



Göteborgs  
Stad

# Tüm anne ve babalara merhaba

- Ergen yaştaki çocuğunuz ve uyuşturucular konusunda ne düşünüyorsunuz?



Bu broşürü, ebeveyn veya veli olarak alkol, uyuşturucu, tütün ve kumar hakkında daha fazla bilgi edinmeniz için gönderiyoruz. Burada, okulumuzun uyuşturucudan uzak bir okul olması için nasıl çalıştığımızı öğreneceksiniz. Ayrıca, nereden ve nasıl danışmanlık ve destek alabileceğiniz konusunda tavsiyeler de bulabilirsiniz.

## **Çocuğunuzun hayatındaki en önemli kişi sizsiniz**

Bir veli olarak önemlisiniz ve çocuğunuzun alkol ve uyuşturucuya karşı tutumunu etkilemek için bir çok olanağa sahibsiniz.



Çocukların ve gençlerin tütün, alkol ve uyuşturucudan uzak durmalarının temel nedenlerinden biri, veli olarak sizi veya çevrelerindeki diğer yetişkinleri hayal kırıklığına uğratmak istememeleridir. Bu konuda net bir tutum sergiliyorsanız, çocuğunuzun uyuşturucuyla temas etmesi durumunda uyuşturucudan uzak durma olasılığı daha yüksektir.

Araştırmalar, başarılı olan ve okuldan zevk alan, düzenli boş zaman aktivitelerine sahip olan ve aileleriyle zaman geçiren gençlerin alkol ve diğer uyuşturucuları kullanmaya başlama olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir.

## **Okulun da önemli bir rolü vardır**

Okul, güvenli ve uyuşturucudan uzak bir yer olmalıdır. Göteborg İlkokullar İdarresi, okulda alkol, nikotin, tütün ve uyuşturucuya karşı sıfır toleranslıdır. Okul, çocukların ve gençlerin sağlığını desteklemelidir. Okul ayrıca, çocukların ve gençlerin uyuşturucu satmak ve kullanmak için işe alınmasını da önlemelidir.

Okul, alkol, nikotin, tütün ve uyuşturucu kullanımı veya kullanımından şüphelenildiğinde harekete geçmekle yükümlüdür. Okuldaki tüm personel, uyuşturucu faaliyetinden şüphelenirse sosyal hizmetlere bildirimde bulunmakla yükümlüdür.

Uyuşturucu veya doping maddelerinin satışından şüpheleniliyorsa, okul her zaman polise şikayette bulunur. Çocuğunuzla ilgili sorularınız, endişeleriniz veya kaygılarınız varsa, okulun öğrenci sağlığı ekibiyle her zaman iletişime geçebilirsiniz.



## **Tütün ve diğer tütün ürünleri**

Sigara içmeye veya snus (enfiye) kullanmaya başlayan her on kişiden dokuzu, bunu 18 yaşına gelmeden yapmaktadır. Araştırmalar, tütünden uzak duran çocukların ve gençlerin diğer uyuşturucuları deneme riskinin çok daha düşük olduğunu göstermektedir.

Gençler arasında yeni bir trend, tütünsüz olarak pazarlanan ancak nikotin içeren beyaz snus kullanımınıdır. Bir diğer trend ise elektronik sigara kullanımınıdır. Elektronik sigaralar tütün içermez, onun yerine kimyasallar, aromalar ve genellikle buharlaştırılmış nikotin içerir. Akciğerlere çekilen buhar sağlık açısından tehlikeli olduğu gibi sigara kullanmaya başlamak için de bir geçiş kapısı olabilmektedir.



## **Alkol**

Beyin 25 yaşına kadar gelişmeye devam ettiğinden, alkol gençler için özellikle zararlıdır. Gençlerin alkol sarhoşluğuyla bağlantılı olarak yaşadıklarını bildirdikleri sonuçlar arasında daha kolay kavga etme, hafıza kaybı yaşama veya dedikodulara maruz kalma yer almaktadır.

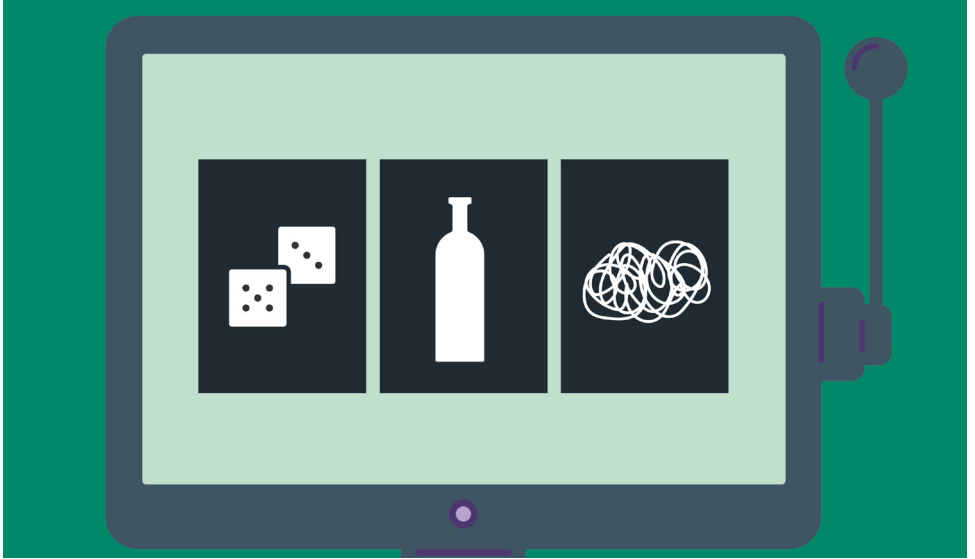
Ciddi suçlara maruz kalmış veya kendileri de bu suçları işlemiş çocuklar ve gençler vardır. Bunlara ehliyetsiz araç kullanma, soygun veya cinsel taciz, saldırı veya sosyal medyada rahatsız edici görüntüler dahil olabilir.

## **Nitröz oksit (gülme gazı) ve ilaçlar**

Gençlerin partilerde nitröz oksiti sarhoş edici bir madde olarak kullanması daha yaygın hale gelmiştir. Narkotik olarak sınıflandırılmayan ancak alkol gibi diğer uyuşturucularla birleştirildiğinde ciddi sonuçlara yol açabilen ilaçlar da vardır.

## Uyuşturucular

Uyuşturucular, rneğin tabletler, tozlar ve genęlerin dumanını içine çektiği veya içtiği bir Őey olabilir. Bazı rnekleri esrar, amfetamin, eroin, ecstasy ve gat veya yemen otu da denen kattır. Bazı güçlü ağrı kesiciler ve uyku hapları, örneğin tramadol, uyuşturucu olarak kabul edilir. Uyuşturucular söz konusu olduğunda, genęler arasında en yaygın kullanılan ürün esrardır. Esrar dikkati, karar verme yetisini, motivasyonu ve hafızayı etkiler. Hem haşhaş hem de marihuana, günümüzde eskisinden çok daha güçlüdür nk uyuşturucunun gücü rafine edilerek artırılmıştır.



## Kumar

Genęken para karşılığı kumar oynamak, kumar bağımlılığıyla bağlantılı sorunlar geliştirme riskini artırır. Kumar sorunları, çocukların ve genęlerin hayatlarının önemli bölümünü etkileyebilir; örneğin arkadaşlar ve aileyle ilişkiler, eğitim ve mali durum gibi. Bu nedenle kumarı bir risk faktörü olarak değerlendirmek önemlidir.

## **Dikkatli olun ve dikkate alın**

Meraklı olun, sorular sorun ve ergen çocuğunuzla tütün, alkol, uyuşturucu ve kumarla ilgili konular da dahil olmak üzere konuşun. Ergen çocuğunuzun nerede olduğunu ve arkadaşlarının kim olduğunu bilin. Ergen çocuğunuzun arkadaşlarının ebeveynleriyle konuşun. Ebeveynlerin, çocuklarının kendilerine en çok ihtiyaç duydukları dönemde kontrolü bırakmaları yaygındır, bu yüzden biraz daha bekleyin.

## **Değişikliklere karşı tetikte olun**

Ergen çocuğunuzun davranışlarındaki değişikliklere dikkat edin. Örneğin bunlar, okuldan kaçma, okul ödevlerinin kötüleşmesi, ergeninizin eskiden eğlenceli olan Őeylere ilgisini kaybetmesi veya sizi endişelendirecek Őekilde içine kapanması olabilir. İgdlerinize güvenin, genellikle doğrudur.

Ergen çocuğunuz size "herkesin" evresindeki uyuşturucuları denediğini söylüyorsa, tepki vermeniz önemlidir. Başlangıçta birinin uyuşturucu kullanmayı bırakmasını sağlamak daha kolaydır. Yardım almak için asla çok geç olmadığını unutmayın.

Araştırmalar, ergen beyninin nikotine, alkole ve uyuşturucuya ne kadar erken maruz kalırsa, bağımlılık geliştirme riskinin o kadar yüksek olduğunu gösteriyor.

## **Destek alın**

Çocuğunuz veya arkadaşları için endişeleniyorsanız, yardım alabilirsiniz. Yalnız değilsiniz. Bir sonraki sayfadan nereye başvuracağınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun, okul ve katıldığı diğer aktivitelerin kurumlarıyla görüşmeniz de önemlidir.

# **Buradan destek ve danışmanlık alabilirsiniz**

## **Mini-Maria Göteborg**

21 yaşına kadar olan gençler, velileri ve yakınları için.

Uyuşturucu ve alkolle ilgili soru veya endişeleriniz varsa bizimle iletişime geçebilirsiniz. Mini-Maria ayrıca ebeveynlere esrar ve uyuşturucu konusunda eğitim vermektedir. Aramalar ücretsizdir ve personelin sır saklama yükümlülüğü vardır. [www.minimaria.se](http://www.minimaria.se)

## **Göteborg Belediyesi'nden Destek**

Çeşitli konularda ebeveyn desteğini şu adreste bulabilirsiniz: [www.goteborg.se/foraldrastod](http://www.goteborg.se/foraldrastod)

Burada bireysel destek, ebeveyn eğitimi vb. konularda yardım alabilirsiniz.

Konuşacak birine ihtiyacınız varsa, gençlik biriminin [ebeveyn yardım hattını arayabilirsiniz](http://www.goteborg.se/foraldrastod): 031-367 96 14

## **Uyuşturucuyla Mücadele Ebeveyn Derneği FMN**

FMN, destek konuşmaları, öz yardım grupları, testler ve daha fazlasını sunar. [www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html](http://www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html)

## **Sağlık hizmetleri**

1177

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

## **Danışmanlık ve Destek için Kumar Bağımlılığı Yardım Hattı**

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



Okulun uyuşturucudan uzak bir okul olma yolunda nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgiyi QR kodu aracılığıyla edinebilirsiniz.



**Göteborgs  
Stad**