



www.tänkom.nu

TÄNK OM «لنغير طريقة تفكيرنا» هو مشروع يوفر المعرفة أكثر، للوالدين والمراهقين، بخصوص الكحول. أنتم كوالدين، يمكنكم التأثير على نظرة الصغار للكحول، وعلى كمية تناولهم له. على سبيل المثال، عن طريق التحدث إلى مراهقكم، وإلى الوالدين الآخرين، الذين لهم أبناء مراهقون، كذلك عن طريق عدم توفير أو شراء الكحول للصغار.

لماذا يجب على الصغار ألا يشربوا الكحول؟

إن الكحول مضر بالدماغ، بغض النظر عن العمر. غير أن دماغ الصغار أكثر حساسية من دماغ البالغين، كما يستمر في النمو إلى غاية سن الخامسة والعشرين سنة. خلال هذه الفترة، يمكن للكحول أن يؤثر سلباً على نمو الدماغ، وأن يقلص من حجم القدرة على التحكم في الانفعال، تقدير المخاطر، عَقَلَنَةِ الأمور، التخطيط واتخاذ القرارات.¹

تكون للصغار صعوبات أكثر، في تقييم مدى تأثير تناول الكحول عليهم. إنهم غالباً ما يشربون بسرعة شديدة، كما لا يتمكنون بسهولة من تفهم متى يجب التوقف. بسبب هذا، يتعرض الصغار إلى خطر الإدمان على الكحول، أكثر من البالغين.

إن ثمانية من عشرة، من جرائم العنف، يكون الكحول طرفاً فيها. حيث غالباً ما يكون الجاني مخموراً. غير أنه في نصف الحالات، يكون الضحية² كذلك تحت تأثير الكحول. كما أن الكحول، غالباً ما يلعب دوراً، في حوادث السير، حوادث الحريق، حوادث السقوط، وحوادث الغرق. إن الحوادث هي عواقب تقويض الكحول للتقييم العام للأمور.

من أين يحصل الصغار على الكحول؟

إن أشهر طريقة لحصول الصغار على الكحول، هي عبر الأقارب والأصدقاء الكبار، الذين يشترون لغيرهم الجعة، النبيذ، والمشروبات الروحية. أكثر من هذا، يمكن للصغار الحصول على المشروبات الروحية المهربة، وكذلك المصنعة بالبيت، عبر شبكة المجرمين الذين يتاجرون في ذلك. كما يحدث كذلك، أن يحصل المراهقون على الكحول من والديهم. إن 4 بالمائة من البالغين 15 سنة، يقولون إنهم يحصلون على المشروبات الروحية من والديهم. إن ضعف هذا الرقم من المراهقين - 10 في المائة من الإناث و 8 في المائة من الذكور - يحصلون على النبيذ من والديهم³. إن تقديم الكحول بالبيت، يعطي الإشارة أن الأمر مقبولاً لشرب الكحول.

ماذا يمكنكم العمل كوالدين؟

أهم شيء، هو أن تتكلم مع صغيرك المراهق. النصائح الأخرى، هي أن تتكلم إلى والدين آخرين، بخصوص تجربتك وتجاربيهم، ثم مناقشة القواعد المعروفة. تُظهر الأبحاث أن الوالدين، هما الأكثر أهمية، فيما يخص عادات الصغار تجاه الكحول. يمكنكم التأثير في الأمر عبر القول والفعل، عن طريق التحدث إلى ابنك أو ابنتك، المشاركة في برامج جولات الوالدين اليلية، ثم عبر عدم توفير الكحول في البيت.

حول TÄNK OM «لنغير طريقة تفكيرنا»

TÄNK OM «لنغير طريقة تفكيرنا» هي عملية معلومات، تفيد الوالدين والمراهقين أكثر، بخصوص الكحول. إن الهدف البعيد المدى لهذه الحركة، هو تقليص قابلية الصغار على الكحول، عبر إخبار الوالدين بما يلي:

- مخاطر الإقدام المبكر على تناول الكحول
- مدى أهمية الحصول على حدود، مبادئ، وقيم واضحة، بخصوص الكحول
- أن يقوم الوالدان بطريقة نشطة، بتفادي شراء الكحول للصغار، الأقل من 20 سنة.

TÄNK OM «لنغير طريقة تفكيرنا» برنامج منجز من طرف المعهد الوطني للصحة العمومية، بالتعاون مع جهاز الشرطة، الشركة العامة «سيستيمولاكت و IOGT-NTO [جمعية للحد من أضرار الكحول]. للمزيد من المعلومات حول برنامج «لنغير طريقة تفكيرنا»، حاول الاتصال بمنسقي الكحول والمخدرات، ببلديتك أو بالإقليم التابع له. (أنظر الموقع الإلكتروني للجنة الإقليمية: www.lansstyrelsen.se).

إذا أردت أن تعرف المزيد

إن المعهد الوطني للصحة العمومية، يطور ويقدم المعارف، المتعلقة بصحة أفضل. إقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني: www.fhi.se.
(الموقع باللغة الإنجليزية: www.fhi.se/en/).

حقائق ونصائح بخصوص المراهقين والكحول، يمكن إيجادها بقاموس المراهقين، والذي يمكن قراءته، على الموقع الإلكتروني: www.tonårsparlören.se.

جمعية السويديين والمهاجرين المناهضين بالمخدرات: www.simon.org.se.

أرقام الهاتف للاتصال بالوالدين، بجمعية إنقاذ الطفولة: 020-786 786.

الموقع الإلكتروني: www.raddabarnen.se.

ب ر ي س [حق الأطفال في المجتمع] هاتف اتصال البالغين بخصوص الأطفال:

الموقع الإلكتروني: www.bris.se. 077-150 50 50.



Crews et al. 2007 1

Tonårsparlören 2010 2

Skolevers drogvänor, CAN 2009 3