

ALKOHOL OCH TONÅRINGAR

TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

KHAMRIGA IYO DHALLINYARADA

KU: ADIGA WAALIDKA AH

AF SOOMAALI BOG 10
باللغة العربية، صفحة 24



Fler språk finns på tonårsparlören.se



ALKOHOL I SVERIGE

Det finns nästan ingen förälder i Sverige som tycker att det är okej att deras barn dricker alkohol. Ändå händer det att tonåringar dricker alkohol och blir berusade. Den här broschyren är till för dig som är mamma eller pappa till en tonåring och för andra vuxna som har ansvar för tonåringar. Broschyren berättar om alkohol i Sverige och ger tips på hur du kan prata med din tonåring om alkohol.

TONÅRINGAR OCH ALKOHOL

Alla tonåringar är olika. Några tonåringar har provat alkohol, några har inte gjort det. Oavsett om ditt barn har provat eller inte är det viktigt att prata om alkohol. Genom att prata öppet om alkohol blir det lättare för dig att vara förälder och ditt barn känner att du bryr dig.

HUR PÅVERKAR ALKOHOL KROPPEN?

Alkohol är ett gift som påverkar kroppen. Det är inte bra för någon att dricka mycket alkohol. Det är extra farligt för unga att dricka mycket. Hjärnan utvecklas upp till 25-årsåldern. Därför skadas unga människors hjärna lättare av alkohol. Det är också större risk att bli beroende för personer som börjar dricka alkohol när de är unga. För att vi i Sverige ska dricka mindre alkohol är det bara Systembolaget som får sälja starköl, vin och sprit.*

I Sverige räknas alla personer under 18 år som barn. För att skydda barn och unga finns det lagar kring alkohol. **NÅGRA AV LAGARNA SÄGER ATT:**

- Du måste vara minst 18 år för att dricka alkohol på en restaurang eller bar
- Du måste vara minst 20 år för att köpa alkohol från Systembolaget
- Det är olagligt för en vuxen att köpa eller ge bort alkohol till någon som är yngre än 20 år

VISSTE DU ATT...

Tonåringar i Sverige dricker mindre alkohol idag än för 10 år sedan. I Sverige har man mätt hur mycket tonåringar dricker sedan år 1977. Idag är användandet av alkohol det lägsta sedan mätningarna startade, både bland killar och tjejer, och det är fler än hälften som inte dricker.

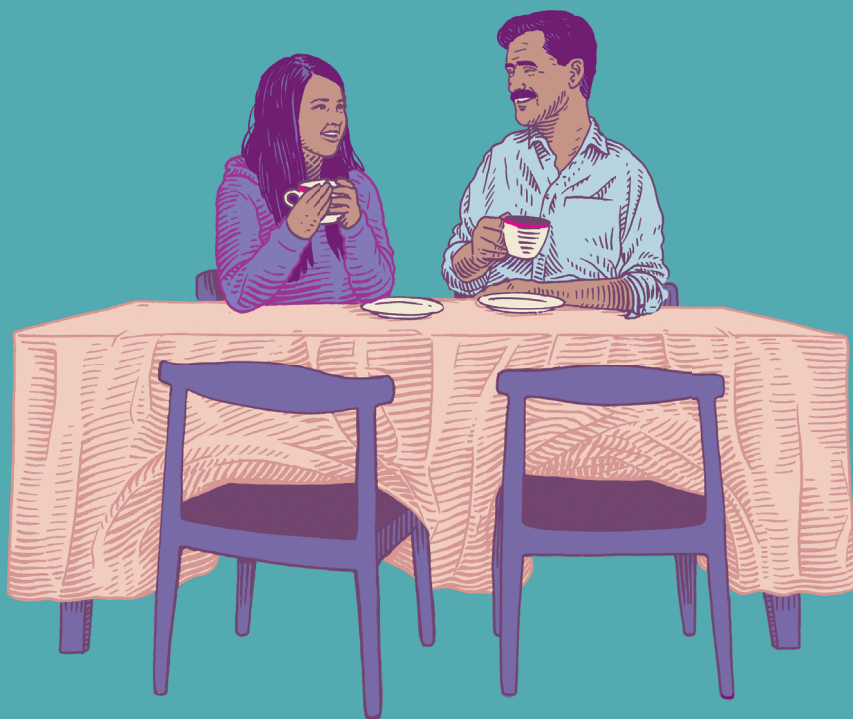
* Systembolaget ägs av den svenska staten, som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar. Därför har Systembolaget aldrig erbjudanden eller rabatter som ökar försäljningen. Läs mer på systembolaget.se.

ATT VARA TONÅRSFÖRÄLDER

För många människor är tonåren en tid med mycket förändringar och som tonåring vill man ofta vara mer vuxen än barn. Det kan vara roligt och spännande men också lite jobbigt. Kroppen förändras och många nya känslor växer fram. Det är också vanligt att man skaffar nya kompisar. Även som förälder är det mycket som är nytt och det är lätt att känna sig ensam med alla frågor. Genom att prata med andra vuxna är det många som märker att de flesta har samma tankar.

HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL?

Grunden i en nära relation är ofta att prata öppet med varandra. Barn måste känna att det går att vara ärlig utan att föräldrarna blir jätteargra. Om du är orolig för att ditt barn ska dricka alkohol eller att ditt barn har kompisar som dricker är det bästa att fråga. Försök att prata på ett lugnt sätt oavsett vad ditt barn säger. Det är viktigt att din tonåring förstår att du tycker om henne eller honom oavsett vad som händer.



SAMMANFATTANDE RÅD TILL DIG SOM FÖRÄLDER

VAR INTRESSERAD OCH LYSSNA

En bra relation handlar om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och lyssna utan att döma.

BERÄTTA VARFÖR DU ÄR OROLIG

Att förbjuda saker är ingen bra metod. För att ditt barn ska lyssna är det viktigt att han eller hon förstår varför. Förklara varför du är orolig och hur det känns att vara förälder.

LITA PÅ DIG SJÄLV

Lyssna på dig själv och vad du tycker är rätt eller fel. Som förälder har du rätt att sätta gränser för ditt barn.

VAR TYDLIG

Prata med ditt barn om vilka regler som gäller. Om du är tydlig och om du och din tonåring har kommit överens så är det lättare för din tonåring att följa reglerna.

VÄNTA MED DISKUSSIONEN

Om ditt barn kommer hem full kanske du känner dig jättearg och vill skrika eller gråta, men försök att vänta med diskussionen. Ge ditt barn lite vatten och låt honom eller henne sova innan ni pratar. Som förälder har du rätt att bli arg men du har aldrig rätt att använda våld.

TA HJÄLP AV ANDRA FÖRÄLDRAR

Ibland kan det vara skönt att prata med andra föräldrar för att se hur de gör. Tonåringar tror ibland att deras kompisar får göra vad de vill och vara ute hur länge de vill. Oftast visar det sig att många föräldrar har ungefär samma regler.

NYA KOMPISAR

Det är naturligt att tonåringar får nya kompisar. Som förälder kan du känna dig mindre viktig och utanför när ditt barn plötsligt är mycket med de nya kompisarna. Men kom ihåg att du som förälder alltid är viktig för ditt barn. Försök att vara nyfiken och glad över alla nya vänner som din son eller dotter fått. Om du är orolig kan du fråga om telefonnumret till kompisen eller till kompisens föräldrar. Förklara varför du vill ha numret. Säg att du litar på ditt barn men att det är bra att ha om det händer något.

VÅGA SLÄPP TAGET

Ditt barn är på väg att bli vuxen. Var öppen för det nya, och våga släpp taget. Men visa att du finns där och att du gärna hjälper till.



BRA KONTAKTER

Ibland kan det kännas bra att prata med någon annan som vet lite mer om tonåringar och alkohol. Här är några av de organisationer som du kan kontakta.

SOCIALTJÄNSTEN

Här arbetar socialarbetare som är vana att prata med ungdomar och föräldrar om alla sorters frågor. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

BRIS VUXENTELEFON: 0771-50 50 50

BRIS tar emot samtal från vuxna som behöver råd och någon att prata med om sitt barn.

FÖRÄLDRATELEFONEN: 020-85 20 00

Här arbetar socionomer och psykologer för att stötta och hjälpa dig i rollen som förälder.

ELEVHÄLSAN

I grundskolan och gymnasieskolan finns kuratorer och sköterskor som du kan kontakta för råd och stöd.

BRA WEBBSIDOR

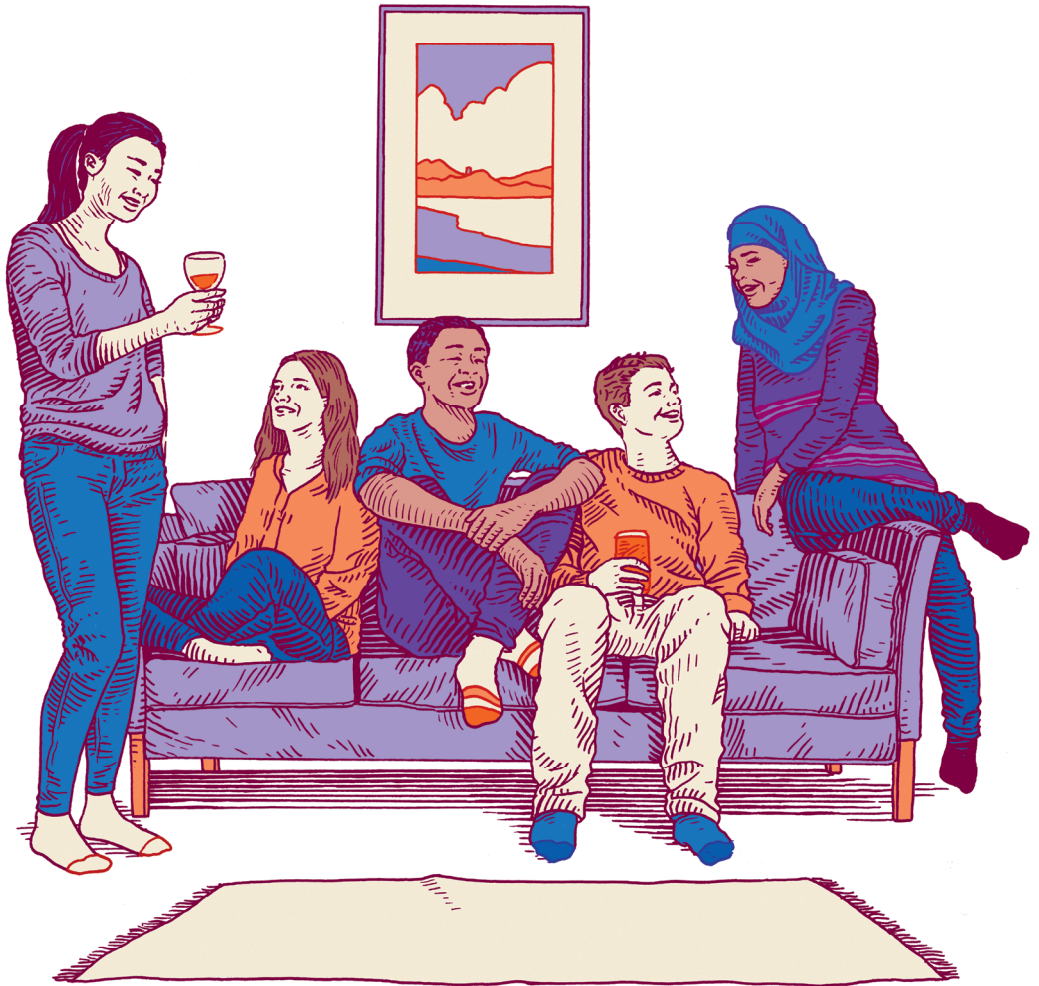
informationsverige.se

Här kan du läsa om hur samhället fungerar i Sverige.

tonårsparlören.se

Webbsida med råd och fakta om alkohol och tonåringar.

Den här broschyren ges ut av organisationen IQ. Vår vision är ett samhälle där alkoholdrycker njuts med omsorg om hälsan så att ingen tar skada.



XAALADDA KHAMRI EE ISWIIDHAN

Badankood waalidiinta Iswiidhan ku dhaqan uma arkaan wanaag inay ilmahoodu khamriga cabbaan. Sidaas iyadoo ay tahay ayey haddana dhacdaa in dhallinyaradu ay khamri cabbaan oo ay sakhraamaan. Buug-yarahaan waxaa loogu talo galay adiga hooyada ama aabbaha ah ee leh dhallinyaro iyo dadka kale ee waawayn oo dhallinyaro masuul ka ah. Buug-yarahaan waxaa lagaga hadlayaa xaaladda khamri ee Iswiidhan, wuxuu ku siinayaa talooyin ku saabsan sidaad dhallintaada ugala xaajoon lahayd khamriga.

DHALLINYARADA IYO KHAMRIGA

Dhallinyaradu wey kala duwan tahay. Qaarkood khamriga wey tijaabiyeen, qaarna ma tijaabin. Haddii ilmahaagu uu tijaabiyey ama uusan tijaabin, kolleytaba waa muhiim in khamriga laga wada hadlo. In khamriga si furan looga hadlo waxey kuu sahleysaa xilkaaga waalidnimo, ilmahaaguna wuxuu dareemayaa inaad danaynayso.

SIDEE KHAMRIGU U SAAMEEYAA JIRKA?

Khamrigu waa sun jirka saameeya. Cidna uma wanaagsana inay khamri badan cabto. Gaar ahaan dhallinyarada halis dheeraad ah ayey ku tahay khamriga inay badsadaan. Maskaxdu waxay kortaa illaa 25-jir laga gaarayo. Sidaas darteed ayey u fududdahay inuu khamrigu waxyeello gaarsiyo maskaxda dhallinyarada. Khatartuna wey ka weyn tahay inuu khamriga qabatimo kolka uu yaraan ku bilaabo. Si aan cabbista khamriga loogu badsan Iswiidhan waa Systembolaget oo keliya halka lagu iibiyo biirka adag, waynka iyo aalkolada*.

Iswiidhan ilmaha da'doodu ay ka yar tahay 18-jir dhammaantood carruur ayaa lagu tiriyaa. Si carruurta iyo dhallinyarada loo badbaadiyo sharciyo ayaa khamriga ka yaal. **SHARCIYADA QAARKOOD WAXAY DHIGAYAAN:**

- In aad tahay ugu yaraan 18-jir si aad khamri uga cabto makhaayad ama baar
- In aad tahay ugu yaraan 20-jir si aad khamri uga iibsato Systembolaget
- In ay sharci-darro ku tahay qofka weyn inuu khamri u soo iibiyo ama siiyo qof ay da'diisu ka yar tahay 20-jir

MA OGSOONAYD...

Dhallinyarada Iswiidhan maanta ayey ka khamri-cabbis yar yihiin 10 sano ka hor. Iswiidhan waxaa la cabbirayay mugga khamriga ay dhallinyaradu cabbaan wixii ka dambeeyey sannadkii 1977. Maanta isticmaalka khamriga wiilasha iyo gabdhaha labadaba waa kan ugu hooseeya intii cabbirka la billaabay; in nus ka badanna khamri maba cabbaan.

*Systembolaget waxaa iska leh dawladaha Iswiidhan oo u aragta in caafimaadka dadweynuhu uu ka muhiimsan yahay lacag badan oo laga macaasho. Sidaas darteed Systembolaget lagama helo ku casumid ama qiimejebin kordhinaya iibka. Faahfaahin dheeraad ah ka akhri systembolaget.se

IN LA AHAADO WAALID DHALLINYARO

Dad badan waxay dhallinyaranimadu u tahay xilli isbeddello badan leh, dhallinyartuna waxay caruurnimada ka doorbidaan inay weynaadaan. Waxay noqon kartaa wax farxad iyo xiiso leh laakiin sidoo kale xoogaa dhib leh. Jirku wuu isbeddelayaa oo dareemo badan oo cusub ayaa soo kordhaya. Waxaa sidoo kale caadi ah in asxaab cusub la yeesho. Waalid ahaan xitaa wax badan ayaa cusub, waanay fududdahay in kellinimo lagu dareemo su'aalaha dhammaantood. Iyada oo lala xaajoodo dad kale oo waawayn waxay dad badani ku ogaadaan in fikirrada la wadaago.

SIDEE LOOGA HADLAA KHAMRI?

Aasaaska xiriir sokeeye inta badan waa iyadoo si furan loo wada hadlo. Carruurta waa inay dareemaan inay daacad noqon karaan iyadoon waalidku noqon mid aad u carooda. Haddaad ka walwalsan tahay in ilmahaagu uu khamri billaabo ama uu leeyahay asxaab cabta waxaa ugu wanaagsan inaad su'aasho. Isku day inaad si deggan ula hadasho ilmahaaga wax kasta oo uu ku yiraahdo. Waa muhiim in ilmahaagu iyada ama isaguba fahmaan inaad jeceshahay si kastoo ay wax u dhacaan.



TALO KOOBAN OO KU SOCOTA ADIGA WAALIDKA AH

XIISEE OO DHEGEYSO

Xiriirka wanaagsan waa kan kalsoonida ku dhisma. Ilmahaaga u muuji inaad fikradhiisa xiiseyneyso oo dhegeyso, adigoon xukumin.

U SHEEG SABABTA AAD UGA WALWALSAN TAHAY

In wax un la mamnuuco ma ahan hab wanaag lagu gaaro. Si ilmahaagu kuu maqlaan waa muhiim in wiilka ama gabadhu fahanto sababta. U sharrax sababta aad uga walwalsan tahay iyo dareenka ah in waalid la ahaado.

NAFTAADA KU KALSOONOW

Dhegeyso naftaada - sax ama khalad waxa kuula muuqda. Waalid ahaan xaq baad u leedahay inaad ilmahaaga u dejiso xadad.

HADALKA CADDEE

Ilmahaaga kala hadal xeerarka degsan. Hadduu warkaagu cad yahay oo adiga iyo dhallintaadu aad wax ku heshiiseen wey u fududaaneysaa inay dhallintaadu xeerarka raacdo.

DOODDA U KAADI

Ilmahaagu hadduu kuu yimaado isagoo dawakhan laga yaabee inaad dareento xanaaq badan iyo doonid inaad qaysliso ama ooydo, laakiin isku day doodda inaad la sugto. Sii ilmahaaga wax xoogaa biyo ah, una oggoolow inuu seexo inta aydan wada hadlin ka hor. Waalid ahaan xaq baad u leedahay inaad carooto laakiin marnaba xaq uma lihid inaad xoog adeegsato. Noqo qof deggan oo hal-adag markaad wada hadlaysaan si ilmuhu u ogaado waxa jira.

CAAWIMAAD U RAADSO WAALID KALE

Marmar waxaa nefis noqon kara in waalid kale lala hadlo si loo ogaado waxay yeelaan. Dhallinyaradu waxay marmar la tahay in asxaabtooda loo oggol yahay inay waxay doonaan sameeyaan iyo inay guriga ka maqnaan karaan inta ay doonaan. Waxaase inta badan la arkaa in waalidiinta badidoodu ay leeyihiin xeerar qiyaastii isku mid ah.

ASXAAB CUSUB

Waa wax caadi ah in dhallinyaradu ay yeeshaan asxaab cusub. Waalid ahaan, waxaa laga yaabaa inaad dareento in lagaa muhiimsan yahay iyo fogaansho marka ilmahaagu uu si kedis ah u noqdo qof asxaabtiisa cusub wakhti badan la qaata. Laakiin xusuusnow in waalid ahaan ilmahaaga aad had iyo jeer muhiim u tahay. Isku day inaad noqoto qof ku faraxsan oo doonaya inuu ogaado asxaabta cusub ee wiilkaagu ama gabadhaadu yeelatay. Haddaad walwalsan tahay waxaad weydiin kartaa telefon-lambarka saaxiibta ama saaxiibka waalidkiis. U sharrax sababta aad u rabto lambarka. U sheeg ilmahaaga inaad ku kalsoon tahay laakiin ay wanaagsan tahay in lambar laga hayo hadday wax dhacaan.

KU DHIIRRO INAAD ILMAHA SII DAYSO

Ilmahaagu waxay galeen waddadii ay ku qaangaari lahaayeen. U furfurnow xaaladda cusub oo ku dhiiro inaad sii dayso. Laakiin u muuji inaad diyaar u tahay iyo inaad ku faraxsan tahay inaad caawinto.



XIRIIR WANAAGSAN

Marmar waxaa la dareemi karaa inay wanaagsan tahay in lala hadlo qof kale oo aqoon dheeraad ah u leh xaaladaha dhallinyarada iyo khamriga. Waxa kuwan qaar ka mid ah ururrada aad la xiriiri karto.

HAYADDA ADEEGGA BULSHADA (SOCIALTJÄNSTEN)

Halka waxaa ka shaqeeya shaqaalaha bulshada oo waayo-aragnimo u leh inay dhallinyarada iyo waalidka kala hadlaan arrimo nooc kasta leh. Macluumaadka xiriirka waxaad ka heli kartaa bogga Internetka ee degmadaada.

BRIS VUXENTELEFON: 0771-50 50 50

BRIS waxay qaabilaan telefonka ka yimaada dadka waaweyn ee u baahan talo iyo cid ay kala hadlaan xaaladda ilmahooda.

FÖRÄLDRATELEFONEN: 020-85 20 00

Halka waxaa ka howlgala shaqaale bartay culuunta bulshada iyo cilmi-nafsi-yaqaanno si ay kala garab-istaagaan oo kaaga caawimaan doorka waalidnimo.

ELEVHÄLSAN

Dugsiyada hoose-dhexe iyo kuwa sare waxey leeyihiin la-taliyeyaal iyo kalkaali-sooyin caafimaad oo aad talo iyo tusoole u raadsan karto.

WEBB (BOGGAG INTERNET) WANAAGSAN

informationsverige.se

Halka waxaad ka akhrisan kartaa sida ay bulshada Iswiidhan u shaqeeyso.

tonårsparlören.se

Bog Internet oo ay ku yaaliin talooyin iyo xaqiiqooyin ku saabsan khamriga iyo dhallinyarada.

Buug-yarahaan waxaa soo saaray ururka IQ. Himiladeennu waxay tahay bulsho cabitannada khamriyada laga helo raaxo, iyadoo laga taxadarayo caafimaadka si aanay cidina ugu waxyeelloobin.

التواصل الجيد

قد تشعر بارتياح أحياناً عندما تتحدّث مع شخص آخر يعرف أكثر منك عن المراهقين والمشروبات الكحولية. وتجد فيما يلي أسماء المنظمات التي يمكنك الاتصال بها.

إدارة الخدمات الاجتماعية SOCIALTJÄNSTEN

يعمل هنا موظفون في الشؤون الاجتماعية مُعتادون على التحدّث مع اليافعين والآباء والأمهات عن مختلف الأمور. وتجد بيانات الاتصال بهم في موقع بلديتك الإلكتروني.

هاتف مساعدة الكبار لدى منظمة حقوق الأطفال في المجتمع

0771 - 505 50 50: BRIS VUXENTELEFON

يعمل هنا موظفون في الشؤون الاجتماعية مُعتادون على التحدّث مع اليافعين والآباء والأمهات عن مختلف الأمور. وتجد بيانات الاتصال بهم في موقع بلديتك الإلكتروني.

هاتف الآباء والأمهات

020 - 85 20 00: FÖRÄLDRATELEFONEN

يعمل هنا أخصائيو اجتماعيون وأخصائيو نفسيون من أجل مساعدتك ومساعدتك على القيام بدورك كأب أو أم.

الفريق الصحي في المدرسة ELEVHÄLSAN

يوجد في المدرسة الأساسية وفي المدرسة الثانوية مرشدون اجتماعيون وممرضات يمكنك أن تتصل بهم للحصول على النصائح والدعم.

مواقع إلكترونية جيدة

informationsverige.se هنا يمكنك أن تقرأ عن كيفية سير الأمور في المجتمع السويدي.

tonårsparlören.se موقع يتضمن نصائح وحقائق عن المشروبات الكحولية والمراهقين.

هذا البروشور من إصدار منظمة IQ. تتجلى رؤيتنا في مجتمع يتعامل بحذر مع المشروبات الكحولية بحيث لا يتعرض أحد للأذى.

أصدقاء جُدد

من الطبيعي أن يتعرّف المراهقون على أصدقاء جدد. وقد تشعر بأن أهميتك تتضاءل كأب أو أم، وبأنك أصبحت خارج دائرة اهتمامات طفلك عندما يبدأ يقضي معظم أوقاته مع الأصدقاء الجُدد على نحو مُفاجئ. ولكن عليك أن تتذكّر بأنك تبقى شخصاً مهماً في حياة طفلك دائماً. حاول أن تكون فضولياً وسعيداً لأن طفلك اكتسب كل هؤلاء الأصدقاء الجدد. وإذا كنت تشعر بالقلق، فاطلب منه رقم هاتف صديقه أو أحد والدي صديقه. واشرّح له سبب طلبك في الحصول على رقم الهاتف، وقُل لطفلك إنك تثق به ولكن من الأفضل أن تحصل على رقم الهاتف في حال حدث أمر ما.

تجرّأ أن تُطلق العنان قليلاً

يتّجه طفلك نحو سن الرشد، لذلك كن منفتحاً لقبول الأمور الجديدة، وتجرّأ على إطلاق العنان. ولكن عليك أن تبيّن له أنك موجود بقربه دائماً وبأنه يسعدك أن تقدّم له العون.

نصائح موجزة للآباء والأمهات

الاهتمام والإصغاء

يجب أن تكون هناك ثقة لكي تكون العلاقة جيدة. وعليك أن تُبدي اهتمامك بآراء طفلك وأن تصغي له بدون أن تصدر أحكاماً عليه.

أخبر طفلك عن سبب قلقك

المنع ليس أسلوباً مُجدياً. ومن المهم أن يفهم طفلك سبب المنع لكي يصغي لما تقوله. اشرح له سبب مخاوفك وكيف تكون مشاعر الأب/الأم.

ثق بنفسك

استمع لما تقوله بنفسك ولما تراه صواباً أو خطأ. وتذكر أنك تتمتع بحق وضع الحدود لطفلك.

كن واضحاً

تحدث مع طفلك عن القواعد السارية. وعندما تكون واضحاً وتتوصل مع طفلك المراهق إلى اتفاق، فسيكون من الأسهل عليه أن يتبع القواعد.

تريث بالمناقشة

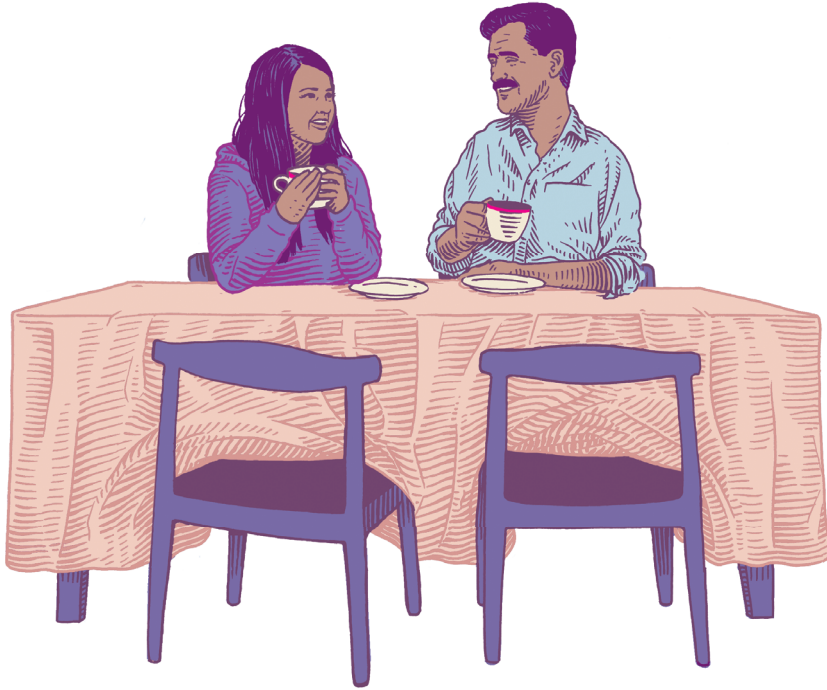
قد تشعر بغضب شديد إن جاء طفلك ثملاً إلى البيت، وعندئذ تشعر برغبة في الصراخ أو البكاء، ولكن حاول أن تتريث بالمناقشة. وقم بتقديم بعض الملاء لطفلك واتركه ينام قبل أن تتحدث معه. وحق لك أن تغضب، بوصفك ولي أمر الطفل، ولكن لا يحق لك أبداً أن تلجأ إلى العنف. وعليك أن تتحلى بالهدوء والحزم عندما تتحدث مع طفلك لكي يعرف ما هو المطلوب.

استعن بمساعدة الآخرين

أحياناً قد يكون من المريح أن تتحدث مع آباء وأمّهات آخرين وأن تعرف ما يفعلونه في هذه الحالات. ويعتقد المراهقون أحياناً بأن آباء وأمّهات أصدقائهم يسمحون لهم أن يفعلوا ما يريدون وأن يعودوا إلى البيت متأخرين كما يحلو لهم. ولكن غالباً ما يتبين بأن الكثير من أولياء الأمور يتبعون القواعد نفسها تقريباً.

كيف يتحدّث الآباء والأمهات عن المشروبات الكحولية؟

غالباً ما يكون حجر الأساس في العلاقات الأسرية هو الحديث بانفتاح؛ إذ يجب أن يشعر الطفل بأنه لا بأس من أن يكون صادقاً بدون أن يسبب صدقه غضباً شديداً لدى الوالدين. وإذا كنت قلقاً من أن يبدأ طفلك بتناول المشروبات الكحولية أو أن يكون لديه أصدقاء يشربونها، فالأفضل أن تسأله عن ذلك. ولكن حاول أن تتكلّم بهدوء مهما كانت إجابة طفلك. ومن الأهمية بمكان أن يشعر طفلك بأنك تحبه مهما حصل.



دور أولياء أمور المراهقين

يعتبر كثير من الناس أن سن المراهقة هي فترة مليئة بالتغيّرات. ويرغب المراهق أن يكون بالغاً أكثر من أن يكون طفلاً في أغلب الأحيان. وتنطوي هذه الرغبة على الكثير من المتعة والإثارة، ولكنها تنطوي على بعض المتاعب أيضاً. فالجسم يمرّ في مرحلة من التغيّرات، وتبرز لدى المراهق مشاعر جديدة ومتنوعة. وعادةً ما يبني المراهق علاقات صداقة جديدة في هذه الفترة. كما أن الأم/الأب يواجه الكثير من المستجدّات التي تجعله يشعر بالوحدة إزاء كل هذه الأمور. وعندما يتحدث أولياء الأمور مع أقرانهم، يلاحظ أكثرهم بأن الخواطر نفسها تدور ببال معظم أولياء الأمور.

المراهقون والمشروبات الكحولية

يختلف المراهقون بعضهم عن بعض؛ فمنهم من جرّب المشروبات الكحولية ومنهم من لم يجربها بعد. ومن الضروري أن تتحدّث عن المشروبات الكحولية، بغض النظر عمّا إن كان طفلك قد جرّبها أم لا. وحديثك عن المشروبات الكحولية بانفتاح يُسهّل عليك القيام بدورك كوليٍّ أمر ويجعل طفلك يشعر بأنك تهتم به.

كيف تؤثر المشروبات الكحولية على الجسم؟

يُعتبر الكحول مادة سامّة ذات تأثير على الجسم. وليس من الجيد لأي شخص أن يشرب الكثير من المشروبات الكحولية. ويكون خطرها أكبر على اليافعين؛ لأن الدماغ يبقى ينمو حتى عمر 25 عاماً، ولذلك يكون من الأسهل أن يُسبب الكحول أضراراً على الدماغ لدى اليافعين. كما أن خطر الإدمان على المُسكرات يكون أكبر لدى الأشخاص الذين يبدؤون بتناولها في سنّ مبكرة. وبهدف خفض استهلاك المُسكرات في السويد، فإن بيع البيرة القوية والنيذ والكحول القوي ينحصر بالشركة الحكومية لبيع المشروبات الكحولية (Systembolaget/سيستيمبولاغت)*.

كل الأشخاص الذين يبلغ عمرهم دون 18 عاماً يُعتبرون أطفالاً في السويد. وتوجد في السويد قوانين تتعلق بالمشروبات الكحولية من أجل حماية الأطفال والشباب. تنصّ بعض القوانين على أنه:

- يجب ألا يقلّ عمرك عن 18 عاماً لكي يُسمح لك بتناول المشروبات الكحولية في مطعم أو بار
- يجب ألا يقلّ عمرك عن 20 عاماً لكي يحقّ لك أن تشتري المشروبات الكحولية من Systembolaget
- يخرق القانون كل شخص بالغ يشتري مشروباً كحولياً أو يقدّمه لشخص دون عمر 20 عاماً

هل تعلم...

أن المراهقين في السويد يتناولون المشروبات الكحولية بكميات أقلّ ممّا كان عليه الأمر منذ 10 أعوام. وأن السويد تقوم بإحصاء الكميات التي يشربها المراهقون منذ عام 1977، وأن استهلاك المشروبات الكحولية يبلغ اليوم أدنى مستوى له منذ أن بدأت الإحصاءات، لدى الشبان والشابات على حدّ سواء، وأن أكثر من نصفهم لا يشرب المشروبات الكحولية على الإطلاق.

* الدولة في السويد هي التي تملك Systembolaget، وهي ترى أن صحة الناس أهم من ربح الأموال الطائلة، ولذلك فإن Systembolaget لا تقدّم أي عروض أو تنزيلات لزيادة بيع المشروبات الكحولية.

اقرأ المزيد في الموقع: systembolaget.se

المشروبات الكحولية في السويد

يكاد لا يوجد أب أو أم في السويد يرى أنه لا بأس من أن يشرب طفله مشروبات كحولية. وبالرغم من ذلك يوجد مرهقون يشربون المُسكِرات ويشملون. يتوجّه هذا البروشور إليك بوصفك أباً أو أمّاً لفتاة أو فتى في سن المراهقة، ويتوجّه إلى الراشدين الآخرين الذين يتحمّلون مسؤولية تجاه المرهقين. ويتضمّن البروشور معلومات عن المشروبات الكحولية في السويد ويزوّدك بنصائح عن أسلوب التحدّث عن المشروبات الكحولية مع المرهقين.

المشروبات الكحولية والمراهقون

إلى الآباء والأمهات

AF SOOMAALI BOG 10
PÅ SVENSKA SID 1



Fler språk finns på tonårsparlören.se

