



دورك ما زال مهم كوالد / والدة!

قولك لا للقنب الهندي يؤثر على طفلك المراهق.

آراؤك ما تزال تلعب دورًا مهمًا!

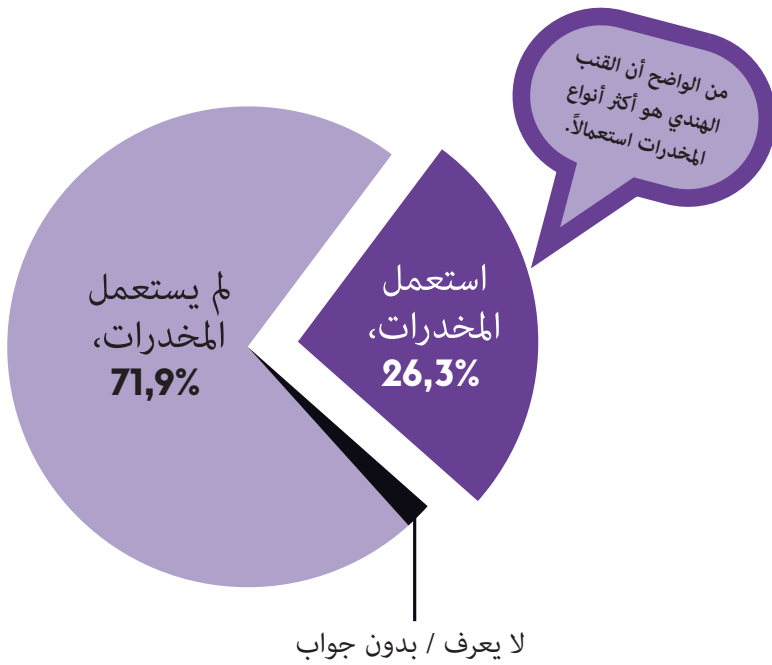
أنت الذي تتوصل بهذا الكتيب، عندك ابن مراهق في المرحلة الثانوية. في هذا العمر، تزداد استقلالية الأبناء، كما يركزون أكثر على أوقات الفراغ والأصدقاء. لكن لا تنس أنك كوالد / والدة، ما تزال تلعب دورًا مهمًا!

أهم الأسباب التي تجعل المراهقين يمتنعون عن القنب الهندي، هو أن والديهم ينتظرون منهم ذلك. بالتالي فإنك تلعب دورًا مهمًا. تذكر أن ابنتك أو ابنك في الحقيقة يتأثر بما تقوله أنت كوالد / والدة، حتى وإن كنت لا تشعر دائمًا بذلك.

من المرجح أنك قد سمعت عن استعمال الحشيش والماريخوانا، اللذين يسميان معاً بالقنب الهندي. يظهر القنب الهندي بشكل ملحوظ عند تلاميذ الثانوية، أكثر منه في المرحلة الإعدادية. لا يعني ذلك أنه جميعهم يجربون تعاطي القنب الهندي، لأن معظم الصغار في استكهولم لا يفعلون ذلك أبدًا.

بعض النصائح:

- تكلم مع طفلك المراهق بخصوص القنب الهندي، أظهر له أنك مهتم بالأمر.
- كن واضحًا في مسألة أن القنب الهندي ممنوع وخطير، ضع لك قيمًا واضحة.
- ليكن لك أيضًا موقف صارم تجاه الكحول والتبغ.
- حاول أن تتكلم مع باقي الوالدين.
- اطلع على القنب الهندي، وكيف يمكنك كشفه.
- إذا اكتشفت تغيرات على ابنك المراهق، وصرت متخوفًا، فاتصل بمؤسسة ماريا أونجدوم، أو اتصل بإدارة المنطقة.



المراجع: استمارة استكهوم، السنة الدراسية 2012 في المرحلة الثانوية،

أمور من الجيد معرفتها بخصوص القنب الهندي:

إن القنب الهندي اسم لمجموعة من أعشاب نبات القنب، منها يتكون الحشيش والماريخوانا وزيت الحشيش.

في هذه الأعشاب توجد مادة THC المخدرة. إن الإدمان الطويل على القنب الهندي قد يؤثر سلبياً على الجسم - وعلى القلب بالدرجة الأولى - بعدة طرق.

لون الماريخوانا أخضر، كما أنها تشبه العشب المجفف المفروم. الحشيش غالباً ما يباع بقطع صغيرة، بين اللونين البني الفاتح والأسود. غالباً ما يتم تناول هذين المخدرين عن طريق التدخين، في السجائر المبرومة يدوياً أو الغليون. تكون رائحة هذا الدخان حلوة.

الشخص الذي يدخن القنب الهندي قد يصير مسترخياً أو ثثاراً، يضحك كثيراً أو يصير نعساناً أو صامتاً. كما تظهر أعراض الهلع والاشمئزاز والإحساس بالذعر والبارانويا. إن ارتفاع نبضات القلب وجفاف الفم واحمرار العينين والإحساس العالي بالجوع قد تكون علامات، غير أنه من الصعب ملاحظة ما إذا كان الشخص متأثراً.

السبايس هو اسم لمستحضرات اصطناعية تشبه القنب الهندي. يتم تدخين هذه المستحضرات ممزوجة بأعشاب و/أو تبغ. العديد من المواد التي قد يحتوي عليها السبايس مصنفة كمخدرات، وبالتالي فهي ممنوعة.

إن القنب الهندي غير مسموح به في السويد، سواء للبيع أو الشراء أو الحيازة أو الاستعمال.

مصادر المعلومات: drugsmart.com (CAN)، الاتحاد المركزي للمعلومات المتعلقة بالكحول والمخدرات)، cannabishjalpen.se، folkhalsomyndigheten.se

إقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني stockholm.se/nejtillcannabis

على الصفحة الإلكترونية لحملة مدينة استكهولم، توجد روابط للمزيد من المعلومات بخصوص القنب الهندي. إن البحث عن المعلومات بداية جيدة. حيث يسهل عليك مواجهة الحرج التي قد يأتي بها ابنك المراهق من أصدقائه أو من الأفلام أو الموسيقى أو الإنترنت. إذا كانت لديك استفسارات، أو إذا أقلقك الأمر، يمكنك كذلك الاتصال بمؤسسة ماريا أونجدوم.

رقم الهاتف خلال النهار: **08-508 43 710**

رقم هاتف الطوارئ: **08-123 47 410**

يمكنك أيضاً التوجه إلى المصلحة الاجتماعية،

بإدارة المنطقة التي تتبع لها.

معلومات الاتصال تجدها على الموقع الإلكتروني:

stockholm.se/kontaktunga

نحن نعمل في مدينة استكهولم بعدة طرق مختلفة، كي يحصل كل الأطفال والصغار على نمو آمن، خالٍ من المخدرات. نتمنى أن تساعدك هذه المعلومات بخصوص القنب الهندي كوالد / والدة، لأنك أهم شخص بالنسبة لطفلك!

Anna König Jerlmyr