



www.tänkom.nu

TÄNK OM/BAL KA FEKER haddii waalidka iyo dhallinyaradu wax badan ka aqoon lahaayeen khamriga. Waxaad waalidka saamayn ku yeelan kartaa aragtida dhallinyarada ee khamriga ku aaddan iyo sida ay u cabbaan. Waxaad tusaale ahaan la hadli kartaa ilmahaaga dhallinyarada ah iyo waalidka kale oo haysta ilmo dhallinyaro ah, iyo in aadan dhallinyarada ku casumin ama u iibin wax khamri ah.

Maxaa loogu diidayaa in dhallinyaradu khamriga cabto?

Khamrigu wuxuu dhaawacaa maskaxda, da'na kuma xirna. Laakiin maskaxda dhallinyaradu waa ay ka adkaysi yar *tahay tan dadka waaweyn oo waa ay koreysaa ilaa qofku ka gaaro 25 sano. Inta xilligaa lagu jiro wuxuu khamrigu saamayn ku yeelan karaa horumarka maskaxda, waxaana xumaada awoodda inaan wax lagu degdegin, lagu qiimeeyo khataraha, dadka lagu la doodo, wax lagu qorsheeyo oo go'aan lagu gaaro¹.

Waxaa dhallinyarada ku adag in ay ogaadaan sida khamrigu u saameeyo, in ay badaaba dhaqso u cabbaan iyo in ay ku adkaato in ay ogaadaan marka ay joojinayaan. Sidaas awgeed ayey dhallinyaradu dhaqso ugu qabatimaan khamriga marka la barbar dhigo.

Khamrigu wuxuu lug ku leeyahay siddeed ka mid ah tobankii fal dembi oo xoog wata. Badnaaba qofka dembiga gala ayaa sakhransan, laakiin kala bar oo bar dadka falka dembiga loo geystaana waa ay sakhransan yihiin². Khamrigu wuxuu kaloo lug ku leeyahay shilalka gaadiidka, dababka kaca, dhaawacyada sakhradda iyo dhimashada biyaha lagu qarraqmo. Waxay shilalkaasi ku yimaadaan kolka khamrigu sii daciifiyo qiyaasta iyo qiimeynta qofka.

Xagge dhallinyaradu ka helaan khamriga?

Habka ugu badan oo khamriga lagu helaa waxa weeye in walaal weyn iyo saaxiib ka weyn u soo iibiyo noocyada khamriga. Waxay kaloo dhallinyaradu heli karaan khamri ay dembiilayaal sharcidarro ku soo geliyeen ama ugu sameeyeen oo ay kadibna ka sii iibiyaan dhallinyarada. Waxaase kaloo dhacda in ay dhallinyaradu khamriga ka helaan waalidkood. Boqolkiiba 4 dhallinyarada da'doodu tahay 15 sano waxay sheegeen in ay khamriga ka helaan waalidkooda. Intaa labajibbarkeeda – boqolkiiba 10 gabdhaha iyo boqolkiiba 8 wiilasha – waxaa khamriga fiina siiya waalidkood³. In khamri guriga lagu siiyo waxay caddeyneysaa in waalidku raalli ka yihiin in khamri la cabbo.

Maxaad waalid ahaan samayn kartaa?

Waxaa ugu muhiimsan in dhallinyarada la la hadlo. Waxaa kaloo taladu tahay in waalidka laga hadlo khibradaha aad adiga iyo iyaguba u leedihiin khamriga, iyo in aan isla meeldhigtaan nidaam wadajir ah. Cilmi-baaris la sameeyey waxay muujineysaa in waalidku uu micne weyn ugu fadhiyo marka laga hadlayo aragtida khamriga ee dhallinyarada. Hadal iyo waxqabad ayaad wax ku beddeli kartaa adigoo isla markaasna la hadlaya wiilkaaga ama gabadhaada, iyo inaad ka qaybqaadato gaarhaynta habeenkii iyo in aadan khamro guriga ku siin dhallinyarada.

Haddii LAGU FEKERO

TÄNK OM/BAL KA FEKER in wax isu sheegga iyo warfidintu wax weyn ka barayo waalidka iyo dhallinyarada khamriga iyo dhibaatooyinkisa. Ujeeddada dheer ee hawlahaani waxa weeye in xaddado habka ay dhallinyaradu ku helaan khamriga iyadoo lagu gaarayo in waalidka lagu wargeliyo

- khataraha khamriga da' hore lagu bilaabo
- sida ay muhiim u tahay in la dejiyo xadad iyo xeerar cadcad oo ku saabsan khamriga
- in si cad loo diido in khamri loo iibiyo dhallinyaro da'doodu ka hooseyso 20 sano.

Qoraalkaan TÄNK OM waxaa soo diyaariyey machadka caafimaadka bulshada oo la kaashanaya boliiska, dukaanka khamriga Systembolaget iyo ururka ka soo horjeeda khamri-cabbidda ee IOGT-NTO. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan TÄNK OM waxaa laga la xiriirayaa isuduwayaasha arrimha khamriga iyo mukhaadaraadka ee degmada ama gobolka aad ku nooshahay (eeg bogga Internet-ka ee Golaha Sare ee Gobolka, www.lansstyrelsen.se).

Haddii aad dooneyso warbixin dheeraad ah

Machadka qaranka ee caafimaadka bulshadu Statens folkhälsoinstitut wuxuu horumariyaa oo fidiyaa aqoonta caafimaadka wanaagsan. Warbixin dheeraad ah ka akhriso www.fhi.se. (bogga oo ingiriis ku qoran: www.fhi.se/en/).

Qoraallo iyo talooyin ku saabsan dhallinyarada iyo khamriga waxaa laga helayaa Tonårsparlören, oo aad ka akhrisan karto www.tonårsparlören.se.

Svenskar och Invandrare Mot Narkotika, www.simon.org.se.

Rädda Barnens Föräldraretelefon 020-786 786, www.raddabarnen.se.

BRIS vuxentelefon om barn 077-150 50 50, www.bris.se.

¹ Crews et al. 2007

² Tonårsparlören 2010

³ Skolelevers drogvannor, CAN 2009

