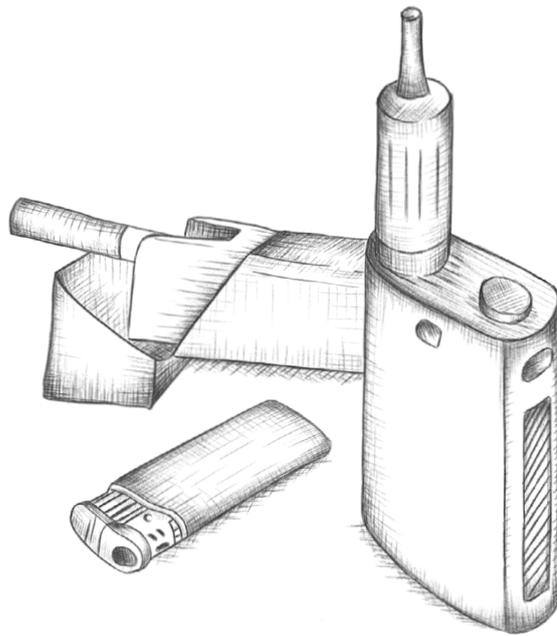


هل أنت قلق بشأن تعاطي ابنك المراهق للتبغ أو المواد الأخرى التي تحتوي على النيكوتين؟

يتعلق هذا الكتيب بالتبغ والمواد الأخرى التي تحتوي على النيكوتين ويهدف إلى توفير المعلومات والدعم اللازمين حول كيفية مساعدة ابنك المراهق.

يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4000 مادة ضارة، منها حوالي أربعين مادة مسرطنة. يزيد التدخين السلبي والتدخين في الحفلات أو في عطلة نهاية الأسبوع من خطر الإصابة بأمراض الرئتين والقلب والأوعية الدموية. يمكن أن يصاب الأطفال بالعدوى والربو من التدخين السلبي، مما يزيد أيضًا من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.

استخدام السعوط (سنوس) ليس ضارًا بالجسم مثل التدخين ولكنه مع ذلك يحمل العديد من المخاطر. يحتوي السعوط على مواد مسرطنة واستعماله بكثافة يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. يتسبب السعوط في تلف الغشاء المخاطي للفم ومن الشائع حدوث تلف في اللثة. يمكن أن ينتقل النيكوتين إلى الجنين ويضره.



حقائق

- يوجد النيكوتين المسبب للإدمان في التبغ ومنتجات النيكوتين مثل السجائر والسعوط، ولكن يمكن العثور عليه أيضًا في السجائر الإلكترونية والشيشة.
- يحتوي معسل الشيشة على التبغ المنكه أو الدخان الذي يتكون من دبس السكر والمواد المضادة والمحلبيات. قد يكون من الصعب على الشباب معرفة ما يحتويه بالفعل. وعلى الرغم من أن رائحته وطعمه أخف من التبغ العادي، إلا أن الدخان يحتوي على أول أكسيد الكربون ومواد مسرطنة والنيكوتين. تمامًا مثل دخان التبغ العادي.
- تدخين السجارة الإلكترونية يسمى "vejping". ولكن بدلاً من الدخان، فإنه ينتج بخارًا يحتوي على النيكوتين والذي يحتوي أيضًا على مواد سامة ومنتجات ثانوية. غالبًا ما يتم تسويق السجائر الإلكترونية على أنها أقل ضررًا من السجائر العادية. لكن وفقًا لمنظمة الصحة العالمية فلا يوجد دليل على صحة ذلك.
- لا يحتوي السعوط الأبيض على التبغ ولكنه يحتوي على النيكوتين المستخرج من التبغ.
- اعتبارًا من 1 يوليو 2022، تم اقتراح سن 18 عامًا كحد أدنى لشراء منتجات النيكوتين الخالية من التبغ. علاوة على ذلك، فيحظر التدخين بجميع أشكاله في ساحات المدارس والملاعب العامة والمقاهي الخارجية والساحات الخارجية وعند مداخل المباني العامة وفي وسائل النقل العام.

أمور من الجيد معرفتها

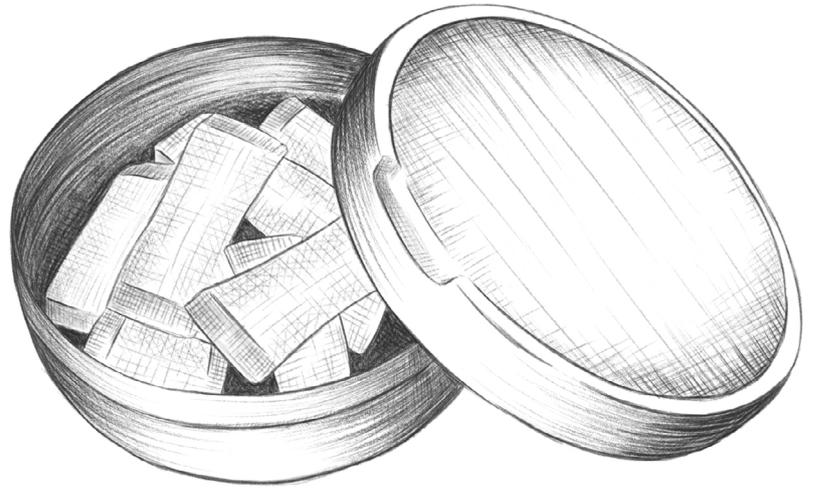
قد يكون هناك مفهوم خاطئ واسع الانتشار بين الشباب حول عدد الأشخاص الذين يستخدمون التبغ ومنتجات النيكوتين بالفعل.

إنهم يعتقدون أن كثيرين آخرين يفعلون ذلك، مما قد يزيد من خطر أن المزيد من الشباب سيحاولون الاندماج أو فعل ما يفعله الآخرون. في الماضي، كان البدء بالتدخين أكثر شيوعًا مما عليه الوضع الآن. في الوقت الحاضر فإن أغلب الشباب لا يستعملون التبغ.

ماذا يمكنني أن أفعل كوالد؟

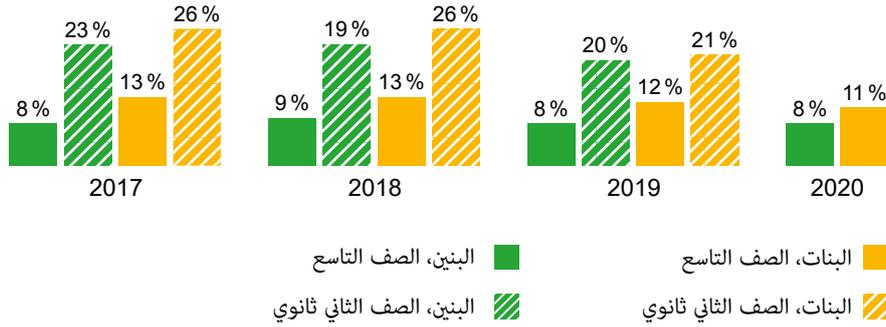
حاول التحدث عن كل شيء ممكن في الحياة اليومية. بهذه الطريقة ، يصبح من الطبيعي أيضًا التحدث عن أشياء أكثر صعوبة ، مثل الكحول أو المخدرات أو الجنس. اطرح الأسئلة واستمع. العلاقة الوثيقة لها تأثير وقائي.

- ضع حدودًا وأظهر بوضوح ما تتوقعه من ابنك.
- ثق بحدسك. إذا شعرت أن هناك شيئًا خاطئًا، فأنت على الأرجح على حق.
- تحدث إلى الآباء الآخرين للحصول على الدعم. اتفق مع بعض والدي أصدقاء ابنك على قواعد مشتركة.
- قولك لكلمة لا سيحدث فرقًا كبيرًا! حتى إذا كنت تدخن أو تستعمل السعوط فيمكنك أن تكون واضحًا أن الأطفال والشباب يجب أن يظلوا بعيدين عن التبغ.
- تأكد من عدم تعرض طفلك للتدخين السلبي. استنشاق دخان الآخرين ضار أيضًا.



إحصائيات

نسبة الطلاب في الصف التاسع والثانوي الذين يدخلون.



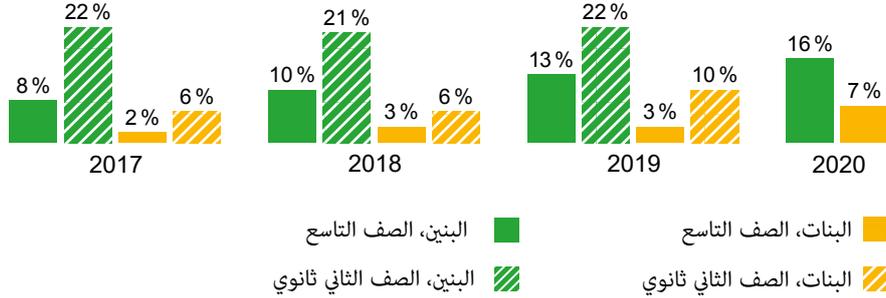
البنين، الصف التاسع

البنات، الصف التاسع

البنين، الصف الثاني ثانوي

البنات، الصف الثاني ثانوي

نسبة الطلاب في الصف التاسع والثانوي الذين يستعملون السعوط.



البنين، الصف التاسع

البنات، الصف التاسع

البنين، الصف الثاني ثانوي

البنات، الصف الثاني ثانوي

تعاطي المخدرات لطلاب المدارس ، CAN 2020

واصل القراءة:

Slutarokalinjen.se

Youmo.se

من الذي يمكنك اللجوء إليه إذا كانت لدي أسئلة أو أردت الحصول على المساعدة والدعم؟

اتصل بصحة الطلاب في مدرسة طفلك أو المركز الصحي الخاص بك أو الخدمات الاجتماعية في البلدية.