

# شما نقش تاثیرگذاری دارید!

"نه" گفتن به چرس، بالای نوجوان شما تاثیر خواهد گذاشت.



Livsstil Kronoberg

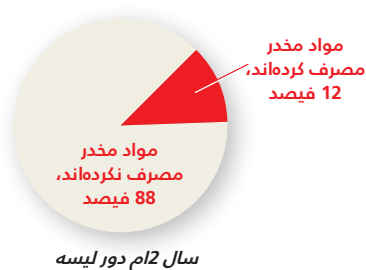
[www.livsstilkronoberg.se](http://www.livsstilkronoberg.se)

# سلوک و طرز برخورد شما مهم است!



اگر این بروشور را در اختیار دارید، به معنای آن است که شما یک نوجوان در خانه دارید. شما و طفلتان وارد یک دوره تغییرات شده‌اید. موضوعات زیادی وجود دارد که شما باید منیجیت والد یک نوجوان به آنها فکر کنید و آنها را مد نظر قرار دهید. شاید تا اکنون وقت پیدا نکرده باشید که به این موضوع فکر کنید که امکان دارد طفل شما در معرض چرس یا دیگر مواد مخدر قرار گرفته باشد.

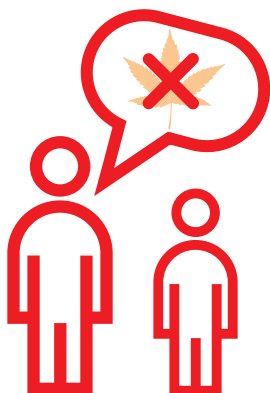
در آخرین تحقیقی که در عرصه صحت و عادات سبک زندگی اطفال و نوجوانان در شهر کرونوبِrg (Kronoberg) صورت گرفت، یک نفر از هر سه پسر و یک نفر از هر چهار دختر در سنین دوره لیسسه، گفتند که فرصت امتحان کردن مواد مخدر را داشته‌اند. این موضوع نشان می‌دهد که سطح دسترسی به مواد مخدر زیاد است. این موضوع به معنای آن نیست که بصورت حتمی همه چرس را امتحان می‌کنند. بیشتر نوجوانان در شهر کرونوبِrg، هیچ‌گاه چرس را امتحان نمی‌کنند. یکی از مهمترین دلایل این که نوجوانان از امتحان کردن چرس خودداری می‌کنند، این است که والدینشان از آنها انتظار دارند که از امتحان کردن چرس خودداری کنند. شما نقش تاثیرگذاری دارید!



این گراف بر بنیاد نتایج به دست آمده از یک تحقیق مکتبی انجام شده در شهر کرونوبِrg در سال 2018 است. این تحقیق همچنان نشان می‌دهد که میزان امتحان/مصرف مواد مخدر در میان پسران کمی بیشتر از دختران است - 3.6 فیصد از پسران در مقایسه با 2.2 فیصد از دختران در سال 18ام و 14.3 فیصد از پسران در مقایسه با 9.5 فیصد از دختران در سال 12ام دوره لیسسه.

منبع: راپور "arns och ungdomars hälsa och levnadsvillkor i Kronobergs län 2018" [صحت و عادات سبک زندگی اطفال و نوجوانان در شهر کرونوبِrg]. منطقه کرونوبِrg.

## با نوجوانتان صحبت کنید!



صحبت کردن با نوجوانتان در رابطه با چرس و دیگر مواد مخدر همیشه هم کار آسانی نیست. به این دلیل باید کلمات صحیح را پیدا کنید، بخصوص زمانی که احساس می‌کنید که طفل شما معلومات بیشتری نسبت به شما در رابطه با این امور دارد. بعضی اوقات ممکن است هیچ جوابی از جانب آنها دریافت نکنید. شاید زمانی که می‌خواستید در رابطه با موضوع مهمی با آنها صحبت کنید، عکس‌العملی مثل ابروی خود بالا کشیدن را از آنها دریافت کرده‌اید.

اما واقعیت این است که، بیشتر جوانان علاقه دارند که والدینشان در رابطه با چرس با آنها صحبت کند. این موضوع را به یاد داشته باشید که جوانان تحت تأثیر گپ‌های شما منحنیث والدشان قرار می‌گیرند، حتی اگر این قسم به نظر نیاید. رابطه‌ای که شما با نوجوانتان دارید، به همراه یک رفتار و طرز برخورد واضح و روشن، تأثیر بسزایی خواهد داشت.

### چند توصیه:

- مطالعه کنید، کنجکاو باشید!
- از ترساندن و زهر چشم گرفتن پرهیز کنید
- یک مکالمه آرام و ملایم برقرار کنید
- بسیار مهم است که آرامش خود را حفظ کنید
- موضع خود را نشان دهید

تو که نمی‌خواهی پدر و مادرت  
را از خودت ناامید کنی.

این جمله ذریعه یک شخص جوان در  
گفت‌وگوی گروهی متمرکز بیان شد.

## در صورت داشتن سوال و یا ضرورت به کمک و حمایت، به کدام کس می‌توانید مراجعه کنید؟

بخش‌های محافظت‌های صحتی ابتدایی در تمام این شهر در دسترس هستند و می‌توانید در مراحل ابتدایی مصرف و حتی زمانی که تشویشی در مورد مصرف مواد مخدر دارید یا مشکوک به مصرف مواد مخدر هستید، با این بخش‌ها در تماس شوید.  
نمبر تلفون: 0470 59 22 90.

ایمیل آدرس: [primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se](mailto:primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se)

همچنان می‌توانید با بخش خدمات صحتی متعلمین در مکتب طفل‌تان یا بخش خدمات اجتماعی در شاروالی در تماس شوید.

## حقایقی در مورد چرس

چرس نام گروهی از نباتات شاهدانه است که چرس، ماری جوانا و روغن چرس از آن به دست می‌آیند.

این نباتات حاوی ماده‌ای به نام THC هستند که اثرات نشئه‌آور و مستی‌آور ایجاد می‌کند. مصرف طولانی مدت چرس می‌تواند به روش‌های مختلفی، به بدن و بخصوص بالای مغز اثر بگذارد.

ماریجوانا به رنگ سبز است و ظاهری مثل علف خشک و میده شده دارد. چرس معمولاً در اندازه‌های خرد به فروش می‌رسد و کتگوری رنگی آن از قهوه‌ای روشن الی سیاه هست. هر دوی این مواد مخدر معمولاً در سگرت‌هایی که با دست پیچانده شده‌اند یا در داخل لوله، کشیده می‌شوند. دود این مواد مخدر بوی شیرین دارد.

کسی که چرس کشیده باشد آرام و پر گپ است و بسیار می‌خندد یا ممکن است که خواب‌آلود و ساکت باشد. دیگر نشانه‌های مصرف آن عبارتند از ترس، سستی و بی‌حوصلگی، حملات عصبی و پارانوئیا. بالا بودن ضربان قلب، خشکی دهان، سرخی چشم‌ها و افزایش گشنگی نیز می‌تواند از نشانه‌های مصرف چرس باشد، اما تشخیص اینکه آیا کسی تحت تأثیر مصرف چرس قرار دارد یا خیر، مشکل است.

فروش، خرید، در اختیار داشتن یا مصرف چرس در کشور سوئدن غیرقانونی است.

منبع: [drugsmart.com](http://drugsmart.com)، [CAN](http://CAN.se)، شورای معلوماتی سوئدن در قسمت الکل و دیگر مواد مخدر، [cannabishjalpen.se](http://cannabishjalpen.se)

منبع و اجرای مفکوره: شهر استکهلم.