



www.tänkom.nu

“فکر کن TÄNK OM” مطالب بیشتری را در مورد مشروبات الکلی به نوجوانها و والدین می آموزد. والدین می توانند بر دیدگاه جوانان نسبت به مشروبات الکلی و مقدار نوشیدن آنها تأثیر بگذارند. بطور مثال می توانید با نوجوان خود و والدین سایر نوجوانان صحبت کرده و نه به آنها مشروب تعارف کرده و نه برایشان مشروب تهیه کنید.

چرا جوانان نباید مشروب الکلی بنوشند؟

الکل صرفنظر از سن و سال برای مغز مضر است. ولی مغز جوانان بیشتر از بزرگسالان آسیب پذیر است و تا سن ۲۵ سالگی رشد می کند. الکل می تواند طی این دوران روی رشد مغز تأثیر بگذارد و به توانائی کنترل غرائض آنی، تشخیص خطرات، استدلال، برنامه ریزی و تصمیم گیری لطمه وارد کند!

برای جوانان دشوار است که میزان تأثیر الکل را بر روی خود تشخیص دهند، آنان اغلب با شتاب می نوشند و برایشان سخت است بفهمند چه موقع باید به نوشیدن خاتمه دهند. از اینرو جوانان سریعتر از بزرگسالان اعتیاد به الکل معتاد می شوند.

الکل در هشت فقره از ده فقره جرائم خشونتی نقش دارد. اغلب مجرم تحت تأثیر الکل است ولی در نیمی از موارد قربانی نیز مشروب الکلی نوشیده است! الکل اغلب در حوادث رانندگی، آتشسوزی، پرت شدن از بلندی و غرق شدن در آب نیز نقش دارد. اینگونه حوادث بر اثر وخیم شدن عمومی قوه درک و تشخیص اتفاق می افتند.

جوانان از کجا مشروبات الکلی تهیه می کنند؟

عادی ترین روش دستیابی به مشروبات الکلی آنست که برادر/ خواهر بزرگتر یا دوستان نوجوان برایش آبجو، شراب و مشروب قوی خریداری می کنند. علاوه براین جوانان می توانند از طریق شبکه افراد بزهکار به مشروب قاچاق و خانگی نیز دسترسی پیدا کنند. ولی اتفاق می افتد که نوجوانان از طریق والدین خود نیز به مشروب الکلی دست می یابند. ۴ درصد از نوجوانان ۱۵ ساله می گویند که از والدین خود مشروب دریافت می کنند. دو برابر این تعداد از نوجوانان، یعنی ۱۰ درصد دختران و ۸ درصد پسران، از والدین خود شراب دریافت می کنند! ارائه مشروب الکلی در خانه علامت آنست که بنظر والدین نوشیدن مشروبات الکلی ایرادی ندارد.

شما بعنوان والدین چکار می توانید بکنید؟

مهمتر از همه آنست که با نوجوان صحبت کنید. توصیه دیگر آنست که با سایر والدین در مورد تجربیات خود و آنها صحبت کرده و مقررات یکسانی را تعیین کنید. پژوهشها نشان می دهند که والدین نوجوان بیشترین تأثیر را روی دیدگاه او نسبت به مشروبات الکلی دارند. شما می توانید با کلام و عملکرد خود روی فرزندان تأثیر بگذارید، با او صحبت کنید، در پیاده روی های شبانه در شهر شرکت کنید و در خانه به او مشروب تعارف نکنید.

در مورد جزوه “فکر کن TÄNK OM”

یک اقدام اطلاع رسانی است که به والدین و نوجوانان در مورد مشروبات الکلی آموزش می دهد. هدف بلندمدت از این اقدام آنست که دسترسی نوجوانان به مشروبات الکلی از طریق اطلاع رسانی به والدین در موارد زیر محدود گردد

- خطرات آغاز زودرس نوشیدن مشروبات الکلی
- اهمیت داشتن حدودمرزها، مقررات و معیارهای ارزشی واضح و مشخص راجع به مشروبات الکلی
- اجتناب فعالانه والدین از خریداری مشروبات الکلی برای جوانان زیر ۲۰ سال

“فکر کن TÄNK OM” از طرف انستیتوی دولتی تندرستی همگانی (Statens folkhälsoinstitut) با همکاری پلیس، شرکت انحصار مشروبات الکلی (Systembolaget) و سازمان ای.او.گ.ت-ان.تی.او (IOGT-NTO) برگزار می شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد “فکر کن TÄNK OM” یا مسئول هماهنگی مشروبات الکلی و موادمخدر در کمون خود یا در استان (رجوع شود به صفحه استاندارد در اینترنت به آدرس www.lansstyrelsen.se) تماس بگیرید.

اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتری هستید

انستیتوی دولتی تندرستی همگانی به توسعه و رواج معلومات برای تندرستی بهتر اقدام می کند. مطالب بیشتری در صفحه www.fhi.se می توانید بخوانید. (آدرس همین صفحه بزبان انگلیسی www.fhi.se/en/)

اطلاعات علمی و راهنمایی در مورد نوجوانان و مشروبات الکلی در “راهنمای نوجوانان Tonårsparlören” وجود دارد که می توانید در صفحه www.tonårsparlören.se مطالعه کنید.

مهاجران سوئد علیه موادمخدر، www.simon.org.se

تلفن سازمان نجات کودک مخصوص والدین 020-786786، www.raddabarnen.se

تلفن سازمان حقوق کودک در جامعه (BRIS) مخصوص بزرگسالان برای صحبت در مورد کودک 077-1505050، www.bris.se

