Göteborgs Stad

Waad salaamantahay waalid

- sidee ayaad uga fikirtaa da’yarkaaga iyo daroogada?

Waxaad heleysaa buug-yarahan si aad adiga ka waalid ahaan ama mas’uul ahaan aad u heli lahayd xog dheeraad ah oo ku saabsan khamriga, mukhaadaraadka, tubaakada iyo ciyaaraha khamaarka.

Halkaan waxaad ku ogaan doontaa sida aan iskuulka ugu shaqeyno sidii aan u heli lahayn iskuul ka caagan daroogada. Sidoo kale waxaad heli doontaa talooyin ku saabsan halka iyo sida aad u heli karto latalin iyo taageero.

Adiga ayaa ah qofka ugu muhiimsan nolosha ilmahaaga

Adiga ka waalid ahaan waxaa tahay muhiim, waxaana door weyn ku leedahay saamaynta fikirka ilmahaaga ee ku saabsan khamriga iyo daroogada.

Mid ka mid ah sababaha ugu waaweyn ee carruurta iyo dhallinyaradu uga fogaadaan tubaakada, khamriga iyo mukhaadaraadka waa inaysan doonayn inay niyad jebiyaan adiga waalidka ah ama dadka waaweyn ee ku xeeran. Haddii aad si cad u muujiso mowqifkaaga, waxaa aad u badan fursadda ah in ilmuhu ka fogaado daroogada marka ay isticmaalaan daroogada.

Cilmi-baaris ayaa muujisay in dhallinyarada ku guuleysta oo ku faraxsan iskuulka, lehna hawlo firaaqo oo nidaamsan isla markaana waqti la qaata qoyska, ay aad uga yar tahay halista ah inay bilaabaan cabista khamriga ama isticmaalka daroogada kale.

Iskuulka wuxuu leeyahay door muhiim ah

Iskuulku waa inuu noqdaa meel ammaan ah oo ka caagan daroogo. Maamulka dugsiyada hoose/dhexe ee Göteborg wuxuu leeyahay dulqaad la'aan ku aaddan isticmaalka khamriga, nikotiinka, tubaakada iyo daroogada gudaha iskuulka. Iskuulku waa inuu dhiirrigeliyaa caafimaadka carruurta iyo dhallinyarada. Sidoo kale iskuulku waa inuu ka hortagaa in carruurta iyo dhallinyarada lagu qasbo ama lagu dhiirrigeliyo iibinta iyo isticmaalka daroogada.

Iskuulku waxa uu leeyahay waajib ah inuu tallaabo qaado haddii la tuhmo in la isticmaalayo ama lagu lug leeyahay khamri, nikotiin, tubaako ama daroogo. Dhammaan shaqaalaha iskuulka waxaa waajib ku ah inay wargelin u gudbiyaan xafiiska adeegga bulshada haddii ay jiraan tuhunno la xiriira dhaqdhaqaaq daroogo isticmaalid ah.

Haddii la tuhmo in lagu hawlan yahay iibinta mukhaadaraad ama walxo kor u qaada awoodda jirka, iskuulku had iyo jeer wuxuu samaynayaa wargelin booliis. Haddii aad qabto su'aalo, fikrado ama walaac ku saabsan ilmahaaga, waxaad mar walba la xiriiri kartaa kooxda daryeelka ardayda ee iskuulka.

Tubaakada iyo alaabaha kale ee tubaakada laga sameeyo

Tobankii qof sagaal ee bilaaba sigaarka ama tubaakada waxay bilaabaan ka hor inta aysan gaarin 18 sano. Cilmi-baaris ayaa muujisay in carruurta iyo dhallinyarada ka fogaada tubaakadu ay aad uga yar tahay halista ah inay tijaabiyaan daroogooyin kale.

Isbeddel cusub oo ku dhex faafay dhallinyarada ayaa ah isticmaalka tobaako taqsiinta cad oo lagu xayeysiiyo sidii mid aan tubaako lahayn, balse dhab ahaantii ay ku jirto nikotiin. Isbeddel kale ee faafay waa isticmaalka e-sigaarka. E-sigaarradu ma laha tubaako, balse waxay ka kooban yihiin dareere ay ku jiraan kiimikooyin, dhadhan-dheeraadyo iyo badanaa nikotiin, kaas oo marka la kululeeyo isu beddela uumi. Uumidas oo la nuugo lana gaarsiiyo sambabada waxay khatar ku tahay caafimaadka, waxaana e-sigaarku noqon karaa albaab u furan qofka inuu bilaabo cabista sigaarka caadiga ah.

Khamriga

Maadaama maskaxdu sii korto oo horumarayso ilaa da'da 25 sano, khamrigu wuxuu si gaar ah u waxyeelleeyaa dadka da'da yar. Dhallinyaro badan ayaa sheegay in marka ay sarkhaamaan ay la kulmaan dhibaatooyin sida in ay si fudud ugu dhacaan dagaal, lumiyaan xusuusta, ama noqdaan kuwo la kulmo faafin xan iyo warar been ah.

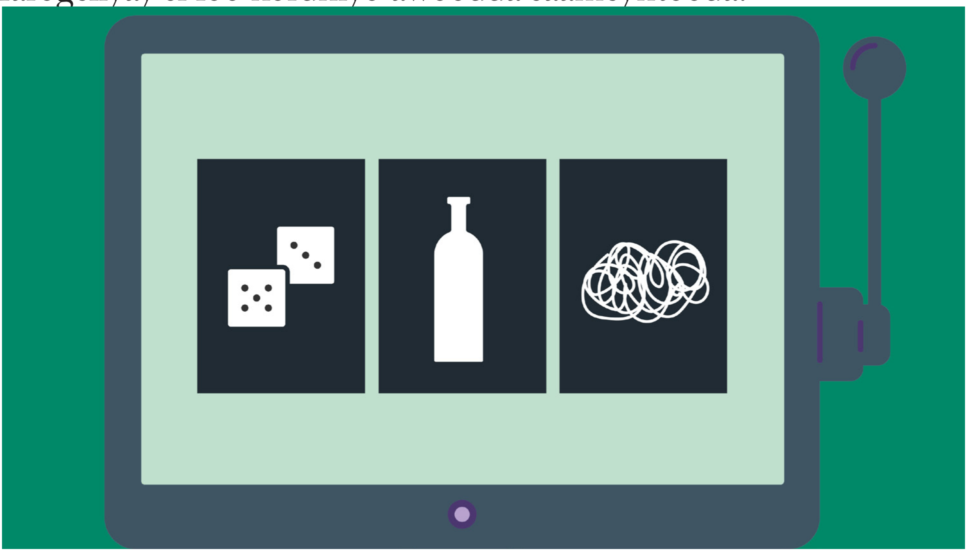
Waxaa jira carruur iyo dhallinyaro lagu sameeyay ama iyagu sameeyay dambiyo culus. Tani waxay noqon kartaa wadis baabuur oo sharci darro ah, dhaca, kufsiga ama xadgudubka galmada, gacan ka hadal, ama faafinta sawirro ama muuqaallo meel ka dhac ku ah sharafta dadka ee baraha bulshada.

Gaaska qosolka iyo daawooyinka

Waxaa sii kordhaya isticmaalka gaaska qosolka ee ay dhallinyaradu u adeegsadaan sidii walax lagu sarkhaamo xilliyada xafladaha. Sidoo kale waxaa jira daawooyin aan loo aqoonsan daroogo, balse marka lagu daro darogoyin kale, tusaale ahaan khamriga ay sababi karaan dhibaatooyin halis ah.

Mukhaadaraadka

Mukhaadaraadku wuxuu noqon karaa kiniiniyo, budo, ama walxo ay dhallinyaradu cabaan ama sida sigaarka u cabaan. Tusaalooyin waxaa ka mid ah daroogada kannabis-ka, amfetamiin-ka, herowiinka, maandooriyaha ekistasi-ga iyo khaat-ka. Daawooyinka qaar ee xanuunka baabi'iya ama hurdada keena, sida tramadol-ka waxaa sidoo kale loo tixgeliyaa daroogooyin halis ah. Marka laga hadlayo mukhaadaraadka, waxa ugu caansan ee dhallinyarada isticmaalaan waa daroogada kannabis-ka. Daroogada kannabis-ku wuxuu saameeyaa feejignaanta, go'aan qaadashada, dhiirigelinta iyo xusuusta. Labada nooc ee xashiishka iyo mariwaanada maanta waa kuwo aad uga xoog badan sidii hore, sababtoo ah waa la farogeliyay si loo kordhiyo awoodda saameyntooda.



Ciyaaraha khamaarka

In qofku da'yarka ah lacag ku ciyaaro khamaar waxay kordhisaa halista uu qofku ugu dhaci karo balwadda ciyaaraha khamaarka. Dhibaatooyinka la xiriira ciyaaraha noocan ah waxay saameyn karaan qaybaha muhiimka ah ee nolosha carruurta iyo dhallinyarada, sida xiriirka saaxiibbada iyo qoyska, waxbarashada, iyo dhaqaalaha. Sidaas darteed waa muhiim in ciyaarta lacagta lagu khamaaro loo arko arrin halis ah oo u baahan in laga feejignaado.

Sii wad lana soco

Noqo qof xiiseeya arrimaha ilmahaaga, weydii su'aalo oo la hadal da'yarkaaga xitaa marka ay timaaddo su'aalaha la xiriira tubaakada, khamriga, daroogada iyo ciyaaraha khamaarka. Iska hubi halka uu da'yarkaagu joogo iyo saaxiibbada uu la socdo. La xidhiidh waalidiinta saaxiibbada da'yarkaaga. Waxaa caadi ah in waalidiintu ka fogaadaan carruurtooda xilliga nolashooda ay ugu baahi badan yihiin taageerada waalidkooda. Markaa haku deg-degin inaad ka tagto, sii wad inaad garab istaagto.

Noqo mid u feejigan isbeddellada

Dareen yeelo haddii aad aragto isbeddel ku yimaada dabeecadda ilmahaaga da'yarta ah. Tusaale ahaan waxay noqon kartaa ka maqnaanshaha iskuulka, waxbarashadiisu oo hoos u dhacda, in xiisaha waxyaabihii uu hore u jeclaa lumiyo, ama si aan caadi ahayn kaligiis socod ahaado taasoo ku gelisa walaac. Raac dareenkaaga, inta badan dareenkaaga waa saxanyahay.

Haddii da'yarkaagu kuu sheego in "dhammaan" dadka ku hareeraysan ay tijaabiyaan daroogo, waa muhiim inaad si dhab ah uga falceliso. Waa sahlan tahay in qof laga caawiyo joojinta daroogada haddii la qabto goor hore. Xusuusnow , waligaa ha daahsanin inaad raadsato caawimo.

Cilmi-baaristu waxay muujisay in sida ugu dhakhsaha badan ee maskaxda dhallinyarada ay ula kulanto nikotiin, khamri ama daroogo, ay sii kordhayso halista uu qofku ku qaado balwad ama qabatimo.

Raadi taageero

Haddii aad ka walaacsan tahay ilmahaaga ama saaxiibbadiisa, ogow in caawimo la heli karo. Adiga kaligaa ma tihid. Bogga xiga waxaad ka akhrisan kartaa meelaha aad la xiriiri karto si aad u hesho taageero. Waxaa sidoo kale muhiim ah inaad la hadasho iskuulka iyo goobaha kale ee uu da'yarkaagu joogo.

Halkan waxaad ka heli kartaa taageero iyo talo

Mini-Maria Göteborg

Waxaa loogu talagalay dhalinyarada ilaa 21 sano jirka ah iyo waalidkooda ama qoysaskooda. Halkaan ayaad la xiriiri kartaa haddii aad qabto su'aalo ama welwel la xiriira daroogo ama khamri. Mini-Maria waxay sidoo kale bixisaa tababaro waalidiinta ah oo ku saabsan aqoonta kannabis-ka iyo daroogooyinka kale. Wadahadalada waa bilaash, shaqaaluhuna waxay leeyihiin waajibka sir-xejinta. www.minimaria.se

Taageero laga helo magaalada Göteborg

Noocyo kala duwan oo taageero waalidnimo ah waxaad ka heli kartaa www.goteborg.se/foraldrastod
Halkaan waxaad ka heli kartaa caawimaad sida taageero shakhsi ah, tababaro waalidiin iyo waxyaabo kale.

Haddii aad u baahan tahay qof aad la hadasho, waxaad wici kartaa talefoonka waalidiinta ee waaxda dhalinyarada: 031-367 96 14

Ururka waalidiinta ee ka dhanka ah daroogada FMN

Ururka waalidiinta ee ka dhanka ah daroogada FMN.
www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html

Adeegga caafimaadka

1177
https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk/

Talo iyo taageero ku saabsan qabatinka ciyaaraha khamaarka Khadka taageerada

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen

Adigoo isticmaalaya koodhka QR-ka, waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida iskuulku uga shaqeeyo sidii uu u ahaan lahaa iskuul ka caagan daroogo.

Göteborgs Stad