspak një ide e mirë, pasi përdorimi i cigareve elektronike është gjithmonë më i keq për shëndetin sesa mospirja e tyre.

Efektet

Shumica e cigareve elektronike përmbajnë nikotinë. Kjo është substanca që ju bën të varur nga pirja e duhanit ose thithja. Kur nikotina nxirret nga trupi juaj, nuk ndiheni mirë dhe doni një cigare tjetër ose dëshironi të përdorni përsëri cigaren elektronike.

Rreziku

Përveç nikotinës, cigaret elektronike përmbajnë edhe substanca të tjera, të tilla si aromatizues. Ne ende nuk e dimë se sa të dëmshme janë këto substanca kur thithen.

Përbërësit më të dëmshëm që çlirohen gjatë pirjes së duhanit, siç janë katrani dhe monoksidi i karbonit, nuk gjenden në cigaret elektronike. Kjo ndodh sepse në cigaret elektronike nuk digjet duhan. Cigaret elektronike ngrohin dhe avullojnë një lëng, gjë që i bën ato më pak të dëmshme për shëndetin tuaj sesa pirja e duhanit. Por ne i kështillojmë fort njerëzit që nuk pinë duhan, nuk kanë pirë kurrë duhan dhe nuk përdorin nikotinë sot, që të mos përdorin cigare elektronike në asnjë mënyrë.

Nëse pini duhan, mund të përdorni cigaren elektronike për t'ju ndihmuar të lini duhanin. Por mos pini duhan dhe cigare elektronike në të njëjtën kohë - kjo nuk do ta përmirësojë shëndetin tuaj. Nëse kaloni plotësisht në cigare elektronike dhe ndaloni së piri cigare të rregullta, është mirë që të ndaloni edhe përdorimin e cigareve elektronike në një moment të caktuar. Përdoreni cigaren elektronike mjaftueshëm gjatë për të lënë duhanin dhe për të qëndruar larg tij, por jo për shumë gjatë. Efektet afatgjata të cigareve elektronike janë ende të panjohura.

Gjithashtu, mos përdorni cigare elektronike nëse jeni shtatzënë.

Ligji

Është e paligjshme të shiten cigare elektronike për këdo nën moshën 18 vjeç në Belgjikë. Shitjet online janë gjithashtu të ndaluara.

Cigaret elektronike nuk lejohen në hapësira publike të mbyllura si trena, restorante, kafene, shkolla dhe vende pune. Gjithashtu, nuk lejohet të pini cigare elektronike jashtë në disa vende,

duke përfshirë parqet e argëtimit, kopshtet zoologjike, këndet e lojërave, kopshtet zoologjike për kafshë shtëpiake, zonat çlodhëse ose fushat sportive. Përveç kësaj, nuk mund të pini cigare elektronike brenda një rrezeje prej 10 metrash nga hyrja ose dalja e qendrave të kujdesit, spitaleve, çerdheve, shkollave dhe bibliotekave.

Alkooli

"Burri im pi birrë herë pas here. Ka më pak alkool në një gotë birrë sesa në një gotë uiski, apo jo?"

Jo, nuk ka ndryshim nëse e derdhni në gotën e 'duhur'. Birrë në një gotë birre, uiski në një gotë uiski, verë në një gotë vere: secila ka të njëjtën sasi alkooli. Ne i quajmë këto pije standarde. Ka vetëm dy përjashtime. Birrat speciale përmbajnë më shumë alkool. Dhe në shtëpi, njerëzit kanë tendencë t'i mbushin më shumë gotat, sesa në një bar.

Efektet

Alkooli e mpin trurin. Disa gota alkool ju bëjnë të ndiheni të gëzuar dhe të relaksuar. Ju ndiheni më i sigurt dhe e keni më të lehtë të flisni. Por nëse pini më shumë, përqendrimi juaj bie dhe reagimet tuaja ngadalësohen. Ju mund të merrni vendime të gabuara. Me edhe më shumë alkool, ecja, të parit ose të folurit bëhet më e vështirë. Emocionet tuaja mund të ndryshojnë shpejt.

Të moshuarit dhe gratë janë përgjithësisht më të ndjeshëm ndaj efekteve të alkoolit.

Rreziku

Nëse pini shumë alkool, të nesërmen mund të përjetoni një gjendje të rënduar fizike pas dehjes. Ju keni dhimbje koke. Të përziera. Ndonjëherë nuk e mbani mend se çfarë ka ndodhur.

Kur jeni i dehur, ju ndërmerrni më shumë rreziqe. Ju mund të bëheni më agresiv dhe të kushtoni më pak vëmendje. Kjo e bën të rrezikshme drejtimin e makinës ose të punoni.

Kombinimi i alkoolit me droga të tjera është i rrezikshëm. Nëse pini alkool shpesh ose shumë, kjo ndikon në të gjithë trupin tuaj. Ai është i dëmshëm për mëlçinë, trurin dhe zemrën. Ju keni më shumë gjasa të prekeni nga kanceri. Ju mund të krijoni varësi fizike dhe mendore.

Pirja e alkoolit gjatë shtatzënisë është e dëmshme për fëmijën tuaj të palindur. Është gjithashtu më mirë të mos pini kur jeni duke ushqyer me gji.

Si të kufizoni rreziqet e alkoolit? Të rinjtë nën 18 vjeç është më mirë të mos pinë alkool fare. Nëse jeni i rritur, mos pini më shumë se 10 pije standarde alkooli në javë. Kufizoni numrin e gotave në ditë dhe kaloni disa ditë pa alkool. Së më pak të pini, aq më i ulët është rreziku.

Ligji

Është e paligjshme të shërbesh, shesësh ose ofrosh alkool për këdo nën moshën 16 vjeç. Birra dhe vera lejohen nga mosha 16 vjeç. Pijet alkoolike (si uiski, rumi ose vodka), koktejet dhe pijet e përziera (si pijet freskuese) lejohen vetëm nga mosha 18 vjeç.

Mjekimi

"I thashë shoqes time se vuaj nga stresi. Ajo më dha një pilulë që e ndihmoi të përballonte stresin. A do të ndihemi më mirë tani?"

Të gjithë janë të ndryshëm. Ndoshta një pilulë i bën punë shoqes tënde, por jo -ty. Mos merrni barna nga askush tjetër dhe mos ua jepni barnat tuaja të tjerëve. Vetëm një mjek mund të përcaktojë mjekimin dhe trajtimin e duhur.

Efektet

Ndonjëherë keni nevojë për mjekime për gjumin, stresin, ankthin ose trishtimin. Ekzistojnë shumë lloje të ndryshme të këtyre mjekimeve. Ato ndryshojnë mënyrën se si mendoni, veproni dhe ndiheni. Kjo mund t'ju ndihmojë të flini më mirë, të ndiheni më të qetë ose të përmirësoni humorin tuaj. Por ato gjithashtu mund t'ju bëjnë të ndiheni të përgjumur dhe të ndikojnë në përqendrimin tuaj.

Rreziku

Çdo mjekim mund të ketë efekte anësore, pavarësisht nëse i merrni për një kohë të shkurtër apo të gjatë. Efektet anësore mund të ndryshojnë nga personi në person. Kjo varet nga ndjeshmëria dhe shëndeti i atyre që marrin mjekimin. Ju mund të bëheni i varur nga disa prej këtyre mjekimeve nëse i përdorni shpesh dhe në doza të larta. Ju mund të ndiheni sikur nuk mund të bëni pa to dhe mund të mos ndiheni mirë kur të ndaloni marrjen e tyre.

Stresi, problemet me gjumin, ankthi ose trishtimi janë shenja se diçka nuk është në rregull. Mjekimet zvogëlojnë simptomat, por nuk e zgjidhin shkakun e problemit tuaj. Diskutojeni këtë me mjekun tuaj. Ndoshta mund t'i trajtoni problemet ose ankesat tuaja edhe pa mjekime.

Blerja e barmave në internet ose në rrugë është e rrezikshme. Ju nuk mund të jeni kurrë i sigurt se çfarë ka në të. Prandaj, gjithmonë blini barnat tuaja në farmaci.

Ligji

Nuk mund thjesht të dilni dhe të blini barna për stresin, gjumin, ankthin ose trishtimin. Kjo mund të bëhet vetëm në farmaci me recetë nga mjeku. Çdo mjekim shoqërohet me një fletëpalosje informuese për pacientin. Ajo shpjegon me gjuhë të thjeshtë, se si ta përdorni atë në mënyrë të sigurt.

Ndiqni këshillat e mjekut dhe farmacistit tuaj.

Kanabisi

(Hashashi/Marijuana)

"A ndihmojnë vërtet me stresin cigaret e marijuanës që pi shoku im?"

Ato cigare të relaksojnë për një kohë, por nuk i zhdukin problemet. Kanabisi gjithashtu forcon humorin e momentit. Nëse shoku juaj nuk ndihet mirë, do të ndihet edhe më keq pasi të ketë pirë cigaren.

Efektet

Ju ndiheni të relaksuar dhe të qetë. Ju i ndieni ndryshe gjërat. Ngjyrat bëhen më intensive, muzika më e bukur. Kanabisi përmirëson humorin tuaj, edhe nëse nuk ndiheni mirë.

Pirja e marijuanës ju bën të dëshironi të hani dhe bën që zemra juaj të rrahë më shpejt. Krahët dhe këmbët ndihen të rënda. Sytë bëhen të kuq. Efektet zgjasin nga dy deri në katër orë. Efektet janë të ngjashme kur përdoret kanabis në cigare elektronike (cigare elektronike me kanabis).

Disa njerëz e përdorin kanabisin në ushqimin ose pijet e tyre. Në këtë rast, efektet mund të zgjasin dy herë më shumë, por ato janë gjithashtu më pak të parashikueshme, pasi është e vështirë të dish saktësisht se sa ke konsumuar.

Rreziku

Ndonjëherë harroni gjërat që keni bërë. Pra, kanabisi dhe studimi nuk shkojnë bashkë. Përdorimi i kanabisit ndikon në përqendrimin dhe vigjilencën tuaj. Kjo është e rrezikshme nëse duhet të punoni ose të drejtoni një automjet ose makineri.

Ndonjëherë efektet janë të ndryshme nga ato që prisnit. Ju mund të ndiheni i sëmuri ose i shqetësuar. Nëse përdorni shpesh kanabis, mund të bëheni nervozë dhe të keni probleme me gjumin.

Përdorimi i kanabisit për të harruar problemet tuaja nuk është një ide e mirë. Mund të duket sikur po ia dilni mbanë, por pas një kohe e kuptoni se nuk ka ndryshuar shumë. E bën më të vështirë të mendoni qartë. Ndërkohë, problemet tuaja mund të përkeqësohen.

Në Belgjikë, kanabisi shpesh pihet si duhan në një cigare të vogël. Një cigare e tillë zakonisht përmban edhe duhan. Kjo do të thotë që thithni më shumë katran sesa me një cigare. Kjo është e dëmshme për mushkëritë. Gjithashtu mund të krijoni varësi nga duhani përmes pirjes së cigareve të vogla.

Ata që përdorin cigare elektronike me kanabis nuk thithin katran. Rreziqe të tjera hyjnë në lojë këtu: është ende e paqartë se sa i dëmshëm është avulli i kanabisit për mushkëritë. Ndonjëherë, cigaret elektronike janë të ndotura ose të etiketuara dobët. Ju nuk mund jeni kurrë i sigurt se cila është përbërja.

Ligji

Kanabisi është i paligjshëm. Përdorimi, zotërimi dhe shitja e tij janë të dënueshme me ligj. Policia ndonjëherë është më pak e rreptë në lidhje me personat mbi moshën 18 vjeç që mbajnë ose

përdorin një sasi të vogël kanabisi për përdorim personal. Kjo është arsyeja pse disa njerëz mendojnë se kanabisi lejohet në Belgjikë. Por në fakt kjo nuk është e vërtetë.

Amfetamina dhe kokaina

"A mund të festoni më gjatë me amfetaminë dhe kokainë pa probleme?"

Amfetamina dhe kokaina janë stimulues. Ato zakonisht thithen si pluhur përmes hundës. Por amfetamina dhe kokaine mund të tymosen gjithashtu. Për një kohë, ato ju bëjnë të ndiheni sikur keni shumë energji. Por, kur efektet zhduken, ju ndiheni i rraskapitur. Më pas, ju nuk dëshironi të festoni më.

Efektet

Stimuluesit ju japin një sasi të madhe energjie. Ju ndiheni më pak i lodhur dhe dëshironi të vazhdoni. Stimuluesit rrisin rrahjet e zemrës. Ju ndiheni më pak i uritur. Ju ndiheni shumë i lumtur. Duket sikur mund të përballoni më shumë gjëra në të njëjtën kohë. Ju ndiheni me vetëbesim dhe flisni shumë.

Rreziku

Gjatë përdorimit, mund të përjetoni dhimbje koke, dhimbje barku, rritje të temperaturës së trupit, rrahje të shpejta të zemëra, frymëmarrje të shpeshtë dhe ngërçe muskujsh.

Energjia shtesë nuk vjen nga droga, por nga trupi juaj. Kjo është arsyeja pse ndiheni më të lodhur pasi ta përdorni atë. Ju nuk keni më dëshirë të bëni asgjë.

Amfetamina dhe kokaina prodhohen në laboratorë të paligjshëm. Plus, nuk mund të jeni kurrë plotësisht i sigurt se çfarë përmbajnë drogat e paligjshme. Kjo e shton edhe më shumë rrezikun.

Efektet e stimuluesit shpesh janë të forta. Ju mund të krijoni shpejt varësi prej tyre. Dëshira për ta përdorur përsëri mund të bëhet shumë e fortë. Pas një kohe, bëhet shumë e vështirë të vazhdoni të jetoni pa këto droga. Nëse arrini të hiqni dorë, mbetet gjithashtu e vështirë të mos filloni përsëri.

Ligji

Amfetamina dhe kokaina janë të paligjshme. Përdorimi, zotërimi dhe shitja e këtyre drogave janë të dënueshme me ligj.

Oksidi i azotit

"Oksidi i azotit përdoret në kanoçe me krem të rrahur! Nuk duhet të shkaktojë shumë dëm atëherë, apo jo?"

Është e vërtetë që oksidi i azotit ka shumë përdorime, madje edhe në botën mjekësore. Por kjo nuk do të thotë që nuk ka rreziqe. Edhe nëse e përdorni vetëm një herë, efektet anësore mund të jenë të rrezikshme në situata të caktuara.

Efektet

Oksidi i azotit thithet dhe për këtë arsye vepron shpejt. Efekti krahasohet më së miri me një ndjenjë dehjeje. Ju ndiheni i gëzuar dhe shpesh keni kriza të qeshurash ose pështjellimesh.

Oksidi i azotit relakson muskujt, duke ju bërë të ndiheni të lodhur. Ju shpesh ndieni pak dhimbje. Ajo që dëgjoni dhe shihni mund të shtrembërohet nga dehja.

Sa fort ndikon oksidi i azotit narkotik tek ju varet nga doza. Ndërgjegjja zvogëlohet më ndjeshëm nëse thithet shumë gaz menjëherë ose nëse përdoret disa herë me radhë.

Rreziku

Ka shumë rreziqe që lidhen me përdorimin e oksidit të azotit. Efektet anësore që mund të ndjeni menjëherë pas përdorimit të vetëm janë marramendje, të përziera, dhimbje koke, ankth dhe të fikët.

Disa nga këto efekte anësore mund t'ju rrezikojnë ju dhe të tjerët. Nëse ju bie të fikët, mund të lëndoheni keq. Ata që ngasin biçikletë ose makinë ndërsa kanë marramendje kanë më shumë gjasa të pësojnë aksidente rrugore.

Efektet e tjera anësore vërehen vetëm me përdorim të shpeshtë dhe të rëndë të oksidit të azotit. Kjo përfshin ndjesi shpimi gjilpërash në duar ose këmbë, ose mungesë ndjesie në duar ose këmbë. Këto efekte anësore janë një shenjë e dëmtimit të nervave. Ju mund të paralizoheni nga kjo.

Ligji

Oksidi i azotit mund të shitet vetëm nëse synohet për përdorim mjekësor ose teknik (për shembull, për përdorim në shpërndarësit me krem të rrahur). Vetëm të rriturit mund të blejnë oksid azoti për këtë lloj përdorimi. Shitja e oksidit të azotit te të miturit është gjithmonë e ndaluar.

Përdorimi dhe zotërimi i oksidit të azotit si substancë dehëse, si nga të miturit ashtu edhe nga të rriturit, dënohet me gjobë.

Lojërat e Fatit

"Nëse luaj lojëra fati, sa shanse kam për të fituar?"

Lojërat e fatit luhen me para. Ju mund të fitoni ose të humbisni. Humbja ose fitorja është thjesht çështje rastësie. Ju nuk keni asnjë kontroll mbi rezultatin. Shanset për të fituar janë gjithmonë më të vogla se shanset për të humbur.

Efektet

Mundësia për të fituar ose humbur (shumë) para i bën lojërat e fatit shumë emocionuese. Kjo krijon një ndjenjë drithërime. Sa më shumë para të vini bast, aq më emocionuese bëhet. Ky ngazëllim mund të nxitë një valë emocionesh, të ngjashme me efektet e disa drogave të caktuara.

Rreziku

Ju mund të bëheni mendërisht i varur nga lojërat e fatit dhe nga emocionet që ndieni për shkak të tyre.

Pastaj humbisni kontrollin mbi sjelljen tuaj ndaj lojërave të fatit. Kështu mund të keni probleme financiare. Dhe kjo mund të çojë në probleme në marrëdhëniet tuaja, në punë dhe me shëndetin tuaj. Borxhlinjtë kumarxhi shpesh shpresojnë t'i shlyejnë borxhet e tyre duke luajtur edhe më shumë bixhoz. Kjo do t'i fusë ata në telashe edhe më të mëdha, pasi do të pësojnë më shumë humbje.

Ligji

Lojërat e fatit lejohen në Belgjikë, por ka rregulla të rrepta. Lejohet vetëm në një numër të kufizuar biznesesh të licencuara për këtë qëllim. Kazinotë, sallat e makinave të lojërave të fatit, dyqanet e basteve dhe faqet e lojërave të fatit janë të hapura vetëm për personat mbi moshën 21 vjeç. Gjithashtu, mund të luani në makinat e lojërave të fatit në bare vetëm nëse jeni 21 vjeç ose më të mëdhenj. Duhet të futni kartën tuaj të identitetit në fillim të një loje. Pjesëmarrja në lojërat e Lotarisë Kombëtare lejohet nëse jeni 18 vjeç ose më të moshuar (përveç basteve sportive, për të cilat duhet të jeni 21 vjeç).

Njerëzit mund ta mbrojnë veten nga problemet e lojërave të fatit duke kërkuar që t'u ndalohet hyrja në kazino, salla makinash lojërash fati, dyqane bastesh dhe faqe online të lojërave të fatit. Ju mund ta kërkoni këtë përmes Komisionit të Lojërave të Fatit. Familja ose "palë të interesuara" të tjera (si partneri i dikujt) gjithashtu mund të kërkojë një ndalim të tillë hyrjeje.

Lojërat elektronike

"Ndonjëherë harroj gjithçka kur luaj lojëra elektronike. Pastaj papritmas luaj për shumë më gjatë nga sa kisha ndërmend".

Lojërat elektronike janë argëtuese. Një lojë mund të jetë aq argëtuese sa koha kalon shpejt. Por disa njerëz luajnë aq shumë sa nuk bëjnë asgjë tjetër, gjë që mund të shkaktojë probleme.

Anët pozitive

Lojërat elektronike kanë përfitime. Ato janë argëtuese dhe mund të mësoni shumë me to, si gjuhë ose matematikë. Lojërat gjithashtu ofrojnë relaksim. Ato ju ndihmojnë të shpëtoni nga jeta e zakonshme për një kohë. Nëse luani në internet, mund të bëni miq të rinj. Ju keni më shumë vetëbesim ndërsa përmirësoheni gjithnjë e më shumë në lojën tuaj, dhe vlerësoheni nga lojtarët e tjerë.

Anët negative

Ndonjëherë lojërat kanë edhe efekte që nuk janë argëtuese. Ju mund ta keni të vështirë të ndaloni së luajturi dhe të mos bëni pothuajse asgjë tjetër përveçse të luani lojëra. Kjo ju bën të ndiheni më pak në formë sepse lëvizni më pak. Ju mund të ndiheni të zemëruar ose të vetmuar ndonjëherë. Nuk takoheni më me miqtë, flini keq dhe jeni të lodhur. Ndonjëherë, lojërat shkaktojnë probleme në marrëdhënie ose çojnë në grindje dhe probleme në shkollë ose në punë. Ndonjëherë shpenzoni më shumë para nga sa kishit planifikuar në lojë, për shembull, duke blerë modele, para, armë dhe më shumë.

Më shumë lojëra elektronike seç duhet?

Nëse shpesh vuani nga anët negative të lojërave elektronike, ndoshta po luani shumë. Është e rëndësishme të ruani një ekuilibër të mirë. Bëni gjëra të tjera përveç lojërave, si për shembull, kaloni kohë me miqtë, merruni me sporte dhe hobe të tjera. Do të flini më mirë nëse ndaloni së luajturi lojëra një orë para se të flini dhe nuk qëndroni para ekraneve (si telefoni, televizori ose laptopi) në dhomën e gjumit. Kur luani, bëni një pushim pas maksimumi një ore.

Nëse përdorimi i drogës, lojërat e fatit dhe lojërat elektronike bëhen problem

"Të gjithë e dinë që unë pi alkool. Unë njoh gjithashtu njerëz që pinë kanabis dhe vënë baste sportive. Kjo nuk është problem, apo jo?"

Shumica e njerëzve konsumon një drogë në një moment ose në një tjetër. Mendoni vetëm për njerëzit që pinë alkool, pinë duhan ose marrin qetësues dhimbjesh. Shumë të rinj merren gjithashtu me lojëra elektronike. Shumica e njerëzve e bën këtë për të nxjerrë diçka pozitive nga kjo. Për shembull, ata e bëjnë këtë për t'u argëtuar me miqtë. Ose sepse u pëlqen kjo gjë. Shumica e tyre nuk e fut veten ose të tjerët në telashe.

Por kjo nuk funksionon për të gjithë. Disa nuk mund ta lënë vetëm me një gotë birre e rastit, me një cigare të vetme shoqërore ose pas asaj nate në kabinat e bingos.

- Disa njerëz e bëjnë këtë shumë ose shumë shpesh. Kjo mund ta vërë në rrezik sigurinë e tyre dhe atë të të tjerëve në mënyra të ndryshme. Për shembull, kjo mund të shkaktojë aksidente trafiku, zënka dhe situata të tjera të rrezikshme. Ose humbasin aq shumë para në bixhoz sa nuk ia dalin dot mbanë financiarisht.
- Për disa, kjo krijon edhe në varësi. Kjo mund të shkaktojë probleme serioze me shëndetin tuaj. Mund të shkaktojë gjithashtu probleme në marrëdhënie në shkollë ose punë.

Të dyja situatat janë shembuj të përdorimit problematik. A ju kujton kjo veten tuaj apo dikë që njihni? Atëherë është mirë të kërkoni ndihmë.

- *"Nuk dëshiroj t'i shqetësoj gjithmonë shoqet e mia me varësinë e djalit tim. Tani mund të tregoj historinë time. Mjeku im dhe unë po mendojmë se si ta bindim djalin tim të ndryshojë jetën e tij. Kjo është një lehtësim!"*
  (nëna e një përdoruesi të ri droge)

- *"Për vite me radhë, pija alkool për t'u ndierë më mirë. Në fund, nuk mund ta kontrolloja dot më. Po pija gjithnjë e më shumë. Po gjej rrugën time drejt një jete më të mirë me mbështetjen e një psikologu".*
  (një beqare)

- *"Djali im merret me lojëra pothuajse çdo ditë deri në mesnatë. Ai nuk dëshiron më të shkojë në shkollë dhe pothuajse nuk ka miq. Jam i shqetësuar për të. Për fat të mirë, shqetësimet e mia morën përgjigje lehtë dhe shpejt në telefon".*
  (një baba i shqetësuar që e telefonoi De Druglijn)

Si hap i parë dhe më i rëndësishëm flisni për duhanin, alkoolin, mjekimet, bixhozin, lojërat elektronike dhe drogën. Ju mund ta bëni këtë me miqtë, familjen ose mjekun tuaj. Të gjithë ndonjëherë duan këshilla të mira ose që dikush t'i dëgjojë shqetësimet e tyre. Mos prisni shumë gjatë për të kërkuar ndihmë.

Ju gjithashtu mund të kërkoni ndihmë profesionale.

A keni pyetje rreth ***drogave, alkoolit, mjekimeve, lojërave të fatit ose lojërave elektronike?***
Nëse po, mund të kontaktoni De Druglijn ose Infor-Drogues.
Kjo mund të bëhet në mënyrë anonime: nuk keni nevojë të jepni emrin tuaj.

De Druglijn (telefononi, bisedoni ose dërgoni email)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Holandisht dhe anglisht

Infor-Drogues (telefononi ose dërgoni email)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Frëngjisht

Nëse keni pyetje rreth ***duhanit***, atëherë mund të kontaktoni Tabakstop.
Kjo mund të bëhet në mënyrë anonime: nuk keni nevojë të jepni emrin tuaj.

Tabakstop (telefononi ose dërgoni email)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Holandisht, frëngjisht dhe anglisht

Nëse keni pyetje rreth ***përdorimit tuaj të drogës*** ose ***të një personi tuaj të afërm***, atëherë mund të planifikoni një takim me një këshillues profesional. Këta profesionistë janë të detyruar të ruajnë konfidencialitetin profesional: ajo që u tregoni atyre nuk do të ndahet me askënd tjetër. Për shembull, kjo mund të bëhet në një Qendër për Shëndetin Mendor (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) pranë jush.

Ndonjëherë nevojitet shtrimi për t'u shëruar nga varësia. Ka spitale ose organizata të specializuara ku mund të qëndroni për një farë kohe. Edhe pas shtrimit, zakonisht vjen ndihma profesionale.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.