Göteborgs Stad

سڵاو لە ئێوەی دایک و باوک

- بیروڕات لەسەر منداڵە هەرزەکارەکەت و مادده هۆشبەرەکان چۆنە؟

ئێوەی دایک و باوک یان سەرپەرشتیار ئەم نامیلکەیە وەردەگرن بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر دەربارەی خواردنەوەی ئەلکحول، مادده هۆشبەرەکان، تووتن و قومارکردن بەدەست بهێنن.

لێرەدا بۆتان دەردەکەوێت کە ئێمە لە خوێندنگا چۆن کاردەکەین بۆ ئەوەی خوێندنگا بەدەربێت لە مادده هۆشبەرەکان. هەروەها ڕێنمایی دەکرێن کە لە کوێ و چۆن دەتوانن ئامۆژگاری و پشتگیری وەربگرن.

ئێوە گرنگترین کەسن لە ژیانی منداڵەکەتاندا

ئێوەی سەرپەرشتیار گرنگن و دەرفەتی گەورە لەبەردەمتاندا هەیە کە کاریگەری لەسەر هەڵوێستی منداڵەکەتان دانێن لە هەمبەر خواردنەوەی ئەلکحول و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

یەکێک لەو هۆکارە سەرەکییانەی کە منداڵان و گەنجان دووردەخاتەوە لە بەکارهێنانی تووتن، ئەلکحول و مادده هۆشبەرەکان ئەوەیە کە نایانەوێت ئێوەی سەرپەرشتیار یان کەسانی گەورەی نزیک لە خۆیان بڕەنجێنن. جا ئەگەر ئێوە ڕوون و ئاشکرا هەڵوێستی خۆتان دیاری بکەن، ئەوا شانسی دوورکەوتنەوەی منداڵەکانتان لە بەرکەوتن لەگەڵ مادده هۆشبەرەکان گەورەتر دەکەن.

لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە ئەو لاوانەی سەرکەوتوو دەبن و خوێندنگایان لا خۆشە، چالاکی کاتی دەستبەتاڵیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێک هەیە و کات لەگەڵ خێزانەکەیان زۆرتر بەسەر دەبن، مەترسیان کەمتر لەسەرە کە دەست بکەن بە بەکارهێنانی خواردنەوەی ئەلکحول و مادده هۆشبەرەکانی تر.

هەروەها خوێندنگا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە

پێویستە خوێندنگا شوێنێکی دڵنیا و و بەدەربێت لە مادەی هۆشبەر. کارگێڕی خوێندنگا بنەڕەییەکانی یۆتۆبۆری لێبوردەییان سفرە لە هەمبەر کحول، نیکۆتین، تووتن و مادده هۆشبەرەکان لە خوێندنگاکاندا. پێویستە خوێندنگا هەردەم لە هەوڵی بەرەوپێشەوەبردنی تەندروستی منداڵان و لاواندا بێت. هەروەها پێویستە خوێندنگا ڕێگری بکات لە پەلکێشکردنی منداڵان و لاوان بۆ فرۆشتن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

خوێندنگا ئەرکی ئەوەی لە ئەستۆدایە کە کاردانەوەی توندی هەبێت ئەگەر گومانی بەکارهێنان یان مامەڵەکردن لەگەڵ خواردنەوەی ئەلکحول، نیکۆتین، تووتن و ماددە هۆشبەرەکان بێتە ئاراوە. هەموو کارمەندانی ناو خوێندنگا ئەرکی ئەوەیان لە ئەستۆدایە کە سکاڵا لای سۆشیال تۆمار بکەن ئەگەر گومان لە چالاکی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بکەن.

ئەگەر گومانی فرۆشتنی ماددەی هۆشبەر یان ماددەی بەهێزکردنی ماسولکە (دوپین) هەبێت، دەشێت خوێندنگاکە هەمیشە سکاڵا لە لای پۆلیس تۆمار دەکات. ئەگەر پرسیار، بیرکردنەوە یان نیگەرانییەکت سەبارەت بە منداڵەکەت هەیە، دەتوانیت هەمیشە پەیوەندی بە تیمی تەندروستی خوێندکارانی خوێندنگای مناڵەکەوە بکەیت.

تووتن و بەرهەمەکانی تری تووتن

لە هەر دە کەسی جگەرەکێش یان سنۆس بەکارهێنەر، نۆ کەسیان پێش ئەوەی ببن بە 18 ساڵ دەست پێدەکەن. لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن ئەو منداڵ و لاوانەی خۆیان لە تووتن بەدوور دەگرن مەترسی زۆر کەمتریان لەسەرە بۆ تاقیکردنەوەی ماددەی هۆشبەری تر.

ڕەوتێکی نوێ لەنێو لاواندا بەکارهێنانی سنۆسی سپییە، کە وەک ماددەیەکی بێ تووتن دەخرێتە بازاڕەوە، بەڵام نیکۆتینی تێدایە. ڕەوتێکی تر بریتییە لە ڤاپینگ واتە جگەرەی ئەلیکترۆنی. جگەرەی ئەلیکترۆنی تووتنی تێدا نییە بەڵکو شلەیەکی تێدایە کە لە ماددەی کیمیایی بەرهەم دەهێنرێت و تامی جیاوازی دەدرێتێ و زۆربەی کات نیکۆتینە دەبێت بە هەڵم. ئەو هەڵمەی کە دەمژرێتە ناو سییەکانەوە مەترسی لەسەر تەندروستی کەسەکە هەیە و ڕەنگە جگەرەی ئەلیکترۆنی دەروازەیەک لەسەر جگەرەکێشان واڵاکات.

خواردنەوەی ئەلکحول

بەو پێیەی مێشک تا تەمەنی 25 ساڵی بە بەردەوامی گەشە دەکات، خواردنەوەی ئەلکحولی زیانی زۆرتر بە لاوان دەگەیەنێت. هەندێک لەو دەرەنجامانەی کە لاوان بەهۆی سەرخۆشیان بە ئەکحول باسیان لێکردووە، بریتیی بووە لەوەی کە ئاسانتر کەوتونەتە ناو شەڕەوە، هەستیان بە لەدەستدانی بیرەوەری کردووە یان دووچاری ناوزڕاندن بوون.

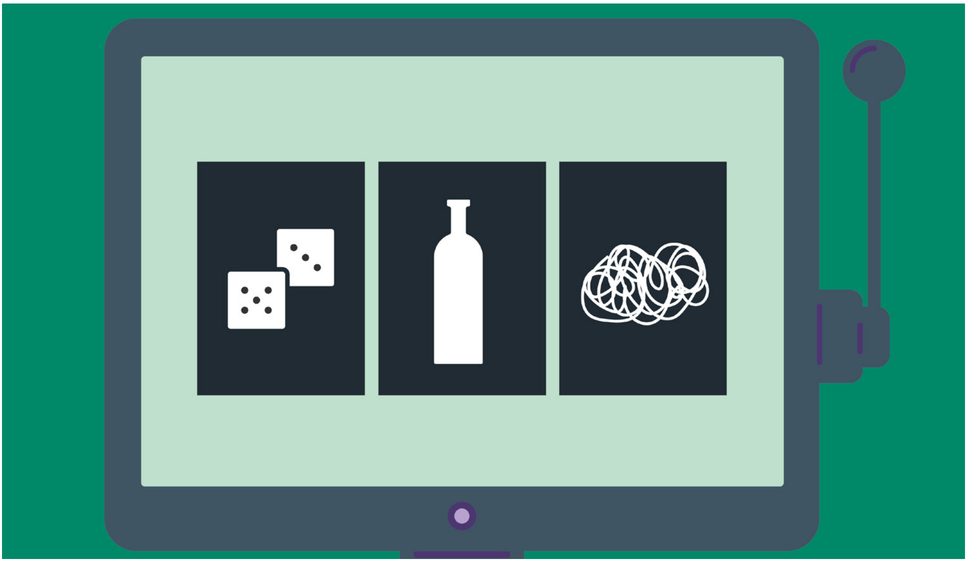
منداڵ و لاوی وا هەیە کە بوونەتە قوربانی تاوان یان خۆیان تاوانی قورسیان ئەنجام داوە. ڕەنگە تاوانەکان لە بابەتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بووبێت بەبێ مۆڵەت، دزی و ڕوتکردنەوە یان دەستدرێژی سێکسی، لێدان یان بڵاوکردنەوەی وێنەی ڕسواکەرانە لە سۆشیال میدیادا.

نیترۆس ئۆکساید (خەندەگاز) و دەرمان

زیاتر بووە بە باو لە ناو گەنجاندا کە لە ئاهەنگەکانیاندا خەندەگاز وەک مادەیەکی سەرخۆشکەر بەکاردەهێنن. هەندێک دەرمانی پزیشکیش هەیە کە وەک ماددەی هۆشبەر پۆلێن نەکراون، بەڵام کاتێک پێکەوە لەگەڵ هەندێک ماددەی هۆشبەری تری وەک خواردنەوەی ئەلکحولدا بەکاردەهێنرێن، ڕەنگە لێکەوتەی جددی لێبکەوێتەوە.

مادده هۆشبەرەکان

ڕەنگە ماددەی هۆشبەر بۆ نموونە بە شێوەی حەب، پاودەر یان شتێک بێت کە گەنجان بیکێشن یان بیخۆنەوە. هەندێک نموونە بۆ ماددەی هۆشبەر بریتین لە کانەبیس (حەشیشە)، ئەمفیتامین، هیرۆیین، ئێکستازی و قات. هەندێک دەرمانی بەهێزی ئازارشکێن و حەبی خەویش بە هۆشبەر دادەنرێن، بۆ نموونە ترامادۆڵ. کاتێک باس لە مادەی هۆشبەر دەکرێت، باوترین گیراوەی ئامادەکراو لە کن لاوان کانەبیسە. کانەبیس کاریگەری لەسەر سەرنجڕاکێشان، بڕیاردان، پاڵنەر و یادەوەری هەیە. ئەمڕۆ حەشیشە و ماریجوانا هەردووکیان بە شێوەیەکی تێبینیکراو لەچاو جاراندا بەهێزترن چونکە دەرمانەکە لە ڕێگەی خۆشکردنەوە بەهێزتر کراوە.



قومار

قومارکردن لەسەر پارە لە لاوێتیەوە مەترسی تووشبوون بە کێشەی پەیوەست بە قومارچێتی و ئالوودەبوون بە قومارەوە زیاد دەکات. کێشەی قومارکردن کاریگەری لەسەر لایەنە گرنگەکانی ژیانی منداڵان و لاوان هەیە، وەک بۆ نموونە پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێ و خێزان، خوێندن و باری ئابوری. بۆیە گرنگە قومارکردن وەک هۆکارێکی مەترسی لەقەڵەم بدرێت.

چاوهەڵخە و ئاگاداربە

هەوڵدە بزانیت، پرسیار بکە و لەگەڵ منداڵە هەرزەکارەکەتدا بدوێ، تەنانەت لە بارەی ئەو پرسانەشەوە کە پەیوەندییان بە تووتن، خواردنەوەی ئەلکحول، مادده هۆشبەرەکان و قومارەوە هەیە. ئاگاداربە لەوەی بزانیت منداڵە هەرزەکارەکەت لە کوێیە و لەگەڵ کام هاوڕێیانەیدا هاموشۆ دەکات. لەگەڵ دایک و باوکی هاوڕێکانیدا قسە بکە.

هەڵبەتە دایک و باوک وا ڕاهاتوون کە دەست لە منداڵە هەرزەکارەکانیان بەردەن لەو ماوەیەی ژیانیاندا کە زۆرترین پێویستیان بە دایک و باوک هەیە، بۆیە دەبێت کەمێک زیاتر ماوەی چاوهەڵخستن درێژکەنەوە.

ئاگاداری گۆڕانکارییەکان بە

ئاگاداری گۆڕانکارییەکانی ڕەفتاری منداڵە هەرزەکارەکەت بە. بۆ نموونە دەکرێت خۆیبدزیتەوە یان کاروباری خوێندنگای خراپتربێت ، یان منداڵە هەرزەکارەکەت حەزی لەو شتانە نەمێنێت کە جاران ئارەزوویانی دەکرد یان بە شێوازێکی وا دوورەو پەرێز دەبێت کە نیگەرانت کات. ئەو شتانەی بە خەیاڵتدا دێن، زۆربەی کات ڕاست دەردەچێت.

ئەگەر منداڵە هەرزەکارەکەت گوتی خۆ ”هەمووان“ مادده هۆشبەرەکان لە ژینگەکەیاندا تاقیدەکەوە، گرنگە پەرچەکردارت هەبێت. ئاسانترە وا لە کەسێک بکەیت کە لە سەرەتاوە واز لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بهێنێت. لەبیرت نەچێت کە هەرگیز درەنگ نییە، بتوانیت یارمەتی بەدەست بهێنیت.

توێژینەوەکان دەریدەخەن کەهەتا زووتر مێشکی هەرزەکاران بەرکەوتەی لەگەڵ نیکۆتین، خواردنەوەی ئەلکحول و مادده هۆشبەرەکاندا هەبێت، مەترسییەکە گەورەتر دەبێت کە بەرەو ئالوودەبوون پەرە بستێنێت.

داوای پشتگیری بکە

ئەگەر تۆ بۆ منداڵەکەت یان لە هاوڕێکانی نیگەرانیت، ئەوا یارمەتی لە بەردەستدایە بۆ وەرگرتن. هەر تەنها تۆ نیت. لە لاپەڕەی داهاتوودا دەتوانن زیاتر بخوێننەوە سەبارەت بەوەی کە دەکرێت ڕوو لە کوێ بکەن. هەروەها گرنگە لەگەڵ ئەو خوێندنگا و چالاکییانەی دیکەدا قسە بکەیت کە لاوەکەت تیایاندا گوزەران دەکات.

دەکرێت لەم شوێنانە پشتگیری و ئامۆژگاری بەدەست بهێنن

مینی - ماریا یۆتۆبۆری

بۆ لاوان تا تەمەنی 21 ساڵی، هەروەها سەرپەرشتیارەکانیان و کەسوکاریان. دەتوانیت ڕوو بکەیتە ئێرە، ئەگەر پرسیار یان نیگەرانیەکت هەیە کە پەیوەندی بە ماددەی هۆشبەر و خواردنەوەی ئەکحولەوە هەیە. تەنانەت مینی ماریا خولی ڕاهێنانی دایک و باوک پێشکەش دەکات سەبارەت بە کانەبیس – و زانیاری لەسەر مادده هۆشبەرەکان. وتووێژەکان بێ بەرامبەرن و کارمەندان ئەرکی نهێنی پاراستنیان لە ئەستۆدایە. www.minimaria.se

پشتگیری لە لایەن شارەوانی یۆتۆبۆریەوە

دەتوانن چەندین جۆر پشتگیری دایکان و باوکان بدۆزنەوە لە:
www.goteborg.se/foraldrastod
لەو شتانەی کە دەتوانن لێرە بەدەستی بهێنن بریتیین لە یارمەتی و پشتگیری وەرگرتن گەر دەتانەوێت بە تەنها خۆتان، ڕاهێنانی دایک و باوک ئەنجام بدەن و هتد.

ئەگەر پێویستت بە کەسێک هەبوو قسەی لەگەڵ بکەیت، دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە یەکەی لاوان، تەلەفۆنی دایک و باوک: 031-367 96 14

کۆمەڵەی دایک و باوکان دژ بە مادده هۆشبەرەکان FMN

FMN پشتگیری بە وتووێژ، گرووپی یارمەتیدانی خودی خۆت، پرۆفۆەرگرتن و زۆر شتی تریش پێشکەش دەکات.
www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html

چاودێری تەندروستی

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

ئامۆژگاری و پشتگیری دەربارەی ئالوودەبوون بە قومار هێڵی پشتگیر ی

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen

دەتوانن لە ڕێگەی کۆدی QR ەوە زانیاری زیاتر
بەدەست بهێنن سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی
خوێندنگا لە بواری خوێندنگایەکی بەدەر لە ماددەی
هۆشبەر.

Göteborgs
Stad