



Alkol Esrar Nikotin

11-16 yaş
arası çocuğu
olan anne-
babalara
tavsiyeler

Türkisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

İçindekiler

3

Çocuğum bağımlılık yapan maddeler kullanmıyor. Bunun böyle kalması için ne yapılabilir?

5

Çocuğumun bağımlılık yapan maddeler kullanıp kullanmadığını nasıl anlarım?

6

Çocuğum bağımlılık yapan maddeler kullanıyor. Ne yapabilirim?

8

Çocuğuma bağımlılık yapan maddelerle ilgili ne söyleyebilirim?

10

Bağımlılık yapan maddeler hakkında nasıl daha bilgi alabilirim?

12

Çocuğum büyüdükçe ne yapabilirim?

14

Peki, ya ben?

15

Danışma merkezleri

Değerli anne-babalar

Ergenlik çağı hem gençler hem de anne-babalar için oldukça zor bir dönem. Gençlerin bağımsız olmaları istenir. Fakat birçok konuda henüz desteğinize ihtiyaçları vardır. Birçok anne-baba kendilerine şu soruları soruyor:

Çok mu serbest bırakıyorum? Çok mu katıyız? Kavga etmeden ergen çocuğumla nasıl konuşabilirim?

Kolay cevaplar yok. Birçok konunun sürekli yeniden değerlendirilmesi gerekir. Alkol, nikotin veya esrar kullanımı da bu konulardan birdir.

Mümkün olduğunca kullanmasınlar

Gençlerin hem bedeni hem beyni çok hızlı gelişir. Bu nedenle yetişkinlere göre bağımlılık yapan maddelere daha hassas tepki verirler. Dolayısıyla gençlerin bağımlılık yapan maddeleri hiç kullanmamaları gerektiği görüşünü savunmak için geçerli nedenler var.

Önce iyi haber

Gençlerin yetişkinliği «denemeleri» normaldir. Bazıları bunu alkol, tütün ürünleri (elektronik sigara, nargile, bir nevi oral tütün olan snus vs. dâhil) veya esrar kullanarak yapar. Birçok anne-baba büyük endişe duyduğu için şunu bilmekte fayda var:

«16 yaş altı gençlerin büyük çoğunluğu, bağımlılık yapan maddelerle ilgili olarak herhangi bir sorunlu davranış sergilemiyor.»



Çocuğum bağımlılık yapan maddeler kullanmıyor. Bunun böyle kalması için ne yapılabilir?

Aranızdaki ilişkiyi besleyin

Güvenilir ilişkiler bağımlılıktan koruyabilir. Birlikte vakit geçirmek için zaman ayırın. Diyaloğu sürdürün. Çocuğunuz ne yapmayı seviyor? Boş zamanlarını kimlerle geçiriyor? İlgî gösterin ve çocuğınızı dinleyin. Onu ciddiye alın ve onun dünyasını anlamak için gayret gösterin.

Fikrinizi söyleyin

Gençler her ne kadar bunu asla itiraf etmezse de anne-babanın tutumu onları etkiler. Bu nedenle, bağımlılık yapan maddeler hakkında ne düşündüğünüzü söyleyin. Görüşünüzü gerekçeleriyle açıklayın. Anne-baba bir şey söylemediğinde gençler onların her şeyi onayladığını zanneder.

Bence gençlerin esrar içmemeleri önemlidir. Beyinleri çok hızlı gelişir. Esrar içmek ise gelişimlerine zarar verebilir.

Her ne kadar davranışını onaylamasam da bunu bana anlattığına sevindim.

Bağımlılık yapan maddeleri dile getirin

Çocuğunuz ne kadar uzun süre bağımlılık yapan maddeler denemezse o kadar iyidir. Çoğu genç bağımlılık yapan maddeleri heyecan verici buluyor. Gençler arasında yarım yamalak ve hatalı bilgi çok yaygın. Onun için bilginin. Oğlunuz veya kızınızla erken bir zamanda bağımlılık yapan maddeler ve riskleri hakkında konuşun.

Güven oluşturun

Çocuklar ve gençler bazen kuralları çiğnerler. Sonradan pişman olacak şeyler yaparlar, örneğin grup baskısıyla. Önemli olan, çocuğunuzun bu konuyu sevginizi kaybetmeden sizinle konuşabilmesidir. Bu şekilde güven oluşturunuz. Ve çocuğunuz bir şeyler ters gittiğinde bunu size anlatmaya daha eğilimli olacaktır. Ancak bu, hiç bir zaman kızmayacağınız

anlamına gelmez. Sonuçlarının olamayacağı anlamına da gelmez. Aksine, gençler bir şeyi düzeltebildikleri zaman onlara iyi gelir.

Örnek olun

Gençler, yetişkinlerin bağımlılık yapan maddeler karşısında nasıl davrandıklarını gözlemler ve bundan etkilenebilirler. Bu maddeleri ölçülü kullanarak örnek olmaya çalışın. Bunu başaramazsanız yardım alın. Çocuğunuzla bu konuyu konuşun. Bu şekilde de çocuğunuza iyi bir örnek olabilirsiniz.

Ödüller yardımcı olabilir

Özellikle nikotin çok çabuk bağımlılık yapar. Kimi gençlerde, 18 veya 20 yaşına kadar sigara içmedikleri veya vaplama-dıkları zaman ödül alma şansları varsa bu faydalı olabilir¹.

¹ Elektronik tütün mamullerinin kullanımına sıklıkla «vaplamak» veya «tütme» denir.

Çocuğumun bağımlılık yapan maddeler kullanıp kullanmadığını nasıl anlarım?

Belirtilere dikkat edin

- Oğlunuzu veya kızınızı gözlemleyin.
- Sigara dumanı veya alkol kokusunu aldığınızda bunu dile getirin.

Çocuğunuzda bir şeylerin ters gidebileceğini gösteren diğer belirtiler de şunlardır:

- Okuldaki performansı birden bire düşer
- Uyku düzeni değişir
- Son zamanlarda aşırı içine kapanık ve her şeyden kaçır olur
- Hobilere olan ilgisi azalır
- Arkadaşlarını değiştirmiş veya kaybetmiştir
- Aşırı duygu dalgalanmaları, keyifsizlik
- Sık sık üzgün olma
- Sık sık para sıkıntısı yaşama

Ergenlik çağında bunlardan birkaçı yaşanabilir. Fakat bu belirtilerin çoğunu tespit ettiyseniz daha yakından bakmakta fayda var. Arkasında birçok şey yatabilir: Bağımlılık yapan maddelerin kullanımı olmasa bile psikolojik rahatsızlıklar veya kişisel bir kriz olabilir. Neler olduğundan emin değilseniz, danışmanlık hizmeti almaktan çekinmeyin. Gerekli adresleri 15. sayfada bulabilirsiniz.



Çocuğum bağımlılık yapan maddeler kullanıyor. Ne yapabilirim?

Sakin olun ve daha fazlasını öğrenmeye çalışın

Gençlerin alkol, (elektronik) sigara ve esrar denemeleri otomatik olarak büyük problemlere yol açmaz. Danışmanların günlük tecrübeleri bunu gösterir. Kimi gençlerde iş denemekle biter. Sırf arkadaşlarıyla birlikte özel bir deneyim yaşamak için nadiren madde kullananlar da var. Başkaları ise daha sık kullanırlar – belki de problemleri untabilmek için. Bunlar risk altındadır ve yardıma ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun hangi sebeple ve hangi sıklıkla bağımlılık yapan maddeler kullandığını öğrenmeye çalışın.

Endişelendiğim için şu sıralarda neler olduğunu anlamak istiyorum. Ne sıklıkla alkol alıyorsun? Bunun nesi hoşuna gidiyor?

Bu şekilde diyalogu arayabilirsiniz

Siz veya çocuğunuz öfkeli iseniz görüşmeyi erteleyin. Sakin bir anı bekleyin veya bu konu hakkında ne zaman

konuşacağınızı önceden bildirin. Çocuğunuza onu sevdiğinizi hissettirin.

Şimdi çok öfkeliyim. Bu konuyu biraz sakinleştirdiğimde konuşalım.

Madde kullanımının arkasında bazı problemlerin yattığını tahmin ediyorsanız, danışmanlık hizmeti almaktan çekinmeyin. Fakat çocuğunuz bu maddeyi sadece meraktan kullandıysa aşırı tepki göstermemelisiniz. Ancak maddeyi daha fazla kullanmamasını beklediğinizi kesin bir şekilde ifade edin.

Fikrinizi söyleyin

Ergenler her ne kadar bunu asla itiraf etmezse de fikrinize önem verirler. Ne düşündüğünüzü söyleyin. Görüşünüzü gerekçeleriyle açıklayın.

Riskleri açıklayın

Birçok durumda gençler sadece yarım yamalak bilgilere sahiptir. Onun için bilgilenin. Oğlunuz veya kızınızla riskler hakkında konuşun.



Elektronik sigara kullanmanı istemiyorum. Bunlar zararlı ve genellikle nikotin içerirler. ederler. Bu, çok çabuk bağımlılık yapan bir madde.

Tutarlı davranın

Çocuğunuzla, bağımlılık yapan maddeler kullanmaya devam ederse nelerin olacağını kararlaştırın. Fakat bu hususları dikkate alın: Katı cezalar çocuğunuzun direnmesine neden olabilir. Bu da çocuğunuzun size daha fazla isyan etmesine yol açabilir. Onun için kendisiyle hangi katlanabilir sonuçların kurallara uymasına yardımcı olabileceğini konuşun. Anlaşmanın size düşen kısmını her zaman yerine getirin. Tutarlı tutumunuz, çocuğunuzun kurallara uymasına yardımcı olur.

Güven kontrolden önemlidir

Gençlerin, ciddi bir problemleri olduğunda annesinin ve babasının yanında olacağına güvenebilmeleri lazım.

Anne veya babanın gizlice çocuğun ceketini veya odasını aramaları durumunda bu güven sarsılabilir. Çocuğunuzun sizden bir şey sakladığını düşünüyorsanız örneğin bunu söyleyebilirsiniz:

Ben sana tam olarak inanmıyorum. Ama eşyalarını gizlice aramak da istemiyorum. Birbirimize tekrar güvenebilmemiz için ne yapabiliriz?

Destek alın

Yardım istemek kişisel güç belirtisidir. Birçok anne-baba sizinle aynı endişeleri paylaşıyor. Başka anne-babalarla konuşun. Arkadaşlarınızla fikir alışverişinde bulunun. Uzmanlar da yardımcı olabilir.

Çocuğuma bağımlılık yapan maddelerle ilgili ne söyleyebilirim?

Gençlerin bağımlılık yapan maddeleri hiç kullanmamaları gerekir

Böyle düşünmek için geçerli gerekçeler var. Gençlerin hem bedeni hem beyni çok hızlı gelişir. Bağımlılık yapan maddeler bu gelişmeyi engeller. Gençler yetişkinlere göre çok daha az dayanıklıdırlar. Ayrıca daha çabuk bağımlı olurlar. Bu nedenle bağımlılık yapan

yasal maddelerin çoğu ancak 18 yaşından büyüklere satılabilir. Bu nedenle çocuğunuza kesin bir dille şunu ifade edin: «Gençlerin bağımlılık yapan maddeleri hiç kullanmamaları gerekir.»

Sadece «Hayır» demeyin. Çocuğunuzun neden bağımlılık yapan maddeler kullanmasını istemediğinizi açıklayın. Aşağıdaki argümanlar size gençlerle bu konuda konuşmanızda yardımcı olabilir.



Madde kullanmaman için iyi nedenler var:

1. Beynini hasardan korumuş olursun

Gençlerin beyni ergenlik çağında çok hızlı gelişir. Bu nedenle alkol, esrar ve nikotin gibi maddelere son derece hassas tepki verir. Bu maddeler, beyninin gelişimini bozabilir.

2. Bağımlılıktan özgür bir hayat yaşarsın

Nikotin son derece güçlü ve hızlı bir şekilde bağımlılık yapar. Alkol ve esrar da bağımlılık yapabilir. Beyinleri daha hassas olduğu için gençler daha çabuk bağımlı olurlar. Bağımlılık ise özgürlüğü ellerinden alır ve bir sürü problem yaratır.

3. Paradan tasarruf edersin

Bağımlı bir kişi her zaman daha fazlasını ister. Bunun için para lazım. Başka şeyler almaya paran kalmaz.

4. Daha yakışıklı/güzel ve daha formda kalırsın

Tütün mamulleri ileride cildinin kırımasına ve dişlerinin sararmasına neden olacaktır. Başka bağımlılık yapan maddeler de yaşlı görünmene neden olur. Madde kullanmazsan daha çok formda olursun.

5. Daha uzun ve sağlıklı yaşarsın

Düzenli olarak bağımlılık yapan maddeler kullanan insanlar daha genç ölümler ve kansere ya da başka hastalıklara yakalanma ihtimalleri daha yüksektir.

6. Sarhoş olmazsan daha az problemin olur

Alkol, esrar ve başka maddeler sarhoş eder. Kontrolü kaybedersin. Sarhoşken daha fazla kaza, kavga, dövüş ve tecavüz olayları yaşanır. Sık sık alkol alan veya esrar için biri daha az konsantre olur ve okulda veya daha sonra meslekî eğitimde genellikle büyük problem yaşar.

7. Ruh sağlığını koru

Özellikle esrar kullanımı ruh hastalıklarını tetikleyebilir veya şiddetlendirebilir.

8. Tütün ve alkol endüstrisi bağımlılar üzerinden para kazanır

Bunun iyi bir şey olduğunu mu düşünüyorsun? Harçlığını bunlara mı harcamak istiyorsun?

9. Gençlerin çoğu madde kullanmıyor

Bütün gençlerin sigara içtiği, vapladığı, esrar kullandığı veya alkol aldığı doğru değildir². Normal olan 16 yaş altındakilerin çoğunun bunu yapmadığıdır.

² 2018 yılında HBSC tarafından yaptırılan bir araştırma, şunları gösterdi: 15 yaşındakilerde sadece kayda değer bir azınlık her hafta alkol ve sigara içer (Sigara: Kızlar: %7,7, erkekler: %9,7. Alkol: Kızlar: %3,9, erkekler: %11,1). 15 yaşındakilerin çoğu henüz esrar denememiş: Kızların %83'ü ve erkeklerin %73'ü hiç esrar içmemiş. Daha küçük gençlerde bu rakamlar daha da düşüktür. www.hbsc.ch

Bağımlılık yapan maddeler hakkında nasıl daha bilgi alabilirim?

İnternette bilginin

Anne-babaların bağımlılık yapan maddeler hakkında bildikleri çok farklılık gösteriyor. Bu konuda ayrıntılı bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin: suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (Almanca dilinde).

Orada tüm yasal ve yasadışı bağımlılık yapan maddeler ve bağımlı davranışlar ile ilgili bilgiler var.



Videoları seyredin



meinteener.ch adresinde faydalı kısa videolar bulabilirsiniz (Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerinde).

Veya bu broşürleri okuyun

Aşağıdaki üçüne suchtpraevention-zh.ch dan ulaşabilirsiniz.

Esrar



Çocuğu esrar kullanan anne-babalara yönelik broşür (Almanca dilinde).

İlaçlar ve karışık kullanım



Uyuşturucu niyetine ilaç kullanan gençler var (Almanca dilinde).

Hayati tehlikesi olan sentetik kannabinoidlere karşı uyarı



Yapay olarak güçlendirilen esrar ürünleri satılır. Bunlar hayati tehlikeye neden olabilir (Almanca dilinde).

Sucht Schweiz adlı kuruluşun sunduğu anne-baba bilgilendirmeleri



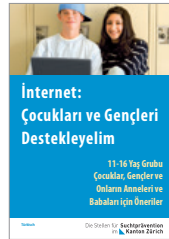
Kuruluşun web sitesinde suchtschweiz.ch birçok konuda kapsamlı bilgiler veriliyor (Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerinde).

Peki, ya dijital medya?

Gençler cep telefonunda veya bilgisayarda çok vakit geçirir. Bu da anne-babaları endişelendirir. Bu broşürde yazılanlardan bir kısmı, dijital medya kullanımına da uygulanabilir. Daha fazla bilgi için broşürümüze bakabilirsiniz:

İnternet: Çocukları ve Gençleri Destekleyelim

(14 dilde, suchtprevention-zh.ch)




Çocuğum büyüdükçe ne yapabilirim?

Şahsi sorumluluk almasında çocuğunuza rehber olun

16 yaşından büyük gençlere bira ve şarap – ve muhtemelen 2024 yılına kadar tütün de – satılabilir. Bu da 16'sından sonra neden daha fazla alkol ve sigara içildiğini açıklıyor. Sizin yapabileceğiniz:

- Meslek eğitimine veya yeni bir okula başlamak kolay değildir. Yeni görevlerle ve yeni kişilerle karşı karşıya kalınır. Bu geçiş döneminde kılavuzluk yapın. Soru sorun ve ilgi gösterin, bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla ilgili olarak da. Yeni ortamdaki insanlar acaba bu konuda ne düşünüyor? Orada çok sigara içen var mı? Çocuğunuz bu konularda ne düşünüyor?
- Bağımlılık yapan maddeler kullanılırken nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında kızınızla, oğlunuzla konuşun. Kullanıldığı yer, miktar ve amaç önemlidir: Okula ve işe sarhoş bir şekilde gidilmemelidir, trafiğe de çıkılmamalıdır. Bu maddeler düzenli olarak kullanılmamalı, bir seferde fazla miktarda alınmamalıdır. Kendini kötü hissettiğinde hiç kullanma. Çünkü bağımlılık yapan maddeler problem çözmez, sadece daha büyük sorunlara yol açar.

- Çocuğunuz madde kullanırsa: Evinizde nasıl bir düzenleme istiyorsunuz? Kızınıza, oğlunuza balkonda sigara içmeye izin verecek misiniz? Ya da arkadaşlarıyla birlikte alkol alabilir veya esrar kullanabilir mi? Kimi anne-babalar buna izin veriyor. Bu şekilde nelerin olduğundan haberleri olur. Ve madde kullanımının korunaklı bir ortamda gerçekleşmesini sağlamış olurlar. Başka ebeveynler için bu düşünülmez bile. Sizin için doğru olan nedir? Bu konuda tanıdıklarınız ve arkadaşlarınızla fikir alışverişinde bulunun ve her şeyden önce: Kızınızla, oğlunuzla konuşun. Ortak kurallar kararlaştırın.
- İletişimde kalın. Çocuğunuz büyüdükçe onu etkileme imkânınız azalır. Ancak bu, fikrinize artık önem verilmediği anlamına gelmez. İlgi gösterin, mesela okulun nasıl gittiğini sorun, izlenimlerinizi ve hissettiklerinizi paylaşın. Çok önemli: Çocuğunuza, bir konuyla meşgul olduğunda, bir şeylerin ters gittiği ve yardıma ihtiyacı olduğunda yanında olacağınızı gösterin.
- Kızınızın veya oğlunuzun aşırı ölçüde alkol, sigara veya esrar kullandığından endişe mi duyuyorsunuz? Konuşarak bir yere varamıyor musunuz? Bu durumda danışmanlık hizmeti almaktan çekinmeyin.



17 yaşındaki oğlum hafta sonları arkadaşlarıyla esrar içip alkol alır. Risklerden nasıl kaçınabilir? Kendisine ne söylemeliyim?

Az riskli davranışlar öğretin

Genç insanlar, bağımlılık yapan maddeler karşısında az riskli davranışlar öğrenmek zorundadır. Çocuğunuza bu tavsiyelerde bulunun:

- Birbirinize dikkat edin ve karşılıklı olarak diğerlerin sorumluluğunu alın.
- Eğlenmek için dışarıya çıkmadan önce nasıl eve döneceğinizi kararlaştırın. Alkol almış veya esrar içmiş olan birinin araba kullanmamasını sağlayın. Sadece sarhoş olmayan birinin arabasına binin.
- Çok sarhoş olan biri varsa o kişinin evine götürülmesini veya gelip alınmasını sağlayın. Bu kişi «güvende» olana kadar kendisine refakat edin, yanında ayrılmayın.

- Kullandığınız maddeleri karıştırmayın: Başka bağımlılık yapan maddelerle birlikte ve kısa bir süre önce ya da sonra alkol almayın. Farklı maddelerin farklı etkileri vardır ve birbirlerinin etkilerini tehlikeli bir şekilde artırabilirler.
- Birileri bayılırsa: Bayılmış olan kişiyi yan pozisyona yatırın ve ambulans çağırın (144 no.lu telefon). Profesyonel yardım olmadan alkol zehirlenmeleri ölümlle sonuçlanabilir.
- Birileri bir kavgaya karışırsa: Tartışmak yerine arkadaşınızın olay yerinden uzaklaşmasını sağlayın.
- Uyuşturucu testi yaptırın (saferparty.ch).
- Yanınızda prezervatif taşıyın.

Peki, ya ben?

Sorular sormak yardımcı olabilir

Bu broşürde verdiğimiz tavsiyelerle size yardımcı olabildiğimizi umuyoruz. Sorular sorulardan da faydalı sonuçlar çıkarılabilir. Bu konuları eşinizle, arkadaşlarınızla ya da çocuğunuzla konuşabilirsiniz.

- İlk defa sarhoş olduğumda kaç yaşındaydım? Annem-babam nasıl bir tepki gösterdi?
- Ben hata yaptığımda hangi tepkinin bana yardımcı olduğunu hissediyorum?
- İçkinin ortadan kaybolduğunu veya birkaç sigaranın eksildiğini anlayabilir miyim?
- Hangi maddelerin kullanılmasında bence sakınca yok – hangilerinde var?
- Esrar, alkol veya sigara tüketimi konusunda ne düşündüğümü çocuğum biliyor mu?
- Diğer veli ve ben bağımlılık yapan maddeler konusunda aynı tutuma sahip miyiz?
- Sakin olmama yardımcı olan şeyler nedir?
- Çocuğuma güveniyor muyum? Ne zaman güvenmiyorum? Bu bana mı yoksa ona mı bağlı?
- Benim için geçerli olanlar çocuğum için de geçerli midir?

Kendim sigara içersem ne yapabilirim?

Bu konuyu konuşun

Çocuğunuz sizin sigara içtiğinizi biliyorsa, bu konuyu kendisiyle konuşun. Mesela şunu diyebilirsiniz: «Sigaranın zararlı olduğunu biliyorum. Ancak bağımlı olduğum için şu an bırakamıyorum. İşte en iyisinin hiç başlamamak olduğunu görebilirsin.»

Ayrıca: Evin içinde ve arabada sigara içmeyin. Pasif içicilik de zararlıdır.

Destekten yararlanın

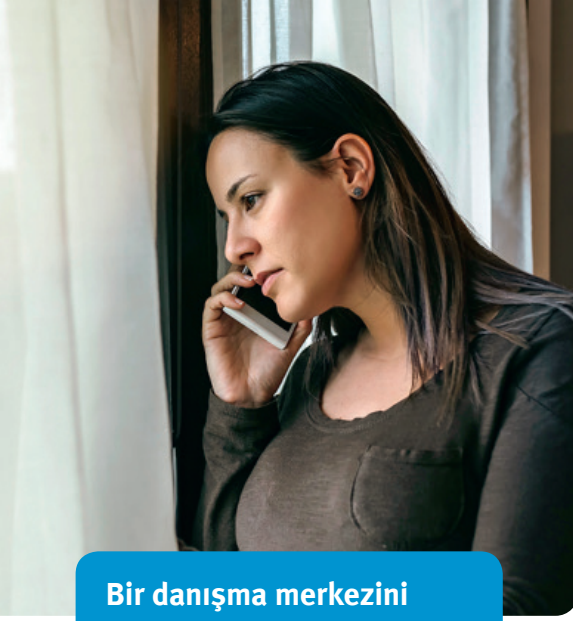
Sigarayı bırakmaya niyetli misiniz? Destek alırsınız daha kolay olur. Bu web sitesinde adresler ve daha fazlasını bulabilirsiniz: stopsmoking.ch.

Ailemde birinin bağımlılık problemi varsa ne yapabilirim?

Yardım isteyin

Siz veya eşiniz bağımlılık yapan maddelerle problem yaşarsanız danışmanlık hizmeti almaktan çekinmeyin. Yardım istemek bir kişisel güç belirtisidir. Adresler sağ taraftadır.

elternundsucht.ch adresindeki web sitesinde birçok başka faydalı bilgiler bulabilirsiniz.



Bir danışma merkezini aradığımda beni ne bekliyor?

Birçok anne-baba danışmanlık almak konusunda kararsızdır.

Fakat emin olabilirsiniz: Sizi endişelendiren ne olursa olsun – başka ebeveynlerin de benzer soruları var. Yardım istemek her zaman bir kişisel güç belirtisidir. Danışma merkezlerindeki uzmanlar anlayışlı ve tecrübelidir. Yapılan görüşmeler gizli tutulur. Bazen bir telefon görüşmesi bile biraz olsun yardımcı olur. Sayfanın sağ tarafındaki danışma merkezleri ücretsizdir:

Zürih kantonunda anne-babalara yönelik danışmanlık

- Bölgenizdeki bağımlılık önleme merkezi:
suchtprevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch:
24 saat telefon danışmanlığı:
0848 35 45 55
- Kantonun çocuk ve gençlik yardım merkezleri: kjj.zh.ch
- Gençlere yönelik danışma merkezleri anne-babalara da hizmet verir:
jugendberatung.me

Gençler için danışmanlık

- 24 saat, anonim ve ücretsiz:
147.ch ve 147 no.lu telefon
- Gençlere yönelik danışma merkezleri:
jugendberatung.me

Bağımlılık danışma merkezleri

- Bölgenizdeki danışma merkezi:
suchtberatung-zh.ch
- İnternette danışmanlık için:
safezone.ch
- Sigarayı bırakmak için:
stopsmoking.ch

Bu broşür – başka dillerde de var.

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english, français, italiano, português, Русский, español, தமிழ், ไทย, ཧོ་ལོ་ལྷ་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

İndirmek ve ücretsiz ısmarlamak(ZH).