



# الكحول القنب الهندي النيكوتين

نصائح لآباء وأمهات  
الأطفال الذين  
تتراوح أعمارهم بين  
11 و16 عاما

## المحتوى

# الآباء والأمهات الأعزاء

يمثل سن المراهقة تحدياً صعباً للشباب وللآباء والأمهات. حيث ينبغي للشباب أن يصبحوا مستقلين. لكنهم لا يزالون بحاجة إلى دعمكم في كثير من الأمور. يتساءل العديد من الآباء والأمهات:

هل أعطيهم الكثير من الحرية؟ هل نحن صارمون جداً؟ كيف يمكنني التحدث مع ابني المراهق أو بنتي المراهقة دون خصام؟

لا توجد إجابات سهلة. يجب إعادة النقاش والتفاوض على أشياء كثيرة مراراً وتكراراً. حتى عندما يتعلق الأمر باستهلاك الكحول أو النيكوتين أو القنب الهندي.

**تجنب الاستهلاك قدر الإمكان**  
تشهد أجسام وأدمغة الشباب تطوراً سريعاً. لذلك فهم أكثر حساسية للمواد المسببة للإدمان من الكبار. ومن ثمَّ توجد أسباب وجيهة لتبني الموقف القائل بأنه لا ينبغي للشباب استهلاك المواد المسببة للإدمان.

**الخبر الجيد أولاً**  
من الطبيعي أن «يجرب» الشباب مرحلة بلوغ سن الرشد. فالبعض يقوم بذلك عن طريق استهلاك الكحول ومنتجات التبغ (بما في ذلك السجائر الإلكترونية والشيشة وأكياس الشمة وما إلى ذلك) أو القنب الهندي. ونظراً لأن العديد من الآباء والأمهات قلقون جداً، فمن الجيد معرفة ما يلي:

«الغالبية العظمى من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً ليس لديهم مشكلة في التعامل مع المواد المسببة للإدمان.»

3

طفلي لا يستهلك المواد المسببة للإدمان. ما الذي يمكن فعله للحفاظ على ذلك؟

5

كيف أعرف ما إذا كان طفلي يستهلك مواد مسببة للإدمان؟

6

طفلي يستهلك مواد مسببة للإدمان. ماذا أفعل؟

8

ماذا أقول لطفلي عن المواد المسببة للإدمان؟

10

كيف يمكنني معرفة المزيد من المعلومات عن المواد المسببة للإدمان؟

12

ماذا أفعل عندما يكبر طفلي؟

14

وأنا شخصياً؟

15

مراكز تقديم المشورة



## طفلي لا يستهلك المواد المسببة للإدمان. ما الذي يمكن فعله للحفاظ على ذلك؟

### عبر عن رأيك

موقف الآباء والأمهات له تأثير. حتى لو لم يعترف الشباب بذلك أبدا. لذا قل رأيك بخصوص المواد المسببة للإدمان. وبين أسباب ذلك. عندما لا يقول الآباء والأمهات شيئا، يعتقد الشباب أن الوالدين موافقون على كل شيء.

### حافظ على العلاقة معه

العلاقات الموثوقة يمكن أن تحمي من الإدمان. خصص وقتا للفراغ لقضائه معا. ابق في تواصل معه. ماذا يحب طفلك أن يفعله؟ مع من يقضي وقت فراغه؟ أظهر الاهتمام واستمع لطفلك. خذ الأمر على محمل الجد وحاول أن تفهم عالمه.

أنا سعيد لأنك تخبرني بذلك،  
حتى لو لم يعجبني سلوكك.

### كن قدوة

يلاحظ الشباب كيف يتعامل الكبار مع المواد المسببة للإدمان ويمكن أن يؤثر ذلك عليهم. كن مثالا على الاستهلاك المعتدل. ابحث عن المساعدة إذا لم تنجح في ذلك. تحدث مع طفلك حول هذا الموضوع. فسوف تتمكن بهذه الطريقة أيضا من أن تكون قدوة جيدة لطفلك.

### يمكن للمكافآت أن تساعد

النيكوتين على وجه الخصوص يسبب الإدمان بسرعة كبيرة. فإن احتمال الحصول على مكافأة عدم تدخين السجائر أو التدخين الإلكتروني «فابن»<sup>1</sup> حتى سن 18 أو 20 عاما يساعد بعض الشباب.

أعتقد أنه من المهم ألا يدخل  
الشباب الحشيش. فدماعهم  
يتطور بسرعة. وتدخين  
الحشيش يمكن أن يؤدي إلى  
الإضرار بنموه.

### تحدث عن المواد المسببة للإدمان

كلما طالت فترة عدم تجربة طفلك للمواد المسببة للإدمان، كان ذلك أفضل. معظم الشباب يجد المواد المسببة للإدمان مثيرة وممتعة. هناك الكثير من المعرفة السطحية والمعرفة الزائفة بين الشباب. ابحث عن المزيد من المعلومات. تحدث مع ابنك أو ابنتك في مرحلة مبكرة عن المواد المسببة للإدمان ومخاطرها.

### احرص على بناء الثقة

في بعض الأحيان يخالف الأطفال والشباب القواعد. ويفعلون أشياء يندمون عليها. فهم على سبيل المثال يشاركون في أعمال المجموعة. المهم في هذا الأمر هو أن يتمكن طفلك من التحدث معك حول هذا الموضوع دون أن يفقد حبك. هذه هي الطريقة التي تبني بها الثقة. ومن المرجح أنذاك أن يخبرك طفلك بالأمور التي لا تسيير على ما يرام. هذا لا يعني أنه لا يجب أن تغضب أبدا. كما أنه لا يعني أنه لا يجب أن تكون هناك عواقب. على العكس من ذلك، فإن هذا الأمر يساعد الشباب أن يتمكنوا من تصحيح أخطائهم مرة أخرى.

<sup>1</sup> غالبا ما يطلق على استهلاك منتجات التبغ الإلكتروني مصطلح «فابن» أو «داميقن».

# كيف أعرف ما إذا كان طفلي يستهلك مواد مسببة للإدمان؟

## انتبه للعلامات

• راقب ابنك أو ابنتك.

• تحدث عن الموضوع إذا شممت رائحة دخان أو كحول.

وهذه علامات أخرى على أن شيئاً ما قد يكون لا يسير على ما يرام:

• تدهور الأداء المدرسي فجأة

• تغيير نمط النوم

• انسحاب وتهرب قوي في الآونة الأخيرة

• فقدان الاهتمام بالهوايات

• تغيير أو فقدان الصداقات

• تقلبات عاطفية قوية، فتور

• حزن متكرر

• مخاوف مالية متكررة

في سن المراهقة يحدث مثل هذا في بعض الأحيان. ولكن إذا كنت قد أجبت في كثير من الحالات بـ «نعم»، فإن الأمر يستحق منك إلقاء نظرة فاحصة. يمكن أن يكون هناك العديد من الأشياء وراء هذه العلامات: تعاطي المواد المسببة للإدمان، ولكن أيضاً المشاكل النفسية أو الأزمات. إذا كنت غير متأكد مما يجري: ابحث عن المشورة. يمكنك العثور على العناوين في الصفحة 15.



# طفلي يستهلك مواد مسببة للإدمان. ماذا افعل؟

ستتحدث معه في الموضوع. دع طفلك يشعر أنك تحبه.

حافظ على هدوئك وحاول معرفة المزيد من المعلومات

أنا غاضب جدا الآن. نتحدث عن هذا الأمر عندما أكون هادئا.

لا توجد مشاكل كبيرة تلقائيا عندما يجرب الشباب الكحول والسجائر (الإلكترونية) والقنب الهندي. يظهر هذا من خلال العمل اليومي في مكاتب تقديم المشورة. بالنسبة لبعض الشباب يبقى الأمر منحصرا في التجريب. والبعض يستهلكه نادرا للحصول على تجربة خاصة مع الأصدقاء. والبعض الآخر يستهلك أكثر - ربما حتى يتمكنوا من نسيان المشاكل كذلك. فهؤلاء في خطر ويحتاجون إلى مساعدة. حاول معرفة لماذا وكم مرة يتعاطى طفلك مواد مسببة للإدمان.

إذا كنت تشك في وجود مشاكل وراء الاستهلاك: اطلب المشورة. إذا كان طفلك قد جرب فقط، فيجب ألا تبالغ في رد فعلك. لكن أوضح له أنك تنتظر منه أن يتوقف عن الاستهلاك.

عبر عن رأيك  
رأيك مهم بالنسبة للمراهقين، حتى لو لم يعترفوا بذلك أبدا. قل ما تعتقد. وبين أسباب ذلك.

أريد أن أفهم ما يحدث لأنني قلق. كم مرة تشرب الكحول؟ ما الذي يعجبك فيه؟

أوضح له المخاطر  
غالبا ما يكون لدى الشباب معرفة سطحية فقط. ابحث عن المعلومات. تحدث مع ابنك أو ابنتك عن المخاطر.

كيفية بدء المحادثة  
قم بتأجيل المحادثة إذا كنت أنت أو طفلك غاضبا. ابحث عن لحظة هادئة أو أخبره متى



لا أريدك أن تستهلك السجائر الإلكترونية. فهي ضارة وعادة ما تحتوي على النيكوتين. إنها تسبب الإدمان بشكل سريع.

الثقة إذا قام الوالدان بتفتيش السترة أو الغرفة سرا. إذا كنت تعتقد أن طفلك يخفي شيئا ما، فيمكنك أن تقول:

أنا لا أصدقك تماما. لكنني لا أريد التفتيش في أغراضك الخاصة سرا. ماذا يمكننا أن نفعل لنثق ببعضنا البعض مرة أخرى؟

#### استغل الدعم

طلب المساعدة علامة على القوة. الكثير من الآباء والأمهات لديهم نفس المخاوف. تحدث إلى الآباء والأمهات الآخرين. تبادل الأفكار مع أصدقائك. يمكن للمختصين تقديم المساعدة أيضا.

#### كن متسقا في قراراتك

اتفق مع طفلك على ما سيحدث إذا استمر في استهلاك المواد المسببة للإدمان. ضع في اعتبارك أن العقوبات الشديدة يمكن أن تثير المقاومة. يمكن لطفلك أن يتمرد عليك أكثر. لذلك، ناقش معه العواقب المحتملة التي ستساعده على الالتزام بالقواعد. طبق دائما الجزء الخاص بك من الاتفاق. سيساعد موقفك المتسق طفلك على الالتزام بالقواعد.

#### الثقة أهم من السيطرة

يجب أن يكون الشباب قادرين على الوثوق بأنه: «إذا كانت لدي مشكلة خطيرة، فإن والداي سيقفان بجاني». يمكن أن تتزعزع هذه

# ماذا أقول لطفلي عن المواد المسببة للإدمان؟

بوضوح: «يجب على الشباب ألا يستهلكوا المواد المسببة للإدمان». لا تقل «لا» فقط. اشرح أيضا سبب عدم رغبتك في أن يستهلك طفلك مواد مسببة للإدمان. هذه الحجج يمكن أن تساعدك عند التحدث مع الشباب.

## ينبغي للشباب عدم استهلاك المواد المسببة للإدمان

هناك أسباب وجيهة لهذا الموقف. أجسام وأدمغة الشباب تتطور بشكل كبير. والمواد المسببة للإدمان يمكن أن تعطل هذا التطور. قدرة الشباب على التحمل أقل بكثير من الكبار. ويصبحون مدمنين بشكل أسرع. لهذا السبب لا يجوز بيع معظم المواد المسببة للإدمان القانونية إلا للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاما. لذلك يجب أن تقول لطفلك





## لدي أسباب وجيهة لعدم تناولك للمواد المسببة للإدمان:

**5. ستعيش لفترة أطول وبصحة أحسن**  
الأشخاص الذين يستهلكون المواد المسببة للإدمان بانتظام يموتون في سن مبكر ويصابون بالسرطان وأمراض أخرى بشكل أكثر.

**6. بدون مسكر تكون لديك مشاكل أقل**  
الكحول والقنب الهندي وغيرها من المواد مسكرة. فهي تفقد السيطرة. تقع الحوادث والمشاجرات والمعارك والاعتصابات في حالة السكر بشكل أكثر. أي شخص يشرب الكحول أو يدخن الحشيش بشكل متكرر يكون أقل قدرة على التركيز وعادة ما يواجه مشاكل كبيرة في المدرسة أو لاحقا في التدريب المهني.

### 7. احم عقلك

القنب الهندي على وجه الخصوص يمكن أن يؤدي إلى أمراض عقلية أو يفاقمها.

**8. صناعة التبغ والكحول تجني المال من المدمنين**  
هل تجد هذا الأمر جيدا؟ هل ترغب في منحهم مصروف جييك؟

**9. معظم الشباب لا يستهلكون هذه المواد**

ليس صحيحا أن الجميع يدخنون السجائر العادية أو الإلكترونية أو يدخنون الحشيش أو يشربون الكحول<sup>2</sup>. الطبيعي هو أن معظم الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 16 عاما لا يفعلون ذلك.

### 1. ستحمي دماغك من التلف

يتطور دماغ الشباب بقوة خلال فترة المراهقة. لذلك فهو حساس بشكل خاص فيما يخص مواد مثل الكحول والقنب الهندي والنيكوتين. يمكن لهذه المواد أن تعطل نمو دماغك.

### 2. ستعيش متحررا من الإدمان

النيكوتين يسبب الإدمان بشكل قوي وسريع. يمكن أن يتسبب الكحول والقنب الهندي أيضا في الإدمان. يصبح الشباب مدمنين بشكل أسرع لأن أدمغتهم أكثر حساسية. الإدمان يجعلك غير حر ويؤدي إلى المشاكل.

### 3. ستوفر الكثير من المال

يحتاج المدمنون دائما إلى المزيد. هذا مكلف ماديا. ستحتاج لهذا المال لأغراض أخرى.

### 4. ستبقى أكثر جمالا ولياقة

منتجات التبغ تتسبب لاحقا في تجعد الجلد وتغيير لون الأسنان إلى البني. حتى المواد المسببة للإدمان الأخرى تجعلك تبدو كبيرا في السن. ستكون لياقتك أفضل إذا لم تستهلك هذه المواد.

<sup>2</sup> تظهر دراسة HBSC لعام 2018 أن فقط أقلية واضحة من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 15 عاما يشربون الكحول ويدخنون أسبوعيا (التدخين: الفتيات:

7.7%، الفتيان: 9.7%، شرب الكحول: الفتيات: 3.9%، الفتيان: 11.1%). معظم الأطفال في سن 15 عاما لم يجربوا القنب الهندي: 83% من الفتيات و 73%

من الفتيان لم يدخنوا الحشيش أبدا. بالنسبة للشباب الأصغر سنا، فإن الأرقام أقل [www.hbcs.ch](http://www.hbcs.ch)

# كيف يمكنني معرفة المزيد من المعلومات عن المواد المسببة للإدمان؟

## أو اقرأ هذه المنشورات

يمكن العثور على الثلاث منشورات التالية جميعا على موقع [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch).

## القنب الهندي



منشور للآباء والأمهات الذين يستهلك طفلهم القنب الهندي. (الألمانية).

## الأدوية والاستهلاك المختلط



هناك شباب يستهلكون الأدوية كمخدرات. (الألمانية).

## احصل على المزيد من المعلومات

### على الإنترنت

ليس لدى كل الآباء والأمهات نفس القدر من المعلومات عن المواد المسببة للإدمان. إذا كنت تريد معرفة معلومات أكثر تفصيلا، ففضل بزيارة موقعنا على الإنترنت.

[suchtprevention-zh.ch/](http://suchtprevention-zh.ch/)

[safer-use-und-sucht](http://safer-use-und-sucht) (الألمانية).

ستجد هناك معلومات عن جميع المواد المسببة للإدمان القانونية وغير القانونية وعن الإدمان السلوكي.



## شاهد مقاطع الفيديو

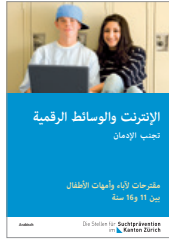


ستجد على موقع [meinteenager.ch](http://meinteenager.ch) مقاطع فيديو قصيرة مفيدة (الألمانية والفرنسية والإيطالية).

## وماذا عن الوسائط المرئية؟

يقضي الشباب الكثير من الوقت على هواتفهم المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر. هذا يقلق الآباء والأمهات. بعض الأشياء في هذا الكتيب تساعد أيضا في التعامل مع الوسائط المرئية. مزيد من المعلومات في منشور:

## الإنترنت والوسائط الرقمية (14 لغة، [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch))



## تحذير من القنب الهندي الاصطناعي المهدد للحياة



يتم بيع منتجات القنب الهندي التي تم تعزيزها بشكل اصطناعي، والتي يمكن أن تكون مهددة للحياة. (الألمانية).

## معلومات للآباء والأمهات من موقع Sucht Schweiz



معلومات مفصلة عن العديد من المواضيع على موقع [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) (الألمانية والفرنسية والإيطالية).

# ماذا أفعل عندما يكبر طفلي؟

والأمهات يسمحون بذلك. فهم بهذا يكونون على علم بما يجري. ويتأكدون من أن الاستهلاك يتم في إطار آمن. هذا أمر لا يمكن تصوره بالنسبة لآخرين. ما هو المناسب بالنسبة لك؟ تبادل الأفكار مع المعارف والأصدقاء وقيل كل شيء: تحدث مع ابنتك ومع ابنك. اتفقوا على قواعد مشتركة.

- ابق على اتصال بهم. مع تقدم طفلك في السن، يكون تأثيرك عليه أقل. هذا لا يعني أن رأيك لم يعد مهما. ا طرح أسئلة، استفسر كيف تسير الأمور في المدرسة، وشاركه تصوراتك ومشاعرك. وأعلم طفلك أنك موجود عندما يكون هناك شيء يشغله، وأيضا عندما يحدث خطأ ما ويحتاج إلى مساعدتك.

- هل أنت خائف من أن ابنتك أو ابنك يكثر من شرب الكحول أو تدخين السجائر أو تدخين الحشيش؟ هل أصبح الحديث المشترك غير ممكن؟ ابحث عن المشورة.

## رافق طفلك لتحمل المسؤولية الذاتية

ابتداء من سن 16، يمكن بيع البيرة والنيبيذ للشباب - و من المحتمل التبغ أيضا حتى عام 2024. ولهذا السبب يشرب الشباب الكحول ويدخنون في كثير من الأحيان ابتداء من سن 16. ما يمكنك فعله:

- يعتبر الالتحاق بتدريب مهني أو مدرسة جديدة تحديا كبيرا. هناك مهام جديدة وأشخاص جدد. عليك مرافقة هذا الانتقال. ا طرح الأسئلة، وأظهر الاهتمام فيما يتعلق باستهلاك المواد المسببة للإدمان أيضا. ما رأي الناس في البيئة الجديدة في هذا الموضوع؟ هل يدخن الكثير من الناس هناك؟ ما رأي طفلك في هذا الأمر؟

- تحدث مع ابنتك ومع ابنك حول ما يجب الانتباه إليه عند استهلاك المواد المسببة للإدمان. من الأمور المهمة المكان والكمية والدافع: لا ينبغي الذهاب إلى المدرسة والعمل في حالة سكر. لا تسقى وأنت في حالة سكر. لا ينبغي للمرء أن يستهلك تلك المواد بانتظام ولا بكمية كبيرة في آن واحد. إذا كنت تشعر بأنك في حالة غير جيدة فيجب ألا تستهلك تلك المواد. فالمواد المسببة للإدمان لا تحل المشاكل، بل تجعلها أكبر.

- إذا كان طفلك يستهلك تلك المواد: كيف تريد تنظيم ذلك في المنزل؟ هل تسمح لابنتك أو ابنك بالتدخين في شرفة المنزل؟ وبشرب الكحول أو بتدخين الحشيش مع الأصدقاء؟ بعض الآباء



ابني (17 عاما) يدخن الحشيش  
ويشرب الكحول مع زملائه في عطلة  
نهاية الأسبوع. كيف يمكنه تجنب  
المخاطر؟ ماذا أقول له؟

- لا للاستهلاك المختلط: لا تستهلك الكحول في نفس الوقت أو في تتابع سريع مع المواد الأخرى المسببة للإدمان. يمكن أن تزيد التأثيرات المختلفة بشكل خطير.
- إذا أغمي على شخص ما: ضعه على الوضع الجانبي، اتصل بسيارة الإسعاف (الهاتف 144). بدون مساعدة مهنية، يمكن أن يكون التسمم الكحولي قاتلا.
- إذا دخل شخص ما في نزاع: لا تجادل، ولكن احرص على جعل الصديق أو الصديقة يغادر مكان النزاع.
- قم باختبار المخدرات ([saferparty.ch](http://saferparty.ch)).
- يجب أن يكون لديك الواقي الذكري.

## علمه كيفية التعامل مع تلك المواد بشكل يقلل المخاطر

- يحتاج الشباب إلى تعلم كيفية التعامل مع المواد المسببة للإدمان بشكل يقلل المخاطر. أعط طفلك هذه النصائح:
- اعتنوا ببعضكم البعض، وتحملوا المسؤولية تجاه بعضكم البعض.
- اتفقوا قبل الخروج على كيفية الرجوع إلى المنزل. تأكدوا من عدم قيادة أي شخص للسيارة من الذين شربوا الكحول أو دخنوا الحشيش. اركب السيارة فقط مع شخص غير سكران.
- إذا كان شخص ما في حالة سكر شديد، فتأكد من أن شخصا ما قد رافقه أو اصطبه إلى المنزل. ابق مع هذا الشخص حتى يصبح «أمنا».

# وأنا شخصياً؟

ماذا أفعل إذا كنت أنا نفسي  
أدخن؟

## تحدث عن ذلك

إذا كان طفلك يعرف أنك تدخن: تحدث معه بشأن ذلك. يمكنك أن تقول: «أعلم أن التدخين ضار، لكن لا يمكنني الإقلاع عن التدخين الآن لأنني مدمن. لذلك فأنت ترى أنه من الأفضل ألا تبدأ أبدا.»  
و: لا تدخن في الشقة ولا في السيارة. التدخين السلبي ضار.

## استفد من الدعم

هل أنت متحمس للإقلاع عن التدخين؟ مع الدعم تستطيع ذلك بشكل أفضل. عناوين ومعلومات أخرى على موقع [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch).

ماذا تفعل إذا كان أحد أفراد  
الأسرة يعاني من مشكلة  
إدمان؟

## ابحث عن المساعدة

هل تعاني أنت أو شريكك في الحياة مشاكل مع المواد المسببة للإدمان؟ ابحث عن المشورة. الحصول على المساعدة هو علامة على القوة. العناوين موجودة على اليسار. وعلى موقع [elternundsucht.ch](http://elternundsucht.ch) ستجد المزيد من المعلومات المفيدة.

## الأسئلة يمكن أن تساعد

نأمل أن يقدم هذا الكتيب معلومات مفيدة. يمكن أن توفر الأسئلة أيضاً اقتراحات مفيدة. يمكنك التحدث عن ذلك مع شريك حياتك أو مع الأصدقاء أو حتى مع طفلك.

- متى سكرت لأول مرة؟ كيف كان رد فعل والدي؟
- إذا أخطأت، فما رد الفعل الذي أجده مفيداً؟
- هل ألاحظ اختفاء الكحول أو فقدان بعض السجائر؟
- ما هو الاستهلاك الذي أجده جيداً - والذي لا أجده جيداً؟
- هل يعرف طفلي رأيي بخصوص تدخين الحشيش أو شرب الكحول أو تدخين السجائر؟
- هل لدي أنا وولي الأمر الثاني موقف مشترك تجاه المواد المسببة للإدمان؟
- ما الذي يساعدني على البقاء هادئاً؟
- هل أثق في طفلي؟ متى لا أثق فيه؟ هل هذا بسببي أو بسببه؟
- هل ينطبق الشيء نفسه على طفلي كما ينطبق علي؟

## تقديم المشورة للوالدين في كانتون زيورخ

- مركز الوقاية من الإدمان في منطقتك:  
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](http://suchtpraevention-zh.ch/kontakt)



- [:elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

استشارة هاتفية على مدار 24 ساعة:  
0848 35 45 55

- مراكز رعاية الأطفال والشباب في  
الكانتون: [kjz.zh.ch](http://kjz.zh.ch)

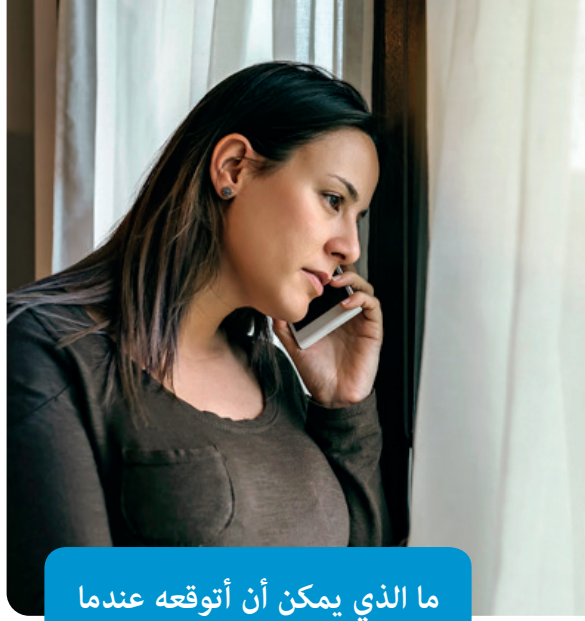
- مراكز تقديم المشورة للشباب  
موجودة أيضا للآباء والأمهات:  
[jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)

## تقديم المشورة للشباب

- على مدار 24 ساعة، بشكل مجهول  
ومجاني: [147.ch](http://147.ch) والهاتف 147
- مراكز تقديم المشورة للشباب:  
[jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)

## مراكز تقديم المشورة بخصوص الإدمان:

- مركز تقديم المشورة في منطقتك:  
[suchtberatung-zh.ch](http://suchtberatung-zh.ch)
- استشارة عبر الإنترنت:  
[safezone.ch](http://safezone.ch)
- الإقلاع عن التدخين:  
[stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch)



ما الذي يمكن أن أتوقعه عندما  
أتصل بمركز تقديم المشورة؟

## الكثير من الآباء والأمهات غير متأكدين مما إذا كان ينبغي عليهم طلب المشورة.

كن على يقين بأن: كل ما يدور في ذهنك، فإن الآباء  
والأمهات الآخرين لديهم أسئلة مماثلة. البحث على  
المساعدة هو دائما علامة على القوة. الخبراء في  
مراكز المشورة لديهم فهم وخبرة. المحادثات تخضع  
للسرية. أحيانا يمكن لمكالمة هاتفية واحدة أن  
تساعدك. مشورات المراكز الموجودة على اليسار  
تقدم المشورة بشكل مجاني:

## هذا الكتيب بلغات أخرى

[www.suchtpraevention-zh.ch/ACN](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ACN)

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

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



التحميل والطلب بالمجان (ZH).