

# لديك واجب تۇديه!

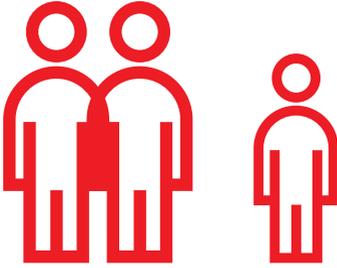
لا للقنب (المرايغوانا والحشيش)  
سيؤثر على أبنائك المراهقين.



Livsstil Kronoberg

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

# موقفك مهم!



امتلاكك لهذا الكتيب يعني أن لديك أبناء  
مراهقين في المنزل. أنت وأبنائك تمررون  
بمرحلة تغيير. عليك التفكير في الكثير من  
الأمر بصفقتك ولي أمر أحد المراهقين.  
ربما لم تفكر أن أحد أبنائك يجرب القنب  
(الماريغوانا والحشيش) أو المخدرات.

تقول أحدث دراسة استقصائية عن عادات الأطفال والمراهقين في مجال الصحة  
ونمط الحياة في Kronoberg، أن واحد من بين كل ثلاثة أولاد، وواحدة من كل  
أربع بنات في سن المدرسة الثانوية، قد تعرضوا لفرصة تجربة المخدرات، مما  
يدل على أن مستويات إمكانية الوصول إلى المخدرات مرتفعة. هذا لا يعني أن  
الجميع يجربون القنب (الماريغوانا والحشيش). معظم الشباب في Kronoberg  
لا يفعلون ذلك أبداً. أحد أهم أسباب امتناع الشباب عن تجربة القنب (الماريغوانا  
والحشيش) هو أن آباءهم يتوقعون منهم ذلك. لديك واجب تؤوله!



الصف 8

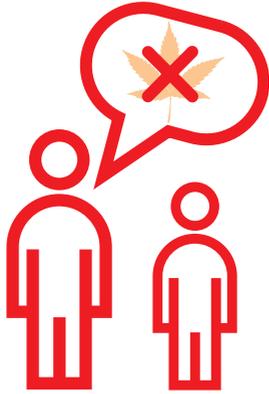
استخدام المخدرات بين  
الفتيان والفتيات  
في مقاطعة Kronoberg  
2018



الصف الثاني في المرحلة الثانوية

تستند الرسوم البيانية إلى نتائج مسح المدارس التي يجري في Kronoberg خلال عام 2018. ووضح الاستطلاع أن عدد الفتيان الذين جربوا / استخدموا المخدرات أكبر قليلاً من عدد البنات 3.6 في المائة من الفتيان مقابل 2.2 في المائة من الفتيات في المرحلة الثامنة ، و 14.3 في المائة من الفتيان مقابل 9.5 في المائة من الفتيات في الصف الثاني من المدرسة الثانوية العليا.

المصدر: تقرير "2018 Barns och ungdomars hälsa och levnadsvillkor i Kronobergs län". منظمة Kronoberg للصحة والعادات الصحية وأسلوب حياة الأطفال والشباب في مقاطعة Kronoberg].



## تحدث مع أبناءك المراهقين!

التحدث مع أبناءك المراهقين عن القنب (الماريغوانا والحشيش) وغيرها من أنواع المخدرات أمر سهل. أنتِ تود أن تعبر بالأسلوب الصحيح، خاصة عندما يكون أبنائك على دراية أكبر منك في هذا الموضوع لكن في بعض الأحيان قد لا تحصل على رد. ربما يظهر أبناءك الضجر عندما تحاول الحديث عن أمور جدية.

ولكن الحقيقة هي أن معظم الشباب يريدون في الواقع أن يتحدث آباؤهم معهم عن القنب (الماريغوانا والحشيش). تذكر أن الشباب يعجبون بما تقوله لهم، حتى لو لم يبدو ذلك عليهم. العلاقة بينك وبين ابنك المراهق، بالإضافة إلى موقف واضح، سيكون لهما تأثير كبير.

### بعض النصائح:

- اقرأ، كن فضولياً!
- تجنب الدعاية التخويفية
- شجعهم على المحادثات الهادئة
- من المهم أن تحافظ على الهدوء
- وضح لهم موقفك.

لا نحب أن نخيب  
أمل آباءنا وأمهاتنا.

## أين تذهب إذا كان لديك أسئلة أو كنت تحتاج للدعم؟

وحدات الرعاية الصحية الأولية متوفرة في جميع أنحاء المقاطعة و يمكنك التواصل معهم في مرحلة مبكرة ، حتى إذا كنت قلقًا أو تشك في تعاطي المخدرات. الهاتف: 0470 59 22 90.

البريد الإلكتروني: [primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se](mailto:primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se)

يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة صحة الطلاب في مدرسة طفلك أو بالخدمات الاجتماعية في البلدية.

## معلومات عن القنب

القنب هو اسم مجموعة من النباتات التي تنتمي للفصيلة القنبية. التي يصنع منها الحشيش والماريغوانا وزيت الحشيش.

هذه النباتات تحتوي على مادة THC التي لها تأثير مُسكر. يمكن أن يؤثر تعاطي القنب على الجسم - وخاصة الدماغ - على المدى الطويل بطرق عديدة.

الماريغوانا خضراء وتشبه العشب المجفف المفروم. بينما يباع الحشيش في شكل قطع صغيرة، لونها ما بين البني الفاتح إلى الأسود. عادة ما يتم تدخين هذين النوعين في سجائر ملفوفة باليد أو في أنبوب، ودخانها له رائحة حلوة.

قد يبدو الشخص الذي يدخل الحشيش مسترخياً ، أو ثرثاراً وقد يضحك كثيراً ، أو قد يكون نائماً وهادئاً. وتشمل الأعراض الأخرى القلق، وعدم الاكتراث، ونوبات الهلع وجنون العظمة. قد تشمل مؤشرات التعاطي ارتفاع معدل ضربات القلب وجفاف الفم واحمرار العينين والجوع المتزايد، ولكن من الصعب معرفة ما إذا كان شخص ما تحت تأثير التعاطي.

يُحظر في السويد بيع القنب أو شرائه أو حيازته أو تعاطيه .

المصادر: drugmart.com (CAN) ، المجلس السويدي للمعلومات عن الكحول والمخدرات الأخرى)،  
cannabishjalpen.se

الأصل والمفهوم: مدينة ستوكهولم.