

Dari



# SÄG NEJ TILL DROGER

به همه بزرگسالان - شما می توانید برای یک فرد جوان تفاوت ایجاد کنید!

# سلام بزرگسال مهم!

آیا می دانستید یکی از دلایل عمده که جوانان از استفاده از تنباکو، الکول و مواد مخدر اجتناب می ورزند این است که آنها نمی خواهند والدین و دیگر افراد بزرگسال مهم را ناراحت بسازند؟

اگر موضعگیری روشن داشته باشید شانس زیادی وجود دارد که فرزندتان حتی آزمایش هم نکند. تحقیقات نشان می دهد جوانانی که در مکتب خشنود هستند، در اوقات فراغت فعالیت دارند و با خانواده خود رابطه خوب دارند این خطر کمتر وجود دارد که به استفاده از تنباکو، الکول و دیگر مواد مخدر رو بی آورند.

برای این که والدین یا یک بزرگسال قوی باشید به جرات، پایداری و همچنان آگاهی در مورد جهان داخلی و خارجی کودکان و جوانان نیز نیاز دارید. ساده است فکر کنیم که این موضوع به فرزندان دیگران ارتباط می گیرد، اما این در واقع به همه ما ارتباط می گیرد، حتی به فرزند شما. در اینجا چند مشوره و راهنمایی در این مسیر وجود دارد.

## اقدامات مهمی که شما به عنوان یک بزرگسال می توانید انجام بدهید:

- با فرزندتان همه روزه صحبت کنید، کنجکاو باشید، سوال های را بپرسید و گوش بدهید.
- سرحدات روشنی را تعیین کنید و نظارت داشته باشید. به الکل دعوت نکنید و برای آنها الکل نخرید. خواهر و برادر بزرگتر و دوستان را در گفتگو شریک بسازید.
- در اوقات فراغت، شب ها و تعطیلات با فرزندتان تماس داشته باشید. با دوستان فرزندتان و والدین آنها آشنا شوید. شما می توانید یکجا با هم سرحدات مشترک را تعیین کنید.
- فرزندتان را برسانید، بیآوری، در تماس باشید، شب بیدار بمانید و منتظر باشید تا فرزندتان خانه بیاید.
- اگر احساس تشویش می کنید - به حس درونیتان اعتماد کنید، اقدام کنید و با زیگنال های ابتدایی هوشدار دهنده، کمک تقاضا کنید.

آيا مي دانستيد علاوه بر الكول، محصولات تنباكو و نيكوتين، معمولي ترين مواد مخدر ديگر در ميان جوانان در (ليد شوپنگ) عبارت است حشيش/چرس، دواي كه به عنوان مواد مخدر طبقه بندي شده است و (نيتروز اكسيد). همه اين مواد داراي خطر افزاينده براي مريضی های جسمی و روانی می باشند.

نوشیدن الكول به طور خاص در پیوند با جشن های مختلف و فراغت از مكتب، رایج می باشد. هرگاه می دانید كه فرزند نوجوان تان می خواهد يك شب بیرون برود، خوب است تا به عنوان والدین یا سرپرست خود را هوشیار نگهدارید (مست نكنید) و آماده باشید تا بروید و او را بیآورید.

الكول هنوز هم آن ماده مخدر است كه اكثریت كودكان و جوانان آن را امتحان می كنند و با آن آغاز می نمایند. الكول يك زهر است كه در كل همه اعضای بدن را متاثر می سازد. جوانان با بدن ها و مغز های كه تا هنوز به شكل كامل رشد نكرده است در برابر این تاثیر بیشتتر حساس می باشند. زمانی كه جوانان الكول می نوشند این اتفاق می افتد كه آنها با مشکلات روبرو شده و در موقعیت های خطرناك قرار بگیریند. آنها می توانند هم جرم را مرتكب شوند و هم قربانی جرم شوند. ميان الكول و ديگر مواد مخدر نیز پیوند های وجود دارد. آن عده جوانان كه الكول می نوشند در مقایسه به آنهایی كه الكول نمی نوشند بیشتتر مواد مخدر را امتحان می كنند.





## مواد مخدر

نامطلوب نیز می باشد. مغز متاثر گردیده و می تواند باعث حواس پرتی و پری‌شانی خاطر گردد. ممکن است برای برخی افراد به یاد سپاری آنچه که به تازگی اتفاق افتاده است یا هم یادگیری چیز های جدید دشوار گردد. پیامد های جدی دیگر می تواند دلتنگی، احساس ترس و افسردگی باشد.

استفاده از چرس می تواند منجر به یک تعداد پیامد های اجتماعی گردد مانند: مشکلات در مکتب/ آموزش، تغیر دوستان و دعوا در خانه. اگر فرزند نوجوان شما از مواد مخدر استفاده می کند این می تواند باعث ایجاد مشکلات در تقاضا نمودن کار یا گرفتن لایسنس/جواز رانندگی شود.

تعداد زیادی افراد زمانی چرس را امتحان می کنند که تحت تاثیر الکول قرار دارند. استفاده از چرس همراه با Tramadol (ترامادول) که یک دوا طبقه بندی شده به عنوان مواد مخدر است، نیز بیشتر شایع شده است. معمولی ترین شیوه بدست آوردن چرس از طریق دوستان یا هم دوستانی دوستان و بعضا هم در پیوند با مهمانی های خصوصی می باشد.

مواد مخدر عبارت است از مواد مختلف غیرقانونی که برای صحت مضر بوده و دارای خواص اعتیادآور می باشند. امروز مواد مخدر به سادگی قابل دسترس است و دیگر سوال این نیست که آیا فرزند شما با مواد مخدر مواجه خواهد شد یا نه، بلکه سوال این است چه زمانی این کار صورت خواهد گرفت. مواد مخدر وجود دارد، از طریق اینترنت و رسانه های اجتماعی به فروش می رسد و در همه طبقات اجتماعی به کار برده می شود. این می توانید با همه خانواده ها اتفاق بی افتد که یک فرزند شان با مواد مخدر تماس یافته و آن را امتحان کند.

## چرس

معمولی ترین مواد مخدر در میان جوانان چرس است. چرس یک اسم مشترک است که در میان آن حشیش و ماری جوانا معمولی ترین نوع چرس می باشند. تعداد زیاد جوانانی که چرس می کشند می گویند به آنها احساس خوشی دست داده و خود را خوشحال و خندان و همچنان آرام و راحت نیز احساس می کنند. اما چرس دارای تاثیرات



## دوا/دارو که به عنوان مواد مخدر طبقه بندی شده است

استفاده از دوی که به عنوان مواد مخدر طبقه بندی شده است اگر توسط داکتر تجویز نشده باشد، غیر قانونی می باشد. اگر از این دوا به شکل نادرست استفاده شود ممکن است به استفاده کننده آسیب برساند یا هم باعث اعتیاد شخص به آن دوا شود. استفاده از دوی که به عنوان مواد مخدر طبقه بندی شده است و برای شخص دیگر تجویز گردیده، غیرقانونی می باشد.

دوی که به عنوان مواد مخدر طبقه بندی شده است و به شکل ماده مستی آور به کار برده می شود:

Benzodiazepiner (بنزودیازپین ها)، دوی خواب Sobril و Xanor آور یا آرامش بخش مانند

مواد افیونی، دوی مسکن مانند tramadol (ترامادول) و oxycontin (اکسی کدون).

## محصولات تنباکو و نیکوتین

تنباکو از گیاه تنباکو بدست می آید. تنباکو دارای نیکوتین می باشد که زهری بوده و شدیداً اعتیادآور است. یک تعداد محصولات دارای نیکوتینی می باشد که از گیاه تنباکو بدست می آیند، نه به طور کامل از برگ های تنباکو. نسیوار تنباکو، سگرت و چلم/ قلیون نمونه های محصولات تنباکو اند. مثال های از محصولات نیکوتینی عبارتند از نسیوار نیکوتینی (نسیوار سفید) و سگرت های الکترونیکی (vejps) چیزی که در جریان سال های اخیر در میان جوانان خیلی فزایش یافته است.

محصولات تنباکو و نیکوتین به سرعت باعث ایجاد اعتیاد می گردند و ترک آن می تواند مشکل باشد. همچنان میان استفاده از تنباکو و استفاده از مواد مخدر و الکل نیز یک پیوند قوی وجود دارد. تحقیقات نشان می دهد افرادی که از تنباکو پرهیز می کنند با خطر خیلی اندک برای امتحان نمودن دیگر مواد مخدر روبرو می باشند. مخالفت والدین، تفاوت ایجاد می کند.



## Lustgas (نیتروز اکسید)

از (نیروز اکسید) در مراقبت های صحتی و درمانی استفاده می گردد، اما (نیروز اکسید) غیرطبیعی برای فروش قابل دسترس است. آن (نیروز اکسید) که در مراقبت های صحتی و درمانی به کار برده می شود با اکسیژن مخلوط می گردد در حالی که (نیروز اکسید) غیرطبیعی مخلوط نمی گردد. استفاده از (نیروز اکسید) به منظور مست شدن می تواند باعث ایجاد کمبود اکسیژن گردد و در صورت استفاده مکرر از جمله خطر آسیب عصبی وجود دارد. (نیروز اکسید) غیرطبیعی در فروشگاه ها و انترنیت برای فروش موجود می باشد. (نیروز اکسید) به عنوان مواد مخدر طبقه بندی نشده و برای خرید آن هیچ محدودیتی سنی وجود ندارد. (نیروز اکسید) هم در محفظه های نقره ای رنگ کوچک و هم در محفظه های آبی رنگ بزرگ موجود می باشد.

## بازی برای پول / قمار

از لاتری های Triss گرفته تا بازی در قمار خانه های انترنیت همه قمار می باشند. در سویدن بر اساس قانون باید شخص 18 ساله باشد تا بتواند قمار بازی کند. اعتیاد به قمار با اعتیاد به الکل یا دیگری مواد مخدر شباهت های دارد. زیرا سیستم پاداش مغز به عین شکل تحت تاثیر قرار می گیرد. مشکلات قمار این است که شخص از بابت قمار بازی با پیامدهای منفی روبرو می گردد. مانند مشکلات پولی، صحتی و مشکلات در روابط.



آیا می خواهید در مورد  
الکل، دیگر مواد مخدر و  
قمار بیشتر بدانید

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



# معلومات مفید!



ممکن به عنوان والدین برای شما مشکل باشد تشخیص نمایی که آیا فرزند نوجوان تان از چرس استفاده می کند یا نه. خستگی، بی تفاوتی، چشم های سرخ و تغییری در خلق و خوی می تواند نشانه های باشد از این که فرزند شما از مواد مخدر استفاده می کند - اما می تواند به این معنی نیز باشد که فرزند شما فقط یک نوجوان است!



این که والدین می توانند با دعوت نمودن فرزندان خود به الکل از وخامت آن بکاهدند، یک افسانه است. برعکس تحقیقات نشان می دهد جوانانی که والدین شان آنها را به الکل دعوت می نمایند در مقایسه به آنها می که توسط والدین خود به الکل دعوت نمی شوند، بیشتر الکل می نوشند. بر مبنای تحقیقات اکثریت جوانان به این نظر اند که خریدن الکل توسط والدین برای فرزندان شان، کار درست نمی باشد.



یک جریان نگران کننده این است که فروش و آماده ساختن انواع مختلف مواد مخدر از طریق اینترنت و شبکه های اجتماعی صورت می گیرد. علاقه مند باشید و در مورد کارکرد و استفاده از انواع مختلف شبکه های اجتماعی آگاهی حاصل کنید.



دیدگاه ها در مورد انواع مختلف مواد مخدر در یک جهت منفی تغییری نموده است. صرف نظر از این که الکل باشد یا تنباکو یا هم مواد مخدر امروز اکثریت جوانان به این باور نیستند که استفاده از مواد مخدر خطراتی را به همراه دارد. به همین دلیل باید آگاهی در مورد تأثیرات منفی الکل، مواد مخدر، دوپینگ، محصولات تنباکو و نیکوتین و همچنین قمار را افزایش بدهیم.



شما می توانید  
به پولیس معلومات  
بدهید و کاملاً ناشناس  
باشید!

متوجه هستید که آیا فرزند  
تان پیام های را در مورد مخدر  
که فروش می شود بدست می آورد و  
پول های او به کجا می رود؟

## دسترسی کاهش یافته به الکل و مواد مخدر

لازم است تعداد زیادی بدانند که دادن اطلاعات به شکل ناشناس، کاریست آسان - به وب سایت [polisen.se](http://polisen.se) بروید و در آنجا در صفحه آغاز لینک را به طرف راست خواهید یافت. لطفاً برای دیگران اعم از کودکان، والدین و دیگر بزرگسالان مانند کارمندان مکاتب یا مراکز فعالیت های اوقات فراغت بگویید که این کار آسان است. در آن صورت افرادی بیشتری می توانند به پولیس کمک کنند تا مواد مخدر را از مکاتب و دیگر جایی که جوانان در آنجا حضور دارند، دور کند.

Polisen

Sök | Lättläst | Öther languages

Aktuellt | Tjänster och tillstånd | Utsatt för brott | Lagar och regler | Om polisen | Kontakt

Jag har råkat ut för något  
Gör en polisanmälan.

Jag har sett eller hört något  
Tipsa polisen.

در صورت نگرانی یا داشتن آگاهی، اگر خواسته باشید می توانید با پولیس به شکل ناشناس از طریق خدمات اطلاع رسانی در وب سایت [polisen.se](http://polisen.se) اطلاع بدهید.

## تجهیزات - از آنها این گونه استفاده صورت می گیرد

یک ترازوی دیجیتالی برای وزن نمودن مواد مخدر معمولاً نشان دهنده این است که شخص مواد مخدر می فروشد. اکثراً روی ترازو نشانه های از مواد مخدر موجود می باشد. معمولاً افراد مقدار زیاد پول نقد را نیز با خود همراه دارند. هرچند بخش زیاد فروش از طریق Swish (سویش) صورت می گیرد با آنهم فروشنده علاقه دارد پول نقد داشته باشد.



قوطی سگرت معمولی ترین جای است برای مخفی نمودن (جوینت) سگرت های داری چرس و دیگر مواد. قوطی ساجق یک محل دیگر است برای مخفی نمودن - تعداد زیاد افرادی برای مخفی نگهداشتن استفاده از دخانیات از ساجق یا عطر استفاده می نمایند. میان استفاده از چرس و دود نمودن سگرت پیوند قوی وجود دارد - و داشتن جوانان به این که به سگرت کشیدن آغاز نکنند این احتمال را افزایش می دهد که آنها به چرس کشیدن نیز آغاز نه کنند.



فروشنده های مواد مخدر از تلفون های ساده استفاده می کنند و این می تواند نشان بدهد که شخص به فروش آغاز نموده است.

کاغذی که برای پیچاندن تنباکو و ساختن سگرت به کار برده می شود معمولی ترین وسیله در میان جوانانی است که چرس دود می کنند. موجودیت کاغذ های که برای پیچاندن تنباکو و ساختن سگرت به کار می رود در جیب های جوانان، تقریباً همیشه به معنا عادت داشتن آنها است.



خریطة های کوچک پلاستیکی دارای خط سرخ در جیب ها معمولاً دارای بقایای مواد مخدر می باشند.



پولیس هر چه بیشتر (ترامادول) را یافت می کند. اکثراً پاکت های خالی آن یافت می شود و این نشان می دهد که جوانان از (ترامادول) استفاده می کنند.



قبل از این که چرس در داخل سگرت پُر شود، برای خورد ساختن آن از به اصطلاح آسیاب (دستگاه خورد کننده) استفاده می شود. اگر آن را باز کنید معمولاً دارای نشانه های از ماری جوانا، نوع سبز رنگ چرس می باشد.



معمولاً یک سگرت پُر شده با چرس نیمه دود شده - در داخل یک قوطی سگرت مخفی نگهداشته می شود.

# برای درخواست کمک هرگز

## دیر نشده است

اگر شک دارید که فرزندتان به استفاده از تنباکو، الکل و دیگر مواد مخدر شروع نموده است یا با قمار بازی مشکل دارد - جرات نمایید و کمک تقاضا کنید. دلیل شما برای نگرانی زیاد اهمیت ندارد، مهم این است که شما عکس العمل نشان می دهید. نشان بدهید که اهمیت می دهید، تحمل داشته باشید و تسلیم نشوید. وا داشتن شخص به ترک مواد مخدر در اوایل اعتیاد آسان تر است. با مکتب و دیگر فعالیتهای که فرزند نوجوانتان در آنجا وقت صرف می کند، صحبت کنید. برای کمک گرفتن هرگز دیر نشده است.

**تو تنها نیستی!**

## در اینجا می توانید معلومات بیشتر بدست بیاورید

برای مراجعه به وبسایت  
[www.lidkoping.se/nejtilldroger](http://www.lidkoping.se/nejtilldroger)  
QR- (کد پاسخ سریع)  
را اسکن کنید koden



یا به مرکز تماس زنگ بزنید 0510-77 00 00

Rådgivningscentrum  
(مرکز مشاوره)  
Socialtjänsten (اداره امور خدمات  
اجتماعی)  
خدمات صحتی برای معلمان یا  
شاگردان  
Fältsekreterare (منشی محل که کار  
امور اجتماعی را در خارج از دفتر  
انجام می دهد)  
منبع - حمایت والدین  
کلینیک جوانان

# SÄG NEJ TILL DROGER

این دفترچه نتیجه همکاری میان کمون Lidköping (لید شوپینگ) و اداره پولیس در Västra Skaraborg (وستره سکاره بوری) می باشد.

آیا چیزی می دانید؟  
به خود و دوست تان کمک کنید!

از طریق یک فورم در ویب به شکل ناشناس گزارش بدهید.  
معلومات به پولیس کمک می کند تا از جرایم جلوگیری نموده و با آنها مبارزه کند.



در همکاری میان:

