



Göteborgs
Stad

سلام والدین

- در مورد نوجوانت و مواد مخدر چه فکر دارید؟



این برگه را شما بدین علت اخذ نموده اید تا که شما بطور والدین یا سرپرست، آگاهی بیشتری در مورد الکل، مواد مخدر، دخانیات و بازی‌های شرط‌بندی به دست آورید. به شما از این طریق آگاهی داده میشود که ما در مکتب چگونه برای ایجاد محیطی عاری از مواد مخدر کار میکنیم. همچنان رهنمودهایی در مورد این‌که در کجا و چگونه میتوانید مشوره و حمایت دریافت نمایید، در اختیارتان قرار داده میشود.

شما مهمترین شخص در زندگی فرزندتان هستید

شما بحیث سرپرست (ولی) یک شخص بسیار مهم برای فرزندتان بوده و فرصت‌های زیادی دارید تا بر دیدگاه و نگرش فرزندتان نسبت به الکل و مواد مخدر تأثیر بگذارید.



یکی از مهمترین دلایلی که اطفال و نوجوانان از استعمال تباکو، الکل و مواد مخدر خودداری میکنند این است که نمیخواهند شما را، بعنوان ولی یا سرپرست خود، و یا سایر بزرگسالان نزدیک شان، ناراحت یا ناامید سازند. اگر دیدگاه و موضع خود را در این زمینه بصورت روشن و صریح بیان کنید، احتمال آن بیشتر میشود که فرزندتان در صورت مواجهه با مواد مخدر از آن پرهیز نماید.

تحقیقات نشان میدهد که نوجوانانیکه در مکتب موفق بوده و احساس رضایت دارند، اوقات فراغت خود را در چارچوب فعالیت‌های منظم سپری میکنند و با خانواده خود رابطه نزدیک و صمیمانه دارند، کمتر در معرض خطر آغاز مصرف الکل و سایر مواد مخدر قرار میگیرند.

مکتب نیز نقش بسیار مهمی دارد

مکتب باید محیطی امن و عاری از مواد مخدر باشد. اداره‌ی مکاتب ابتدایی شهر یوتیبوری سیاست عدم تحمل (صفر تحمل) در برابر الکل، نیکوتین، تباکو مواد مخدر در مکاتب را دنبال میکند. مکتب باید در راستای تأمین و تقویت سلامت اطفال و نوجوانان تلاش نماید. همچنین، مکتب باید از جذب و تشویق اطفال و نوجوانان به فروش یا استعمال مواد مخدر جلوگیری کند.

مکتب مکلف است در صورت بروز ظن یا شک نسبت به استعمال یا نگهداری الکل، نیکوتین، تمباکو و مواد مخدر، اقدام لازم را انجام دهد تمامی کارمندان و اعضای کادر آموزشی مکتب مکلف اند در صورت وجود شک یا تردید درباره‌ی فعالیت‌های مربوط به مواد مخدر، موضوع را به اداره‌ی خدمات اجتماعی گزارش دهند.

در صورت بروز ظن یا شک نسبت به فروش مواد مخدر یا مواد نیروزا (دوپینگ)، مکتب همواره موضوع را به پولیس گزارش میدهد. اگر در مورد فرزند خود پرسشی، نگرانی یا دل مشغولی دارید، میتوانید در هر زمان با تیم صحتی شاگردان (تیم حمایت از شاگردان) در مکتب تماس بگیرید.



محصولات تمباکو

نه نفر از هر ده نفریکه شروع به دودکردن یا نسوارکشیدن میکنند، این کار را پیش از رسیدن به سن 18 سالگی آغاز کرده‌اند. تحقیقات نشان میدهد کودکانی و نوجوانانیکه از استعمال تمباکو خودداری می‌ورزند، در معرض خطر بسیار کمتری برای آزمایش یا استفاده از سایر مواد مخدر قرار دارند.

یکی از گرایش‌های جدید در میان جوانان، استفاده از نسوار سفید است که بعنوان محصولی بدون تمباکو تبلیغ میشود، اما در واقع نیکوتین دارد. گرایش دیگر، استفاده از سیگارهای برقی (ویپ) است. سیگارهای برقی حاوی توتون نیستند، بلکه دارای مایعی از مواد کیمیایی، افزودنی‌های مزه و معمولاً نیکوتین میباشند که به بخار تبدیل میشود. بخاری که به شش‌ها وارد می‌شود، خطرناک برای صحت است و سیگارهای برقی میتوانند راهی برای آغاز دودکردن سیگارهای معمولی باشند.



الکل

چون مغز تا حدود سن 25 سالگی در حال رشد و تکامل است، الکل برای جوانان آسیب زنده تر است. پیامدهایی که نوجوانان در ارتباط با مستی ناشی از الکل گزارش میکنند، شامل مواردی مانند درگیر شدن آسانتر در نزاع، از دست دادن وسایل با ارزش، تجربه‌ی فراموشی و یا گرفتار شدن در شایعات و غیبت دیگران است.

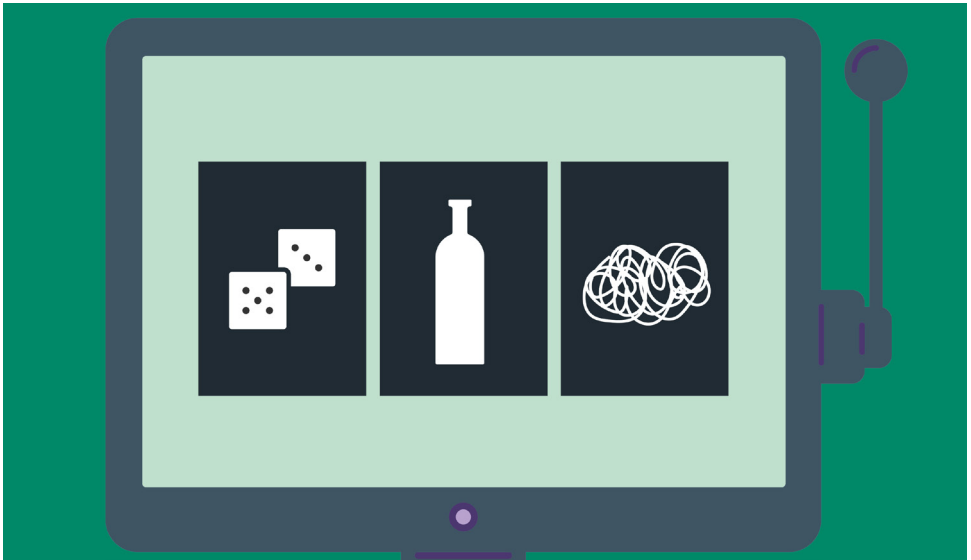
کودکان و نوجوانانی وجود دارند که یا قربانی جرایم جدی شده‌اند یا خود مرتکب آن شده‌اند. این جرایم می‌تواند شامل رانندگی بدون اجازه، سرقت مسلحانه، تجاوز جنسی، ضرب و شتم یا انتشار تصاویر توهین‌آمیز در شبکه‌ای اجتماعی باشد.

گاز نشه آور و دواها

در میان جوانان، استفاده از گاز نشه آور بعنوان ماده‌ی نشه‌آور در محافل و مهمانی‌ها بیشتر رواج یافته است. برخی از دواها وجود دارند که در طبقه بندی مواد مخدر قرار نمی‌گیرند، اما در صورت استفاده همراه با مواد دیگر، مانند الکل، می‌توانند پیامد های بسیار خطرناکی به همراه داشته باشند.

مواد مخدر

مواد مخدر میتواند بشکل‌های گوناگون وجود داشته باشد، مانند قرص، پودر، یا موادی که نوجوانان آن را دود میکنند یا مینوشند. برخی از نمونه‌های آن عبارت‌اند از: حشیش (کانابیس)، امفتامین، هیرویین، اکستازی و قات kat. برخی از داروهای مسکن قوی و قرص‌های خواب‌آور نیز در زمره‌ی مواد مخدر قرار می‌گیرند، مانند ترامادول. در میان نوجوانان، شایع‌ترین نوع ماده‌ی مخدر کانابیس است. کانابیس بر تمرکز، تصمیم‌گیری، انگیزه و حافظه تأثیر منفی می‌گذارد. امروزه هر دو نوع حشیش و ماریجوانا به مراتب قویتر از گذشته‌اند، زیرا میزان تأثیر و قدرت این مواد از طریق اصلاح و پرورش گیاه افزایش یافته است.



بازی‌های شرطبندی (قمار)

اشتغال به بازی‌های پولی در سنین کودکی و نوجوانی، خطر ابتلا به مشکلات مرتبط با وابستگی به قمار را افزایش میدهد. وابستگی یا مشکل در بازی‌های شرطبندی میتواند بر جنبه‌های مهم زندگی کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارد، از جمله بر روابط آنان با دوستان و خانواده، روند تحصیلی و وضعیت اقتصادی‌شان. از این رو، ضروری است که بازی‌های مبتنی بر پول بعنوان یک عامل خطر در نظر گرفته شوند.

محکم بایستید و آگاه باشید

کنجکاو باشید، پرسش کنید و با نوجوان خود درباره‌ی مسائلی همچون تمباکو، الکل، مواد مخدر و بازی های شرط بندی گفتگو نمایید. خود را آگاه نگه دارید که نوجوان تان در کجا حضور دارد و با چه کسانی رفت و آمد میکند. با والدین دوستان نوجوان تان نیز در ارتباط باشید. بسیاری از والدین در دوره‌ای از زندگی فرزندشان که آنان بیش از هر زمان دیگر به حمایت و حضور والدین نیاز دارند، کنترل و پیگیری خود را کاهش می‌دهند؛ بنابراین، کمی بیشتر پایدار و همراه باشید.

نسبت به تغییرات هوشیار باشید

به تغییرات رفتاری در نوجوان خود دقت کنید. این تغییرات میتواند شامل فرار از مکتب، کاهش عملکرد در درس‌ها، از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت‌هایی باشد که قبلاً برایش لذت بخش بوده اند، یا کناره‌گیری و گوشه‌گیری به گونه‌ای که موجب نگرانی شما گردد. به احساس درونی خود اعتماد کنید، زیرا در بیشتر موارد همان احساس، درست است.

اگر نوجوان شما برایتان بگوید که «همه» در محیط او مواد مخدر را امتحان میکنند، لازم است که بطور جدی واکنش نشان دهید. ترک مواد در مراحل آغاز بسیار آسان‌تر است. به یاد داشته باشید که برای درخواست کمک، هیچگاه دیر نیست.

تحقیقات نشان میدهد هر قدر مغز نوجوان در سنین پایین تر در معرض نیکوتین، الکل و مواد مخدر قرار گیرد، خطر وابستگی و اعتیاد در آینده بیشتر میشود.

در جستجوی حمایت باشید

اگر در مورد فرزند خود یا دوستان او احساس نگرانی دارید، بدانید که کمک و حمایت در دسترس است و شما تنها نیستید. در صفحه‌ی بعدی میتوانید اطلاعات بیشتری درباره‌ی نهادها و مکان‌هایی که میتوانید به آنها مراجعه کنید، مطالعه نمایید. همچنین، بسیار مهم است که با مکتب و سایر نهادهایی که نوجوان شما در آنها حضور دارد، گفتگو و همکاری داشته باشید.

در اینجا میتوانید حمایت و مشوره دریافت کنید

مینی-ماریا یوتی بوری

برای نوجوانان تا سن ۲۱ سال و همچنان برای والدین و اعضای خانواده‌ی آنان. اگر در مورد مواد مخدر یا الکل پرسش یا نگرانی دارید، میتوانید به این مرکز مراجعه نمایید. مینی-ماریا همچنان آموزش‌هایی برای والدین در زمینه‌ی آگاهی از کانابیس (حشیش) و دیگر مواد مخدر ارائه میدهد. گفت‌وگوها و مشاوره‌ها در این مرکز رایگان بوده و کارمندان آن مکلف به حفظ محرمانگی اطلاعات میباشند. وب سایت: www.minimaria.se

حمایت از سوی شهر گوتنبرگ

انواع مختلف حمایت برای والدین را میتوانید در وب سایت www.goteborg.se/foraldrastod

در این بخش، از جمله میتوانید از پشتیبانی فردی، آموزش‌های والدینی و سایر خدمات مرتبط بهره‌مند شوید.

اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، میتوانید با تلفون والدین واحد نوجوانان: شماره‌ی 031-367 96 14 تماس بگیرید.

انجمن والدین علیه مواد مخدر (FMN)

FMN گفت‌وگوهای حمایتی، گروه‌های خودیاری، آزمایش‌های تشخیصی و خدمات مشابه را ارائه میدهد. وب‌سایت:

www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html

خدمات صحی

1177

[/https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk](https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk)

راهنمایی و حمایت در مورد وابستگی به قمار

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen



با استفاده از کد QR میتوانید اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی تلاش مکتب برای داشتن یک مکتب بدون مواد مخدر دریافت کنید.



Göteborgs
Stad