

DAWA ZA KULEVYA NA ATHARI ZAKE KWA AFYA YA BINADAMU

Pius B. Ngeze



TANZANIA EDUCATIONAL PUBLISHERS LTD

Tanzania Educational Publishers Ltd,
TEPU House,
60 Barabara ya Uganda,
Manispaa ya Bukoba,
S.L.P. 1222,
Bukoba, Tanzania
Tovuti: www.tepu.co.tz
Baruapepe: tepultd@yahoo.com
: tepultd92@gmail.com

Hakimiliki © Pius B. Ngeze 2026

ISBN 978-9912-767-87-4

Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna sehemu yoyote ya chapisho hili inayoruhusiwa kunakiliwa, kuhifadhiwa katika mfumo wa kuhifadhi taarifa, au kusambazwa kwa namna yoyote au kwa njia yoyote ile bila kupata idhini ya maandishi kutoka Tanzania Educational Publishers Ltd. Aidha, chapisho hili haliruhusiwi kusambazwa kwa namna yoyote katika jalada au kifungashio tofauti na kile ambacho limechapishwa nacho. Sharti hili linapaswa pia kuzingatiwa na mnunuzi au mmiliki yeyote wa baadaye wa chapisho hili.

YALOYOMO

UTANGULIZI vi

Sura ya 1

MAANA YA DAWA ZA KULEVYA 1

Sura ya 2

HISTORIA YA MATUMIZI

YA DAWA ZA KULEVYA 4

Sura ya 3

AINA KUU ZA DAWA ZA KULEVYA 7

Sura ya 4

SABABU ZINAZOPELEKEA MATUMIZI

YA DAWA ZA KULEVYA 11

Sura ya 5

NJIA ZA UTUMIAJI WA DAWA ZA KULEVYA 14

Sura ya 6

ATHARI ZA KIJAMII ZA DAWA ZA KULEVYA 18

Sura ya 7

ATHARI ZA KIAFYA KWA WATUMIAJI

WA DAWA ZA KULEVYA 21

Sura ya 8

DAWA ZA KULEVYA NA AFYA YA AKILI 25

Sura ya 9

ATHARI KWA VIJANA NA ELIMU 28

Sura ya 10

ATHARI ZA KIUCHUMI ZA

DAWA ZA KULEVYA 31

Sura ya 11

URAIBU (ADDICTION) NA

MCHAKATO WAKE 34

Sura ya 12

NJIA ZA KUZUIA MATUMIZI YA

DAWA ZA KULEVYA 37

Sura ya 13

SHERIA NA SERA ZA TANZANIA

KUHUSU DAWA ZA KULEVYA 40

Sura ya 14

MATIBABU NA UREKEBISHAJI WA

WARAIBU WA DAWA ZA KULEVYA 43

Sura ya 15

JUKUMU LA FAMILIA KATIKA KUPAMBANA

NA DAWA ZA KULEVYA 46

Sura ya 16

JUKUMU LA SHULE NA JAMII KATIKA

KUPAMBANA NA DAWA ZA KULEVYA 49

Sura ya 17

JUKUMU LA SERIKALI NA MASHIRIKA	
YASIYO YA KISERIKALI KATIKA	
KUPAMBANA NA DAWA ZA KULEVYA	52

Sura ya 18

MUSTAKABALI WA VITA DHIDI	
YA DAWA ZA KULEVYA	55

HITIMISHO KUU LA KITABU	58
-------------------------------	----

VIAMBATANISHO	59
---------------------	----

GLOSARI	61
---------------	----

MAREJEO	63
---------------	----

UTANGULIZI

Dawa za kulevya zimekuwa ni moja kati ya changamoto kubwa zinazokabili jamii za kisasa duniani kote, ikiwemo Tanzania. Tatizo hili limekuwa likiongezeka kwa kasi, likihusisha zaidi vijana ambao ndio nguvu kazi na tegemeo la taifa la kesho. Athari zake hazihusiani tu na afya ya mtu binafsi, bali pia huathiri familia, jamii, uchumi na usalama wa taifa kwa ujumla.

Kuongezeka kwa matumizi ya dawa za kulevya kumesababisha changamoto nyingi za kijamii kama vile ongezeko la uhalifu, kuvunjika kwa familia, kuenea kwa magonjwa ya akili, pamoja na kupungua kwa tija katika jamii. Hali hii inatokana na sababu mbalimbali zikiwemo msongo wa mawazo, ushawishi wa marafiki, umaskini, ukosefu wa elimu ya afya, pamoja na udadisi hasa kwa vijana.

Kitabu hiki, "Dawa za Kulevya na Athari zake kwa Afya ya Binadamu," kimeandaliwa kwa lengo la kutoa elimu ya kina, sahihi na ya kitaalamu kuhusu tatizo hili. Kinawalenga wasomaji wa makundi yote ikiwemo wanafunzi, wazazi, walimu, wataalamu wa afya, watunga sera na jamii kwa ujumla.

Katika kitabu hiki, msomaji ataweza kuelewa kwa undani maana ya dawa za kulevya, aina zake mbalimbali, njia za utumiaji, pamoja na sababu zinazopelekea watu kuingia katika matumizi ya dawa hizo. Aidha, kitabu kinaeleza kwa kina athari zake kwa afya ya binadamu, hasa kwenye ubongo, moyo, ini, figo na mfumo wa maisha kwa ujumla.

Pia, kitabu kinatoa ufafanuzi kuhusu athari za kijamii na kiuchumi, ikiwa ni pamoja na kuvunjika kwa familia, kuongezeka kwa umasikini, na kupungua kwa nguvu kazi ya taifa. Vilevile, kinaangazia kwa kina njia za kuzuia, matibabu ya waraibu, na mikakati ya kitaifa na kimataifa ya kupambana na janga hili.

Dibaji hii inasisitiza umuhimu wa jamii nzima kushirikiana katika mapambano dhidi ya dawa za kulevya. Familia, shule, taasisi za serikali, mashirika yasiyo ya kiserikali pamoja na kila mwananchi ana jukumu muhimu la kulinda kizazi cha sasa na kijacho dhidi ya athari za dawa za kulevya.

Ni matumaini ya mwandishi na mchapishaji kwamba kitabu hiki kitakuwa chombo muhimu cha elimu, uhamasishaji na mabadiliko chanya katika jamii, kikisaidia kujenga taifa lenye afya bora, maadili mema na maendeleo endelevu.

Sura ya 1

MAANA YA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaweka msingi muhimu wa kuelewa dhana ya dawa za kulevya. Kabla ya kujadili athari, sababu na njia za kuzuia, ni muhimu kwanza kufahamu maana halisi ya dawa za kulevya, aina zake na jinsi zinavyotofautiana na dawa halali zinazotumika hospitalini au kwa matibabu ya kawaida.

1.1 Maana ya Dawa za Kulevya

Dawa za kulevya ni vitu au kemikali ambazo zinapoingia mwilini mwa binadamu hubadilisha utendaji wa kawaida wa ubongo na mfumo wa fahamu, na kusababisha mabadiliko ya hisia, tabia, fikra au mwitikio wa mwili.

Dawa hizi zinaweza kusababisha mtu:

- Kuhisi furaha isiyo ya kawaida (euphoria).
- Kupoteza uelewa sahihi wa mazingira.
- Kupungua kwa uwezo wa kufikiri na kufanya maamuzi.
- Kuwa mraibu (kutegemea dawa hiyo).

1.2 Dawa Halali na Dawa Haramu

Dawa za kulevya zinaweza kugawanyika katika makundi mawili makuu:

(a) Dawa Halali

Hizi ni dawa zinazoruhusiwa kisheria na hutumiwa kwa madhumuni ya kitabibu chini ya uangalizi wa wataalamu wa afya.

Mfano:

- Dawa za maumivu (painkillers)
- Dawa za usingizi (sedatives)
- Dawa za ganzi hospitalini

(b) Dawa Haramu

Hizi ni dawa ambazo matumizi yake yamepigwa marufuku kisheria kutokana na madhara yake makubwa kwa afya na jamii.

Mfano:

- Bangi
- Cocaine
- Heroin
- Methamphetamine

1.3 Tabia Muhimu za Dawa za Kulevya

Dawa za kulevya zina sifa kuu zifuatazo:

- Kusababisha uraibu: Mtumiaji hujikuta akizihitaji mara kwa mara.
- Kubadilisha hisia: Huleta furaha ya muda mfupi au huzuni kali baada ya kuisha athari.
- Kuharibu afya ya akili: Husababisha kuchanganyikiwa, wasiwasi na hata magonjwa ya akili.
- Kupunguza uwezo wa mwili: Huathiri nguvu na utendaji wa kawaida wa mwili.

1.4 Tofauti Kati ya Dawa za Tiba na Dawa za Kulevya

Ingawa zote ni kemikali zinazolingia mwilini, tofauti kuu ni:

Dawa za Tiba	Dawa za Kulevya
Hutumika kwa matibabu	Hutumika kwa starehe au uraibu
Zinasimamiwa na daktari	Hutumika kiholela na bila usimamizi
Husaidia kuponya	Husababisha madhara na utegemezi
Zina kipimo maalum	Mara nyingi hutumiwa kupita kiasi

1.5 Umuhimu wa Kuelewa Dawa za Kulevya

Kuelewa maana ya dawa za kulevya ni hatua ya kwanza ya kujikinga nazo. Uelewa huu husaidia:

- Kuepuka matumizi mabaya.
- Kuelimisha wengine.
- Kujenga jamii yenye afya bora.
- Kupunguza maambukizi ya uraibu.

Hitimisho

Sura hii imeweka msingi wa kuelewa maana ya dawa za kulevya na tofauti yake na dawa halali za kitabibu. Ni muhimu kutambua kuwa dawa za kulevya si tu tatizo la mtu mmoja, bali ni changamoto ya kijamii inayohitaji elimu, uelewa na hatua za pamoja ili kuikabili.

Sura ya 2

HISTORIA YA MATUMIZI YA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza historia ya matumizi ya dawa za kulevya duniani na barani Afrika, ikijumuisha Tanzania. Lengo ni kumsaidia msomaji kuelewa kwamba dawa za kulevya si tatizo jipya, bali ni changamoto ya muda mrefu ambayo imebadilika kwa namna na ukubwa wake kadri miaka inavyopita.

2.1 Mwanzo wa Matumizi ya Dawa za Kulevya Duniani

Matumizi ya vitu vinavyoathiri akili ya binadamu yalianza maelfu ya miaka iliyopita. Katika jamii za kale:

- Baadhi ya mimea ilitumika kwa matibabu ya jadi.
- Watu walitumia dawa asilia kwa ibada na matambiko.
- Baadhi ya mimea yenye athari za kulevya ilitumika bila uelewa wa madhara yake.

Kwa mfano:

- Bangi ilitumika katika baadhi ya jamii za Asia kwa tiba na ibada.
- Opiamu ilitumika kama dawa ya kupunguza maumivu.
- Vinywaji vya pombe vilitumika katika sherehe na mikusanyiko ya kijamii.

2.2 Mageuzi ya Dawa za Kulevya Katika Karne za Kati

Kadri biashara kati ya mataifa ilivyoongezeka, dawa za kulevya zilianza kusambaa zaidi duniani. Katika kipindi hiki:

- Biashara ya opiamu ilikua sana Asia na Ulaya.
- Watawala wa kikoloni walihusishwa katika usambazaji wa baadhi ya dawa hizi.
- Matumizi yaliongezeka kutoka matumizi ya tiba kwenda matumizi ya starehe.

2.3 Vita vya Opium na Athari Zake

Katika karne ya 19, hasa nchini China, kulizuka vita vilivyojulikana kama Vita vya Opium kutokana na biashara ya dawa ya opium iliyosambazwa na wafanyabiashara wa Ulaya.

Athari zake zilijumuisha:

- Uraibu mkubwa kwa wananchi.
- Udhaifu wa kiuchumi na kijamii.
- Migogoro ya kisiasa kati ya mataifa.

2.4 Historia ya Dawa za Kulevya Afrika

Afrika pia ina historia ya matumizi ya mimea yenye athari za kulevya, ingawa kwa kiwango kidogo awali:

- Baadhi ya jamii zilitumia mimea kwa tiba za jadi.
- Pombe za kienyeji zilitumika kwenye sherehe.
- Hakukuwa na matumizi makubwa ya dawa kali za kulevya kama ilivyo leo.

Hata hivyo, kuanzia karne ya 20:

- Ushawishi wa biashara ya kimataifa ulianza kuingiza dawa kali za kulevya Afrika.
- Miji mikubwa ilianza kuwa vituo vya usambazaji na matumizi.

2.5 Historia ya Dawa za Kulevya Tanzania

Nchini Tanzania, historia ya dawa za kulevya inaonyesha mabadiliko yafuatayo:

- Awali, matumizi yalikuwa ya kiwango cha chini na yalihusisha zaidi bangi katika maeneo ya vijijini.
- Kuanzia miaka ya 1980 na kuendelea, dawa kali kama heroin na cocaine zilianza kuingia nchini.
- Miji mikubwa kama Dar es Salaam, Arusha na Mwanza ikawa vituo vya usambazaji.
- Vijana wengi walianza kuathirika kutokana na ukosefu wa ajira na ushawishi wa marafiki.

2.6 Sababu za Kuongezeka kwa Matumizi ya Dawa za Kulevya Leo

Kuongezeka kwa tatizo hili kunachangiwa na:

- Utandawazi na usafirishaji rahisi wa bidhaa.
- Ukosefu wa elimu ya athari za dawa za kulevya.
- Umaskini na changamoto za kijamii.
- Miji kukua bila mipango madhubuti ya kijamii.

Hitimisho

Historia ya dawa za kulevya inaonyesha kuwa tatizo hili limepitia mabadiliko makubwa kutoka matumizi ya jadi hadi biashara haramu ya kimataifa. Ingawa awali dawa hizi zilitumika kwa madhumuni ya tiba na ibada, leo zimekuwa chanzo cha madhara makubwa kwa afya ya binadamu na jamii kwa ujumla.

Sura ya 3

AINA KUU ZA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza aina mbalimbali za dawa za kulevya zinazotumiwa duniani na Tanzania kwa ujumla. Kuelewa aina hizi ni muhimu kwa sababu kila dawa ina namna yake ya kuathiri mwili, ubongo na tabia ya binadamu. Pia, athari zake hutofautiana kwa ukubwa na kasi ya uharibifu unaosababisha.

3.1 Makundi Makuu ya Dawa za Kulevya

Dawa za kulevya zinaweza kugawanyika katika makundi makuu matatu:

- a) Dawa zinazochoea mfumo wa fahamu (Stimulants).
- b) Dawa zinazopunguza kasi ya mfumo wa fahamu (Depressants).
- c) Dawa zinazobadilisha hali ya utambuzi (Hallucinogens).

3.2 Dawa Zinazochoea Mfumo wa Fahamu (Stimulants)

Hizi ni dawa zinazoongeza kasi ya ubongo na mwili, zikimfanya mtumiaji kujisikia na nguvu au furaha ya muda mfupi.

Mifano ya dawa hizi:

- Cocaine.
- Methamphetamine (meth).
- Kafeini kwa kiwango kikubwa (chai/kahawa kupita kiasi).

Athari zake:

- Mapigo ya moyo kwenda kasi.
- Msisimko mkubwa kupita kiasi.
- Kukosa usingizi.
- Wasiwasi na hofu.
- Uraibu wa haraka.

3.3 Dawa Zinazopunguza Kasi ya Mfumo wa Fahamu (Depressants)

Hizi hupunguza kasi ya utendaji wa ubongo na mwili, na kumfanya mtu awe mlegevu au asiwe makini.

Mifano:

- Pombe (alcohol)
- Heroin
- Dawa za usingizi zisipotumika vizuri (sedatives)

Athari zake:

- Kupoteza uelewa wa mazingira.
- Kupungua kwa uwezo wa kufikiri.
- Hatari ya kupoteza fahamu.
- Kupumua kwa shida.
- Kifo kutokana na overdose.

3.4 Dawa Zinazobadilisha Hali ya Utambuzi (Hallucinogens)

Hizi hubadilisha jinsi mtu anavyoyaona na kuyasikia mambo, hata kama si ya kweli.

Mifano:

- Bangi (cannabis).
- LSD (Lysergic Acid Diethylamide).
- Psilocybin (uyoga wa kulevya).

Athari zake:

- Kuona vitu visivyopo (hallucinations).
- Kusikia sauti zisizo halisi.
- Kuchanganyikiwa akili.
- Hofu na msongo mkubwa wa mawazo.

3.5 Dawa za Kulevya Zinazopatikana Kijamii (Socially Abused Substances)

Hizi ni dawa au vitu vinavyotumika kwa kawaida lakini vinapozidishwa vinaweza kusababisha uraibu.

Mifano:

- Tumbaku (sigara).
- Pombe.
- Vinywaji vyenye kafeini nyingi.

Athari zake:

- Saratani ya mapafu (tumbaku).
- Magonjwa ya ini (pombe).
- Uraibu wa muda mrefu.

3.6 Njia za Uingizaji wa Dawa za Kulevya Mwilini

Dawa za kulevya huingia mwilini kwa njia mbalimbali:

- Kuvuta (smoking).
- Kudunga sindano (injection).

- Kumeza (oral ingestion).
- Kuvuta mafusho (inhalation).

Njia ya sindano ndiyo hatari zaidi kwa sababu huongeza maambukizi ya magonjwa kama UKIMWI na hepatitis.

3.7 Tofauti ya Nguvu na Kasi ya Uraibu

Sio dawa zote huleta uraibu kwa kasi sawa:

- Heroin na methamphetamine huleta uraibu wa haraka sana.
- Bangi huweza kuchukua muda mrefu lakini bado huathiri akili.
- Pombe huanza polepole lakini huweza kuwa uraibu mkubwa.

Hitimisho

Sura hii imeonyesha kuwa dawa za kulevya zipo katika makundi mbalimbali yenye athari tofauti kwa mwili na akili ya binadamu. Hata hivyo, zote zina hatari kubwa ikiwa zitatumika vibaya au nje ya usimamizi wa kitaalamu. Uelewa wa aina hizi ni msingi muhimu wa kuzuia na kupambana na tatizo la dawa za kulevya katika jamii.

Sura ya 4

SABABU ZINAZOPELEKEA MATUMIZI YA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza sababu mbalimbali zinazowafanya watu, hasa vijana, kuanza kutumia dawa za kulevya. Kuelewa sababu hizi ni muhimu kwa sababu husaidia kubuni mikakati ya kuzuia tatizo kabla halijatokea, badala ya kulipambana baada ya kuenea. Matumizi ya dawa za kulevya mara nyingi si jambo la ghafla, bali hutokana na mchanganyiko wa mambo ya kijamii, kiuchumi, kisaikolojia na kimazingira.

4.1 Ushawishi wa Marafiki (Peer Pressure)

Moja ya sababu kubwa ni ushawishi wa marafiki. Vijana hujikuta wakishinikizwa na makundi yao ili:

- Wajihisi sehemu ya kundi.
- Wasikataliwe na marafiki.
- Wathibitisha ujasiri au uanachama.

Hii husababisha mtu kuanza kutumia dawa za kulevya hata bila kutaka.

4.2 Udadisi na Kutaka Kujaribu

Baadhi ya watu huanza kutumia dawa kwa sababu ya:

- Kutaka kujua “*inavyojisikia*”.
- Ushawishi wa kuona wengine wakitumia.
- Kutokujua madhara yake kwa undani.

Udadisi huu mara nyingi hupelekea uraibu wa haraka.

4.3 Umaskini na Changamoto za Kiuchumi

Umaskini ni chanzo kikubwa cha matumizi ya dawa za kulevya. Watu wanaoishi katika mazingira magumu huweza:

- Kukata tamaa ya maisha.
- Kutafuta njia ya “kusahau matatizo”.
- Kushawishika kujiingiza katika biashara au matumizi ya dawa.

4.4 Msongo wa Mawazo (Stress) na Matatizo ya Kisaikolojia

Watu wenye:

- Msongo wa mawazo
- Huzuni ya muda mrefu
- Matatizo ya kifamilia

wanaweza kutumia dawa za kulevya kama njia ya kujiliwaza, ingawa kwa muda mfupi.

4.5 Ukosefu wa Elimu na Uelewa

Ukosefu wa elimu kuhusu madhara ya dawa za kulevya husababisha:

- Kudharau athari zake.
- Kuamini taarifa potofu.
- Kutokujua jinsi uraibu unavyoanza.

4.6 Mazingira Mabaya ya Makazi

Mazingira yanayochangia matumizi ya dawa za kulevya ni pamoja na:

- Maeneo yenye uhalifu mkubwa.
- Upatikanaji rahisi wa madawa.
- Ukosefu wa shughuli za kijamii kwa vijana.

4.7 Uvunjifu wa Familia

Familia zisizo na uangalizi mzuri zinaweza kuchangia:

- Ukosefu wa malezi bora.
- Watoto kukosa mwelekeo.
- Kukosa mawasiliano kati ya wazazi na watoto.

4.8 Uraibu wa Awali wa Vitu Rahisi (Gateway Substances)

Watu wengi huanza na vitu “rahisi” kama:

- Sigara
- Pombe

Kisha baadaye huingia kwenye dawa kali zaidi za kulevya.

4.9 Ushawishi wa Vyombo vya Habari na Teknolojia

Mitandao ya kijamii na vyombo vya habari vinaweza:

- Kuonyesha matumizi ya dawa kama “mtindo wa maisha”.
- Kutoa picha zisizo sahihi.
- Kuhamasisha vijana kwa njia ya burudani.

Hitimisho

Sababu za matumizi ya dawa za kulevya ni nyingi na zinahusiana kwa karibu na maisha ya kila siku ya binadamu. Hata hivyo, sababu hizi zinaweza kuzuilika kwa elimu bora, malezi mazuri, mazingira salama na ushirikiano wa jamii. Kuzuia ni bora kuliko kutibu hivyo jamii inapaswa kuchukua hatua mapema ili kulinda vijana dhidi ya janga hili.

Sura ya 5

NJIA ZA UTUMIAJI WA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza njia mbalimbali zinazotumiwa kuingiza dawa za kulevya mwilini mwa binadamu. Njia ya matumizi ina mchango mkubwa katika kasi ya athari na ukubwa wa madhara yanayoweza kutokea. Baadhi ya njia huongeza hatari ya uraibu wa haraka, magonjwa ya kuambukiza na hata kifo cha ghafla.

5.1 Kuvuta (Smoking)

Hii ni njia mojawapo ya kawaida inayotumika kwa dawa kama:

- Bangi
- Cocaine (crack)
- Tumbaku

Jinsi inavyofanya kazi

Dawa huchomwa na kuvutwa kupitia mapafu, kisha huingia moja kwa moja kwenye damu na kufika ubongo haraka.

Athari zake

- Uraibu wa haraka.
- Uharibifu wa mapafu.
- Kukohoa kwa muda mrefu.
- Saratani ya mapafu.
- Kupungua kwa uwezo wa kupumua.

5.2 Kudunga Sindano (Injection)

Hii ni njia hatari zaidi ya matumizi ya dawa za kulevya, hasa kwa:

- Heroine
- Methamphetamine

Jinsi inavyofanya kazi

Dawa huingizwa moja kwa moja kwenye damu kupitia sindano.

Athari zake

- Uraibu wa haraka sana.
- Maambukizi ya HIV/UKIMWI.
- Hepatitis B na C.
- Vidonda na maambukizi kwenye ngozi.
- Hatari ya overdose ya ghafla.

5.3 Kumeza (Oral Ingestion)

Hii ni njia ya kumeza dawa kama vidonge, vidonge vya unga au kuchanganya kwenye vinywaji.

Mifano

- Dawa za kulevya katika mfumo wa vidonge.
- Baadhi ya dawa za usingizi zinazotumiwa vibaya.

Athari zake

- Athari huchelewa kuonekana lakini hudumu muda mrefu.
- Uharibifu wa ini na tumbo.
- Uraibu wa polepole lakini wa kudumu.

5.4 Kuvuta Mafusho (Inhalation/Sniffing)

Hii ni njia ya kuvuta kemikali au mvuke wa dawa kupitia pua.

Mifano

- Gundi (glue).
- Kemikali za viwandani.
- Vifungashio vya dawa za kulevya.

Athari zake

- Uharibifu wa ubongo.
- Kizunguzungu na kupoteza fahamu.
- Uharibifu wa mfumo wa neva.
- Kifo cha ghafla.

5.5 Kupaka au Kupitia Ngozi (Transdermal Use – nadra)

Ingawa si ya kawaida kwa dawa za kulevya haramu, baadhi ya kemikali huweza kufyonzwa kupitia ngozi.

Athari zake

- Kuingia taratibu mwilini.
- Uharibifu wa ngozi.
- Athari za muda mrefu kwa mfumo wa fahamu.

5.6 Kuchanganya Njia Mbili au Zaidi

Baadhi ya watumiaji hutumia zaidi ya njia moja kwa wakati mmoja ili kuongeza athari.

Hatari zake

- Kuongeza uwezekano wa overdose.
- Uraibu wa haraka zaidi.
- Kuharibika kwa viungo vingi vya mwili.

5.7 Sababu za Kuchagua Njia Fulani

Watumiaji huchagua njia za matumizi kutokana na:

- Upatikanaji wa dawa.
- Kasi ya athari inayotakiwa.
- Ushawishi wa marafiki.
- Uzoefu wa awali.

Hitimisho

Njia za utumiaji wa dawa za kulevya zina athari tofauti, lakini zote ni hatari kwa afya ya binadamu. Njia kama kudunga sindano na kuvuta mafusho ni hatari zaidi kwa sababu huathiri mwili kwa haraka na kuongeza uwezekano wa magonjwa na kifo. Uelewa wa njia hizi husaidia jamii kutambua dalili za mapema za matumizi ya dawa za kulevya na kuchukua hatua za kuzuia kabla ya madhara makubwa kutokea.

Sura ya 6

ATHARI ZA KIJAMII ZA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza athari za kijamii zinazosababishwa na matumizi ya dawa za kulevya katika jamii. Ingawa madhara ya dawa hizi huanza kwa mtu mmoja, huenea na kuathiri familia, jamii na taifa kwa ujumla. Athari hizi ni kubwa na za muda mrefu, zikigusa misingi ya maadili, usalama na maendeleo ya kijamii.

6.1 Kuvunjika kwa Familia

Moja ya athari kubwa ni kuvunjika kwa familia. Mtumiaji wa dawa za kulevya anaweza:

- Kupoteza uaminifu ndani ya familia.
- Kuacha majukumu ya kifamilia.
- Kusababisha migogoro ya mara kwa mara.

Matokeo yake ni:

- Talaka na utengano wa wazazi.
- Watoto kukosa malezi bora.
- Kuongezeka kwa watoto wa mitaani.

6.2 Kuongezeka kwa Uhalifu

Dawa za kulevya huongeza kiwango cha uhalifu katika jamii. Watumiaji wanaweza:

- Kuiba ili kupata fedha za kununua dawa.
- Kushiriki katika biashara haramu ya dawa.
- Kufanya vurugu na mashambulizi.

Hii husababisha:

- Kutokuwa na usalama wa jamii.
- Hofu kwa wananchi.
- Kuongezeka kwa gereza na kesi za jinai.

6.3 Kuporomoka kwa Maadili ya Jamii

Matumizi ya dawa za kulevya husababisha:

- Kupotea kwa heshima na adabu.
- Kuongezeka kwa tabia chafu kama uzinzi na uongo.
- Kupungua kwa maadili ya kazi na uwajibikaji.

6.4 Ongezeko la Watoto wa Mitaani

Watoto wengi hujikuta mitaani kutokana na:

- Wazazi kuwa waraibu.
- Kuvunjika kwa familia.
- Kukosa malezi na huduma za msingi.

Watoto hawa hukumbwa na:

- Njaa na ukosefu wa makazi.
- Unyanyasaji wa kijinsia.
- Kushawishika kuingia kwenye matumizi ya dawa.

6.5 Kuenea kwa Umaskini

Dawa za kulevya husababisha umaskini kwa sababu:

- Fedha nyingi hutumika kununua dawa.
- Watumiaji hupoteza ajira.
- Uzalishaji wa kazi hushuka/nguvu kazi.

Familia nyingi hujikuta:

- Hazina chakula cha kutosha.
- Zina deni na matatizo ya kifedha.

6.6 Kuporomoka kwa Elimu

Wanafunzi wanaotumia dawa za kulevya:

- Hupoteza umakini darasani.
- Hushuka kitaaluma.
- Huacha shule kabisa.
- Utoro.

Hii husababisha:

- Kupungua kwa wataalamu wa baadaye.
- Kudhoofika kwa maendeleo ya taifa.

6.7 Kushuka kwa Ushiriki wa Kijamii

Waraibu wa dawa za kulevya:

- Hujitenga na jamii.
- Hupoteza uhusiano na marafiki na familia.
- Hushindwa kushiriki shughuli za kijamii.

6.8 Kuongezeka kwa Gharama za Usalama na Afya

Jamii na serikali hulazimika:

- Kutumia fedha nyingi kwenye hospitali.
- Kuongeza gharama za polisi na magereza.
- Kushughulikia matatizo ya kijamii yanayosababishwa na uraibu.

Hitimisho

Dawa za kulevya zina athari kubwa na za moja kwa moja kwa jamii. Haziharibu tu afya ya mtumiaji, bali pia zinavunja familia, kuongeza uhalifu, na kudhoofisha maadili na uchumi wa jamii kwa ujumla. Kwa hiyo, kupambana na tatizo hili kunahitaji ushirikiano wa familia, jamii na serikali ili kulinda ustawi wa kijamii.

Sura ya 7

ATHARI ZA KIAFYA KWA WATUMIAJI WA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza kwa kina athari za dawa za kulevya kwa afya ya binadamu. Dawa hizi huathiri mwili na akili kwa kiwango kikubwa, na mara nyingi huacha madhara ya muda mfupi na ya muda mrefu. Baadhi ya athari hizi zinaweza kuwa za kudumu au kusababisha kifo.

7.1 Athari kwa Mfumo wa Ubongo na Akili

Dawa za kulevya huathiri moja kwa moja ubongo, ambao ndio kituo kikuu cha udhibiti wa mwili.

Athari kuu:

- Kupungua kwa uwezo wa kufikiri kwa usahihi.
- Kuchanganyikiwa kiakili.
- Kupoteza kumbukumbu.
- Msongo wa mawazo (depression).
- Hofu isiyo ya kawaida (anxiety).
- Magonjwa ya akili kama psychosis.

Baadhi ya watumiaji huweza kufikia hatua ya kupoteza uhusiano na uhalisia (loss of reality).

7.2 Athari kwa Moyo na Mfumo wa Mzunguko wa Damu

Dawa za kulevya huathiri moyo kwa kasi tofauti kulingana na aina ya dawa.

Matokeo yake:

- Mapigo ya moyo kwenda kasi isiyo ya kawaida.
- Shinikizo la damu kupanda au kushuka ghafla.
- Hatari ya shambulio la moyo (heart attack).
- Udhaifu wa mishipa ya damu.

7.3 Athari kwa Mfumo wa Kupumua

Hasa kwa watumiaji wa kuvuta (smoking) au kuvuta mafusho:

- Mapafu kuharibika taratibu.
- Kikohozi cha muda mrefu.
- Kushindwa kupumua vizuri.
- Saratani ya mapafu.
- Maambukizi ya mara kwa mara ya njia ya hewa.

7.4 Athari kwa Ini na Figo

Ini na figo ni viungo muhimu vya kuchuja sumu mwilini.

Athari zake:

- Ini kuharibika (liver damage).
- Figo kushindwa kufanya kazi vizuri.
- Kuongezeka kwa sumu mwilini.
- Hatari ya kufeli kwa viungo hivi.

7.5 Athari kwa Mfumo wa Chakula (Digestive System)

- Kupoteza hamu ya kula au kula kupita kiasi.
- Vidonda vya tumbo.
- Kichefuchefu na kutapika mara kwa mara.
- Kudhoofika kwa mwili.

7.6 Athari kwa Mfumo wa Kinga ya Mwili

Matumizi ya dawa za kulevya hupunguza uwezo wa mwili kupambana na magonjwa.

Matokeo:

- Kuambukizwa kwa haraka na magonjwa
- Kushindwa kupona haraka
- Kuongezeka kwa magonjwa sugu

7.7 Hatari ya Magonjwa ya Kuambukiza

Hasa kwa watumiaji wa sindano:

- HIV/UKIMWI
- Hepatitis B na C
- Maambukizi ya ngozi
- Magonjwa ya damu

7.8 Overdose (Dozi Kupita Kiasi)

Overdose hutokea pale mtu anapotumia kiasi kikubwa cha dawa kuliko uwezo wa mwili kuvumilia.

Dalili zake:

- Kupoteza fahamu
- Kupumua kwa shida
- Kutetemeka kwa mwili
- Kifo cha ghafla

7.9 Athari za Muda Mrefu kwa Mwili

Kwa matumizi ya muda mrefu, mtu anaweza kupata:

- Kudhoofika kwa mwili mzima
- Uzee wa mapema

- Kupungua kwa uwezo wa kufanya kazi
- Ulemavu wa viungo

Hitimisho

Dawa za kulevya zinaathiri kila mfumo wa mwili wa binadamu, kuanzia ubongo hadi viungo vya ndani. Athari hizi zinaweza kuwa za haraka au za polepole, lakini zote ni hatari na zinaweza kusababisha ulemavu au kifo. Kwa hiyo, kuzuia matumizi ya dawa za kulevya ni hatua muhimu zaidi katika kulinda afya ya binadamu.

Sura ya 8

DAWA ZA KULEVYA NA AFYA YA AKILI

Utangulizi

Sura hii inaeleza uhusiano wa karibu kati ya matumizi ya dawa za kulevya na afya ya akili ya binadamu. Ubongo ndio kiungo kinachoathirika moja kwa moja na dawa hizi, na hivyo kusababisha mabadiliko makubwa katika hisia, fikra, tabia na uwezo wa kufanya maamuzi. Matatizo ya afya ya akili yanayosababishwa au kuchochewa na dawa za kulevya ni miongoni mwa changamoto kubwa za kiafya duniani.

8.1 Jinsi Dawa za Kulevya Zinavyoathiri Ubongo

Dawa za kulevya huingilia mfumo wa neva wa ubongo kwa:

- Kubadilisha kemikali za ubongo (neurotransmitters).
- Kuchochea furaha ya muda mfupi isiyo ya kawaida.
- Kuharibu mfumo wa mawasiliano wa ubongo.

Matokeo yake ni kupungua kwa uwezo wa ubongo kufanya kazi kwa kawaida.

8.2 Msongo wa Mawazo (Depression)

Matumizi ya dawa za kulevya huweza kusababisha au kuongeza:

- Huzuni ya muda mrefu.
- Kukata tamaa ya maisha.
- Kupoteza matumaini.
- Mawazo ya kujidhuru au kujiua.

Hali hii mara nyingi huendelea hata baada ya kuacha kutumia dawa.

8.3 Wasiwasi Mkubwa (Anxiety Disorders)

Watumiaji wa dawa za kulevya huweza kupata:

- Hofu isiyo na sababu.
- Kutetemeka na moyo kwenda kasi.
- Hisia za hatari hata bila sababu halisi.
- Kukosa utulivu wa akili.

8.4 Psychosis (Kupoteza Uhalisia)

Hii ni hali hatari inayosababishwa na dawa kali za kulevya kama bangi kali, cocaine na methamphetamine.

Dalili zake:

- Kuona vitu visivyopo (hallucinations).
- Kusikia sauti zisizo halisi.
- Kutojua kilicho kweli na kisicho kweli.
- Tabia zisizoeleweka kijamii.

8.5 Uraibu wa Kisaikolojia

Hii ni hali ambapo mtu:

- Huhisi anahitaji dawa ili awe “sawa”.
- Anapata hamu kali ya kutumia dawa.
- Hushindwa kuacha hata akitaka.

Uraibu huu huathiri moja kwa moja maamuzi ya mtu.

8.6 Kupoteza Kumbukumbu na Uwezo wa Kufikiri

Dawa za kulevya husababisha:

- Kusahau mambo kwa haraka.
- Kushindwa kujifunza vitu vipya.
- Kupungua kwa umakini.
- Kushindwa kupanga maisha.

8.7 Mabadiliko ya Tabia na Utu

Watumiaji wa dawa za kulevya mara nyingi hupitia:

- Hasira za ghafla.
- Uongo na udanganyifu.
- Kujitenga na jamii.
- Tabia zisizo za kawaida.

8.8 Hatari ya Kujidhuru na Kujiua

Matatizo ya akili yanayochochewa na dawa za kulevya yanaweza kusababisha:

- Mawazo ya kujidhuru.
- Jaribio la kujiua.
- Tabia hatarishi zisizo na uangalifu.

8.9 Athari kwa Familia na Jamii

Afya ya akili inapoharibika:

- Familia hukumbwa na msongo mkubwa.
- Migogoro huongezeka.
- Mtu hupoteza nafasi yake kijamii na kikazi.

Hitimisho

Dawa za kulevya zina athari kubwa na za moja kwa moja kwa afya ya akili ya binadamu. Huathiri ubongo, hisia, tabia na uwezo wa kufanya maamuzi, na mara nyingi huacha madhara ya muda mrefu au ya kudumu. Kulinda afya ya akili kunahitaji kuepuka kabisa matumizi ya dawa za kulevya na kutoa msaada wa haraka kwa wanaoathirika.

Sura ya 9

ATHARI KWA VIJANA NA ELIMU

Utangulizi

Sura hii inaeleza kwa kina jinsi matumizi ya dawa za kulevya yanavyoathiri vijana na mfumo wa elimu kwa ujumla. Vijana ndio kundi linaloathirika zaidi kwa sababu ya mabadiliko ya kimaisha, udadisi, na ushawishi wa marafiki. Athari hizi zinaweza kubadili kabisa mwelekeo wa maisha ya kijana na mustakabali wa taifa.

9.1 Vijana kama Kundi Lililo Hatarini

Vijana wako katika hatari kubwa kwa sababu:

- Wako katika kipindi cha majaribio ya maisha.
- Huathiriwa kwa urahisi na marafiki.
- Wanakabiliwa na changamoto za ajira na elimu.
- Wanaweza kukosa uangalizi wa karibu wa wazazi.

9.2 Kushuka kwa Ufaulu wa Masomo

Matumizi ya dawa za kulevya husababisha:

- Kupungua kwa umakini darasani.
- Kushindwa kuelewa masomo.
- Kutoroka shule mara kwa mara.
- Kushuka kwa matokeo ya mitihani.

Hatimaye, mwanafunzi anaweza kushindwa kufikia malengo yake ya elimu.

9.3 Kuacha Shule Kabisa

Baadhi ya vijana huacha shule kutokana na:

- Uraibu wa dawa za kulevya.
- Kushindwa kumudu nidhamu ya shule.
- Migogoro na walimu na wazazi.
- Kupoteza hamu ya elimu...

Hii husababisha kupotea kwa fursa za maisha bora.

9.4 Kupoteza Mwelekeo wa Maisha

Vijana wanaotumia dawa za kulevya:

- Hupoteza malengo ya maisha.
- Hushindwa kupanga maisha ya baadaye.
- Hujiingiza katika tabia hatarishi.

9.5 Ongezeko la Tabia Hatarishi Shuleni

Shule zinaweza kukumbwa na:

- Ulevi na matumizi ya dawa miongoni mwa wanafunzi.
- Migogoro na vurugu.
- Utoro na uvunjifu wa nidhamu.
- Usambazaji wa dawa ndani ya shule.

9.6 Athari kwa Walimu na Mfumo wa Elimu

Matumizi ya dawa za kulevya huathiri pia:

- Nidhamu ya shule kushuka.
- Walimu kushindwa kufundisha kwa ufanisi.
- Kuongezeka kwa mzigo wa usimamizi wa wanafunzi.

9.7 Athari za Kijamii kwa Vijana

Vijana wanaoathirika hupitia:

- Kujitenga na familia.
- Kushirikiana na makundi hatarishi.
- Kuongezeka kwa uhalifu na maisha ya mitaani.

9.8 Upotevu wa Nguvu Kazi ya Baadaye

Elimu inapoharibika:

- Taifa hupoteza wataalamu wa baadaye.
- Uchumi huathirika kwa muda mrefu.
- Maendeleo ya kijamii hupungua.

Hitimisho

Matumizi ya dawa za kulevya yanaathiri kwa kiasi kikubwa vijana na mfumo wa elimu. Yanaharibu uwezo wa kujifunza, yanapunguza nidhamu na yanapoteza mwelekeo wa maisha ya vijana. Hii ni hatari kwa maendeleo ya mtu binafsi na taifa kwa ujumla. Kwa hiyo, kulinda vijana dhidi ya dawa za kulevya ni jukumu la wazazi, walimu, jamii na serikali.

Sura ya 10

ATHARI ZA KIUCHUMI ZA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza jinsi matumizi ya dawa za kulevya yanavyoathiri uchumi wa mtu binafsi, familia na taifa kwa ujumla. Ingawa mara nyingi dawa za kulevya huonekana kama tatizo la kiafya na kijamii, ukweli ni kwamba pia ni chanzo kikubwa cha kuporomoka kwa uchumi kwa kiwango kikubwa.

10.1 Kupoteza Nguvu Kazi (Labor Force Loss)

Dawa za kulevya husababisha:

- Wafanyakazi kukosa ufanisi kazini.
- Watu kuacha kazi kabisa.
- Kuongezeka kwa utoro kazini.

Matokeo yake ni:

- Kupungua kwa uzalishaji.
- Hasara kwa waajiri na taifa.

10.2 Kuongezeka kwa Umaskini wa Kaya

Familia zenye watumiaji wa dawa za kulevya hukumbwa na:

- Matumizi makubwa ya fedha kununua dawa.
- Kupoteza kipato cha familia.
- Uharibifu wa mali.

Hatimaye familia huingia kwenye umaskini mkubwa.

10.3 Gharama za Matibabu na Huduma za Afya

Serikali na familia hulazimika kutumia fedha nyingi kwa:

- Matibabu ya waraibu.
- Huduma za dharura (overdose).
- Matibabu ya magonjwa yanayotokana na dawa za kulevya.

Hii huongeza mzigo kwa mfumo wa afya.

10.4 Gharama za Usalama na Sheria

Dawa za kulevya husababisha ongezeko la:

- Uhalifu.
- Uendeshaji wa polisi na mahakama.
- Gharama za magereza.

Serikali hutumia fedha nyingi kudhibiti tatizo hili badala ya kuwekeza katika maendeleo.

10.5 Kupungua kwa Uwekezaji na Biashara

Maeneo yenye tatizo la dawa za kulevya:

- Hupoteza uaminifu kwa wawekezaji.
- Biashara hukosa mazingira salama.
- Utalii na shughuli za kiuchumi huathirika.

10.6 Uharibifu wa Rasilimali za Familia

Watumiaji wa dawa za kulevya huweza:

- Kuuza mali za familia.
- Kukopa fedha zisizorejeshwa.
- Kuleta migogoro ya kifedha.

10.7 Kupungua kwa Mapato ya Taifa

Kwa sababu ya:

- Kupungua kwa uzalishaji.
- Kuongezeka kwa matumizi ya afya na usalama.
- Kupotea kwa nguvu kazi.

taifa hupoteza mapato muhimu ya kiuchumi.

10.8 Athari kwa Maendeleo ya Taifa

Dawa za kulevya husababisha:

- Kukwama kwa miradi ya maendeleo.
- Kupungua kwa kasi ya ukuaji wa uchumi.
- Kuongezeka kwa pengo la umaskini.

Hitimisho

Dawa za kulevya si tatizo la kiafya pekee bali pia ni changamoto kubwa ya kiuchumi. Zinapunguza uzalishaji, zinaongeza umaskini na kuleta mzigo mkubwa kwa serikali na jamii. Hivyo, kupambana na dawa za kulevya ni uwekezaji muhimu katika maendeleo ya uchumi wa taifa.

Sura ya 11

URAIBU (ADDICTION) NA MCHAKATO WAKE

Utangulizi

Sura hii inaeleza kwa kina dhana ya uraibu wa dawa za kulevya na jinsi mtu anavyoingia hatua kwa hatua katika hali ya utegemezi wa dawa. Uraibu ni moja ya matatizo makubwa zaidi yanayosababishwa na dawa za kulevya, kwani humfanya mtu kushindwa kuacha kutumia dawa hata anapotambua madhara yake.

11.1 Maana ya Uraibu (Addiction)

Uraibu ni hali ya utegemezi wa kimwili, kisaikolojia au vyote viwili kwa dawa fulani, ambapo mtu hushindwa kuacha kuitumia licha ya madhara yake kwa afya, familia na jamii.

11.2 Aina za Uraibu

Uraibu unaweza kugawanyika katika aina mbili kuu:

(a) Uraibu wa Kimwili

Hii hutokea pale mwili unapozoea dawa na kuhitaji kuendelea kuipata ili kufanya kazi kawaida.

Dalili zake:

- Maumivu mwilini
- Kutetemeka
- Kichefuchefu
- Dalili za kukosa dawa (withdrawal symptoms)

(b) Uraibu wa Kisaikolojia

Hii ni hali ya akili kumhitaji mtu dawa ili ajisikie “sawa” au furaha.

Dalili zake:

- Hamu kali ya kutumia dawa
- Wasiwasi na msongo
- Kushindwa kufikiria bila dawa

11.3 Hatua za Kuanza Uraibu

Uraibu hauji ghafla, hupitia hatua kadhaa:

Hatua ya 1: Majaribio

- Mtu huanza kwa udadisi au ushawishi wa marafiki

Hatua ya 2: Matumizi ya Mara kwa Mara

- Matumizi huanza kurudiwa mara kwa mara

Hatua ya 3: Matumizi ya Kawaida

- Dawa inakuwa sehemu ya maisha ya kila siku

Hatua ya 4: Uraibu Kamili

- Mtu hawezi kuacha bila msaada wa kitaalamu

11.4 Sababu Zinazochangia Uraibu

Baadhi ya mambo yanayoongeza hatari ya uraibu ni:

- Ushawishi wa marafiki
- Msongo wa mawazo
- Umaskini
- Ukosefu wa elimu
- Matatizo ya familia

11.5 Dalili za Mtu Mwenye Uraibu

Mtu aliye na uraibu huonyesha:

- Mabadiliko ya tabia.
- Kupoteza hamu ya kazi au masomo.
- Uongo na wizi.
- Kujitenga na familia.
- Hamu isiyodhibitika ya dawa.

11.6 Madhara ya Uraibu

Uraibu huleta madhara makubwa kama:

- Uharibifu wa afya ya akili na mwili.
- Kuvunjika kwa familia.
- Uhalifu.
- Kupoteza ajira na elimu.
- Kifo cha mapema.

11.7 Je, Uraibu Unaweza Kutibika?

Ndiyo. Uraibu unaweza kutibika kwa:

- Ushauri nasaha (counselling).
- Tiba ya kitabibu (medical treatment).
- Msaada wa familia na jamii.
- Vituo vya urekebishaji (rehabilitation centers).

Hata hivyo, matibabu yanahitaji uvumilivu na msaada wa karibu.

Hitimisho

Uraibu ni hatua ya juu kabisa ya matumizi ya dawa za kulevya na ni hali hatari inayoweza kuharibu maisha ya mtu kabisa. Huanza taratibu lakini huweza kugeuka kuwa tatizo kubwa la maisha. Kinga bora dhidi ya uraibu ni kuepuka kabisa kuanza matumizi ya dawa za kulevya.

Sura ya 12

NJIA ZA KUZUIA MATUMIZI YA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza mikakati mbalimbali ya kuzuia matumizi ya dawa za kulevya kabla hayajaanza au kuenea katika jamii. Kuzuia ni njia bora zaidi kuliko kutibu, kwani husaidia kulinda afya, maisha na maendeleo ya jamii kwa ujumla.

12.1 Elimu ya Afya kwa Jamii

Elimu ni silaha kuu ya kuzuia dawa za kulevya.

Faida zake:

- Huongeza uelewa wa madhara ya dawa za kulevya.
- Husaidia vijana kufanya maamuzi sahihi.
- Hupunguza ushawishi wa marafiki wabaya.

Elimu hii inaweza kutolewa kupitia:

- Shule.
- Vyombo vya habari.
- Semina na warsha.

12.2 Malezi Bora ya Familia

Familia ina jukumu kubwa katika kinga ya dawa za kulevya.

Mambo muhimu:

- Kuwasiliana na watoto kwa karibu.
- Kufuatilia mienendo ya watoto.
- Kutoa maadili mema na mafunzo ya maisha.

12.3 Ushiriki wa Shule

Shule zinaweza kuzuia dawa za kulevya kwa:

- Kufundisha somo la afya na uraibu.
- Kuanzisha vilabu vya uelimishaji.
- Kuimarisha nidhamu ya wanafunzi.

12.4 Udhibiti wa Mazingira ya Kijamii

Jamii inapaswa:

- Kupunguza maeneo hatarishi ya dawa za kulevya.
- Kutoa shughuli mbadala kwa vijana.
- Kuimarisha ulinzi wa maeneo ya umma.

12.5 Udhibiti wa Marafiki na Makundi Hatarishi

Vijana wanapaswa:

- Kuchagua marafiki wanaoishi maisha mazuri.
- Kuepuka makundi yanayohusiana na dawa za kulevya.
- Kujifunza kusema "hapana".

12.6 Uwepo wa Ajira na Shughuli za Vijana

Upatikanaji wa ajira na shughuli mbadala:

- Hupunguza muda wa upotofu.
- Huzuia msongo wa mawazo.
- Huongeza kipato na matumaini ya maisha.

12.7 Vyombo vya Habari na Mitandao ya Kijamii

Vyombo vya habari vinaweza kusaidia kwa:

- Kutoa elimu sahihi.
- Kuonyesha madhara ya dawa za kulevya.
- Kuepuka kuhamasisha matumizi yake kwa njia ya burudani.

12.8 Utekelezaji wa Sheria

Sheria kali na utekelezaji wake husaidia:

- Kudhibiti usambazaji wa dawa za kulevya.
- Kukamata wafanyabiashara haramu.
- Kupunguza upatikanaji wa dawa.

12.9 Ushirikiano wa Wadau Wote

Kuzuia dawa za kulevya kunahitaji:

- Serikali
- Familia
- Shule
- Mashirika yasiyo ya kiserikali
- Jamii kwa ujumla

Hitimisho

Kuzuia matumizi ya dawa za kulevya ni jukumu la pamoja la jamii yote. Elimu, malezi bora, sheria na ushirikiano wa wadau ni nguzo kuu za kulinda jamii dhidi ya janga hili. Kila mtu ana nafasi ya kuchangia katika kujenga jamii isiyo na dawa za kulevya.

Sura ya 13

SHERIA NA SERA ZA TANZANIA KUHUSU DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza mfumo wa sheria na sera zinazotumika nchini Tanzania katika kudhibiti dawa za kulevya. Sheria hizi zimewekwa ili kulinda afya ya jamii, kuzuia usambazaji wa dawa haramu, na kuhakikisha wale wanaojihusisha na biashara au matumizi mabaya wanachukuliwa hatua stahiki.

13.1 Msingi wa Kisheria wa Kudhibiti Dawa za Kulevya

Nchini Tanzania, udhibiti wa dawa za kulevya unategemea:

- Sheria za nchi.
- Mikataba ya kimataifa.
- Sera za afya na usalama wa jamii.

Lengo kuu ni kupunguza uzalishaji, usafirishaji, na matumizi ya dawa haramu.

13.2 Sheria ya Kudhibiti Dawa za Kulevya

Tanzania ina Sheria ya Kudhibiti na Kupambana na Dawa za Kulevya, ambayo:

- Inakataza uzalishaji na usambazaji wa dawa haramu.
- Inaweka adhabu kwa wanaokiuka sheria.
- Inaruhusu ukamataji na uchunguzi wa watuhumiwa.

13.3 Wajibu wa Tume ya Kudhibiti Dawa za Kulevya

Tume hii ina majukumu yafuatayo:

- Kuratibu mapambano dhidi ya dawa za kulevya.
- Kutoa elimu kwa jamii.

- Kufuatilia biashara haramu.
- Kushirikiana na taasisi za kimataifa.

13.4 Adhabu kwa Makosa ya Dawa za Kulevya

Adhabu hutofautiana kulingana na kosa:

- Kumiliki dawa haramu: faini au kifungo.
- Kusafirisha dawa: kifungo cha muda mrefu gerezani.
- Uzalishaji wa dawa: adhabu kali zaidi, ikiwa ni pamoja na kifungo cha maisha katika baadhi ya matukio.

13.5 Sera ya Taifa ya Dawa za Kulevya

Sera hii inalenga:

- Kuzuia matumizi na biashara ya dawa za kulevya.
- Kutoa huduma za tiba kwa waraibu.
- Kuelimisha jamii.
- Kuimarisha ushirikiano wa kimataifa.

13.6 Jukumu la Jeshi la Polisi na Vyombo vya Usalama

Vyombo hivi vina wajibu wa:

- Kukamata wasambazaji wa dawa haramu.
- Kufanya doria na ufuatiliaji.
- Kuchunguza mitandao ya uhalifu.

13.7 Ushirikiano wa Kimataifa

Tanzania hushirikiana na:

- UNODC (Ofisi ya Umoja wa Mataifa ya Dawa za Kulevya na Uhalifu).
- Nchi jirani katika ukanda wa Afrika Mashariki.
- Mashirika ya kimataifa ya afya na usalama.

13.8 Changamoto za Utekelezaji wa Sheria

Baadhi ya changamoto ni:

- Mitandao mikubwa ya biashara haramu.
- Rushwa katika baadhi ya maeneo.
- Ukosefu wa rasilimali za kutosha.
- Uelewa mdogo wa jamii.

Hitimisho

Sheria na sera za Tanzania zina nafasi muhimu katika kupambana na dawa za kulevya. Hata hivyo, mafanikio yake yanategemea ushirikiano wa jamii, serikali na wadau wa kimataifa. Utekelezaji madhubuti wa sheria ni njia muhimu ya kulinda afya na usalama wa taifa.

Sura ya 14

MATIBABU NA UREKEBISHAJI WA WARAIBU WA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza njia mbalimbali za matibabu na urejeshaji wa watu waliokwisha kuwa waraibu wa dawa za kulevya. Ingawa dawa za kulevya husababisha uraibu mkubwa, wataalamu wa afya wanathibitisha kuwa urejeshaji unawezekana endapo mgonjwa atapata huduma sahihi, mapema, na kwa ushirikiano wa familia na jamii.

14.1 Lengo la Matibabu ya Uraibu

Matibabu ya waraibu yana malengo makuu yafuatayo:

- Kumsaidia mgonjwa kuacha matumizi ya dawa.
- Kurejesha afya ya mwili na akili.
- Kumsaidia kurudi katika maisha ya kawaida.
- Kuzuia kurudia matumizi (relapse).

14.2 Aina za Matibabu

Matibabu ya uraibu yanaweza kufanyika kwa njia mbalimbali:

(a) Tiba ya Kitabibu (Medical Treatment)

Hii huhusisha:

- Dawa za kupunguza dalili za kukosa dawa (withdrawal symptoms).
- Uangalizi wa karibu wa madaktari.
- Matibabu ya magonjwa yanayotokana na dawa za kulevya.

(b) Ushauri Nasaha (Counselling)

Hii ni muhimu sana kwa mgonjwa:

- Kumsaidia kuelewa tatizo lake.
- Kumfundisha njia za kukabiliana na msongo.
- Kumjenga kiakili na kihisia.

(c) Tiba ya Kisaikolojia (Psychotherapy)

Husaidia:

- Kubadili fikra na tabia.
- Kuimarisha uwezo wa kufanya maamuzi.
- Kutibu matatizo ya akili kama msongo na wasiwasi.

14.3 Vituo vya Urekebishaji (Rehabilitation Centres)

Hivi ni vituo maalum vinavyotoa huduma za:

- Matibabu ya muda mrefu.
- Ushauri wa kitaalamu.
- Mafunzo ya stadi za maisha.

Wagonjwa hukaa hapo hadi wanapopata nafuu ya kutosha.

14.4 Nafasi ya Familia katika Matibabu

Familia ina jukumu muhimu sana kwa:

- Kutoa upendo na msaada.
- Kuepuka kumkataa mgonjwa.
- Kumfuatilia baada ya matibabu.
- Kumsaidia kurejea kwenye jamii.

14.5 Hatua za Urejeshaji (Recovery Process)

Mchakato wa kupona hupitia hatua zifuatazo:

- Kukubali tatizo.
- Kuacha matumizi ya dawa.

- Kupata matibabu na ushauri.
- Kujenga upya maisha.
- Kuepuka mazingira hatarishi.

14.6 Changamoto za Matibabu

Baadhi ya changamoto ni:

- Kurudia matumizi (relapse).
- Kukosa msaada wa familia.
- Unyanyapaa katika jamii.
- Upatikanaji mdogo wa vituo vya matibabu.

14.7 Kinga ya Kurudia Uraibu

Ili kuzuia kurudia:

- Mgonjwa apate ushauri wa mara kwa mara.
- Aepuke marafiki na mazingira ya zamani.
- Ajihusishe na kazi au shughuli za kijamii.
- Apate msaada wa kiroho na kisaikolojia.

Hitimisho

Uraibu wa dawa za kulevya unaweza kutibika iwapo hatua sahihi zitachukuliwa mapema. Matibabu yanahitaji ushirikiano wa wataalamu wa afya, familia na jamii. Urejeshaji wa waraibu ni mchakato wa muda lakini unawezekana na wenye matumaini makubwa.

Sura ya 15

JUKUMU LA FAMILIA KATIKA KUPAMBANA NA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza nafasi muhimu ya familia katika kuzuia, kugundua na kupambana na matumizi ya dawa za kulevya. Familia ndiyo taasisi ya kwanza ya malezi, na mara nyingi huamua mwelekeo wa maisha ya mtoto kabla ya kuathiriwa na jamii ya nje.

15.1 Familia kama Msingi wa Malezi

Familia ndiyo shule ya kwanza ya mtoto. Ndani ya familia:

- Mtoto hujifunza maadili.
- Hupewa mwongozo wa maisha.
- Huunda tabia na mtazamo wa dunia.

Ikiwa familia ni imara, uwezekano wa mtoto kuingia kwenye dawa za kulevya hupungua.

15.2 Mawasiliano ya Karibu Kati ya Wazazi na Watoto

Mawasiliano mazuri husaidia:

- Kujenga uaminifu.
- Kugundua mabadiliko ya tabia mapema.
- Kumsaidia mtoto kueleza changamoto zake.

Ukosefu wa mawasiliano huongeza hatari ya watoto kushawishika na makundi mabaya.

15.3 Uangalizi na Ufuatiliaji wa Watoto

Wazazi wanapaswa:

- Kujua marafiki wa watoto wao.
- Kufuatilia mienendo ya shule.
- Kujua matumizi ya muda wa watoto.

Uangalizi huu husaidia kugundua dalili za mapema za matumizi ya dawa za kulevya.

15.4 Kutoa Elimu ya Mapema Kuhusu Dawa za Kulevya

Familia inapaswa kuwafundisha watoto:

- Madhara ya dawa za kulevya.
- Njia za kusema “hapana”.
- Umuhimu wa maisha bora na malengo.

15.5 Kujenga Maadili na Nidhamu

Maadili mema yanajumuisha:

- Heshima.
- Uaminifu.
- Uwajibikaji.
- Nidhamu ya maisha.

Maadili haya humlinda mtoto dhidi ya ushawishi mbaya.

15.6 Kushughulikia Dalili za Hatari Mapema

Familia inapaswa kuchukua hatua ikiwa mtoto anaonyesha:

- Mabadiliko ya tabia ghafla.
- Kujitenga na familia.
- Kupungua kwa masomo au kazi.
- Matumizi ya fedha bila maelezo.

15.7 Msaada kwa Mwanachama Mwenye Uraibu

Ikiwa mwanafamilia ameshaathirika:

- Asikataliwe au kunyanyapaliwa.
- Apewe msaada wa matibabu.
- Aungwe mkono katika urejeshaji.
- Akaribishwe tena katika jamii.

15.8 Changamoto Zinazokabili Familia

Baadhi ya changamoto ni:

- Umaskini na msongo wa maisha.
- Ukosefu wa elimu ya malezi.
- Mgawanyiko wa familia.
- Upatikanaji wa dawa za kulevya kwa urahisi.

Hitimisho

Familia ina jukumu la msingi na la muhimu katika mapambano dhidi ya dawa za kulevya. Malezi bora, mawasiliano mazuri na uangalizi wa karibu ni nguzo kuu za kumlinda mtoto dhidi ya janga hili. Jamii yenye familia imara ina nafasi kubwa ya kupunguza kabisa tatizo la dawa za kulevya.

Sura ya 16

JUKUMU LA SHULE NA JAMII KATIKA KUPAMBANA NA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza nafasi ya shule na jamii katika kuzuia na kupambana na matumizi ya dawa za kulevya. Shule na jamii ni mazingira muhimu yanayochangia malezi ya vijana baada ya familia, hivyo zina wajibu mkubwa katika kulinda kizazi dhidi ya athari za dawa za kulevya.

16.1 Jukumu la Shule

Shule ni sehemu ya msingi ya elimu na malezi ya vijana. Katika mapambano dhidi ya dawa za kulevya, shule zina wajibu ufuatao:

- Kutoa elimu kuhusu madhara ya dawa za kulevya.
- Kuimarisha nidhamu ya wanafunzi.
- Kufuatilia mienendo ya wanafunzi.
- Kuzuia usambazaji wa dawa ndani ya mazingira ya shule.

16.2 Elimu ya Kinga Shuleni

Shule zinapaswa:

- Kuingiza elimu ya afya na uraibu katika masomo.
- Kuanzisha vilabu vya afya na uelimishaji wa rika.
- Kualika wataalamu kutoa semina kwa wanafunzi.

Hii husaidia wanafunzi kufanya maamuzi sahihi kuhusu maisha yao.

16.3 Wajibu wa Walimu

Walimu wana nafasi muhimu ya:

- Kugundua mabadiliko ya tabia kwa wanafunzi.
- Kutoa ushauri wa karibu.
- Kuripoti dalili za matumizi ya dawa za kulevya.
- Kuwa mfano bora wa maadili.

16.4 Nidhamu na Usimamizi wa Shule

Shule zinapaswa kuwa na:

- Sheria kali za nidhamu.
- Ufuatiliaji wa mara kwa mara.
- Mazingira salama yasiyo na dawa za kulevya.

16.5 Jukumu la Jamii

Jamii ina wajibu mkubwa wa:

- Kulinda vijana dhidi ya makundi hatarishi.
- Kutoa taarifa za biashara au matumizi ya dawa za kulevya.
- Kusaidia familia zilizoathirika.
- Kukuza maadili mema.

16.6 Uundaji wa Mifumo ya Ulinzi wa Jamii

Jamii inaweza kuanzisha:

- Kamati za ulinzi wa vijana.
- Vikundi vya uelimishaji.
- Mikutano ya kijamii kuhusu afya na maadili.

16.7 Kupunguza Mazingira Hatarishi

Jamii inapaswa:

- Kupunguza maeneo ya starehe yasiyodhibitiwa.
- Kuongeza shughuli za vijana (michezo, kazi, sanaa).
- Kuzuia biashara haramu ya dawa za kulevya.

16.8 Ushirikiano Kati ya Shule, Familia na Jamii

Ushirikiano huu husaidia:

- Kubadilishana taarifa kuhusu vijana.
- Kuzuia mapema matumizi ya dawa za kulevya.
- Kuimarisha malezi ya pamoja.

Hitimisho

Shule na jamii zina nafasi muhimu sana katika kulinda vijana dhidi ya dawa za kulevya. Kupitia elimu, uangalizi na ushirikiano, zinaweza kusaidia kujenga kizazi chenye afya, nidhamu na maadili mema.

Sura ya 17

JUKUMU LA SERIKALI NA MASHIRIKA YASIYO YA KISERIKALI KATIKA KUPAMBANA NA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaeleza nafasi ya serikali na mashirika yasiyo ya kiserikali (NGOs) katika mapambano dhidi ya dawa za kulevya. Taasisi hizi zina jukumu kubwa la kupanga sera, kutekeleza sheria, kutoa elimu na kuhakikisha huduma za matibabu na urejeshaji zinapatikana kwa wote wanaoathirika.

17.1 Jukumu la Serikali

Serikali ina nafasi ya msingi katika kupambana na dawa za kulevya kupitia:

- Kutunga na kusimamia sheria kali za udhibiti wa dawa za kulevya.
- Kuanzisha na kuimarisha taasisi za kupambana na dawa za kulevya.
- Kutoa elimu ya kitaifa kuhusu madhara ya dawa za kulevya.
- Kutoa huduma za afya kwa waraibu.

17.2 Uimarishaji wa Vyombo vya Usalama

Serikali huimarisha:

- Jeshi la Polisi.
- Mamlaka za forodha na mipaka.
- Vyombo vya upelelezi.

Lengo ni:

- Kuzuia usafirishaji wa dawa haramu.
- Kukamata mitandao ya wafanyabiashara wa dawa za kulevya.
- Kulinda mipaka ya nchi.

17.3 Huduma za Afya na Urekebishaji

Serikali inapaswa kuhakikisha:

- Upatikanaji wa vituo vya tiba ya uraibu.
- Huduma za ushauri nasaha hospitalini.
- Matibabu ya magonjwa yanayotokana na dawa za kulevya.

17.4 Elimu na Uhamasishaji wa Kitaifa

Serikali kupitia taasisi zake hufanya:

- Kampeni za kitaifa za uelimishaji.
- Programu za redio na televisheni.
- Elimu mashuleni na vyuoni.

17.5 Jukumu la Mashirika Yasiyo ya Kiserikali (NGOs)

NGOs huchangia kwa:

- Kutoa elimu ya jamii kuhusu madhara ya dawa za kulevya.
- Kusaidia waraibu katika matibabu na urejeshaji.
- Kufanya utafiti kuhusu tatizo la dawa za kulevya.
- Kusaidia familia zilizoathirika.

17.6 Ushirikiano wa Serikali na NGOs

Ushirikiano huu husaidia:

- Kuongeza ufanisi wa mapambano.
- Kupanua huduma hadi vijijini na maeneo hatarishi.
- Kuboresha rasilimali na utaalamu.

17.7 Changamoto Zinazokabili Serikali na NGOs

Baadhi ya changamoto ni:

- Rasilimali chache za kifedha.
- Mitandao mikubwa ya biashara haramu.
- Uelewa mdogo wa jamii katika baadhi ya maeneo.
- Rushwa na upotoshaji wa taarifa.

17.8 Mikakati ya Kuboresha Mapambano

Ili kuongeza ufanisi, inahitajika:

- Kuongeza bajeti ya mapambano.
- Kuimarisha ushirikiano wa kimataifa.
- Kupanua elimu ya jamii.
- Kuimarisha teknolojia ya ufuatiliaji.

Hitimisho

Serikali na mashirika yasiyo ya kiserikali ni nguzo muhimu katika mapambano dhidi ya dawa za kulevyu. Kupitia sera, sheria, elimu na huduma za kijamii, taasisi hizi zinaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa tatizo hili na kulinda afya ya jamii.

Sura ya 18

MUSTAKABALI WA VITA DHIDI YA DAWA ZA KULEVYA

Utangulizi

Sura hii inaangazia mwelekeo wa baadaye katika mapambano dhidi ya dawa za kulevyo. Inaonyesha jinsi jamii, serikali na wadau mbalimbali wanavyoweza kuboresha mikakati ya kuzuia, kudhibiti na kutibu tatizo hili linaloendelea kubadilika kwa kasi kutokana na maendeleo ya teknolojia na utandawazi.

18.1 Mabadiliko ya Aina na Mbinu za Dawa za Kulevyo

Dawa za kulevyo zimekuwa zikibadilika kwa:

- Kuongezeka kwa dawa mpya za kisanisi (synthetic drugs)
- Njia mpya za usambazaji kupitia mtandao.
- Ufungaji na uuzaji unaojificha zaidi.

Hii inahitaji mikakati mipya ya kukabiliana nazo.

18.2 Nafasi ya Teknolojia Katika Mapambano

Teknolojia inaweza kusaidia kupitia:

- Ufuatiliaji wa mitandao ya biashara haramu.
- Uchambuzi wa taarifa za usafirishaji.
- Mfumo wa tahadhari mapema (early warning systems).
- Elimu ya mtandaoni kwa vijana.

18.3 Elimu Endelevu kwa Vizazi Vijavyo

Mustakabali wa mapambano unategemea:

- Kuanzisha elimu ya dawa za kulevyo mapema mashuleni.
- Kukuza maadili na uelewa wa afya ya akili.
- Kuwajengea vijana uwezo wa kufanya maamuzi sahihi.

18.4 Ushirikiano wa Kimataifa

Kwa kuwa biashara ya dawa za kulevya ni ya kimataifa, mapambano yanahitaji:

- Ushirikiano wa nchi mbalimbali.
- Kubadilishana taarifa za uhalifu.
- Mikataba ya kimataifa ya kudhibiti dawa haramu.

18.5 Kuimarisha Familia na Jamii

Mustakabali salama unategemea:

- Familia imara zenye malezi bora.
- Jamii zinazojali na kushirikiana.
- Kupunguza unyanyapaa kwa waraibu wanaopata tiba.

18.6 Kuongeza Huduma za Matibabu na Urejeshaji

Katika siku zijazo, inahitajika:

- Kuongeza vituo vya rehab.
- Kuboresha huduma za afya ya akili.
- Kutoa msaada wa muda mrefu kwa waraibu waliopona.

18.7 Mabadiliko ya Sera na Sheria

Serikali zinapaswa kuendelea:

- Kuboresha sheria kulingana na changamoto mpya.
- Kuongeza adhabu kwa mitandao mikubwa ya biashara haramu.
- Kulinda zaidi vijana na watoto.

18.8 Uwezeshaji wa Vijana

Vijana ni nguzo ya mustakabali, hivyo wanahitaji:

- Ajira na fursa za kiuchumi.
- Michezo na shughuli za kijamii.
- Elimu ya ujasiriamali.

Hitimisho

Mustakabali wa vita dhidi ya dawa za kulevya unategemea ushirikiano wa pande zote na matumizi ya mbinu za kisasa. Kwa kuwekeza katika elimu, teknolojia, familia na sheria, jamii inaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa tatizo hili na kujenga kizazi chenye afya na maendeleo endelevu.

HITIMISHO KUU LA KITABU

Kitabu hiki, "Dawa za Kulevya na Athari zake kwa Afya ya Binadamu," kimeeleza kwa kina tatizo la dawa za kulevya kuanzia maana yake, historia, aina zake, sababu za matumizi, njia za utumiaji, pamoja na athari zake kwa afya, jamii, elimu na uchumi.

Pia kimeonesha kwa uwazi kwamba dawa za kulevya si tatizo la mtu mmoja pekee, bali ni changamoto ya kijamii na kitaifa inayohitaji ushirikiano wa karibu kati ya familia, shule, jamii, serikali na mashirika ya kimataifa.

Kupitia sura mbalimbali za kitabu hiki, tumeona kwamba:

- Dawa za kulevya huharibu afya ya mwili na akili ya binadamu.
- Husababisha kuvunjika kwa familia na kuporomoka kwa maadili.
- Huongeza uhalifu na kudhoofisha usalama wa jamii.
- Hupunguza uzalishaji na kuathiri uchumi wa taifa.
- Huharibu mustakabali wa vijana na elimu yao.

Hata hivyo, tumeelewa pia kwamba tatizo hili linaweza kuzuilika na hata kutibika endapo hatua za makusudi zitachukuliwa mapema kupitia elimu, malezi bora, sheria madhubuti, na huduma za matibabu na urejeshaji.

Kwa hiyo, ni wajibu wa kila mmoja wetu kuchukua nafasi yake katika mapambano dhidi ya dawa za kulevya ili kulinda afya ya jamii na kujenga taifa lenye nguvu kazi yenye maadili, afya bora na maendeleo endelevu.

VIAMBATANISHO

1 Dalili za Awali za Mtumiaji wa Dawa za Kulevya

- Mabadiliko ya tabia ghafla
- Kujitenga na familia na marafiki
- Kushuka kwa ufaulu au uzalishaji kazini
- Kukosa nidhamu na kuwahi kukasirika
- Kutumia fedha bila maelezo ya wazi
- Macho kuwa mekundu au kuchoka mara kwa mara
- Kupoteza hamu ya maisha ya kawaida

2: Ishara za Uraibu Mkali

- Kushindwa kuacha kutumia dawa
- Hamu kali na ya mara kwa mara ya dawa
- Dalili za kukosa dawa (kutetemeka, jasho, maumivu)
- Uongo na wizi ili kupata fedha
- Kupoteza uhusiano wa kijamii

3: Mambo ya Kufanya Unapomgundua Mtumiaji

- Kumkaribia kwa upendo bila kumhukumu
- Kumshawishi kupata ushauri wa kitaalamu
- Kumpeleka kituo cha afya au rehab
- Kumuepuka kumtenga au kumdhalilisha
- Kufuatilia maendeleo yake kwa karibu

4: Njia za Dharura za Kusaidia Mtu Aliye Overdose

- Kumpeleka haraka hospitalini
- Kumuweka katika hali ya kupumua vizuri
- Kutojaribu kumpa chakula au vinywaji bila ushauri wa daktari
- Kuwasiliana na huduma za afya ya dharura

5: Taasisi Muhimu Tanzania

- Tume ya Kudhibiti Dawa za Kulevya (DCEA)
- Jeshi la Polisi Tanzania (Kitengo cha Dawa za Kulevya)
- Wizara ya Afya
- Hospitali za rufaa na vituo vya afya ya akili
- Mashirika yasiyo ya kiserikali (NGOs) yanayohusika na uraibu

6: Njia za Kinga za Kila Siku

- Kuepuka marafiki wabaya
- Kushiriki michezo na shughuli chanya
- Kujenga maadili mema
- Kujifunza kusema “hapana”
- Kufanya kazi au kujishughulisha kila siku

GLOSARI

1. Dawa za kulevya – Kemikali zinazobadilisha utendaji wa ubongo na mwili.
2. Uraibu (Addiction) – Utegemezi wa dawa au kitu fulani.
3. Stimulants – Dawa zinazoongeza kasi ya mfumo wa fahamu.
4. Depressants – Dawa zinazopunguza kasi ya ubongo na mwili.
5. Hallucinogens – Dawa zinazosababisha kuona au kusikia vitu visivyopo.
6. Overdose – Kutumia dawa kwa kiwango kikubwa kupita uwezo wa mwili.
7. Withdrawal – Dalili za kukosa dawa baada ya kuacha matumizi.
8. Tolerance – Hali ya kuhitaji dozi kubwa zaidi ili kupata athari ile ile.
9. Rehabilitation – Mchakato wa kumrejesha mraibu katika maisha ya kawaida.
10. Detoxification – Kuondoa sumu ya dawa mwilini.
11. Psychosis – Ugonjwa wa akili unaopoteza uhalisia.
12. Depression – Huzuni ya muda mrefu ya kisaikolojia.
13. Anxiety – Hali ya wasiwasi mkubwa usio wa kawaida.
14. Relapse – Kurudia kutumia dawa baada ya kuacha.
15. Counselling – Ushauri nasaha wa kitaalamu.
16. Substance abuse – Matumizi mabaya ya dawa au kemikali.
17. Dependence – Utegemezi wa mwili au akili kwa dawa.
18. Physical dependence – Uraibu wa kimwili kwa dawa.

19. Psychological dependence – Uraibu wa kisaikolojia kwa dawa.
20. Illicit drugs – Dawa haramu zisizoruhusiwa kisheria.
21. Trafficking – Usafirishaji haramu wa dawa za kulevyaa.
22. Peer pressure – Ushawishi wa marafiki.
23. Risk factor – Sababu inayoongeza uwezekano wa hatari.
24. Harm reduction – Kupunguza madhara ya matumizi ya dawa.
25. Neurotransmitters – Kemikali za ubongo zinazosaidia mawasiliano ya neva.
26. Hallucination – Kuona au kusikia vitu visivyopo.
27. Addictive substance – Kitu kinachosababisha uraibu.
28. Mental health – Afya ya akili ya binadamu.
29. Public health – Afya ya jamii kwa ujumla.
30. Overstimulation – Kuchochewa kupita kiasi kwa mfumo wa fahamu.
31. Sedatives – Dawa zinazotuliza mwili na akili.
32. Inhalation – Kuvuta mafusho au gesi kupitia pua.
33. Injection – Kudunga dawa mwilini kwa sindano.
34. Smoking – Kuvuta moshi wa dawa au tumbaku.
35. Craving – Hamu kali ya kutumia dawa.
36. Mental disorder – Tatizo la afya ya akili.
37. Behavior change – Mabadiliko ya tabia ya mtu.
38. Social impact – Athari za kijamii za tatizo fulani.
39. Criminal activity – Matendo ya uhalifu.
40. Preventive measures – Hatua za kuzuia tatizo kabla halijatokea.

MAREJEO

- World Health Organization (WHO). (2023). *Substance Abuse and Mental Health Reports*. Geneva: WHO Publications.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2024). *World Drug Report*. Vienna: United Nations.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2023). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. USA.
- Tanzania Ministry of Health. (2022). *National Mental Health and Substance Use Guidelines*. Dodoma, Tanzania.
- Drug Control and Enforcement Authority (DCEA). (2023). *Annual Report on Drug Control in Tanzania*. Dar es Salaam, Tanzania.
- UNICEF. (2022). *Youth and Substance Abuse Prevention Report*. New York: UNICEF Publications.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental Health and Substance Use Disorders*. Geneva: WHO.
- United Nations (UN). (2021). *International Standards on Drug Prevention and Treatment*. New York: United Nations.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2022). *Global Overview of Drug Demand and Supply*. Vienna.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2022). *Understanding Drug Use and Addiction*. USA.