

Chapit 28

Men sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Bwè tafya, pran dwòg, tafyatè ak dwoge.....	436
Poukisa moun kòmanse bwè tafya epi pran dwòg?	436
Kilè moun kòmanse bwè twòp osinon pran twòp dwòg?	436
Ki rezon ki fè moun tounen dwoge oubyen bwe sonyè	437
Pwoblèm bweson ak lòt dwòg bay moun	438
Pwoblèm sante.....	438
Dwòg ak tafya ka bay fanm plis pwoblèm	439
Kijan yon moun ka regle pwoblèm bweson ak dwòg li genyen	440
Lè nap kite	440
Aprantisaj ki ka pèmèt yon moun mete dwòg ak bweson nan kanpe lwen pou tout rèz lavi l	442
Pwoblèm tabak bay moun	443
Pwoblèm sante moun ranmase nan fimèn	443
Fimèn ka bay fanm plis pwoblèm	443
Lè n ap viv ak yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg	444
Prevansyon pwoblèm dwòg ak bweson	445

Gwòg Ak Lòt Dwòg



Gen plizyè kalite dwòg k ap anpwazonnen moun chak jou, nan tout kalite sityasyon. Nan tradisyon kèk kominote, dwòg ak bweson gen yon wòl ki sakre. Nan kèk lòt kominote, bweson tankou diven oubyen byè prèske toujou monte sou tab, lè moun ap manje. Anpil fwa, dwòg ak tafya reponn prezan, lè pèp ap fete oubyen nan lòt aktivite sosyal yo. Gen dwòg ki sèvi kòm renmèd tou.

➤ Gen anpil moun ki pa konnen tafya ak tabak se dwòg ki mete lavi moun an danje.

Men kèk dwòg ki, anpil fwa, konn tounnen pwazon pou kretyen vivan:

- Bweson: bweson tankou wonm, byè, kleren, likè ak diven



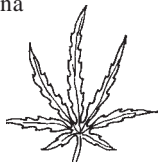
- kokayin, ewoyin, opyòm



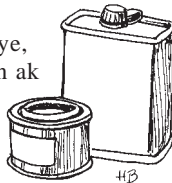
- betèl (yon espès pwav ki soti nan peyi Malezi), kat (yon fèy yo jwenn an Afrik ak nan peyi Arab yo), tabak



- mariwana ak achich

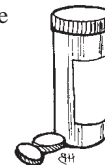


- siman kòdonye, gazolin ak tinè



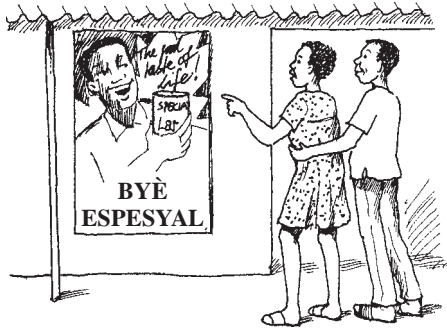
- grenn ki fè moun vin mèg oubyen ki anpeche moun dòmi.

- medikaman, sitou analjezik (renmèd doulè) ak kalman.



Nan chapit sa a, n ap jwenn eksplikasyon sou pwoblèm sante dwòg sa yo ka ba moun, sou dega dwòg sa yo fè sou fanm epi sou fason moun ka sispann pran dwòg, sitou tafya ak tabak ki se dwòg moun pran piplis.

Bwè tafya, pran dwòg, tafyatè ak dwoge



Gen kèk mòd reklam, mizik ak kèk mòd fim sinema ki ankouraje jenn fanm ak jenn gason vale kleren epi pran dwòg.

➤ Si dwòg ap boulyèse lavi n, li lè pou n sispann oubyen pou n fè yon ralanti. L ap pi bon pou nou, si n kite metye a anvan kesyon dwòg sa a kòmanse demantibile sante nou, fanmi nou oubyen relasyon nou genyen ak zanmi n.

KI REZON KI FÈ MOUN TONBE NAN BWÈ BWESON OUBYEN NAN PRAN DWÒG

Anpil fwa, se presyon sosyete a mete sou moun ki fè moun tonbe nan bwè tafya oubyen nan pran dwòg. Presyon sosyete a ka lage jenn gason nan bwè bweson oubyen nan pran lòt dwòg ki alamòd, lè yo vle montre kijan yo gen gason sou yo. Yon nèg gen dwa kwè plis li koule bweson oubyen plis li pran dwòg, se plis li gen gason sou li. Anpil jenn demwazèl ak anpil fanm tou kòmanse sibi presyon sosyete a ki vle fè yo tounen bwesonyèz oubyen dwoge. Medam yo gen dwa kwè y ap parèt pi devlope oubyen pi modèn nan je lòt moun, lè y ap bwè tafya oubyen lè y ap pran dwòg. Oubyen tou, yo ka kwè lòt moun ap pi vit akseptè yo.

Konpayi k ap fabrike epi vann bweson ak dwòg chache avantaj yo tou nan presyon sosyete a ka fè sou moun. Reklam ki prezante bweson ak dwòg kòm pwodui wololoy, sitou pou jenn fi ak jenn gason, ankouraje moun achte pwazon sa yo. E lè konpayi k ap fabrike bweson ak boutik k ap vann bweson fè yon jan pou zafè achte gwòg la vin tankou yon aktivite ki fasil oubyen menm tankou yon amizman, se vide moun vide sou yo. Pi gwo danje a chita sitou nan dènye mòd presyon sa a, paske, anpil fwa, konsomatè yo p ap menm wè si se nan pèlen yo vle pran yo.

NAN KI MOMAN MOUN K AP FÈ 2 KOU VIN TOUNEN TAFYATÈ OUBYEN DWOGE

Kèlkeswa rezon ki lage yon moun nan **bwè bweson** oubyen nan **pran dwòg**, trapde moun nan gen dwa tounen **tafyatè** oubyen **dwoge**. Yon fanm tounen tafyatè oubyen dwoge, lè l pa menm ka kontwole **ki lè l ap pran kèk kou, ki kantite l ap pran epi kijan l ap mennen bak li**, lè l anba bweson oubyen lè l anba dwòg.

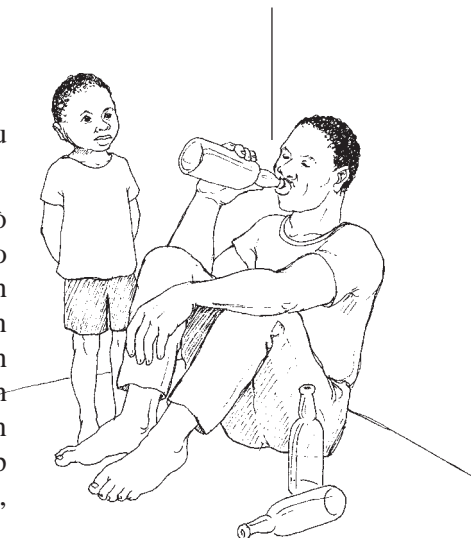
Men kèk siy ki ka pèmèt nou rekonèt moun ki rive nan eta sa a:

- yo santi fòk yo pran yon kout kleren oubyen yon priz dwòg pou yo pase jounen an oubyen nwit lan. Yo gen dwa fè sa nan moman nou pa ta sipoze, oubyen nan sitiyaasyon nou pa ta sipoze, oubyen nan sitiyaasyon nou pa ta kwè, tankou: granm maten, oubyen lè yo pou kont yo, sa vle di lè yo pa nan ankenn anbyans.
- y ap bay manti sou kantite bweson oubyen kantite dwòg yo pran oubyen lòt moun pran. Oubyen tou yo pa vle kite moun konnen ki kantite yo pran.
- yo gen pwoblèm lajan akòz kantite depans y ap fè nan achte dwòg oubyen bweson. Genyen ladan yo ki menm rive fè krim pou yo ka jwenn lajan pou y achte dwòg oubyen bweson.
- y ap mache met dezòd nan fèt ka moun akòz valè bweson yo bwè oubyen akòz valè dwòg yo pran.
- yo wont konpòtman yo genyen nan lasosyete, lè yo anba bweson oubyen lè yo anba dwòg.
- nan travay yo, yo pa ka bay ranman yo te konn bay lontan an oubyen yo pa al travay menm kantite fwa yo te konn al travay lontan an, akòz pwoblèm bweson oubyen dwòg la.
- yo antre nan fè vyolans. Si se yon gason ki gen pwoblèm nan, misye gen dwa vin pi vyolan ak madanm li, ak pitit li oubyen ak zanmi l.

KI REZON KI FÈ MOUN TOUNEN DWOGE OUBYEN BWESONYÈ

Anpil moun lage kò yo nan dwòg ak bweson pou yo ka bliye pwoblèm yo genyen nan lavi a.

Tout kalite moun fè sa. Men tandans sa a pi fò lontan kay pitit bwesonyè ak pitit dwoge. Se yo menm k ap plis anvi eseye regle pwoblèm yo fason sa a. Sa k fè sa, se paske yon moun gen dwa gen “fèb” pou dwòg la oubyen “fèb” pou bweson an nan san, sa vle di nan paran l yo. Epi lè timoun yo wè paran yo ap eseye neye pwoblèm yo nan bweson oubyen nan dwòg, yo menm tou, y ap aprann konpòte yo menm jan an. Anpil fwa tou,



nou ka jwenn anpil tafyatè oubyen dwoge nan mitan moun ki pèdi espwa nan lavi a, moun ki sispann kwè mizè yo gen pou l fini. Refijye ki pèdi rasin yo ak moun ki dezespere akòz pwoblèm yo genyen swa yo pèdi djòb yo oubyen yo pèdi mwayen ki t ap pèmèt yo viv la, swa yo pèdi moun nan fanmi yo, swa patnè yo kite yo - gen plis chans tou pou yo lage kò yo nan dwòg ak tafya.

Anpil fwa, medam yo tonbe nan pran dwòg oubyen nan bwè bweson paske yo santi yo pa gen ankenn kontwòl sou lavi yo oubyen tou paske yo santi yo pa gen ankenn pouvwa pou yo chanje lavi yo. Yo gen dwa santi y ap viv sou zòd oubyen tankou restavèk mari yo oubyen tankou restavèk gason ki nan fanmi yo. E si kominote kote y ap viv la pa bay fanm valè, y ap gen anpil pwoblèm pou yo kwè nan tèt yo.

Malerezman, dwòg ak tafya fè pwoblèm sa yo vin pi grav. Lè moun ki nan sitiasyon sa yo fin tounen tafyatè oubyen dwoge, y ap santi yo gen mwens fòs pou yo goumen pou yon lavi miyò. Pi fò dwoge ak bwesonyè pèdi tan yo, depanse lajan yo epi mete sante yo an danje nan eseye chape poul yo anba pwoblèm, olye pou yo chache goumen pou yon lavi miyò.

Depandans ak toksikomani

Lè yon moun kòmanse pran dwòg oubyen vale kleren san kontwòl, kit lespri l, kit kò l vin santi yo pa ka fonksyone san dwòg la. Pwoblèm sa a rele **depandans**, lè se lespri moun nan k ap mande dwòg la. Li rele **toksikomani**, lè se kò moun nan ki mande anraje pou l jwenn dwòg la. Nan ka sa a, kò a si tèlman bezwen dwòg la, moun nan ap malad, si l pa jwenn dòz li bezwen an.

Bweson ak kèk lòt dwòg ka kreye toksikomani. Dèke yon fanm gen pwoblèm sa a, fòk, chak fwa, li pran yon pi gwo dòz pou l ka jwenn plezi nan dwòg la. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou solisyon pwoblèm toksikomani bweson lakòz, gade nan paj 441

Pwoblèm Bweson ak Lòt Dwòg bay moun



Dwòg ak bweson ka detwi sante n pou lavi diran.

➤ *Pi fò nan pwoblèm sante ki atake moun k ap fimen ka atake tou moun k ap moulèn tabak nan bouch yo.*

PWOBLÈM SANTE

Bwesonyè ak dwoge malad pi souvan pase lòt moun epi maladi pa yo pi grav pase pa lòt moun. Yo gen plis chans pou:

- yo manje mal. Konsa, maladi ap antre sou yo lit lit.
- yo gen maladi kansè ak pwoblèm kè, pwoblèm fwa, pwoblèm lestomak*, pwoblèm po, pwoblèm poumon ak pwoblèm nan sistèm irinè - ladan yo, nou ka jwenn mòd pwoblèm ki ka donmaje yo pou lavi diran.
- yo gen lezyon (blesi) nan sèvo oubyen tou yo ka plede ap fè kriz (maladi).
- yo pèdi memwa - yo gen dwa reveye epi yo bliye tout sa k te pase anvan.
- yo gen pwoblèm mantal. Paregzanp, yo ka plede ap wè bagay dwòl oubyen yo ka plede ap tande vwa lòt moun pa tande (alisinasyon). Yo gen dwa sispèk tout moun, yo gen dwa gen pwoblèm flachbak (sa vle di, yo ka tounen sou yon bagay ki te pase depi byen lontan epi yo kwè se kounye a bagay la ap rive), yo ka fè gwo depresyon oubyen tou tèt gen dwa toujou chaje san rezon.
- yo mouri ak ovèdoz, sa vle di, yon dènye dòz ki twòp pou yo.

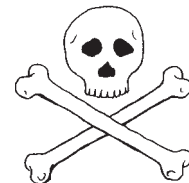
Mete sou sa, zòbòy, zo kase oubyen lanmò nan aksidan frappe moun sa yo pi souvan pase lòt moun (e anpil fwa, fanmi yo konn viktim tou), poutèt yo pran desizyon ki pa kòrèk oubyen risk ki pa nesèsè oubyen tou poutèt yo pèdi kontwòl sou pwòp tèt yo, lè yo anba bweson oubyen dwòg. Si y ap antre nan kontak seksyèl san pwoteksyon, si yo plizyè k ap sèvi ak menm sereng lan, lè y ap foure dwòg nan venn yo, oubyen tou si y ap kouche ak moun pou dwòg, y ap gen anpil chans pou yo trape epatit ak maladi seksyèlman transmisib yo.

Dwòg moun moulèn nan bouch. Lè yon moun pran abitud moulèn tabak oubyen grenn betel (yon espès pwav ki soti nan peyi Malezi) nan bouch li, se dan l ak jansiv li k ap peye konsekans lan. Anplis yo wonje dan ak jansiv, dwòg sa yo bay maleng nan bouch, kansè nan bouch ak nan gòj ansanm ak lòt pwoblèm nan tout kadav kò a. Dwòg ki rele kat (yon fèy yo jwenn nan Afrik ak nan peyi arab yo) ka bay moun pwoblèm nan lestomak ak konstipasyon. Plizyè nan dwòg moun moulèn nan bouch yo ka kreye depandans (toksikomani).

Siman ak tinè moun rale nan nen. Anpil moun ki pa gen mwayen, sitou timoun lari yo, konn rale siman kòdonnye ak tinè pou yo twonpe grangou yo. Abitud sa a kole nan kò moun trapde (toksikomani) epi li ka bay yon seri pwoblèm sante. Yon moun ki pran abitud fè sa, ka vin gen pwoblèm pou l wè, pwoblèm pou l reflechi, pwoblèm memwa. Li gen dwa vin vyolan, li gen dwa pèdi bon sans li, li gen dwa pa ka kontwole pwòp kò l, li gen dwa fin tounen zo ak po. Kè l menm gen dwa bloke epi l pèdi lavi l sanzatann.

Kèlkeswa kantite dwòg yon moun pran, kèlkeswa kantite bweson yon moun bwè, dwòg ak bweson se malè pandye, si moun nan:

- ap kondi machin oubyen si l ap sèvi ak aparèy oubyen zouti ki ka kreye danje.
- ansent oubyen si l ap bay timoun tete.
- ap okipe timoun piti.
- ap pran medikaman, sitou si se medikaman ki fè moun dòmi, medikaman pou moun ki konn gen kriz (endispozisyon) oubyen medikaman pou moun ki gen pwoblèm mantal.
- gen maladi **fwa** oubyen maladi ren.



Nou ka mete lavi nou an danje, si n ap bwè bweson pandan n ap pran dwòg oubyen pandan n ap pran medikaman.

DWÒG AK BWESON KA BAY FANM NAN PLIS

PWOBLÈM

Mete sou tout pwoblèm dwòg ak bweson bay nenpòt ki moun, gen kèk pwoblèm sante espesyal ki atake fanm k ap pran dwòg oubyen k ap bwè bweson:

- Fanm ki bwè bweson san gade dèyè oubyen ki pran anpil dwòg pi vit fè maladi fwa pase gason.
- Gen malandren ki konn fòse anpil fanm ak jenn demwazèl kouche avè yo, lè medam sa yo anba bweson oubyen dwòg. Konsa, yo konn ansent san yo pa vle, yo konn trape MST ak menm VIH/SIDA.
- Lè yon fanm ap pran dwòg oubyen bwè bweson pandan l'ansent, ti bebe a gen dwa fèt ak donmaj nan kò ak nan lespri. Paregzanp, ti bebe a gen dwa:
 - gen pwoblèm nan kè, nan zo, nan pati entim, nan tèt ak nan figi.
 - fèt tou piti
 - mal pou devlope
 - gen pwoblèm pou l'aprann.



Lè yon fanm ansent ap bwè bweson, fimèn oubyen pran dwòg, ti bebe ki nan vant li an ap fè menm bagay la tou.

Depi nan vant manman l, yon ti bebe gen dwa ranmase yon pwoblèm depandans (pwoblèm ki fè yon moun santi l bezwen dwòg tout tan). Konsa, ti bebe sa a ap souffri ak menm siy dwoge yo genyen, lè yo “sou mank” (gade nan paj 441

Medam yo wont piplis

Pi fò kominote siveye fanm plis pase gason. An piblik, yo pa bay medam yo dwa pou yo mennen bak yo menm jan ak gason. Anpil fwa, yo wè l nòmral pou gason bwè bweson oubyen pou gason pran dwòg, men lè se fanm k ap fè sa, se pa menm bagay ditou. Si bweson oubyen dwòg fè yon fanm pèdi kontwòl li, pi fò moun ap kwè fanm sa a se yon epav, menm si manmzèl p ap mache kouche ak gason.

Se konsa yon fanm ap plis gen tandans pran yon ti kou tanzantan pandan yon bon bout tan, olye pou l plen fal li yon sèl kou, poutèt pou l ka evite avilisman ki pa t ap manke tonbe sou li, si tout moun te konn manmzèl kòm dwoge oubyen bwesonyèz. Yon fanm ki pran kèk ti kou tanzantan ap toujou ka kontwole kijan l ap mennen bak li nan lasosyete. An menm tan tou, l ap plis gen tandans kenbe sekre a epi li p ap anvì chache tretman. Mòd konpòtman sa yo p ap fè ni 2, ni 3: y ap pèmèt bweson an oubyen dwòg la fè plis dega sou manmzèl.

Vyolans andedan kay bwesonyè ak dwoge

Bweson ak dwòg anvlimen tout sitiyasyon kote moun ap fè vyolans, sitou andedan kay kote madanm ak mouche ap viv. Anpil fwa, fanm k ap viv ak dwoge oubyen bwesonyè konn blese grav. Yo konn menm pèdi lavi yo tou. Pou n jwenn plis enfòmasyon, ale nan chapit ki detaye kesyon “vyolans” lan.

Kijan yon moun ka regle pwoblèm bweson ak dwòg li genyen

Yon moun ka rive genyen laviktwa sou pwoblèm depandans ak pwoblèm toksikomani li genyen nan kesyon bweson ak dwòg, malgre batay la ka parèt difisil. Nan batay sa a, gen 2 etap: etap kite a ak etap aprann moun nan dwe franchi pou l ka kite dwòg ak bweson nètalkole.

LÈ N AP KITE

Si n santi nou gen yon pwoblèm bweson oubyen yon pwoblèm dwòg epi nou vle kite:

1. Fòk nou rekonèt nou gen pwoblèm nan.
2. Fòk nou pran desizyon pou n kòmanse aji kounye a.



Men se 3 ti vè sèlman, m pran... pou di se pa 4? Gen lè se toutbon m ap bwè twòp tafya.



Demen, m pral kòmanse sispann bwè valè gwòg m ap bwè chak jou a.

Demen se kounye a. Nou ka kòmanse jodi a menm. Fòk nou mete sa nan tèt nou.

➤ *L ap pi fasil pou yon moun kite, si l jwenn konkou lòt moun ki vle ede l.*



Kijan pou n fòme yon gwoup èd

3. **Fòk nou sispann.** Oubyen se pou nou ralanti anvan n sispann nèt. Gen anpil moun ki ka mete pwen final yon sèl kou nan pwoblèm bweson an oubyen nan pwoblèm dwòg la. Tout sa yo bezwen se volonte ak konfyans nan tèt yo. Fòk yo vle kite epi fòk yo kwè yo ka kite. Gen lòt moun k ap bezwen jwenn èd nan yon gwoup oubyen tou ki ap bezwen antre nan pwogram tretman tankou mòd pwogram ki rele “Alkolik anonim yo” (AA), sa vle di “Gwògman san non yo”, ki ede moun goumen ak pwoblèm bweson oubyen pwoblèm dwòg. Gen gwoup AA nan plizyè peyi sou latè. Kapab byen gen lòt gwoup oubyen lòt pwogram tretman nan zòn kote n ap viv la. Pi fò fanm ap santi yo pi alèz nan yon gwoup kote tout manm yo se fanm. Si pa gen gwoup konsa nan zòn kote n ap viv la, nou gen dwa fòme pwòp gwoup pa n ak konkou yon moun ki te deja swa yon gwògman, swa yon dwoge, kite “metye” a.
4. **Si, anvan lontan, nou retonbe nan dwòg la, nou pa bezwen touye tèt nou pou sa.** Men fòk nou rekòmanse batay la pou n ka sispann pran dwòg oubyen bwè bweson.

Alkolik Anonim (AA)

Pou yon moun antre nan yon gwoup AA, yon sèl bagay y ap mande l, se anvi pou l anvi sispann bwè bweson. Kòm manm gwoup la, n ap gen pou n rankontre ak ansyen bwesonyè ki deja kite “metye” a, pou n ka pataje eksperyans nou, fòs nou ak espwa nou. N ap gen yon konseye tou - yon ansyen gwògman ki kite “metye” a depi kèk tan epi k ap ka ban nou konkou ak konsèy pèsònèlman.

Gwoup AA yo pa travay pou lajan. Yo pa ni anfavè, ni kont ankenn batay pou pouvwa. Yo pa nan tete lang ak ankenn relijyon oubyen gwoupman politik. Okontrè, gwoup AA yo ap fè jefò pou yo pa antre nan chire pit ak ankenn lòt gwoup, dekwa pou yo ka ranpli vrè misyon pa yo ki se: “Pote mesaj l bay bwesonyè ki nan soufrans toujou”.

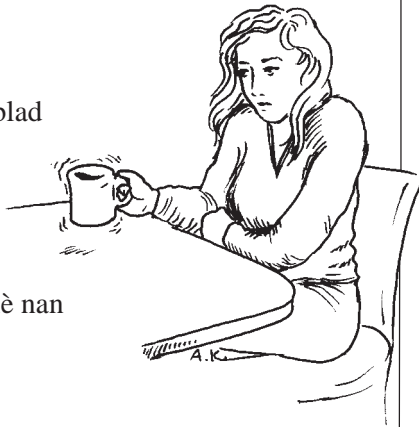
Pwoblèm toksikomani ak lè moun sou mank

Lè yon fanm ki gen pwoblèm toksikomani sispann bwè bweson oubyen sispann pran dwòg, l ap gen pou l travèse yon moman difisil, yon moman kote li sou mank. Se nan moman sa a kò fanm nan ap gen pou l aprann fonksyone san l pa jwenn dwòg.

Lè yon bwesonyè sou mank. Lè yon bwesonyè sispann bwè, pi fò nan siy ki montre li sou mank yo ap disparèt nan prèske 3 jou. Gen anpil moun ki travèse moman sa a san pwoblèm. Men kòm siy yo konn pi grav nan kèk ka, yon moun ki gen pwoblèm toksikomani nan bweson dwe jwenn yon lòt moun k ap voye je sou li epi ki pare pou pote l sekou, lè gen pwoblèm.

Premye siy mank:

- moun nan gen ti pwoblèm latranblad
- li sou tansyon epi li ennève
- l ap swe
- li pa ka manje, li pa ka dòmi
- li gen doulè nan tout kò l
- li gen kè plen, vomisman ak doulè nan lestomak

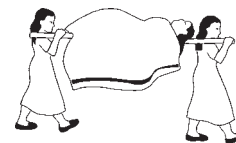


Menm jan siy sa yo ka disparèt pou kont yo, yo gen dwa vin pi grav tou. Si yo vin pi grav, fanm nan dwe kouri touswit al wè yon travayè sante. Si wout la long, li dwe bwè 10 a 20 mg diazepam pou l pa gen kriz. Apre inè d tan, se pou l pran 10 mg ankò, si l pa santi ankenn soulajman. Si l ap fè anpil tan sou wout, li gen dwa pran menm dòz la chak 4 oubyen 5 è d tan.

Si moun nan bay siy nou pral jwenn yo, nou mèt konnen nou annafè ak yon ka ijan. Yon moun ki gen siy sa yo dwe jwenn konkou doktè san pèdi tan:

- moun nan ap depale
- l ap wè bagay dwòl oubyen l ap tande bagay lòt moun pa tande
- kè l ap bat vit vit
- li gen kriz

➤ Gen kèk te fèy ki ka bay fwa bwesonyè oubyen fwa dwoje yon kout pous nan travay l ap fè pou l wete pwazon bweson oubyen dwòg mete nan kò a. Moun nan lokalite a ki konn fèy ap toujou ka bay bon konsèy sou kesyon sa a.



MENNEN L LOPITAL!

➤ Lè kò yon bwesonyè k ap soufri ak pwoblèm toksikomani pa jwenn kantite bweson li bezwen, li gen dwa gen kriz.

Aprè nou fin kite bwè

San pèdi tan, se pou n kòmanse manje bagay (oubyen bwè likid) ki chaje ak pwoteyin. Men kèk manje ki ka ede kò a jwenn gerizon pou kont li: fwa, djondjon, pen ki fèt ak ble, lòt sereyal, pwa ak legim ki gen koulè vèt fonse. Si n pa ka regle pwoblèm nan ak manje, vitamin gen dwa ede n tou. Se pou n pran multivitamin oubyen vitamin B konplèks ki gen asid folik.



Teknik pou n
jwenn soulajman
pèsoneèl

➤ *Si nap goumen pou n mete bweson oubyen dwòg nan kanpe lwen pou lavi diran, fòk nou pa rete nan ankenn anbyans kote nou santi nou ka rechite. Se pou n òganize, an kolaborasyon ak lòt moun, yon seri aktivite kote dwòg ak bweson pa monte sou tab.*



relasyon pote kole

KIJAN POU N APRANN SA KI KA PÈMÈT NOU METE DWÒG AK BWESON NAN KANPE LWEN POU LAVI DIRAN

Depi yon moun fin chape anba pwoblèm toksikomani, fòk li aprann kijan pou l goumen pou l ka mete dwòg ak bweson nan kanpe lwen pou lavi diran. Se konsa sèlman l ap ka anpeche pwoblèm toksikomani an retounen sou li. Si yon moun vle fè sa, pi bon bagay li ka fè, se aprann pou l aprann toke kòn li pi byen ak pwoblèm lavi a. Yon travay konsa pa fasil menm epi l ap pran bon ti tan.

Anpil fwa, yon fanm ki te konn bwè bweson oubyen ki te konn pran dwòg san gade dèyè ap santi l manke repondong. Lawont ap fin anvayi lespri l tou. Fòk li pran tan pou l aprann konnen kijan l gen kapasite pou l pote chanjman nan lavi li. Li ta gen dwa kòmanse ak kèk ti chanjman ki ka ede l montre tou sa l genyen kòm valè epi pwouve lòt moun tou kijan li gen kapasite pou l toke kòn ak pwoblèm lavi a.

Men kèk lide ki konn ede medam yo, lè y ap chache ba tèt yo mwayen pou yo ka toke kòn ak pwoblèm lavi a:

- Yo ta dwe òganize yon chèn solidarite ak moun ki gen bon rapò avè yo. Chak fwa yo nan bezwen, se pou yo mande moun sa yo konkou. Lè n jwenn posiblite pou n pale epi travay ansanm ak lòt moun, l ap pi fasil pou n reflechi sou pwoblèm yo, n ap pi vit kapab kòmanse regle yo.
- Yo ta dwe chache regle yon sèl pwoblèm alafwa. Konsa, yo p ap santi pwoblèm yo twòp pou yo.
- Yo ta dwe fè yon zanmi oubyen yon moun yo fè konfyans konnen tout pwoblèm ki chaje tèt yo, oubyen ki ap dekouraje yo, oubyen ki fè tristès anvayi kè yo, oubyen tou ki ap plede fè yo fè kòlè. Sa ka ede yo konprann poukisa yo santi yo konsa epi ki sa yo dwe fè pou yo ka pran yon souf.
- Yo ta dwe travay ansanm ak lòt moun sou yon pwojè ki ka pèmèt kominote a fè pwogrè. Konsa, y ap pwouve tèt yo epi y ap pwouve lòt moun tou kijan yo gen kapasite pou yo travay pou chanjman. Yo ka sezi wè kijan travay sa a ede yo fè chanjman nan lavi yo tou.
- Yo ta dwe reyini regilyè ansanm ak lòt moun k ap travay pou kite bweson oubyen dwòg nètalkole.



PWOBLÈM SANTE MOUN RANMASE NAN FIMEN

Nan tabak gen yon pwazon ki rele nikotin. Pwazon sa a lage pwoblèm toksikomani nan wèl moun k ap fimen. Lè yo pa ka jwenn sigarèt, yo gen dwa swa malad, swa eksite. Li difisil anpil pou yon moun kite fimen paske nikotin nan se yon dwòg ki fò anpil.

Kòm, nan mitan fimè yo, gen plis gason pase fanm, pi fò moun konsidere kesyon fimen an tankou yon pwoblèm sante ki konsène gason. Men responsablite tabak nan pwoblèm sante fanm ap ogmante chak jou pi plis. Chay tabak genyen nan pwoblèm sante ki ap ravaje peyi pòv ap vin pi plis tou. Youn nan rezon ki fè sa, se paske, kòm anpil moun nan peyi rich yo kite fimen, konpayi tabak yo ap fè plis jefò pou yo vann sigarèt nan peyi pòv yo.

Abitid fimen an ka bay tout moun, kit se gason, kit se fanm, pwoblèm sa yo:

- maladi grav nan poumon - ladan yo, nou jwenn bwonchit kwonik (sa vle di, bwonchit k ap fè ale vini) ak anfizèm.
- rim ki grav ak tous ki rèd
- kansè nan poumon, nan bouch, nan gòj ak nan kou epi nan vesi (blad pipi).
- kriz kadyak, estwòk (aksidan nan sèvo) ak pwoblèm ipètansyon.

Gen kèk nan pwoblèm sa yo ki gen dwa fè moun nan pèdi lavi l. An reyalyite, sou chak 4 fimè, gen youn k ap mouri ak yon pwoblèm sante ki rezilta abitud fimen an.

Pwoblèm nan poumon ansanm ak pwoblèm, respirasyon pi souvan pase piti moun ki pa fimen.



FIMEN KA BAY FANM PLIS PWOBLÈM

Mete sou pwoblèm nou sot jwenn yo, fanm ki fimen gen plis chans pou:

- yo gen pwoblèm pou yo ansent (esterilite)
- yo fè fos kouch oubyen pou yo fè ti bebe ki fèt twò piti oubyen ki fèt anvan lè.
- yo gen pwoblèm, lè y ap bwè grenn planin.
- yo rete bonè (menopòz).
- yo gen pwoblèm zo ki pa kòdyòm epi pwoblèm zo ki gen dwa kase pou ti krik ti krak, lè yo rive nan mwatye lavi yo oubyen lè yo fin tounen vye granmoun.
- yo gen kansè nan matris ak nan kòl matris.

Pou lafimen tabak pa donmaje ti bebe ki nan vant, fòk fanm ansent fè jefò pou yo pa rete kote moun k ap fimen.

Pwoblèm Tabak bay Moun

➤ *Piti fimè gen enfeksyon ak lòt pwoblèm nan poumon ansanm ak pwoblèm respirasyon pi souvan pase piti moun ki pa fimen.*

➤ *Si yon moun rete tout tan bò kote lòt moun k ap fimen, li gen dwa malad tou.*

Lè n ap viv ak yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg

Anpil fwa, medam yo konn oblije ap pran swen yon bwesonyè oubyen yon dwoge ki swa mari yo, swa yon moun nan fanmi yo. Li pa fasil ditou pou n viv ak yon moun konsa, sitou si l pa vle fè jefò pou l kite “metye” a. N ap ka ede pwòp tèt nou ak fanmi nou, si:

- nou pa fè tèt nou pase pou moun ki reskonsab pwoblèm nan. Se pa tout tan n ap ka ede yon moun, kit se yon gason, kit se yon fanm, regle pwoblèm dwòg oubyen pwoblèm bweson li genyen.
- nou pa kite opinyon bwesonyè a oubyen opinyon dwoge a aji sou nou. Se pa pawòl rans l ap di ki dwe fè n santi n byen.
- nou chache jwenn yon gwoup solidarite ki ka pote kole avè n ansanm ak fanmi nou. Pafwa, se sèl èd sa a ki ka ede yon fanmi toke kòn li ak pwoblèm nan.



Se konsa m te vin konprann kijan m gen kapasite pou m rasanble moun... Se lòt moun ki t ap pote kole avè m yo ki te pouse m aji. M pa t janm kwè m ta ka tounen yon lidè, men poutan, m te rive fè yon bann moun chita ansanm pou brase lide sou pwoblèm nan.



Manzè Bonnie ki se moun peyi Etazini ap pale sou batay li te mennen pou l te fè mari l kite “metye” bwesonyè a. Jounen jodi a, manmzèl ap travay ak yon òganizasyon ki rele Al Anon.

➤ Al Anon yon òganizasyon tankou AA. Li bay fanmi bwesonyè yo èd ak sipò.



relasyon pote kole

Kijan nou ka ede yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg:

- Se pou n ede l rekonèt li gen pwoblèm nan toutbon. Kapab se sa sèlman li bezwen, si toksikomani an poko gen tan antre nan san l, pou l ralanti oubyen pou l kite “metye” a nèt.
- Se pou n pale de kesyon kite a avè l, lè l pa anba bweson oubyen lè l pa anba dwòg.
- Nou pa dwe repwoche l.
- Ankouraje l pou l pa rete nan anbyans kote l ap santi l oblije bwè bweson oubyen kote l ap santi l oblije pran dwòg. Sa vle di fòk li pa rete bò kote moun ki gen menm pwoblèm nan, menm si se zanmi l yo ye.
- Se pou n ede l jwenn lòt mwayen pou l koresponn ak pwoblèm lavi a epi pou l fè sante mantal li vin miyò.
- Se pou n ede l prepare yon plan epi suiv li sa ka pèmèt li kite move mès la.

Si n vle ranpòte laviktwa sou dwòg ak bweson, fòk nou voye yon kout je sou tout fòs andedan sosyete a ki ankouraje moun pran dwòg.

Se pou n eseye òganize reyinyon ansanm ak lòt moun pou n ka chache dekouvri ki rezon ki fè bweson ak dwòg ap vale teren nan kominote kote n ap viv la. Kijan pwoblèm nan te kòmanse? Ki sa ki ankouraje moun bwè plis bweson oubyen pran plis dwòg? Eske gen lòt presyon ki fè gason tankou fanm gen plis pwoblèm pou yo mete plis kontwòl sou kesyon bweson an oubyen sou kesyon dwòg la? Ki sa n dwe fè pou n fè dwòg ak bweson pèdi plas yo nan kominote nou an?

Yon fwa nou fin dekouvri rasin pwoblèm nan, gwoup nou fòme a gen dwa pran desizyon pou l chache tout mwayen ki ka pèmèt li òganize rezistans kont presyon sosyete a ap fè sou moun pou fòse yo bwè bweson oubyen pran dwòg.

Prevansyon Pwoblèm Dwòg ak Bweson

Andedan mouvman yo a ki ap goumen pou Demokrasi ak Jistis sosyal, yon gwoup fanm ak gason nan Tchapas, peyi Meksik, te òganize yo pou yo konbat aktivite bwesonyè. Yo te remake kijan de twa moun konn eseye, lè yo sou kou kochon, fòse lòt moun fè sa yo pi pito. Konsa, yo ajì menm jan ak lapolis malpouwont lan ki te vin kraze zo moun pou l te ka mete kontwòl sou kominote a. Gwoup la te lanse yon pinga ba tout tafyatè ki t ap plede ba moun pwoblèm ak moun mès yo a. Konsa tou, gwoup la te pran desizyon pou l ba gwògmann yo sa yo merite, chak fwa yo atake medam yo. Kit se pou yon bon rezon, kit se pou yon move rezon, bweson toujou monte sou tab nan kominote a. Anpil fwa, gangan yo konn bwè wonm, lè y ap fè yon seremoni gerizon paske, dapre yo, wonm nan se yon bweson ki sakre. Gwoup abitan Tchapas yo te jwenn mwayen pou yo kontinye respekte tradisyon kominote a pandan yo t ap konbat aktivite bwesonyè yo. Se konsa gangan yo te kòmanse bwè lòt bagay nan plas wonm nan nan seremoni yo.

Kijan pou n ede jenn ti fi ak jenn ti gason reziste devan bweson ak dwòg

Anpil dwoge ak anpil bwesonyè antre nan “metye” a depi lè yo te jenn timoun. Yon jenn timoun gen dwa panse se lè l anba bweson oubyen dwòg l ap ka pran plezi l san pwoblèm oubyen tou se konsa l ap ka bliye pwoblèm li, sitou lè l wè lòt moun ap mennen aktivite sa yo. Jenn ti moun konn santi yo gaye epi yo konn santi yo san repondong devan tout chanjman ki ap fèt nan lavi yo - y ap grandi san rete epi lòt kalite reskonsablite ap tonbe sou do yo. Jenn timoun konn pran nan presyon tou, sitou presyon zanmi yo, ak presyon moun yo admire pami moun ki pi gran pase yo. Yo konn pran nan blòf reklam yo tou.

Youn nan travay nou ka fè pou n mete yon fren nan ravaj dwòg ak bweson ap fè, se yon travay louvri je ki ka montre timoun yo kijan pou yo reziste devan presyon k ap mete lavi yo an danje. Men kèk lide ki deja bay bon rezilta nan anpil kominote:

- Se pou n ankouraje tout lekòl ki nan kominote kote n ap viv la pou yo fè edikasyon timoun yo nan sa ki konsène pwoblèm dwòg ak bweson.
- Se pou n veye tout dilè k ap fè demach pou yo vann dwòg ba jenn timoun.
- Se pou n òganize n pou n rache jete tout foto reklam ki prezante sigarèt ak bweson kòm pwodui modèn wololoy.
- Se pou n bay bon egzanzp. Si n ap koule bweson oubyen pran dwòg san gade dèyè, gen anpil chans pou pitit nou fè egzakteman menm bagay.
- Se pou n fè edikasyon pitit nou sou pwoblèm dwòg ak bweson. Yo gen dwa gen enfliyans sou zanmi yo.
- Se pou n ede jenn timoun yo pran plezi yo san dwòg, san bweson.
- Se pou n ede jenn timoun yo meble lespri yo epi kwè nan tèt yo, yon fason pou yo ka pa pran nan presyon sosyete a ap fè yo sou yo pou l ka lage yo nan pran dwòg ak nan bwè bweson.

➤ *Chache fè moun ki gen popilarite, tankou atis ak espòtif, pale kont zafè dwòg la. Pitit nou yo gen dwa ba mesaj ki soti nan bouch moun yo admire plis enpòtans.*

