MASWALI WALIYOULIZA VIJANA KUHUSU

Pombe na Sigara

NA MAJIBU YAKE

Kitabu cha 8

Kitabu hiki kimetayarishwa kwa kushirikisha vijana wa Tanzania na TGPSH GTZ

Shukrani

Tunapenda kuwashukuru vijana wote waliohusika katika kuandaa vijitabu hivi kwa mchango mkubwa walioutoa. Hawa ni vijana balehe kutoka shule za msingi mbalimbali za mikoa ya Lindi, Tanga na Dar es Salaam waliochangia kwa kuibua maswali ya awali, waelimishaji rika wa vikundi kutoka Student Partnership Worlwide (SPW) na wa UMATI ambao walipitia na kuchambua maswali ya awali pamoja na wanachuo wa Chuo Kikuu cha Tumaini Dar es Salaam kwa mchango wao wakati wa kufanya marekebisho ya pili ya hivi vitabu.

Vilele tunatoa shukrani nyingi kwa watu wote kutoka katika makundi yote ya jamii ndani na nje ya Tanzania amabo walisoma vijitabu hivi, na wakatupa mrejesho, kutupa moyo na kuuliza maswali ambayo yameongeza ubora wa nakala hii.

Shukrani ziwaendee walimu wote wakuu wa shule za msingi ambazo zilihusika kwa msaada wao, na kwa Bwana Walter Mbunda na marehemu Elisha Kapinga (UMATI) na pia kwa Bwana Yassin Ally wa SPW kwa uwezeshaji.

Tunapenda pia kuwashukuru Dkt. Elizabeth Mapella (MoHSW-RCHS), Bi Rehema Mwateba na Bi Akwillina Mlay kwa ushauri wao wa kitaalamu katika masuala ya afya ya uzazi kwa vijana. Dkt. Clemens Roll na Dkt. Suzanne Mouton (CCBRT) kwa ushauri wa uganga. Shukrani kwa Bi Magret Kilembe na Bwana Simon Kilembe kwa kutafsiri, Bwana Benedict Raymond na Bi Dorothea Coppard (wataalamu wa Elimu – Mradi wa PASHA) na Cordula Schuemer (Mshauri wa Afya ya Uzazi-gtz) kwa ushauri wao mzuri na wa kujenga pamoja na Dkt. Zubeida Tumbo-Masaba (Mtafiti Mwandamizi, Taasisi ya Uchunguzi wa Kiswahili) na Kate Forester Kibuga pamoja na Karen Walker kwa kusoma na kuhakiki.

Shukrani za pekee kwa Dkt. Regina Goergen (EvaPlan) siyo tu kwa moyo wake wa ujasiri katika kuchochea maandalizi ya hivi vijitabu bali pia katika kusambaza wazo hili, na kuwezesha vijitabu hivi kukubalika katika nchi 17 ulimwenguni. Vijitabu hivi vimekuwa zana mwafaka kwa maana ya njia bora ya kufikisha habari kuhusu ujinsia na afya ya uzazi kwa vijana.

Tunamshukuru mchoraji wa katuni Nd. David Chikoko kwa mchango wake mkubwa katika kuchora vielelezo vilivyotumika katika mfululizo huu.

Kwa njia ya pekee tunapenda kuwashukuru Meja Jenerali (mstaafu) Herman Lupogo (aliyekuwa Mwenyekiti Mtendaji wa TACAIDS) na Bi Rustica Tembele (TACAIDS) na Dkt. Catherine Sanga (RCHS) kwa mchango wao endelevu katika kusambaza vijitabu hivi na bila kusahau mashirika yote yaliyosaidia katika machapisho na usambazaji wa vijitabu hivi kwa miaka yote hiyo.

A. Dörken

Dkt. Axel Doerken

Mkurugenzi GTZ Tanzania.

Yaliyomo

Utangulizi iii

Kwa nini watu hupenda kunywa pombe? 1

Je, ni kweli kwamba uvutaji wa sigara unakufanya uwe mwenye furaha na mchangamfu? 1

Pombe inadhuru vipi akili na mwili wako? 2

Je, wanawake wanaweza kulewa? 4

Kama mtoto atavuta sigara au kunywa pombe atapata madhara gani? 5

Je, ulevi unaathiri jamii? 5

Watu wanasema kuwa ukinywa pombe unaongeza damu, hii ni kweli? 7

Watu husema bia hukufanya uwe mnene, je, ni kweli? 7

Je, ni kweli kwamba mtu anayekunywa pombe anaishi kwa muda mrefu kuliko yule ambaye hanywi kabisa? 7

Je, gongo na sigara husaidia uyeyushaji wa chakula? 8

Je ni kweli kuwa madhara ya uvutaji moshi wa sigara yako ni kidogo kuliko yale yatokanayo na kuvuta moshi kutoka kwa mvutaji aliye jirani? 8

Je, sigara ni sumu kwa binadamu? 9

Je, ni magonjwa gani unaweza kupata kutokana na uvutaji wa sigara? 10

Je, ni kweli ukinywa maziwa baada ya kuvuta sigara huwezi kudhurika? 11

Je, unaweza kufa kutokana na kuvuta sigara na kunywa pombe? 11

Kwa nini ni vigumu kuacha kuvuta sigara?.................................. 11

Je, pombe inaweza kusababisha uitegemee?............................ 13

Kwa nini wanaume wengi hupenda kufanya mapenzi baada ya kulewa na wasichana wengi hupatwa na vishawishi vya kufanya mapenzi baada ya kunywa pombe? 13

Kwa nini watu wanakuwa wagomvi na wakali wanapokuwa wamelewa? 14

Je, kwa nini akina mama wajawazito hawatakiwi kunywa pombe au kuvuta sigara? 15

Je, pombe ni moja ya sababu za kuenea kwa Virusi vya UKIMWI/ (VVU) au magonjwa mengine ya zinaa?................. 16

Je, Tanzania kuna wataalamu wanaowasaidia watu wenye matatizo ya ulevi wa kupindukia? 17

Je, sigara ni mojawapo ya dawa za kulevya? 18

Kwa nini hairuhusiwi kuotesha au kuvuta bangi, iwapo kupanda na kuvuta tumbaku inaruhusiwa?.. 18

Kwa nini pombe za kienyeji ni hatari kuliko pombe za viwandani?... 19

Kwa nini pombe na sigara bado zinatangazwa wakati zina madhara?...20

Nimwambie nini mtu anayejaribu kunishawishi nijihusishe na makundi ya watu wanaokunywa pombe na wavutaji sigara?... 21

Kama watu wanataka kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe wafanyeje? 22

Je, ninawezaje kumsaidia mtu kuacha kuvuta sigara na kunywa pombe? 23

Utangulizi

Tafiti za karibuni zilizofanyika hapa nchini Tanzania zimebaini kuwa vijana balehe wamejihusisha na dawa za kulevya au vilevi kama sigara na pombe katika umri mdogo. Pia vijana hawana elimu ya msingi kuhusu madhara na hatari zitokanazo na utumiaji wa vitu hivyo. Ukosefu wa elimu hii huwaweka vijana hatarini na hivyo kwenye matatizo ya kiafya, maradhi pamoja na maambukizo ya Virusi vya UKIMWI (VVU) na UKIMWI, na matatizo ya kijamii.

Kijitabu hiki kimetayarishwa ili kujaza pengo hili. Kina lengo la kutoa taarifa muhimu zilizo sahihi juu ya dawa za kulevya na vilevi na athari zake kwa vijana na kuwaongoza waweze kukwepa vishawishi vanavyochangia utumiaji wa dawa za kulevya na pia kuwawezesha kuwajibika na kufanya maamuzi mwafaka kwa ajili ya maisha yao. Watu wengi wanafikiri kwamba elimu juu ya mambo haya hasa katika umri mdogo inahimiza tabia ya kutowajibika. Lakini kinyume cha haya ndiyo ukweli halisi. Bila elimu ya kutosha vijana balehe hawawezi kuwajibika kufanya maamuzi sahihi na uzoefu umeonyesha kwamba vijana wakipewa taarifa wanafanya maamuzi salama.

Maswali yaliyomo kwenye kijitabu hiki yalikusanywa kati ya mwaka 2000 – 2006 kutoka kwa wanafunzi wa shule za msingi, sekondari na chuo kikuu. Vijana hawa walitokea mikoa tofauti hapa Tanzania na umri wao ni kati ya miaka 11 hadi 24. Kijitabu hiki kimetayarishwa na jopo la wataalamu wa fani mbalimbali walio kwenye sayansi ya jamii, afya na elimu. Vijana walihusishwa katika hatua zote za kukitayarisha. Kwa njia ya kuchapisha kijitabu hiki, tunategemea tumechangia katika uelewa ambao utawajengea vijana tabia ya kuwajibika katika masuala ya athari za utumiaji dawa za kulevya na vilevi na kuweza kuwajibika na kufanya uamuzi salama na kuepukana na matatizo yanayosababishwa na ukosefu wa taarifa sahihi. Kumbuka haya ni juu ya mwili wako na maisha yako kwa hiyo

yathibiti kwa kuyasimamia. Kwa vijana wa Tanzania, chukueni hii kama changamoto. Taarifa inawezesha.

Dkt. Fatma Mrisho

Mwenyekiti Mtendaji Tume ya Kudhibiti UKIMWI Tanzania (TACAIDS)

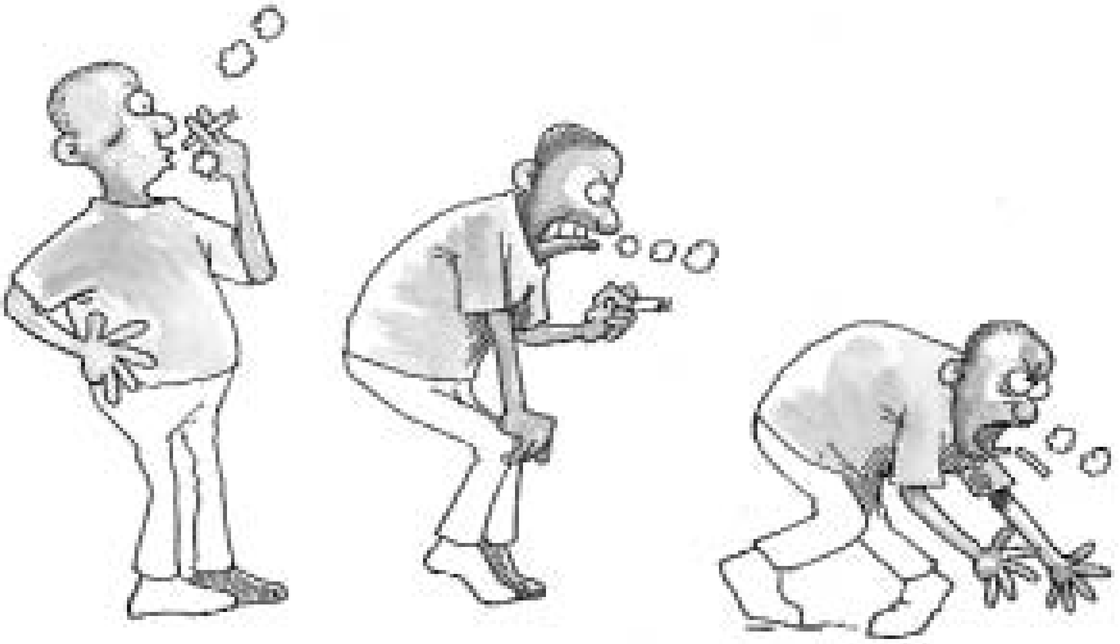
Kwa nini watu hupenda kunywa pombe?

Unywaji wa pombe ni sehemu ya utamaduni wa Tanzania na nchi nyinginezo duniani. Watu hupendelea kunywa pombe katika sherehe za kidini, kijamii, nyumbani na vilabuni. Wanakunywa pombe ili kujiburudisha lakini pia kuongeza ujasiri, kuondoa aibu au kusahau matatizo yao kwa kipindi fulani au kwa muda mfupi. Vijana wengi, hasa wavulana, hudhani kwamba kunywa pombe ni ishara ya kujionyesha kuwa wamekuwa watu wazima.

Kimsingi, unywaji pombe kidogo hukubalika kijamii na hauna madhara, lakini ulevi wa kupindukia ni hatari na huweza kusababisha vifo na haukubaliki katika jamii zetu kwa sababu hudhoofisha na kufanya watu kusahau majukumu yao, hupunguza heshima na afya njema.

Je, ni kweli kwamba uvutaji wa sigara unakufanya uwe mwenye furaha na mchangamfu?

Ndiyo, lakini ni mwanzo tu na kwa muda mfupi; hii ni kwa sababu mwanzoni nikotini iliyomo katika sigara inasababisha damu kumiminika kwa wingi kupitia kwenye ubongo wako. Hivyo husababisha msisimko na kukufanya ujisikie raha. Nikotini pia inasababisha misuli mwilini kujichua na hivyo kukufanya ujisikie mchangamfu.



Baada ya muda utajisikia kinyume na ulivyojisikia mwanzoni. Kama utavuta zaidi na zaidi damu na Oksijeni kidogo vitatiririka mwilini na kwenye ubongo. Hii itakufanya ujisikie mchovu na mwenye huzuni.

Kwa bahati mbaya baadhi ya matangazo ya biashara au marafiki watakushawishi kwamba, uvutaji wa sigara ni safi, poa na hukufanya kujisikia mkubwa. Lakini hawaongelei madhara mabaya kiafya yatokanayo na uvutaji wa sigara na ugumu wa kuacha uvutaji huo pale utakapoizoea. Nikotini mara nyingi huitwa kianzisho. Hii inamaanisha kwamba wakati mwingine vijana wanaanza kuvuta sigara na kisha kuhamia kwenye utumiaji wa dawa za kulevya. Hata hivyo uvutaji ni gharama.

Pombe inadhuru vipi akili na mwili wako?

Pombe huingia kwenye damu na kuzunguka mwili mzima pamoja na kwenye ubongo wako. Ina madhara kwa viungo vya mwili wako na ubongo wako na hivyo huathiri tabia na hisia zako.

Unywaji wa pombe kupita kiasi unaweza kuathiri viungo vingi kwa mfano, ini ambalo ndilo huathirika zaidi. Ini hilo linafanya kazi ya kufyonza kileo katika mwili wako. Kama ukinywa zaidi

utaathiri ini kiasi kwamba halitaweza kufanya kazi kikamilifu au litashindwa kabisa hatimaye ufe. Kileo kingi husababisha kansa ya ini na tumbo.

Hatari kubwa siku hizi ni kupata na kusambaza virusiUKIMWI. Mlevi mara nyingi huwa mzembe na husahau kinga muhimu kama vile kutumia kondomu wakati wa kufanya mapenzi. Anaweza pia kufanya mapenzi na watu ambao hafahamu afya zao, kama ni wagonjwa au la. Zaidi ya hayo mlevi mara nyingi huwa dhaifu, hivyo ni rahisi kushambuliwa na magonjwa mbalimbali pamoja na UKIMWI.

Pombe inaathiri pia uwezo wa kufanya tendo la ndoa. Huwa ni vigumu kwa uume kusimama. Pia huathiri ubongo na hasa sehemu zile zinazomiliki ufahamu na mihemko.

Kwanza unaweza kujisikia mchangamfu na huru lakini mara tu unaanza kujisikia taabu na kushindwa kutembea vizuri. Utakuwa na matatizo ya kutoona vizuri na matatizo ya kutoa uamuzi sahihi. Watu huanza kuwa na vijitabia vya ajabu na vipya baada ya kulewa. Kugombana na watu wengine na kufanya mambo yasiyokubalika kama vile kujikojolea mbele za watu. Kama utaendelea kunywa kuna uwezekano mkubwa wa kupata madhara. Kila dhara huharibu mamilioni ya seli za ubongo wa binadamu. Kwanza hutakuwa na kumbukumbu ya nini kimetokea lakini unaweza pia kupoteza kabisa kumbukumbu zako. Kama ukinywa pombe kupita kiasi kwa muda mrefu unaweza kupungukiwa akili na mwisho kuharibu kabisa akili. Pombe pia ni dawa ya kulevya kwani huweza kukutawala. Watu waliotawaliwa na pombe, hutumia pesa nyingi na muda mwingi kwenye pombe, hali ambayo inaweza kuwa ni mzigo mzito kwa familia na jamii, na pindi mtu anapotawaliwa, ni vigumu kunywa kidogo au kuacha kabisa. Kama mtu atajaribu kuacha hupata matatizo kama kutetemeka, mapigo ya moyo kuongezeka, kutokwa na jasho jingi, na kukosa usingizi wakati wa usiku. Hali hiyo husababisha maumivu na ni hatari kwa watu ambao wametawaliwa na pombe.

Je, wanawake wanaweza kulewa?

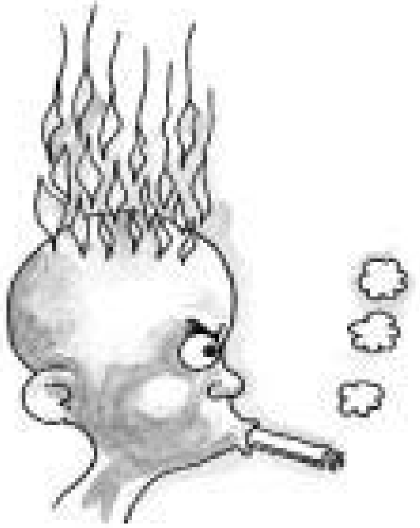
Ndiyo, wasichana na wanawake wanaweza kulewa kwa ujumla. Mara nyingi, hulewa pombe haraka kuliko wanaume. Hii inatokana na uzito mdogo wa miili yao, na kiasi cha mafuta na maji katika miili yao. Kilevi husambaa kiasi kikubwa katika miili ya wanawake. Maini yao huharibika kirahisi zaidi kuliko maini ya wanaume.

Kutokana na kilevi, wanawake au wasichana huwa wepesi kufanya vitu ambavyo wasingefanya kama wasingelewa. Wanaume hutumia nafasi hii kuwashawishi kufanya mapenzi bila kuchukua tahadhari yoyote kama vile kutumia kondomu ili kupunguza maambukizo ya VVU/UKIMWI.

Kama mtoto atavuta sigara au kunywa pombe atapata madhara gani?

Watoto hawatakiwi kunywa pombe au kuvuta sigara!

Watoto hasa ndio wapo katika hatari zaidi ya kupata madhara yatokanayo na uvutaji sigara na unywaji pombe, kwa sababu bado wanaendelea kukua. Wanaweza wakaathiri miili yao na ubongo kwa maisha yao yote. Wana hatari zaidi ya kuathirika katika maendeleo yao ya kijamii na kisaikolojia. Matumizi mabaya ya pombe na sigara yanaweza yakaleta madhara katika makuzi ya mtoto.



Je, ulevi unaathiri jamii?

Ndiyo. Watu wanaokunywa kupita kiasi huathiri jamii kwa njia mbalimbali. Madhara mengine hutokea kwa kuwa wanafanya vitu ambavyo wasingevifanya iwapo wasingekuwa wamelewa.

Watu wakilewa, huweza kuwa na hasira, wagomvi hivyo basi huwadhuru wengi kiakili na kimwili. Isitoshe, ajali nyingi za kazini na barabarani hutokea watu wakiwa wamelewa. Mara nyingi watu wasiokuwa na hatia na vilema hupoteza maisha yao kutokana na

ajali zinazohusiana na ulevi. Watu wanaokunywa pombe kupita kiasi hupunguza uangalifu na hivyo basi huchangia katika kuenea kwa VVU/UKIMWI kwenye jamii. Watu wanaokunywa pombe wanaweza pia kufanya ujambazi katika jamii. Pia wanaokunywa kupita kiasi si wafanyakazi wa kutegemewa kwani hutumia muda mwingi nje ya sehemu zao za kazi.

Watu waliozoea kunywa pombe nyingi hupoteza pesa zao nyingi kununua pombe na muda wao mwingi kufikiria jinsi ya kupata pesa za kunywea. Kutokana na gharama za kununua pombe, familia zao hukosa pesa za vitu muhimu kama kodi ya nyumba, ada na sare za shule, na chakula.

Vijana wanaokunywa pombe huanza kuiba pesa nyumbani kwao ili kununulia pombe. Matumizi mabaya ya pombe mara nyingi husababisha matatizo au kuvunjika kwa familia, au urafiki. Vilevile husababisha matokeo mabaya shuleni au kuacha kabisa shule, hali ambayo inaweza kusababisha kukosa nafasi za kazi, kujitegemea wewe mwenyewe na kusaidia familia yako na jamii.

Watu wanasema kuwa ukinywa pombe unaongeza damu, hii ni kweli?

Hii si kweli. Pombe haiongezi damu, vitamini wala nguvu. Ukweli ni kwamba unywaji pombe kupita kiasi huvuruga ufyonzaji wa vitamini na madini kutoka kwenye chakula kuingia mwilini. Vitamini ni muhimu kwa kuimarisha kinga ya mwili ambayo inasaidia kujikinga na magonjwa, pamoja na maradhi kama UKIMWI. Kwa hivyo unatakiwa uhakikishe unakula matunda na mboga za majani kwa sababu vinakuongezea vitamini.

Watu husema bia hukufanya uwe mnene, je, ni kweli?

Ni kweli kwamba baadhi ya pombe, hasa bia, husababisha ongezeko la uzito kwa baadhi ya watu kwa sababu ina mkusanyiko mkubwa wa sukari na wanga.

Je, ni kweli kwamba mtu anayekunywa pombe anaishi kwa muda mrefu kuliko yule ambaye hanywi kabisa?

Si kweli. Mpaka sasa wanasayansi hawajathibitisha kwamba mtu anayekunywa pombe kidogo ndiye anayeishi kwa muda mrefu. Kwa ujumla, watu wanaoishi katika hali ya usafi, afya njema na maisha yenye furaha ndio wanaoishi kwa muda mrefu kuliko wale ambao hawajijali kimwili na kiakili. Kimsingi, kunywa pombe ni kutojijali. Unywaji wa pombe kwa kiasi hauna madhara lakini inakupasa kuwa macho katika unywaji huo ili usizidishe kupita kiasi.

Je, gongo na sigara husaidia uyeyushaji wa chakula?

Ni imani na fikra potofu kwamba, ukinywa gongo au kuvuta sigara kwa kiasi kidogo baada ya chakula itasaidia kuyeyusha baadhi ya vyakula vya mafuta. Pombe inaweza hata kupunguza mtiririko wa kawaida wa kimiminika muhimu kwa uyeyushaji wa chakula (tindikali) na hivyo kuchelewesha kuliko kurahisisha uyeyushaji wa chakula.

Nikotini ya sigara kwa upande mwingine inaongeza kazi katika utumbo mpana na hivyo hurahisisha uyeyushaji wa chakula. Lakini kwa upande mwingine nikotini huchochea utengenezaji wa tindikali tumboni ambayo husababisha maumivu ya tumbo.

Je ni kweli kuwa madhara ya uvutaji moshi wa sigara yako ni kidogo kuliko yale yatokanayo na kuvuta moshi kutoka kwa mvutaji aliye jirani?

Uvutaji wa aina zote una madhara. Kama utavuta sigara na kuvuta moshi kwa kutumia mdomo hadi kwenye mapafu yako utapata madhara moja kwa moja kwenye viungo vyako.

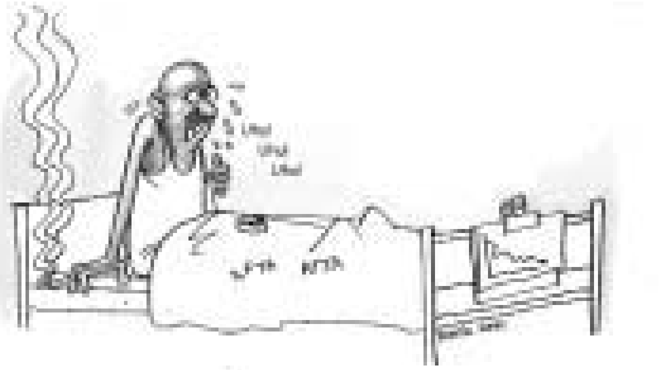
Kama nitasimama karibu na mvutaji na kuvuta moshi, kuna madhara ambayo siyo ya moja kwa moja. Kwa upande mwingine kama jirani wa mvutaji unaweza kuvuta sumu nyingi itokanayo na tumbaku kwa sababu hakuna kitu cha kuichuja. Sigara za viwandani zina kishungi ambacho huchuja tindikali mbalimbali zenye sumu, kama vile kaboni na asidi ya magamba ya miti, ambazo zina madhara kwa mapafu.

Je, sigara ni sumu kwa binadamu?

Ndiyo. Nikotini iliyo kwenye tumbaku ni sumu. Ukiwa na kiwango kikubwa cha nikotini katika damu utajisikia kichefuchefu, kutapika, kujaa kwa mate mdomoni, maumivu ya sehemu za chini ya tumbo, kuharisha, na kujihisi dhaifu. Dalili nyingine ni kuumwa na kichwa, kizunguzungu, kuongezeka kwa mapigo ya moyo, kupata shinikizo la damu, kutetemeka na kutokwa na jasho baridi. Nikotini nyingi inaweza kusababisha ukosefu wa umakini na pia ukosefu wa usingizi.

Je, ni magonjwa gani unaweza kupata kutokana na uvutaji wa sigara?

Kuna matatizo na magonjwa mengi na ya aina mbalimbali unayoweza kuyapata kutokana na uvutaji wa sigara. Kiungo rahisi kuathirika ni mapafu. Baada ya kuvuta huo moshi kaboni na tindikali iliyomo kwenye tumbaku huishia kwenye mapafu. Malimbikizo haya ya kaboni na tindikali husababisha ugumu katika kupumua na kusababisha usaha kwenye mapafu. Matatizo haya ya mapafu humfanya mvutaji awe mwepesi kupata maambukizi mengine. Hii



inaweza ikawa kikohozi sugu na pia inaweza kusababisha nimonia (kichomi) pamoja na kifua kikuu na sarakani. Nikotini vilevile ni mbaya kwa tumbo. Husababisha kupoteza hamu ya kula na maumimvu katika sehemu za chini ya tumbo.

Unaweza ukaona kwamba wavutaji wakubwa wa sigara wakawa na meno meusi au machafu. Hii ni kwa sababu kaboni imejilimbikiza juu ya meno, na hivyo kubadilika kwa rangi. Watu wanaovuta mara kwa mara hutoa harufu mbaya mdomoni na hupata matatizo ya ngozi.

Je, ni kweli ukinywa maziwa baada ya kuvuta sigara huwezi kudhurika?

Hapana. Hii si kweli kwa sababu maziwa hayawezi kuondoa uharibifu uliosababishwa na nikotini mdomoni na kwenye moyo, mapafu au kwenye ubongo. Kunywa maziwa baada ya kuvuta sigara kunaweza kusaidia kupunguza mchomo tumboni uliosababishwa na tindikali.

Je, unaweza kufa kutokana na kuvuta sigara na kunywa pombe?

Ndiyo. Unaweza kufa kutokana na kuvuta sigara au kunywa pombe, lakini ni pale tu utakapozidisha. Kama utavuta idadi kubwa ya sigara unaweza kupata kwa wingi sumu, iitwayo nikotini, iliyo katika tumbaku. Hii inaweza kusababisha kifo cha ghafla. Hii huwatokea hasa watu ambao wana magonjwa ya moyo. Uvutaji sigara kwa wingi na kwa kipindi kirefu unaweza kusababisha kifo kutokana na kansa.

Pombe inaweza kukuua ghafla. Kama utakunywa kiasi kikubwa cha pombe. Matokeo yake yanaweza yakawa ni kusimama kabisa kwa shughuli za ubongo. Hii inamaanisha kuwa sehemu maalumu katika ubongo ambazo zinaratibu uvutaji hewa na mapigo ya moyo hazitaweza tena kufanya kazi na matokeo yake ni kifo.

Lakini pombe pia ni chanzo cha ajali nyingi za barabarani na kazini. Kumbuka kwamba pombe ni chanzo cha vifo vingi kuliko dawa zingine za kulevya.

Ni kwa nini ni vigumu kuacha kuvuta sigara?

Hii ndiyo hatari kuu ya matumizi ya dawa za kulevya ambayo unayazoea na kufikiri huwezi kufanya lolote bila kuyatumia. Kwa upande wa sigara unaweza kuzoea hali yake ya kukutuliza

na hali ya kutamani kuvuta kila unapojisikia. Kwa wengi hamu hiyo hutokea wanapojifikiria kwamba wanahitaji kuvuta sigara baada ya kazi nzito, pamoja na pombe, au baada ya kula. Kwa hiyo kama unataka kuacha uvutaji wa sigara inabidi ubadili tabia na kuepuka vishawishi na pia kupambana na nafsi na matamanio yako. Hii ni hatua kubwa inayohitaji msimamo mkali.

Utakapoanza kupunguza matumizi ya sigara au kuacha kabisa utajisikia mpweke au mkiwa. Hali hii inaweza ikawa mbaya na kuumiza. Mara nyingi utajihisi kujawa na wasiwasi, utakosa usikivu, utajisikia kusinzia ingawa utakosa usingizi usiku, mapigo ya moyo hushuka na pia shinikizo, hamu ya kula na uzito huongezeka iwapo utendaji wako wa kazi hupungua. Ukishatawaliwa na sigara basi kuvuta kwako si tabia bali ni ugonjwa. Watu wengi wanaotegemea nikotini hawavuti kwa starehe inayoletwa na starehe ya uvutaji bali kuepuka maumivu yanayosababishwa na upweke wa kuacha sigara.

Je, pombe inaweza kusababisha uitegemee?

Ndiyo. Kama nikotini, pombe huweza kukufanya mwenye busara iwapo utakunywa pombe, na ujiwekee kiwango maalumu cha kuinywa. Mtu aliyetawaliwa na pombe anapotaka kuacha kunywa atakuwa na dalili za upweke kama kutetemeka na wasiwasi.

Kwa nini wanaume wengi hupenda kufanya mapenzi baada ya kulewa na wasichana wengi hupatwa na vishawishi vya kufanya mapenzi baada ya kunywa pombe?

Pombe ina tabia ya kufanya ubongo kushindwa kufikiri, na kushindwa kujizuia na vishawishi vya kufanya mapenzi. Pombe huwafanya watu kustarehe, kuwa wazembe na kushindwa kutoa maamuzi ya busara kutokana na kutojali. Ndiyo maana kuna uhusiano mkubwa sana kati ya maambukizi ya UKIMWI na ulevi wa kupindukia.

Kwa nini watu wanakuwa wagomvi na wakali wanapokuwa wamelewa?

Madhara ya pombe kwenye ubongo husababisha watu waliolewa kugombana. Kutokana na ushawishi wa pombe watu hupoteza tabia zao za kawaida na kuona vigumu kuhimili mihemko na hushindwa kufanya maamuzi ya maana katika hali hiyo. Matokeo yake mlevi huyachukulia tofauti mazingira na maneno. Watu waliolewa hukasirishwa haraka na vitu ambavyo wangevipuuza kama wasingekuwa wamelewa. Mara nyingi huwapiga watu wakati wangetatua hali hiyo kwa njia tofauti kama kama wasingelewa.

Kama jambo hili litatokea miongoni wa rafiki zako au familia jaribu kuwa mbali na uepuke ulevi. Usijaribu kujadiliana na mtu aliyelewa kwa sababu kwa vyovyote hatakuelewa.

Je, kwa nini akina mama wajawazito hawatakiwi kunywa pombe au kuvuta sigara?

Wanawake wajawazito ambao hunywa pombe au kuvuta sigara wanahatarisha afya na maisha ya mtoto aliye tumboni. Mtoto aliye tumboni hurutubishwa kupitia damu ya mama. Kama mama atavuta sigara au kunywa pombe, sumu iliyopo katika sigara au pombe inapoingia kwenye damu yake itamfikia mtoto pia. Pombe hushambulia moyo uendeleao kukua na ubongo wa mtoto aliye tumboni.

Akina mama wanaokunywa kupita kiasi wakiwa wajawazito wanaweza kupata watoto wenye magonjwa ya moyo au mtindio wa akili, kwa sababu chembechembe za ubongo hazikui vizuri. Mara nyingi watoto huzaliwa na upungufu katika mwonekano wa sura. Kwa mtoto pombe ni sumu kali, hata kama ni kwa kiasi kidogo, itamdhuru mtoto.

Mama anayekunywa pombe anaweza kuwa hajali au kusahau kuhusu kujilinda mwili wake na mtoto anayekua.

Kama mama akipata UKIMWI na mtoto pia atapata virusi vya UKIMWI.

Wanawake wanaovuta sigara wakiwa wajawazito wana uwezekano mkubwa wa kuzaa watoto ambao hufariki ghafla bila sababu ya kueleweka katika mwaka wao wa kwanza wa maisha. Watoto wa akina mama wanaovuta sigara mara nyingi huzaliwa na umbo dogo na uzito kidogo kuliko wengine kwa sababu watoto walipata chakula kidogo walipokuwa, bado tumboni mwa mama zao. Ujumbe upo wazi: Wanawake wanaotaka watoto wenye afya wanatakiwa wasivute kabisa sigara wala kunywa pombe wakiwa wajawazito.

Je, pombe ni moja ya sababu za kuenea kwa Virusi vya UKIMWI/ (VVU) au magonjwa mengine ya zinaa?

Matumizi mabaya ya pombe ndiyo yanayosababisha kuenea kwa VVU/UKIMWI au magonjwa mengine ya zinaa. Tabia ya ulevi wa kupindukia huwaweka watu katika hatari kubwa ya kupata na kueneza magonjwa haya.

Pombe husababisha watu kusahau hatari ya kuwa na wapenzi wengi na pia kufanya mapenzi na watu ambao hawawafahamu hali za afya zao. Husahau kujilinda wao wenyewe na wapenzi wao, kwa kutumia kondomu na husahau kuhusu majukumu yao kwa familia zao.

Watu wanaokunywa pombe kupita kiasi hudhoofisha mfumo wa kinga mwilini; hivyo basi, virusi huingia miilini mwao kirahisi. Kumbuka bado hakuna tiba ya UKIMWI. Njia pekee ya kinga ni kubadili tabia.

Je, Tanzania kuna wataalamu wanaowasaidia watu wenye matatizo ya ulevi wa kupindukia?

Ndiyo. Hapa Tanzania kuna kitengo maalumu kinachojishughulisha na masuala ya akili. Wataalamu mbalimbali hufanya kazi pamoja kama vile matabibu wa magonjwa ya akili na wanasaikolojia. Wanaustawi wa jamii ambao wana mbinu za kuelewa kiwango cha unywaji pombe katika jamii kulingana na tamaduni mbalimbali, ambao pia wana utaalamu wa masuala ya utoaji ushauri, wanaweza kushirikiana na wataalam wa afya ambao hufanya kazi hospitalini na kwenye jamii.

Wataalamu wengi hufanya kazi katika hospitali za Serikali. Baadhi yao hufanya kazi katika vitengo vya afya binafsi pamoja na mashirika yasiyo ya Kiserikali (NGOs) ambayo yanajihusisha na kuzuia dawa za kulevya, ikiwa ni pamoja na ulevi wa kupindukia. Mashirika yanayopambana na kuzuia ulevi wa kupindukia ni SOBER Tanzania, AMREF, Save the Children,

SPWT, na kadhalika (anwani zao ziko mwisho wa kitabu kwa mawasiliano zaidi).

Waganga wa kienyeji wanaweza kuombwa kuchangia kutoa msaada katika suala la kuzuia ulevi wa kupindukia.

Je, sigara ni mojawapo ya dawa za kulevya?

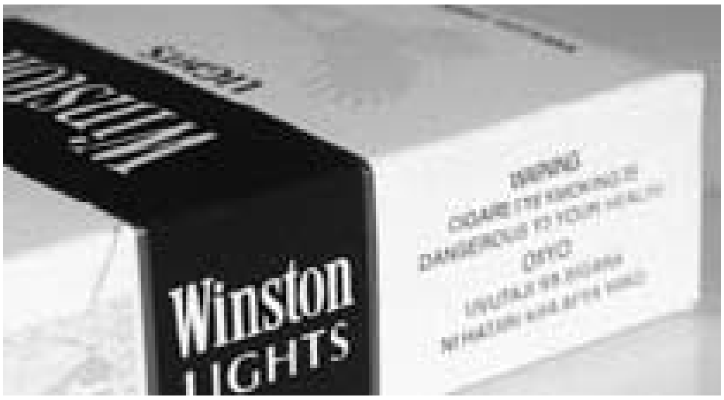
Sigara siyo dawa za kulevya, kwa maana ya kwamba ni haramu, lakini hata hivyo sigara ina nikotini ambayo hufanya iwe dawa ya kulevya kwa sababu nikotini iliyomo kwenye sigara husababisha mtu kuwa tegemezi.

Kwa nini hairuhusiwi kuotesha au kuvuta bangi, iwapo kupanda na kuvuta tumbaku inaruhusiwa?

Sheria ya Tanzania inaeleza dawa zilizo halali na zisizo halali. Tumbaku imekubalika na jamii kwa muda mrefu, na ni katika miaka kama hamsini iliyopita ndipo madhara yatokanayo na nikotini iliyomo kwenye tumbaku yalipoanza kukubalika. Hata hivyo hadi sasa tumbaku ni halali lakini bangi kwa upande mwingine si halali kisheria Tanzania.

Kwa hivyo, kutokana na kwamba nikotini kwenye sigara ina madhara, basi Serikali ilichukua hatua ya kuanza kuwatahadharisha wavutaji na kuwazuia vijana kuvuta sigara.

Kuna sheria mpya Tanzania ambayo inawalazimisha watengenezaji wa bidhaa za tumbaku kuandika tahadhari ya kiafya kwenye bidhaa wanazotengeneza na kuuza. Kuanzia mwaka 2000 bidhaa za tumbaku zote zililazimika kuwa na onyo kwamba: “Uvutaji wa sigara ni hatari kwa afya yako.”



Kwa nini pombe za kienyeji ni hatari kuliko pombe za viwandani?

Pombe zinazotengenezwa viwandani zinafuata viwango ambavyo ubora wake umethibitishwa kihalali. Hii inamaanisha kwamba wataalamu katika viwanda, huzipima bidhaa hizo mara kwa mara kuangalia usafi wake, kiwango cha kileo na mchanganyiko wa malighafi zinazotumika kutengenezea pombe hiyo. Madhara ya pombe za kienyeji yanatokana na kutokuwepo kwa utaratibu kama huo. Mara nyingi vitu kama vile mbolea za chumvichumvi huongezwa ili kuichachusha haraka. Kwa bahati mbaya, mara nyingi watu hupata madhara makubwa baada ya kunywa pombe zilizotengenezwa kienyeji. Wengi hupata upofu na hata wengine hufa.

Kwa nini pombe na sigara bado zinatangazwa wakati zina madhara?

Serikali inatakiwa iamue kuwepo kwa matangazo ya biashara ya pombe na sigara au la. Serikali ina wakati mgumu katika kuamua kati ya kulinda afya za watu na shinikizo litokalo kwa wakulima pamoja na makampuni yanayotengeneza pombe na sigara. Wenye viwanda na wauzaji wanataka bidhaa hizi zitangazwe kibiashara, kwa sababu wanapata pato kutokana na kuzalishwa na kuuzwa kwa bidhaa hizi. Serikali yenyewe pia inapata faida kutokana na kutangazwa kwa tumbaku na pombe kwa sababu uuzaji wake unaipatia Serikali ushuru kupitia kodi. Nchini Tanzania Serikali imeamua kuwa matangazo ya biashara ya sigara yawe na onyo lisemalo "Uvutaji wa sigara ni hatari kwa afya yako." Hii inawajulisha wavutaji wa sigara kuhusu hatari za uvutaji sigara na kuacha kila mtu ajiamulie mwenyewe.

Nimwambie nini mtu anayejaribu kunishawishi nijihusishe na makundi ya watu wanaokunywa pombe na wavutaji sigara?

Kama umeamua kutovuta sigara au kunywa pombe ni uamuzi mzuri sana na wa kiafya. Ni haki yako binafsi kuchukua uamuzi huu, kama vile watu wengine pia wanavyoruhusiwa kufanya maamuzi kuhusu maisha yao wenyewe.

Mara nyingine ni vigumu sana, lakini kama umeamua hutaki kujiunga na kundi la watu wavutao sigara au kunywa pombe ni muhimu kusema hivyo. Jaribu kuwa wazi na kusema HAPANA. Jaribu kueleza kwamba unataka kuishi maisha yenye afya bila kutumia pombe na sigara na uwaeleze rafiki zako ni kwa nini. Waambie kuwa unajua unacho-

kifanya na kwamba umeridhika kuwa uvutaji sigara na unywaji pombe unahatarisha afya yako, unagharimu fedha nyingi na kukuzuia kufikia malengo yako. Kama umeridhika na kuwathibitishia watu hao, hawatakusumbua tena. Na kama unatafuta rafiki usisahau: Rafiki ni mtu anayejali, kulinda na kuthamini maisha ya mwenzake! Kwa hivyo ni kwa vipi mtu ambaye anakushawishi ufanye kitu cha kudhuru afya yako kwa kusudi na haheshimu maamuzi yako awe rafiki wa kweli?

Kama watu wanataka kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe wafanyeje?

Kwanza kabisa watu ni kweli wawe wamedhamiria kuacha. Hii inataka uamuzi wa wazi na nia imara kwa sababu si rahisi kuacha.

Pili mtu anatakiwa kufikiria kuhusu ni katika mazingira gani huwa anajisikia kuvuta sigara au kunywa pombe. Hii kwa kawaida ni pamoja na kundi maalumu la marafiki, katika sherehe, baada ya kazi ngumu, baada au wakati wa kula. Kwa hiyo kama wanataka kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe, wanatakiwa kubadili mtindo wa maisha na kuepuka vishawishi.

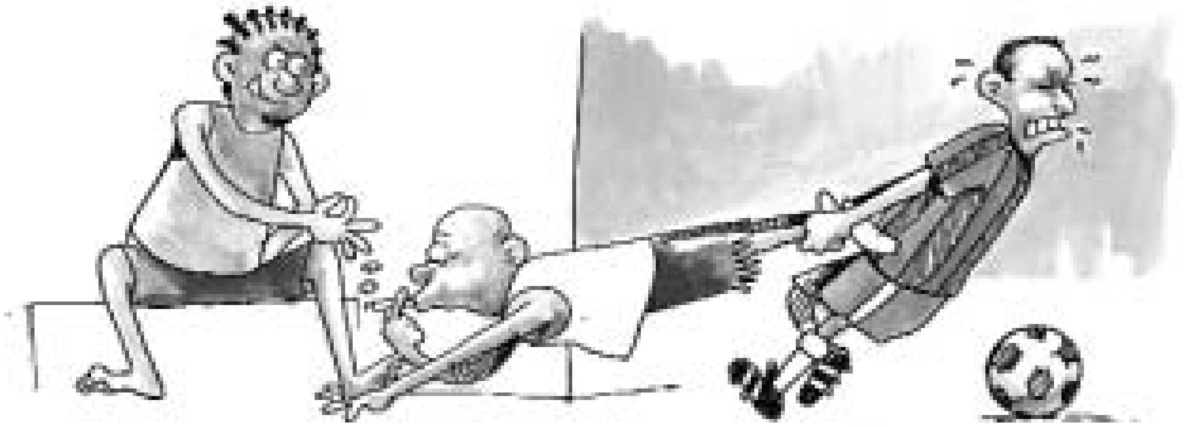
Hatua ya kwanza katika kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe, inaweza ikawa ni kujiwekea malengo; kwa mfano, kuacha kuvuta sigara kwa wiki nzima. Jipongeze kuwa umetimiza lengo lako. Kama umeshindwa anza tena. Ni watu wachache ambao wameweza kuacha kabisa katika jaribio la kwanza. Watu wengi wanapata ugumu kuacha kabisa pombe na sigara.

Je, ninawezaje kumsaidia mtu kuacha kuvuta sigara na kunywa pombe?

Jaribu kutafuta sababu zinazowafanya rafiki, ndugu na jamaa zako kuwa na tabia ya kuvuta sigara na kunywa sana pombe.

Jaribu kuwa naye karibu na mshughulishe asipate muda wa kuvuta na kunywa pombe. Kuwa naye kwa muda mrefu, fanya naye kazi na mtambulishe kwa rafiki zako ambao hawatumii sigara wala pombe. Mweleze umuhimu wa yeye kukaa mbali na vishawishi. Mweleze kwa nini ni vigumu sana kushinda vishawishi ukiwa katika hali ya ulevi na unapotoa ushauri huo yakupasa usiwe mlevi na mvutaji.

Inaweza ikatokea, jamaa unayemshauri kuhusu madhara ya kunywa pombe na kuvuta sigara akachukia au ukawa ndiyo mwisho wa urafiki wenu. Usijilaumu, ujitahidi kumsaidia kadiri uwezavyo. Wakati mwingine ni vyema ukavunja urafiki huo kwa usalama wako na wa rafiki yako. Endapo kama itatokea akaanza kutambua madhara na matokeo ya uvutaji sigara na unywaji pombe na hatimaye kuchukua uamuzi wa kuelezea matatizo yake, itampasa atafute mtaalamu ili aweze kupata ushauri nasaha.



Anwani maalumu kwa ajili ya ushauri wa dawa za kulevya na pombe

AMREF:
P.O.Box 2773
Dar es Salaam
Tel.: 022-2116610
Fax: 022-2115823
amreftz@africaonline.co.tz

Save the Children:
P.O. Box 10414
Dar es Salaam
Tel.: 022-2760798
scfdar@maf.org.uk

Student Partnership
Worldwide (SPW):
P.O. Box 737
Iringa
Tel./Fax: 026-2700224;
spwtz@maf.or.tz

Infectious Diseases
Clinic:
P.O.Box 10011
Dar es Salaam
Tel.: 022-2137540

UMATI (Temeke):
P.O. Box 1372
Dar es Salaam
Tel.: 022-2111638/9,
2111774

SOBER Tanzania:
P.O. Box 1925
Dar es Salaam
Tel.: 022-2128410

Muhimbili University
College of Health
Sciences:
Department of Psychiatry
P.O. Box 65023
Dar es Salaam
Tel.: 022-2152723

Mambo ya Kukumbuka

Mambo ya Kukumbuka

Kitabu hiki kimetolewa katika mfululizo wa vitabu vidogo tisa vikiwa na vichwa vya habari vifuatavyo:

1. **Kuingia Utu Uzima**
2. **Uhusiano kati ya Msichana na Mvulana**
3. **Uhusiano wa Kimwili**
4. **Mimba**
5. **Usalama katika Mapenzi**
6. **UKIMWI na Kizazi Kipya**
7. **Dawa za Kulevya**
8. **Pombe na Sigara**
9. **Haki za Uzazi**

ISBN 978 - 9987 - 449 - 64 - 4

Mkuki na Nyota Publishers
S. L. P. 4246
Dar es Salaam
www.mkukinanyota.com

Tanzanian German Programme to Support Health (TGPSH)
S. L. P. 65350
Dar es Salaam
www.tgpsh.or.tz

Kimechapishwa na:
Mkuki na Nyota Publishers Ltd
S. L. P. 4246
Dar es Salaam

Pepe: contact@mkukinanyota.com
Tovuti: www.mkukinanyota.com

Kwa hisani ya Serikali ya Ujerumani

© Tanzanian German Programme to Support Health (TGPSH), 2007

Tume ya Kudhibiti UKIMWI Tanzania (TACAIDS)

ISBN 978 - 9987 - 449 - 64 - 4

Haki zote za kunakili zimehifadhiwa.