

Kwa kuwa sasa matumizi ya bangi ni halali *kwa watu wazima* katika Washington



Mwongozo wa wazazi wa kuzuia matumizi ya bangi kwa watoto walio chini ya umri



Seattle Children's®

HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION



Social Development
Research Group

Je, matumizi ya bangi yanaathiri vipi afya ya vijana?

Sababu tatu za kukufanya ujali:

1. Bangi husababisha uraibu.
2. Ni kinyume cha sheria kwa watu chini ya miaka 21 kutumia bangi.
3. Matumizi ya bangi huzuia mtu kukumbatia fursa nyingine za kusisimua katika maisha.

Habari Njema!

Asilimia kubwa ya wanafunzi wa shule za sekondari (73%) katika jimbo la Washington HAWATUMII bangi. Hata hivyo, baada ya pombe, bangi ndiyo dawa inayotumika zaidi na wanafunzi wa shule za sekondari ambao hutumia dawa za kulevya. Karibu asilimia 20 ya wanafunzi katika daraja la 10 wametumia bangi katika siku 30 zilizopita. Wanaotumia wana uwezekano mkubwa wa kupata alama za chini shuleni.

(2012 Washington State Healthy Youth Survey)

Bangi ndiyo hutumika zaidi na watoto wa umri wa miaka 12-17 ambao hutembelea vyumba vya dharura hospitalini kwa ajili ya matumizi mabaya ya dawa za kulevya⁷. Hata kama hakuna rekodi ya vifo kutokana na kuzidisha matumizi ya bangi, matatizo makubwa ya afya hutokea wakati bidhaa zilizotengenezwa na bangi zinapoliwa au kuvutwa.⁸

Bangi husababisha uraibu¹. Vijana wengi wanaojiunga na mipango ya matibabu ya dawa za kulevya katika Jimbo la Washington husema kuwa bangi ni dawa kuu ya kulevya au ya pekee wanayotumia². Vijana ambao hubaini dawa nyingine kama dawa yao msingi ya kulevya mara nyingi husema wanatumia bangi pia. Vijana ambao huanza kutumia bangi kabla ya umri wa miaka 14 wana uwezekano mara nne zaidi wa kuwa waraibu kabla ya kufikia umri wa watu wazima³. Uraibu wa bangi umeenea sana miongoni mwa vijana kuliko kati ya watu wazima kwa sababu akili zao bado zinaendelea kukua na wanaweza kudhuriwa^{4, 5}.

Baadhi ya vijana hufanya makosa ya kuamini kwamba bangi inaweza kusaidia kupunguza matatizo ya ADHD au wasiwasi, na kuboresha mtazamo wao shuleni. Lakini, kwa kweli, vijana wanaotumia bangi wanaweza kuwa na:

- Ugumu unaongezeka wa kukumbuka mambo
- Upotovu wa fikira na mtazamo
- (mawazo yaliyotiwa chumvi au yasiyokuwa na mantiki)
- Njozi
- Wazimu
- Wasiwasi
- Mfadhaiko
- Upungufu wa kudumu wa IQ⁶ baada ya kutumia kwa muda mrefu

Vijana wanaotumia bangi kwa kweli wana uwezekano zaidi wa kushindwa shuleni, ambayo inaweza kusababisha kuwacha shule.¹

Vijana walio na uraibu wa bangi mara nyingi hupambana na matatizo mapya ya afya ya akili kama vile wasiwasi, huzuni na wazimu¹ Uraibu wa bangi pia unaweza kufanya hali ya afya ya akili iliyopo kuadhirika zaidi. Wanapopata uraibu wa bangi, mara nyingi vijana hukosa motisha na bidii, na kupoteza hamu katika shughuli walizokuwa wakifurahia.

Unaweza Kufanya Nini?

Hata kama bado ni vijana, **watoto hujali kuhusu maoni ya wazazi**. Sababu moja muhimu ya vijana kuchagua kutotumia dawa za kulevya ni kwa sababu wanajua wazazi wao hawakubaliani nayo.⁹

Onyesha mtazamo mkali wa kutotumia dawa za kulevya. Watoto ambao wazazi wao wana mtazamo chanya kuhusu matumizi ya bangi, wana uwezekano mara tano zaidi wa kutumia bangi wafikapo darasa la 8.¹⁰

Anza Mapema!

- Kwa sababu vijana wanaotumia bangi mara nyingi huanza wakiwa na umri wa miaka 14, wazazi wanapaswa kuanza mazungumzo yanayoendelea kuhusu dawa za kulevya watoto wafikapo daraja la 4 au 5.
- Kuwa wazi na hususa kuhusu matarajio ya familia yako kuhusu matumizi ya bangi.

La kusema kwa vijana wa daraja la 4 & 5: *“Unajua nini kuhusu bangi? Je, unajua kwamba bangi inaweza kuathiri afya yako? Matumizi ya bangi ni kinyume cha sheria kwa mtu yeyote aliye chini ya umri wa miaka 21. Tunataka ufanye vyema shuleni, hivyo tuna sheria za familia dhidi ya matumizi ya dawa za kulevya, ikiwa ni pamoja na bangi.”*

Mpe mtoto wako njia za kusema hapana kwa bangi na dawa nyingine.

- Igiza hali ya kijamii ambapo mtoto wako amepewa bangi na wanarika wenzake.
- Msaidie mtoto wako kupata maneno yanayofaa ya kukataa dawa za kulevya alizopewa.
- Msaidie mtoto wako kupendekeza njia mbadala badala ya kutumia dawa za kulevya.
- Wacha mtoto wako ajue kwamba ni sawa kuondoka kutoka pahali ambapo mtu yeyote, ikiwemo rafiki yake, atataka kumpa dawa za kulevya na, kama inahitajika, kukuita wewe mzazi ili umpeleke nyumbani.

La kusema kwa vijana wadogo: *“Kumbuka sheria ya familia yetu dhidi ya matumizi ya bangi? Hebu tujadiliane kuhusu jinsi gani unaweza kukataa dawa za kulevya, ikiwa ni pamoja na bangi, wakati umepewa.”*

Weka miongozo wazi.

Waeleze umuhimu wa tabia bora na uweke sheria wazi na mahususi kuhusu matumizi ya bangi na dawa nyingine. Hii inaweza kuwa sehemu ya mazungumzo mapana kuhusu matarajio yako kuhusu mambo kama:

- Kusaidia na kazi za nyumbani
- Kufuata sheria za wazazi
- Kuheshimu familia
- Wakati wa kulala
- Amri ya kutotembea wakati fulani
- Kufuata sheria na kanuni za shule
- Mahudhurio ya shule na darasa

Waeleze yatakayofanyika kila wakati ikiwa hawatafuata miongozo hii. Kumbuka kutoa pongezi kwa maamuzi mazuri na tabia njema.

La kusema: *“Ni muhimu kwa familia yetu tuwe na afya na tuwe salama. Njia moja ya kufanya hivyo ni kwa kuepuka matumizi ya dawa, ikiwa ni pamoja na bangi. Hii ni muhimu hasa kwa vijana kwa sababu bangi inaweza kudhuru ubongo unaoendelea kukua. Hii ndiyo sababu tuna sheria ya familia dhidi ya matumizi ya bangi. Kama tutagundua kuwa unatumia dawa za kulevya, je, unafikiri matokeo ya haki yatakuwa gani?”*

Fuatilia Mtoto Wako.

- Fuatilia tabia ya mtoto wako ili kuhakikisha sheria zinazingatiwa.
- Shiriki kikamilifu katika maisha ya mtoto wako na upate kujua rafiki zake.
- Wasiliana na wazazi wengine ili muweze kusaidiana kwa kuweka watoto wenu mbali na dawa za kulevya

Dumisha Mawasiliano Wazi.

- Kuleni chakula cha jioni kwa pamoja.
- Fanyeni shughuli za familia pamoja
- Wasiliana kwa njia ambazo mtoto wako anatumia (ujumbe, barua pepe, Facebook, Twitter).



Fuatilia tabia yako mwenyewe.

Wewe ni mfano wa kuigwa na mtoto wako hivyo fikiria kuhusu yale unayofanya na ujumbe utakaowasilisha.

- Epuka kunywa pombe kupita kiasi karibu na mtoto au kijana wako.
- Usitumie bangi karibu na mtoto au kijana wako.

Nifanye nini, nikigundua kijana wangu anatumia bangi au dawa nyingine au kuvunja sheria nyingine za familia?

- Tulia.
- Mawasiliano ni muhimu! Unaposhughulikia matatizo ya tabia ni muhimu kusema kuhusu kutokubaliana na tabia fulani bila kufanya mtoto wako kujisikia kukataliwa au kama yeye ni mtu mbaya.
- Kumbuka miongozo iliyowekwa na matokeo yanayoambatana na kutofuatwa kwake.
- Acha nafasi ya kutatua matatizo

Je, niepuke nini?

Usiwe na hisia kupita kiasi. Hii inaweza kusababisha mtoto wako kujihatarisha zaidi ili kuthibitisha kwamba yuko huru. Wakati anahisi matokeo ya makosa yake yana adhibu kupita kiasi, kijana wako ana uwezekano wa:

- Kuasi
- Kuhisi chuki
- Kulipiza kisasi na unaweza kuona tabia hiyo ikikithiri zaidi.

Huu si wakati wa kuwa na hasira, kumshutumu, kumwita majina au kumkejeli.

Ninawezaje kujua ikiwa kijana wangu anatumia bangi?

Chunguza mabadiliko ya tabia ya mtoto wako, kama vile uzembe wa kujipamba, mabadiliko ya hisia, na matatizo katika uhusiano na familia na marafiki. Aidha, mabadiliko katika alama zake darasani, kutohudhuria shule, kupoteza hamu katika shughuli alizopendelea, na mabadiliko katika tabia za kula au kulala zote zinaweza kuhusiana na matumizi ya dawa.

Ikiwa mtu ametumia bangi anaweza:

- Kuonekana kuwa na kizunguzungu au hana msimamo
- Kuonekana mjinga na kuchekacheka bila sababu
- Kuwa na macho mekundu sana, macho yaliyo na rangi ya damu
- Kuwa na wakati mgumu kukumbuka mambo ambayo yametokea muda mfupi uliopita

Kama mtu anatumia bangi mara nyingi, wao anaweza:

- Kuwa na harufu kwenye nguo na katika chumba cha kulala
- Kutumia uvumba na viondoa harufu vingine katika eneo la kukaa
- Kuongeza matumizi yao ya manukato, Cologne au nana za pumzi
- Kutumia matone ya macho
- Kuvaa nguo au kujitia au kuwa na mabango ya kuendeleza matumizi ya dawa za kulevya
- Kuwa na matumizi yasiyoelezeka ya fedha au anaweza kuiba fedha
- Kuwa na vitu vinavyotumika pamoja na dawa za kulevya kama vile mabomba, bongs, mizani, karatasi za kukunja, butu ya kufungia au kalamu ya mvuke

Nifanye nini ikiwa kijana wangu anaendelea kutumia bangi, hata baada ya kuathiriwa na matokeo yake?

Kama unafikiri kwamba kijana wako ana uraibu au hawezi kuacha kutumia bangi au dawa nyingine, wasiliana na daktari wake au piga simu kwa Laini ya Msaada ya Washington katika 1-866-789-1511.

Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara

Je, bangi ni salama kwa vijana kuliko pombe na tumbaku?

Bangi, pombe na tumbaku zote ni dawa za kulevya zilizo na madhara makubwa. Kila moja huathiri vijana kwa njia tofauti. Bangi inayotumiwa na vijana inahusishwa na matatizo mengi ya ya afya na usalama yaliotajwa mapema katika kijitabu hiki.

Je, si bangi ni ya asili na kwa hivyo sawa kwa vijana kutumia?

Kuna vitu vingi vya kiasili ambavyo si nzuri kwa miili yetu. Bila kujali kuwa ni “asili” au si asili, bangi inaweza kudhuru afya ya vijana.

Je, si ni bora zaidi mtoto wangu akitumia bangi nyumbani ambapo naweza kuhakikisha kuwa yuko salama?

Utafiti unaonyesha kwamba vijana wanaotumia pombe nyumbani wana uwezekano zaidi wa kutumia pombe vibaya wakati hawako nyumbani.¹¹ Hii ina ukweli sawa na matumizi ya bangi.

Je kuhusu bangi iliyokandwa ndani ya keki au biskuti? Je, ni salama zaidi kuliko uvutaji waa bangi?

Bangi, bila kujali jinsi inavyotumika, ni hatari kwa afya ya vijana. Baadhi ya bidhaa za bangi ambazo zinaliwa au kufanywa mvuke huwa na nguvu zaidi kuliko bangi ya kuvuta. Madhara ya afya ya bangi ambayo vijana hutumia kama ilivyotajwa mapema katika kijitabu hiki ni sawa iwe ni bangi ya kuvuta, kufanywa mvuke, au ya kumezwa.

Mimi nilivuta nilipokuwa mtoto, kwa nini nizuie tambiko?

Zingatia vijana wengi hawatumii bangi, kwa hivyo kwa kweli si tambiko. Bangi ya siku hizi ina nguvu zaidi kuliko bangi hiyo ya hapo awali. Aidha, baadhi ya bidhaa za bangi zinazouzwa ni “mkusanyiko” na huwa na nguvu zaidi.

Nitamwelezaje mtoto wangu asitumie bangi ikiwa mimi ninatumia au nilikuwa natumia nilipokuwa mdogo?

Kama pombe, mwambie mtoto wako kwamba ni kinyume cha sheria kutumia bangi mpaka wafikishe umri wa miaka 21. Ubongo wa vijana unaweza kuathirika kutokana na matumizi ya mara kwa mara ya bangi kwa njia ambayo ubongo wa mtu mzima hauwezi. Kutumia bangi kama kijana huongezea uwezekano wa mtu kuwa mraibu wa bangi.

Sheria za Washington za Bangi na Watoto

Mnamo mwaka wa 2012, wapiga kura wa Jimbo la Washington walipitisha mpango wa 502 ambao uliunda mfumo wa bangi wa kisheria na kibiashara. Watu wazima wenye umri wa miaka 21 na zaidi wanaruhusiwa kumiliki kiasi kidogo cha bidhaa za bangi.

Bidhaa halali ni pamoja na vyakula na vinywaji vilivyo na bangi ndani yake. Baadhi ya bidhaa hizo zinaweza kuvutia vijana na kimakosa kuonekana kama vyakula na vinywaji vya kawaida. Mifano ni pamoja na pipi, vinywaji baridi, bidhaa zilizookwa na sharubati.

Sheria mpya inaruhusu matangazo ya bangi. Fahamu kuhusu matangazo ya bangi ambayo mtoto wako anayatazama mtandaoni, magazetini, na katika jamii. Ongea kuhusu matangazo na ujumbe unaowasilishwa. Tumia mazungumzo haya kusesitiza sheria za familia yako kuhusu kutotumia dawa za kulevya, ikiwa ni pamoja na bangi.

Sheria hii haikubadilika kwa watu chini ya umri wa miaka 21. Kama vile pombe, bidhaa za bangi bado ni kinyume cha sheria kwa watu chini ya umri wa miaka 21. Umiliki wa gramu zaidi ya 40 ni jinai.

Ni kinyume cha sheria kwa watu chini ya umri wa miaka 21 kuendesha gari baada ya kutumia kiasi chochote cha bangi. Hii inaitwa “kutokuvumilia”.

Ni kinyume cha sheria kwa watu wazima kutoa bangi kwa watu chini ya umri wa miaka 21, ikiwa ni pamoja na wazazi kuwapa watoto wao bangi.

Ni kinyume cha sheria kutumia (kuvuta, kula, kunywa) bidhaa za bangi hadharani.

Kutoa taarifa kuhusu matumizi ya bangi kwa watoto walio chini ya umri, piga simu kwa Idara ya Polisi ya eneo lako.

Nyenzo

Seattle Children's Hospital Adolescent Substance Abuse Program

Husaidia kuzuia matumizi ya dawa za kulevya kwa vijana, kuingilia kati, na matibabu ya wagonjwa wasiolazwa

www.seattlechildrens.org/clinics-programs/adolescent-substance-abuse/resources/

University of Washington Alcohol & Drug Abuse Institute

Kituo chanzo cha maelezo ya bangi katika Jimbo la Washington

www.LearnAboutMarijuanaWA.org

Washington Recovery Help Line

Msaada unaopatikana saa 24 kila siku wa Dawa za kulevya, uraibu wa kucheza kamari, na afya ya akili

www.warecoveryhelpline.org or 1-866-789-1511

The Partnership at DrugFree.org

Taarifa kwa wazazi kuhusu dawa za kulevya

www.DrugFree.org

National Institute on Drug Abuse

Ukweli kuhusu bangi kwa wazazi na vijana

www.drugabuse.gov

M-Files

Majadiliano ya moja kwa moja kuhusu mbinu, bangi, na dawa zinazotolewa kwa maagizo

www.mfiles.org

Prevention WINS

Muungano wa vijana wa kuzuia dawa za kulevya kaskazini mashariki mwa Seattle

www.preventionworksinseattle.org/ParentingTips.aspx

Sources

(1) National Institute on Drug Abuse. *Drug Facts: Marijuana*; 2012. Available at: http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana_0_0.pdf

(2) Washington State Tobacco, Alcohol and Other Drug Trends Report, (2012).

(3) *Partnership Attitude Tracking Study (PATS) Sponsored by MetLife Foundation.*; 2012. Available at: <http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2013/04/PATS-2012-FULL-REPORT2.pdf>.

(4) Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2008;1124:111-126.

(5) Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trajectory of adolescent cannabis use on addiction vulnerability. *Neuropharmacology.* 2014;76 Pt B:416-24. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954491>.

(6) Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 2012;109(40):E2657-64.

(7) *The Center for Behavioral Health Statistics and Quality (CBHSQ) Report: A Day in the Life of American Adolescents: Substance Use Facts Update, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), August 29, 2013, <http://www.samhsa.gov/data/2K13/CBHSQ128/sr128-typical-day-adolescents-2013.htm>*

(8) National Cannabis Prevention Information Centre. Looking After a Friend On Cannabis. Available at: <http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/pdf/looking-after-a-friend-on-cannabis>.

(9) *Prevention of substance use and substance use disorders: The role of risk and protective factors*, (2011). Catalano, Richard F., Haggerty, Kevin P., Hawkins, J. David, Elgin, Jenna. In Y. Kaminer & K.C. Winters (Eds.), *Clinical manual of adolescent substance abuse treatment* (pp 25-63). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

(10) *Risk and Protective Factors for Your Marijuana Use: Preliminary Findings*, (2013). Hong, G., Becker, L. Presented July 10, 2013 at the What Works Youth Marijuana Symposium.

(11) *Effects of Home Access and Availability of Alcohol on Young Adolescents' Alcohol Use*, (2007). Komro, K.A.; Maldonado-Molina, M.M.; Tobler, A.L.; et al. *Addiction* 102(10):1597-1608. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? (2010). van der Vorst, H., Engels, R.C.M.E; and Burk, W.J. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71(1):105-114.

Waandishi



Dk. Leslie R. Walker

Mkuu, Idara ya Dawa za Vijana
Mkurugenzi, Chuo Kikuu cha
Washington LEAH (Uongozi wa Elimu
katika Afya ya Vijana)

Profesa na Makamu Mwenyekiti wa
Masuala ya Kitivo cha UW Idara ya Tiba
ya Watoto

Rais mstaafu 2012-2013, Chama cha
Afya ya Vijana na Dawa (SAHN)

Hospitali ya Watoto ya Seattle, Chuo
Kikuu cha Washington

Dk Walker ni Mkurugenzi Mwenza
wa Hospitali ya Watoto ya Seattle
Mpango wa Vijana wa Dawa za
kulevya ambao unatoa mipango
endelevu kuanzia kuzuia matumizi
ya dawa za kulevya na vijana hadi
matibabu ya mgonjwa asiyelazwa.

<http://depts.washington.edu/uwleah/>



Dk. Kevin Haggerty

Mkurugenzi Mshiriki
Kundi la Utafiti wa Maendeleo ya Jamii
Chuo Kikuu cha Washington

Kundi la Utafiti wa Maendeleo ya
Jamii (SDRG) katika Chuo Kikuu cha
Washington inajulikana kimataifa kwa
ajili ya utafiti wa kuzuia dawa za
kulevya na tabia nyingine zenye
madhara. SDRG iliendeleza mipango
iliyo na msingi wa Ushahidi ambao
husababisha kupungua kwa dawa za
kulevya na matatizo mengine
miongoni mwa vijana. Dk Haggerty
alielekeza utafiti ambao ulitathmini
mipango ya uzazi ikiwa ni pamoja na
Kuelekeza Maamuzi Mazuri,
Kushikamana na Kijana Wako, Uzazi
kwa kutumia akili ya Kawaida, Hitaji la
Madereva Salama na Kulea Watoto
Wenye Afya.

www.SDRG.org

Kijitabu hiki kimefanikishwa na ushirikiano kati ya



Shukrani za pekee kwa Washirika wa Mpango wa Kuzuia na Kuelimisha Vijana kuhusu Bangi wa Jimbo la King: Afya ya Umma ya Jimbo la Seattle-King na Idara ya Jumuiya na Huduma za Binadamu ya Jimbo la King kwa kusaidia katika mradi huu wa 2016

Fedha zilitolewa na



Tafsiri ya Kiswahili ya 2016 imetolewa na Academy of Languages T&I Services

Kitabu hiki kimetayarishwa, kwa sehemu, chini ya msaada SP017044 kutoka Ofisi ya Taifa ya Sera za Kudhibiti Dwa na Utawala wa Huduma za dawa za kulevya na Huduma za Afya ya Akili. Maoni, na maudhui ya chapisho hili ni ya waandishi na wachangiaji na si lazima yawe maoni, au sera za ONDCP, SAMHSA, au HHS na haipaswi kufafanuliwa kama vile.



Hope. Care. Cure.™



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's Hospital
4800 Sand Point Way NE
Seattle, WA 98105
TEL 206-987-2000

www.seattlechildrens.org

© 2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.