

# الکل و موادمخدر

Elterninfo kurz+knapp | Alkohol und Cannabis | Persisch

## اطلاعات برای والدین

مختصر و کوتاه

والدین گرامی، بسیاری از شما این نگرانی را دارید وقتی که نوجوان شما برای اولین بار الکل و یا موادمخدر را امتحان می کند. این بروشور در ارتباط با مواد مخدر به سوالهای شما جواب می دهد و به شما کمک می کند که رفتارهای فرزند خود را در دوران نوجوانی بهتر متوجه شوید.

### اطلاعات

#### مصرف موادمخدر در نوجوانی

برای نوجوانان بلوغ دوره هیجان انگیزی است. نوجوانان در این دوره بیشتر به رفتارهای دوستان خود توجه دارند تا والدین خود و الگوی آنها بیشتر دوستانشان هستند.

یکی از مواردی که تحت تاثیر دوستان خود قرار می گیرند مصرف مواد مخدر است. والدین باید با فرزندان خود در این مورد گفتگو کنند.



### اطلاعات

۳

#### ماری جوانا – مصرف مواد مخدر

ماری جوانا یا به زبان عامیانه حشیش، علف و گراس گفته می شود.

کشت و کار، با خود همراه داشتن و خرید و فروش ماری جوانا در آلمان ممنوع می باشد اما مصرف آن ممنوع نیست.

داشتن ماری جوانا به مقدار کم برای مصرف شخصی در بعضی مواقع شامل جریمه نمی شود و این مقدار در ایالت نیدزاکسن (Niedersachsen) 6 گرم است.

### اطلاعات

۲

#### از چه سنی – الکل

مصرف الکل زیر 14 ممنوع است. نوجوانان از 14 سالگی اجازه دارند که همراه با والدین خود نوشیدنی کم الکی مانند آبجو و شراب بنوشند. از 16 سالگی می توانند بدون همراهی با والدین نوشیدنی کم الکل بنوشند. نوشیدنی های الکی قوی تر از 18 سالگی مجاز است.

### اطلاعات

۴

#### تشخیص مصرف مواد مخدر

برای شما به عنوان والدین بسیار ضروری است که بتوانید خیلی زود تشخیص دهید که نوجوان شما الکل و ماری جوانا مصرف می کند. بوی الکل در دهان، نامفهوم حرف زدن می تواند اولین علائم مصرف الکل باشد. حال تهوع و بالا آوردن نشان دهنده بیش از حد مصرف الکل است.

کشیدن ماری جوانا از طریق بوی تند و زننده آن قابل تشخیص است و علائم دیگر آن اشتها زیاد، سرخ شدن چشمها و خستگی است.



## همراهی با نوجوانان

با فرزندان خود درباره مصرف الکل و مواد مخدر صحبت کنید. همچنین با فرزندان خود روشن و واضح حرف بزنید که شما در قبال دوستان صمیمی آنها هم که مهمان شما هستند مسئول هستید.

با فرزندان خود طوری رفتار کنید که بدون ترس در مورد همه چیز با شما صحبت کنند زیرا پیشگیری بهتر از تنبیه کردن است.

برای اطلاعات بیشتر در این موارد به لینک های داده شده در پایین صفحه مراجعه کنید.



**نگاه اجمالی در مورد عادت به مصرف مواد مخدر**  
شما به عنوان والدین الگوی رفتاری برای فرزندان خود هستید. کودکان رفتارهای شما را دنبال می کنند وقتی که شما از مواد مخدر برای کاهش درد و یا تسکین احساس ناخوشایند استفاده می کنید. متوجه عاداتی شخصی خود باشید - بخصوص در حضور کودکان و نوجوانان

**مقررات و محدودیتها در جهت آگاهی**  
مقررات و محدودیتهای سازنده موجب کمک به فرزندان شما می شود. مصرف الکل و ماری جوانا در مدرسه مکانهای آموزشی و باشگاههای ورزشی ممنوع است.  
با فرزندان خود در باره رفتار درست و میزان مصرف الکل در مهمانی دیسکو و کلپ های شبانه صحبت کنید تا بتوانند سالم و بدون مواجه شدن با خطر به خانه برگردند.



## لینک

در اینجا شما اطلاعات بیشتری خواهید یافت:

[www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de) - Überblick verschiedener Angebote und Projekte in der Suchtprävention

[www.starkstattbreit.de](http://www.starkstattbreit.de) - Informationsplattform zum Thema Cannabis

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) - Fakten, Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums.

[www.move-niedersachsen.de](http://www.move-niedersachsen.de) - Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen

[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de) - Aktuelle Ergebnisse des Drogen- und Suchtberichts

Landesstelle  
Jugendschutz  
Niedersachsen



اطلاعات تماس:  
اطلاعات برای والدین  
الکل و مواد مخدر

منتشر شده توسط: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen  
Leisewitzstraße 26, 30175 Hannover  
info@jugendschutz-niedersachsen.de  
www.jugendschutz-niedersachsen.de

تصاویر: Jugendliche auf Skateboard: Alexander Novikov/Shutterstock.com  
Richterhammer: Jiri Hera/Shutterstock.com  
Konsumierende Eltern: Monkey Business Images/Shutterstock.com  
Vater mit Sohn: Iakov Filmonov/Shutterstock.com

مترجمان: دکتر زهره برادران و فروزان رجبی

نسخه اول: ۹ / ۲۰۱۹

پشتیبانی از پروژه: **JUGEND & FLÜCHTLINGS  
SCHUTZ & HILFE**