



Göteborgs  
Stad

## سلام والدین گرامی

- فکر و نگاه شما نسبت به فرزند نوجوانتان و مواد مخدر  
چگونه است؟



شما این بروشور را دریافت می‌کنید تا به عنوان والد یا سرپرست، اطلاعات بیشتری درباره الکل، مواد مخدر، دخانیات و بازی/قمار کسب کنید. در اینجا می‌توانید ببینید که چگونه ما در مدرسه برای داشتن محیطی بدون مواد مخدر تلاش می‌کنیم. در این بروشور همچنین توضیح داده شده است که کجا و چگونه می‌توانید از مشاوره و حمایت بهره‌مند شوید.

## شما مهمترین فرد در زندگی فرزندتان هستید

شما بعنوان سرپرست کودک فرد مهمی هستید و نقش بزرگی در تأثیرگذاری بر نگرش فرزندتان نسبت به الکل و مواد مخدر ایفا می کنید.



یکی از مهمترین دلایلی که کودک و نوجوان شما از مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر خودداری می کنند این است نمی خواهند شما را به عنوان سرپرست یا دیگر بزرگ تر های اطراف خود را ناراحت و مایوس کنند. اگر شما موضع خود را به روشنی بیان کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که فرزندتان در صورت مواجهه با مواد مخدر از آن ها دوری کند.

تحقیقات نشان می دهد که نوجوانانی که در مدرسه موفق و شاد هستند، فعالیت های اوقات فراغت منظمی دارند و با خانواده وقت می گذرانند، کمتر در معرض خطر شروع مصرف الکل و دیگر مواد مخدر قرار می گیرند.

### مدرسه نیز نقش مهمی دارد

مدرسه باید مکانی امن و عاری از مواد مخدر باشد. در اداره آموزش و پرورش مدارس ابتدایی Göteborg یک سیاست تحمل صفر برای مصرف الکل، نیکوتین، دخانیات و مواد مخدر در مدرسه اجرا می شود. مدرسه باید سلامت کودکان و نوجوانان را ارتقا دهد. مدرسه همچنین باید فعالانه جلوی به کارگیری و جذب کودکان و نوجوانان برای فروش یا مصرف مواد مخدر را بگیرد.

مدرسه موظف است در صورت مشکوک بودن به مصرف یا نگهداری الکل، نیکوتین، دخانیات و مواد مخدر، اقدامات لازم را انجام دهد. تمامی کارکنان مدرسه موظفاند در صورت شک به فعالیت‌های مرتبط با مواد مخدر، موضوع را به اداره خدمات اجتماعی گزارش کنند. مدرسه در صورت مشکوک بودن به فروش مواد مخدر یا داروهای نیروزا، همیشه موضوع را به پلیس گزارش می‌کند. اگر درباره فرزند خود سوال، نگرانی یا دغدغه‌ای دارید، می‌توانید در هر زمان با تیم سلامت دانش‌آموزان مدرسه تماس بگیرید.



## تنباکو و سایر محصولات تنباکویی

۹ نفر از هر ۱۰ نفری که سیگار یا اسنوس (snus) مصرف می‌کنند، قبل از ۱۸ سالگی شروع می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که کودکانی و نوجوانانی که از مصرف تنباکو/ دخانیات خودداری می‌کنند، بسیار کمتر در معرض خطر امتحان کردن سایر مواد مخدر قرار می‌گیرند.

یک گرایش جدید در میان جوانان، استفاده از اسنوس سفید (vitt snus) است که با عنوان بدون تنباکو به بازار عرضه می‌شود اما حاوی نیکوتین است. یک گرایش دیگر، ویپ کردن/استنشاق بخار سیگارهای الکترونیکی است. سیگارهای الکترونیکی حاوی تنباکو نیستند، بلکه مایعی دارند که از مواد شیمیایی، افزودنی‌های طعم‌دهنده و معمولاً نیکوتین تشکیل شده است که بخار می‌شود. بخاری که وارد ریه‌ها می‌شود، برای سلامتی خطرناک است و سیگارهای الکترونیکی می‌توانند دریچه‌ای برای برای شروع مصرف سیگارهای معمولی باشند.



## الکل

از آنجا که رشد مغز تا حدود ۲۵ سالگی ادامه دارد، مصرف الکل به ویژه برای جوانان مضر است. از پیامدهایی که نوجوانان در ارتباط با مستی ناشی از مصرف الکل گزارش کرده اند، می‌توان به مواردی مانند براحتی وارد دعوا و درگیری شدن، از دست دادن حافظه یا قرار گرفتن در معرض شایعه‌پراکنی اشاره کرد.

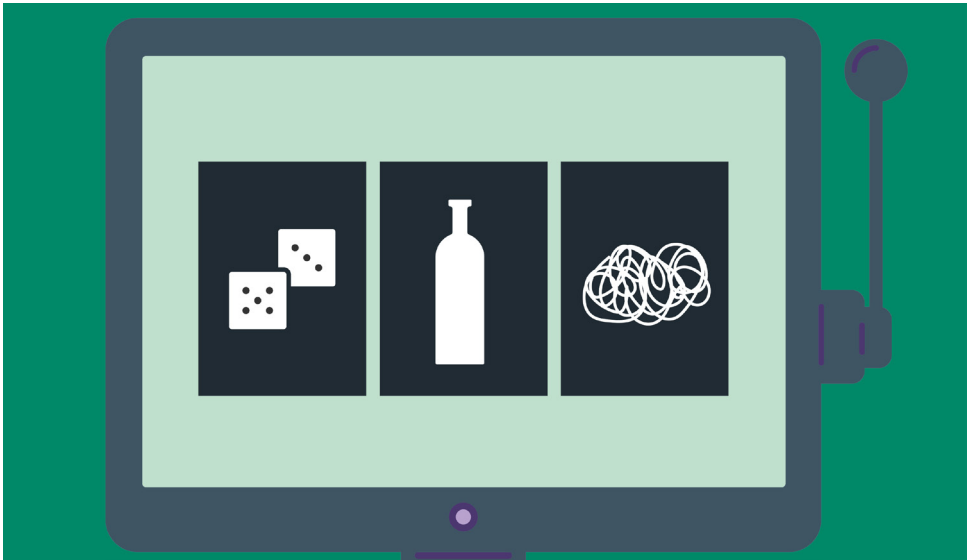
کودکان و نوجوانانی هستند که خود مرتکب جرائم جدی شده‌اند یا قربانی آن‌ها بوده‌اند این جرایم ممکن است مربوط به رانندگی غیر مجاز، سرقت، یا تعرض جنسی، ضرب و شتم، یا گذاشتن تصاویر توهین‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی باشد.

## گاز خنده (نیتروز اکسید) و داروها

استفاده از گاز خنده به عنوان یک وسیله ایجادکننده حس سرخوشی (نشئگی) در مهمانی‌ها، در میان نوجوانان رایج‌تر شده است. داروهایی وجود دارند که به عنوان مواد مخدر طبقه‌بندی نمی‌شوند، اما در ترکیب با داروهای روان‌گردان دیگر، مانند الکل می‌توانند پیامدهای جدی و خطرناکی داشته باشند.

## مواد مخدر

مواد مخدر می‌تواند به‌صورت قرص، پودر، چیزهایی که نوجوانان می‌کشند یا می‌نوشند باشد. چند نمونه مواد مخدر عبارتند از کانابیس، آمفتامین، هروئین، اکستازی و قات. برخی از داروهای مسکن قوی و قرص‌های خواب‌آور به عنوان مواد مخدر محسوب می‌شوند، مانند ترامادول. وقتی صحبت از مواد مخدر می‌شود، رایج‌ترین ماده در میان جوانان کانابیس است. کانابیس بر توانایی درک و توجه، تصمیم‌گیری، انگیزه و حافظه فرد اثر منفی دارد. امروزه هم حشیش و هم ماری‌جوانا به‌طور قابل‌توجهی قوی‌تر از گذشته هستند، زیرا قدرت اثر این مواد از طریق فرآوری و بهبود افزایش یافته است.



## بازی/قمار

بازی یا قمار بر سر پول در سنین جوانی، خطر بروز مشکلات مرتبط با اعتیاد به قمار بازی را افزایش می‌دهد. مشکلات مربوط به قمار بازی می‌تواند بر بخش‌های مهمی از زندگی کودکان و نوجوانان مانند روابط با دوستان و خانواده، مدرسه و امور مالی، تاثیر منفی بگذارد. به همین دلیل مهم است که قمار بازی بر سر پول را به عنوان یک عامل خطر در نظر بگیریم.

## کنترل داشته باشید و حواستان باشد

کنجکاو باشید، سوال بپرسید و حتی درباره‌ی موضوعاتی مثل دخانیات، الکل، مواد مخدر و قمار بازی با نوجوان خود صحبت کنید. همیشه اطلاع داشته باشید که نوجوانتان کجاست و با چه دوستانی معاشرت می‌کند. با والدین دوستان فرزند خود در تماس و گفت‌وگو باشید. معمولاً والدین در دوره‌ای از زندگی فرزندشان که او بیشتر از همیشه به آن‌ها نیاز دارد کمی رهایش می‌کنند، پس سعی کنید کمی بیشتر در کنارش بمانید.

## مراقب تغییرات باشید

به تغییرات در رفتار نوجوان خود توجه داشته باشید. این می‌تواند شامل غیبت از مدرسه، افت تحصیلی، از دست دادن علاقه به کارهایی که قبلاً برایش لذت‌بخش بوده یا کناره‌گیری از جمع به شکلی که باعث نگرانی شما شود به ندای درون خود اعتماد کنید، اغلب درست است.

اگر نوجوانتان می‌گوید که "همه" در اطراف او مواد مخدر مصرف می‌کنند، بسیار مهم است که واکنش نشان دهید. همیشه در شروع راحت‌تر می‌توان کسی را از مصرف مواد مخدر منصرف کرد. به خاطر داشته باشید که هیچ وقت برای کمک گرفتن دیر نیست.

تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه مغز نوجوان زودتر در معرض نیکوتین، الکل و مواد مخدر قرار گیرد، ریسک معتاد شدن بیشتر می‌شود.

## دنبال کمک گرفتن باشید

اگر نگران فرزندتان یا دوستان او هستید، می‌توانید از کمک و حمایت برخوردار شوید. این را بدانید که تنها نیستید. در صفحه بعد می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره جاهایی که می‌توانید برای دریافت کمک به آنها مراجعه کنید، بخوانید. مهم است که با مدرسه و مسئولان سایر فعالیت‌هایی که نوجوانتان در آن‌ها شرکت دارد نیز گفت‌وگو کنید.

در این مکان می‌توانید از کمک و مشاوره برخوردار شوید

### **Mini-Maria Göteborg (مینی ماریا گوتنبرگ)**

ویژه نوجوانان تا ۲۱ سال و همچنین سرپرستان و نزدیکان آن‌ها. اگر سؤال یا نگرانی دارید که مربوط به مواد مخدر و الکل است، می‌توانید به اینجا مراجعه کنید. Mini-Maria (مینی ماریا) همچنین برای والدین یک دوره آموزشی به منظور شناخت و آگاهی بیشتر در مورد کانابیس و مواد مخدر ارائه می‌شود. ملاقات‌ها رایگان هستند و پرسنل ما موظف به رعایت رازداری هستند.

[www.minimaria.se](http://www.minimaria.se)

### **Göteborg های ارائه‌شده توسط شهر (کمون)**

انواع حمایت‌های والدینی را می‌توانید در وبسایت زیر پیدا کنید

[www.goteborg.se/foraldrastod](http://www.goteborg.se/foraldrastod)

در اینجا می‌توانید از خدماتی مانند کمک‌های فردی، دوره‌های آموزشی برای والدین و موارد دیگر بهره‌مند شوید.

اگر نیاز به صحبت با کسی دارید، می‌توانید با شماره تلفن والدین واحد نوجوانان تماس بگیرید: ۰۳۱-۳۶۷ ۹۶ ۱۴.

### **انجمن والدین علیه مواد مخدر FMN**

انجمن والدین علیه مواد مخدر (FMN) گفت‌وگوهای حمایتی، گروه‌های خودیاری، خدمات آزمایش/تست و موارد دیگر را ارائه می‌دهد.

[www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html](http://www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html)

### **خدمات بهداشتی و درمانی**

۱۱۷۷

[/https://www.1177.se/sjukdomar--besvar](https://www.1177.se/sjukdomar--besvar)

[/Beroende-och-skadligt-bruk](http://Beroende-och-skadligt-bruk)

مشاوره و کمک برای اعتیاد به بازی/قمار خط پشتیبانی (Stödlinjen)

[www.stodlinjen.se/om-stodlinjen](http://www.stodlinjen.se/om-stodlinjen)



از طریق کد QR می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد  
اقدامات مدرسه برای حفظ محیطی عاری از مواد  
مخدر دریافت کنید.



Göteborgs  
Stad