



Göteborgs  
Stad

## مرحبًا أيها الوالد/الوالدة - كيف تفكر بشأن مراهقك والمخدرات؟



تحصل على هذه النشرة لكي تحصل بصفقتك أبا/أمًا أو ولي أمر على مزيد من المعرفة حول الكحول والمخدرات والتبغ والقمار. هنا سنتعرف على كيفية عملنا في المدرسة من أجل مدرسة خالية من المخدرات. كما ستحصل أيضًا على نصائح حول أين وكيفية الحصول على المشورة والدعم.

## أنت الشخص الأهم في حياة طفلك

بصفتك ولي أمر فإنك مهم جدًا ولديك فرص كبيرة للتأثير في موقف طفلك تجاه الكحول والمخدرات.



أحد أهم الأسباب التي تجعل الأطفال واليافعين يمتنعون عن تعاطي التبغ والكحول والمخدرات هو أنهم لا يريدون أن يخيّبوا ظنك كولي أمر أو ظن البالغين الآخرين القريبين منهم. إذا كنت واضحًا في موقفك فستكون احتمالية امتناع طفلك عند تعرضه للمخدرات أكبر.

تُظهر الأبحاث أن اليافعين الذين ينجحون ويشعرون بالارتياح في المدرسة، ولديهم أنشطة منظمة في أوقات فراغهم ويقضون وقتًا مع عائلاتهم يكونون أقل عرضة لبدء تعاطي الكحول أو غيرها من المخدرات.

## للمدرسة أيضًا دور مهم

يجب أن تكون المدرسة مكانًا آمنًا وخاليًا من المخدرات. إدارة المدارس الأساسية في Göteborg لديها "صفر تسامح" تجاه الكحول والنيكوتين والتبغ والمخدرات في المدرسة. يجب على المدرسة تعزيز صحة الأطفال والشباب. وكذلك على المدرسة العمل على منع تجنيد الأطفال والشباب لبيع أو استخدام المخدرات.

لدى المدرسة واجب التصرف عند الشك في استخدام أو التعامل مع الكحول والنيكوتين والتبغ والمخدرات. كل العاملين في المدرسة لديهم واجب تقديم بلاغ إلى الخدمات الاجتماعية عند الشك في نشاط مرتبط بالمخدرات. في حالة الشك في بيع المخدرات أو المواد المنشطة تقوم المدرسة دائمًا بتقديم بلاغ إلى الشرطة. إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات أو قلق بشأن طفلك يمكنك دائمًا التواصل مع فريق صحة التلاميذ في المدرسة.



## التبغ ومنتجات التبغ الأخرى

يبدأ تسعة من كل عشرة أشخاص بالتدخين أو استخدام السنوس قبل بلوغهم سن الثامنة عشرة. تُظهر الأبحاث أن الأطفال واليافعين الذين يمتنعون عن استخدام التبغ يكونون أقل عرضة بكثير لتجربة أنواع أخرى من المخدرات.

اتجاه جديد بين الشباب هو استخدام السنوس الأبيض الذي يتم الترويج له على أنه خالٍ من التبغ، لكنه يحتوي على النيكوتين. اتجاه آخر هو تدخين السجائر الإلكترونية. لا تحتوي السجائر الإلكترونية على تبغ بل على سائل يضم مواد كيميائية ونكهات وغالبًا نيكوتين يتم تبخيره. البخار المستنشق إلى الرئتين يُشكّل خطرًا صحيًا، كما أن السجائر الإلكترونية قد تكون مدخلًا إلى تدخين السجائر.



## الكحول

بما أن الدماغ يستمر في التطور حتى سن الخامسة والعشرين فإن الكحول يكون ضارًا بشكل خاص على الشباب. من بين العواقب التي يذكرها اليافعون بأنهم واجهوها أثناء حالة السكر بين أمور أخرى الدخول في شجارات بسهولة أكبر أو فقدان الذاكرة أو التعرّض لانتشار الشائعات.

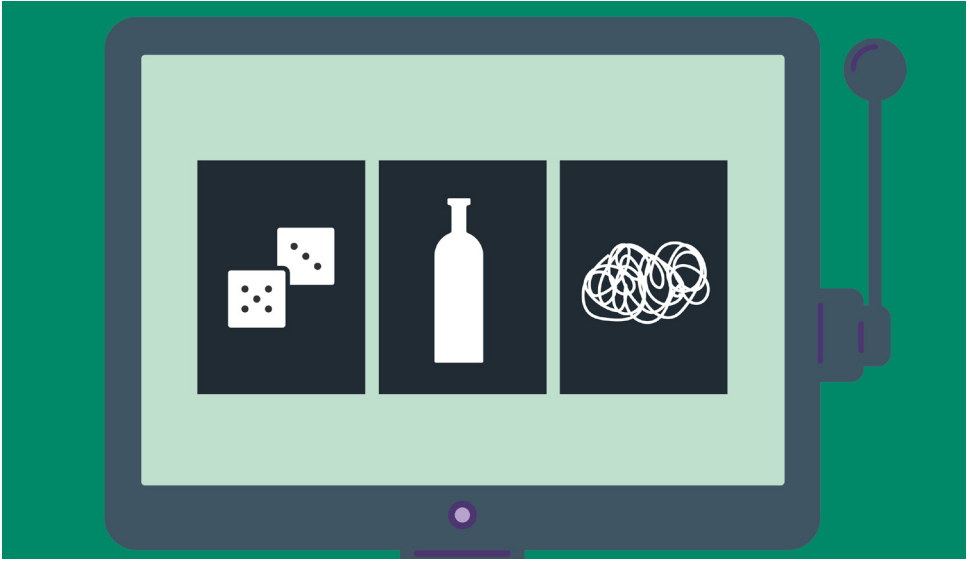
هناك أطفال وشباب تعرضوا لجرائم خطيرة أو ارتكبوها بأنفسهم. قد يشمل ذلك القيادة غير القانونية أو السطو أو الاعتداءات الجنسية أو الإيذاء أو صور مهينة على وسائل التواصل الاجتماعي.

## غاز الضحك والأدوية

أصبح من الشائع أكثر أن يستخدم الشباب غاز الضحك كمادة مسببة للنشوة في الحفلات. كما توجد أدوية لا تُصنّف كمخدرات ولكن استخدامها مع مواد أخرى مثل الكحول يمكن أن يؤدي إلى عواقب خطيرة.

## المخدرات

يمكن أن تكون المخدرات على شكل أقراص أو مسحوق أو مواد يدخنها أو يشربها اليافعون. بعض الأمثلة على ذلك هي القنب والأمفيتامين والهيروين والإكستاسي والقات. تُعتبر بعض المسكنات القوية وأقراص النوم أيضًا من المواد المخدرة، مثل الترامادول. أما أكثر أنواع المخدرات شيوعًا بين اليافعين فهو القنب. يؤثر القنب على الانتباه واتخاذ القرار والدافعية والذاكرة. كل من الحشيش والماريجوانا أقوى بكثير اليوم مقارنة بالسابق لأن قوة المخدر زادت من خلال التنقية.



## المقامرة

المقامرة على المال في سن مبكرة يزيد من خطر التعرض لمشاكل مرتبطة بإدمان المقامرة. مشاكل المقامرة يمكن أن تؤثر على أجزاء مهمة في حياة الأطفال والشباب مثل العلاقات مع الأصدقاء والعائلة والدراسة والوضع المالي. لذلك من المهم اعتبار المقامرة على المال كعامل خطر.

## ثابر وابقَ على اطلاع

كن فضوليًّا واطرح الأسئلة وتحدث مع مراهقك حتى في المواضيع التي تتعلق بالتبغ والكحول والمخدرات والمقامرة. ابقَ على اطلاع بمكان وجود مراهقك ومع أيِّ أصدقاء يقضي وقته معهم. تحدث مع أولياء أمور أصدقاء مراهقك. من الشائع أن يترك الآباء والأمهات التمسك بمتابعة أبنائهم المراهقين خلال الفترة من حياتهم التي يكونون فيها في أمسِّ الحاجة إلى والديهم، لذا ثابر لفترة أطول.

## كن متيقظًا للتغيرات

انتبه للتغيرات في سلوك مراهقك. قد يكون ذلك مثل الهروب من المدرسة أو تراجعًا في الأداء الدراسي أو فقدان الاهتمام بأشياء كان يستمتع بها سابقًا أو ينطوي على نفسه بطريقة تثير قلقك. اتبع حدسك فهو غالبًا يكون صحيحًا.

إذا أخبرك مراهقك أن "الجميع" يجرب المخدرات في بيئتهم فمن المهم أن تتصرف. من الأسهل مساعدة شخص على التوقف عن استخدام المخدرات في البداية. تذكر أن الأمر ليس متأخرًا أبدًا لطلب المساعدة. تُظهر الأبحاث أنه كلما تعرض دماغ المراهق في سن مبكرة للنيكوتين والكحول والمخدرات كلما زاد خطر تطور الإدمان.

## اطلب الدعم

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن طفلك أو أصدقائه فهناك مساعدة متاحة. أنت لست وحدك. في الصفحة التالية يمكنك قراءة المزيد عن الأماكن التي يمكنك التوجه إليها. من المهم أيضًا التحدث مع المدرسة والجهات الأخرى التي يقضي فيها الشاب لديك وقته.

## هنا يمكنك الحصول على الدعم والمشورة

### Mini-Maria Göteborg

لليافعين حتى سن 21 عامًا وكذلك أولياء أمورهم وأقاربهم. يمكنك التوجه إلى هنا إذا كانت لديك أسئلة أو متاعب تتعلق بالمخدرات أو الكحول. كما تقدّم Mini-Maria دورة لأولياء الأمور حول معرفة القنب والمخدرات. المحادثات مجانية ويخضع الموظفون لواجب كتمان السر. [www.minimaria.se](http://www.minimaria.se)

### دعم من مدينة Göteborgs Stad

يمكنك العثور على أنواع مختلفة من دعم الوالدين على:

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

هناك يمكنك، من بين أمور أخرى الحصول على مساعدة في الدعم فردي أو دورات تدريبية للوالدين والمزيد.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع أحد، يمكنك الاتصال برقم

هاتف الوالدين في وحدة الشباب: [031-367 96 14](tel:031-3679614)

### جمعية الآباء/الأمهات ضد المخدرات FMN

تقدّم FMN محادثات دعم ومجموعات مساعدة ذاتية وفحوصات والمزيد.

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

### الرعاية الصحية

1177

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

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

نصائح ودعم في حالة الإدمان على المقامرة خط الدعم

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



من خلال رمز الاستجابة السريعة QR يمكنك الحصول  
على مزيد من المعلومات حول كيفية عمل المدرسة من  
أجل مدرسة خالية من المخدرات.



Göteborgs  
Stad