ኣልኮል
ሓሽሽ
ኒኮቲን

ምኽሪ ንወለዲ
ንናይ ካብ 11 ስጋብ
16 ዝዕድሚኦም
ቆልዑ

Tigrinya

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

ትሕዝቶ

3
ውላደይ ዘወልፉ ነገራት ኣየህልኽን እዩ። ከምኡ ኢሉ ምእንቲ ክቕጽል እንታይ እገበር?

5
ውላደይ ዘወልፉ ነገራት ዘህልኽ ምዃኑን ዘይምዃኑን ከመይ ገይረ እፈልጥ?

6
ውላደይ ዘወልፉ ነገራት የህልኽ እዩ። እንታይ ክገብር እኽእል?

8
ንውላደይ ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት እንታይ ክብሎ እኽእል?

10
ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት ዝያዳ ከመይ ገይረ ክፈልጥ እኽእል?

12
ውላደይ ዕብይ ምስ በለ እንታይ ክገብር እኽእል?

14
ኣነ ባዕለይከ?

15
ትካላት ወሃብቲ ምኽሪ

ፍትዋት ወለዲ

ምጅማር ጉብዝና ንወለድን ቆልዑን ፈታኒ እዩ። መንእሰያት ርእሶም ዝኸኣሉ ክኾኑ ይግባእ፣ ኣብ ብዙሕ ነገራት ግና ደገፍኩም የድልዮም። ብዙሓት ወለዲ ንነብሶም ይሓትቱ:

ናጽነት'ዶ ኣብዝሓሎም እህልው? እምብዛ ቀጻዒ'ዶ እየ? ምስ ደቀይ ከይተጋራጨውኩ ከመይ ኢለ ክዘራረብ እኽእል?

ቀለልቲ መልስታት የለውን።ንመብዛሕትኦም ሕቶታት ዋላውን ንምህላኽ ኣልኮል፣ሓሽሽ፣ ኒኮቲን ዝምልከቱ ደጋጊምካ ክዝረበሎም ዝግባእ እዩ።

ብዝተኻእለ መጠን ካብ ምህላኽ ምዕቃብ

ኣካልን ኣእምሮን መንእሰያት ኣብ ቅልጡፍ ምዕባለ ይርከብ። ስለዚ ድማ እዩ ካብ ዓበይቲ ኒላዕሊ ንናይ ወልፊ ነጋርት ተነቓፍቲ ዝኾኑ። ስለዚ እምበኣር መንእሰያት ዘወልፉ ነገራት ኣየህልኹ ምባል ምኽኑይ እዩ።

ጽቡቕ ወረ ከነቕድም

መንእሰያት ዓበይቲ ዝገብርዎ ነገራት «ክፍትኑ» ምድላዮም ንቡር እዩ።ገሊኦም ነዚ ኣልኮል፣ ትምባኾ፣ (ዋላ'ውን ሽጋራ፣ ሺሻ ዝስፈፍ ትምባኾ ወዘተ) ወይ ከኣ ሓሽሽ ብምህላኽ ይፍጽምዎ። እዚ ንብዙሓት ወለዲ ዘጨንቕ ስለ ዝኾነ እዚ ምፍላጡ ጽቡቕ እዩ፣

«መብዛሕትኦም ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ንኣካይዳ ምስ ወልፊ ዘስዕቡ ነገራት ጸጋማት የብሎምን።»

ውላደይ ዘወልፉ ነገራት ኣየህልኽን እዩ። ከምኡ ኢሉ ምእንቲ ክቕጽል እንታይ እገበር?

ርክባትኩም ብጽቡቕ ሓልዉ

ምትእምማን ዘለዎም ርክባት ካብ ወልፊ ከድሕኑ ይኽእሉ'ዮም። ብሓባር ንምዝንጋዕ ግዜ ፍለዩ። ኩሉ ሳዕ ተዘራረቡ። ውላድኩም እንታይ አሐጉሶ? ምስ መን እዘናጋዕ? ንውላድኩም ተገዲስኩም ስምዕዎ። ንውላድኩም ኣኽብርዎን፣ ንዓለሙ ክትርድኡ ፈትኑን።

ርእይቶኹም ግለጹ

ዋላውን'ኳ መንእሰያት ብጋህዲ ኣይተኣመንሉ እምበር፣ብርእይቶ ወለዶም ይጽለዉ እዮም። ስለዚ ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት እንታይ ከም ትሓስቡ ተዛረቡን፣ ምኽንያትኩም ሃቡሉን። ወለዲ ትም እንተ በሉ፣ንመንእሰያት ወለዲ ንኹሉ ከም ቅቡል ገይሮም ከም ዝወሰድዎ ኮይኑ እዩ ዝመስሎም።

ዋላኳ ዝገበርካዮ ዘይጽቡቕ ይኹን'ምበር ፣ ስለ ዝነገርካኒ ሕጉስ እየ።

መንእሰያት እንተዘይኣትኪኮም ኣገዳሲ ኮይኑ እረኽቦ። ሓንጎሎም ብቕልጣፈ ይምዕብል። ምትካኽ ንምዕባለ ክጎድእ ይኽእል።

ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት ተዛረቡ

ውላድኩም ዘወልፉ ነገራት ንነዊሕ እዋን ምንም እንተዘይወሰደ ይምረጽ። ዘወልፉ ነገራት ንብዙሓት መንእሰያት ሰሓብቲ እዮም። ናይ ብዙሓት መንእሰያት ብዛዕብኡ ዘሎ ፍልጠት ግና ጎደሎን ግጉይን እዩ።ሓበሬታ ኣክቡ። ምስ ወድኹም ወይ ጓልኩም ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራትን ዘስዕብዎ ስግኣትን ሓደጋን ከይደንጎይኩም ብኣግኡ ተዘራረቡ።

ምትእምማን ፍጠሩ

ሓድሓደ ግዜ ቆልዑን መንእሰያትን ስርዓት ይግህሱን ዘጣዕሶም ነገራት ይፍጽሙን'ዮም። ንኣብነት ጉጅለኦም ገበሮ ኢሎም ይገብሩ። እቲ ዘገድስ ግና ውላድኩም ፍቕርኹም ከይገደሰ ምሳኹም ብዛዕብኡ ምዝርራብ ክኽእል ከሎ እዩ። ብኽምዚ ከኣ ናይ ሓድሕድ ምትእምማን ተመዓብሉን ውላድኩም ብፍላይ ጸገም ከጋጥሞ ከሎ ምሳኹም ይዛራረብ። ንስኹም ዘይትሓርቁን ሳዕቤናት ዘይህልዎን ማለት ዘይኮነስ፣ መንእሰያት ጌግኦም ባዕሎም ንኽዕርዩ ይሕግዞም ማለት'ዩ።

ኣብነት ኩኑ

መንእሰያት ዓበይቲ ምስ ዘወልፉ ነገራት ብኸመይ ኣካይዳ ይኽዱ ይዕዘቡን ብእኡ ይጽለውን'ዮም። ኣወሳስዳኹም ጠገለ ይሃልዎ። ዝጽግመኩም እንተ ደኣ ኮይኑ ሓገዝቲ ርኸቡ። ብዛዕብኡ ምስ ውላድኩም'ውን ተዛረቡ። ብኸምዚ'ውን ንውላድኩም ጽቡቕ ኣብነት ክትኮኑ ትኽእሉ።

መተባብዒ ምሃብ ክጠቅም ይኽእል'እዩ

ብፍላይ ኒኮቲን ቀልጢፉ'ዩ ዘወልፍ።ንገለ ክሳዕ ናይ 18 ወይ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ጻማ ከም ዝርከቦ እንተ ደኣ ፈሊጦሞ ካብ ምስታይን ሽጋር ምትካኽን ክዕቀቡ [1]. ይተባብዕ።

[1] ናይ ኤለትሪክ ትምባኾ ምህላኽ ልሙድ ኣጸዋውዓ «vapen» ቫፐን ወይ ከኣ «dampfen» ዳምፕፈን ተባሂሊ ይስመ።

ውላደይ ዘወልፉ ነገራት ዘህልኽ ምዃኑን ዘይምዃኑን ከመይ ገይረ እፈልጥ?

ንምልክታት ኣስተብህሉሎም

- ንወድኹም ወይ ጓልኩም ተዓዘብዎም።
- ትምባኾ ትምባኾ ወይ ኣልኮል ኣልኮል እንተ ሸተቱኹም፣ ተዛረብዎም።

እዚ ናይ ደሓን ዘይምዃን ተወሳኺ ምልክት እዩ።

- ኣብ ትምህርቲ ብሃንደበት ይሓምቁ
- ናይ ድቃሶም ልምዲ ይዛናበል
- ፍልይ ምባልን፣ እልይ ምባልን የብዝሑ
- ናይ ምዝንጋዕ ድሌቶም ይጠፍእ
- ምቕያር ኣዕሩኽ ወይ ምፍላይ ካብ ኣዕሩኽ
- ብርቱዕ ናይ ስምዒት ምዝንባልን ቃሕታ ኣልቦነትን
- ተደጋጋሚ እህህታን ጓህን
- ብተደጋጋሚ ብገንዘብ ምሽጋር

ገለ ካብ'ዚ ኣብ ምጅማር ጉብዝና ዝርኣይ እዩ። ግን መብዛሕቱ ጊዜ «እወ» ኢልኩም መልሲ ሂብኩም እንተነበርኩም ብልክዕ ምርኣዩ ጠቓሚ ይኸውን። ብድሕር'ዚ ምልክታት'ዚ ናይ ሃልኪ ዘወልፉ ነገራት፣ ስነ ኣእምራዊ ጸገማት፣ ወይ ከኣ ወጥሪ ተኸዊሉ ክህልው ይኽእል እዩ። ርግጸኛ እንተ ደኣ ዘይኮንኩም ናብ ኣማኸርቲ ኪዱ። ኣድራሻታት፣ ኣብ ገጽ 15 ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ውላደይ ዘወልፉ ነገራት የህልኽ እዩ። እንታይ ክገብር እኽእል?

ህድእ በሉን ብዙሕ ክትፈልጡ ፈትኑ።

መንእሰያት ኣልኮል፣ ሽጋራ፣ ናይ ኤለትርክ ሽጋራ፣ ሓሽሽ እንተፈተኑ ሽው ንሽው ዓቢ ጸገም ዘስዕበሎም ኣይኮነን። እዚ ኣብቲ መዓልተ መዓልቲ ዝፍጸም ናይ ኣማኽርቲ ስራሕ ዝርኣይ'ዩ። ኣብ ገለ መንእሰያት ኣብ ምፍታን ጥራይ ይውዳእ። ካልኦት ኣብ ፍሉይ እዋናት ጥራይ ምስ ኣዕሩኾም ይፍጽምዎ። ገሊኦም ከኣ ምእንቲ ጸገሞም ከረስዖም ኢሎም ኣዛዪዶም የዘውትርዎ። እዚኣቶም ኣብ ጸገም ዝወደቑ ስለ ዝኾኑ ሓገዝ የድልዮም'ዩ። ውላድኩም ስለምንታይን ክሳዕ ክንደይ ኣዘውቲሩ ዘወልፍ ነገራት ከም ዝወስድን ንምፍላጥ ፈትኑ።

> **ቅሳነት ስለ ዝሰኣንኩ፣ ነቲ ዝኸውን ዘሎ ክፈልጥ ኣደልይ እለኹ። ክሳዕ ክንደይ እዋን ኣዘውቲርካ ኣልኮል ትሰትይ? ንዕኡ ዘፍትወካኸ እንታይከ እዩ?**

ነቲ ዝርርብ ብከምዚ ከተካይድዎ ትኽእሉ

ንስኹም ወይ ውላድኩም እንተ ደኣ ሓሪቕኩም ነቲ ዝርርብ ግዜ ቀይሩሉ። ህዱእ እዋን ምረጹ ወይ ከኣ መዓስ ከም ትዘራረቡ ተሰማምዑ። ንውላድኩም ከም ትፈትዉዎ ከም ዝስምዖ ግበሩ።

> **ሕጂ ሓሪቐ ኣለኹ። ህድእ ምስ በልኩ ክንዘራረበሉ።**

ብድሕሪ እቲ ሃልኪ ጸገም ኣሎ ኢልኩም ትግምቱ እንተ ደኣ ኰንኩም፣ ካብ ኣማኽርቲ ሓሳብ ውሰዱ። ካብ ምፍታን ዘይሓለፈ እንተ ደኣ ኮይኑ ግን ብዙሕ ኣይትሽገሩ። እቲ ሃልኪ ክቕጽል ከም ዘይብሉ ግን ብግልጺ ንገርዎ።

ርእይቶኹም ሃቡ

ቆልዑ ዋላኳ ብጋህዲ ኣይተኣመኑሉ እምበር ብትህብዎም ርእይቶ ይጽለዉ እዮም። ሓሳባትኩም ብምኽንያት እናደገፍኩም ኣቕርቡ።

ብዛዕባ ከጋጥሙ ዝኽእሉ ስግኣታት ኣጻርዩ

መንእሰያት መብዛሕትኡ ግዜ ጎደሎ ፍልጠት እዩ ዘለዎም። ሓበሬታ ኣኪብኩም ምስ ወድኹም ወይ ጓልኩም ብዛዕባ ከጋጥሙ ዝኽእሉ ጸገማት ተዘራረቡ፣

ናይ ኤለትሪክ ሽጋራ ከተህልኽ ኣይደልይን እየ። ጎዳእትን መብዛሕትኡ ግዜ ከኣ ኒኮቲን ዘለዎምን እዮም። እዚ ኸኣ ቀልጢፉ ናብ ወልፊ ዘእትው እዩ።

ኣብ ዝበልኩምዎ ጽንዑ

ውላድኩም ምህላኽ ዘወልፉ ነገራት እንተ ዘየቋረጸ፣ ብዛዕባ ክውሰድ ዘለዎ ስጉምቲ ተሰማምዑ። ብርቱዕ መቕጻዕቲ ምትህልላኽ ከም ዘስዕብን ውላድኩም ኣንጻርኩም ከምዝልዓል ከም ዝገብርን ግን ፍለጡ። እምበኣር ንሱ ነቲ ስምምዕ ንኸሕልው ብዛዕባ ዝሕግዙ ተተግበርቲ ሳዕቤናት ተሰማምዑ። ንስኹም ብወገንኩም ከኣ ኩሉ ሳዕ ናይ ውዕል ግደኹም ኣማልኡ። ንስኹም ኣብ ቃልኩም ኣንተ ጸናዕኩም፣ ውላድኩም ከኣ ግደ ሓላፍነቱ ከኽብር ይተባባዕ።

ምትእምማን ካብ ምቁጽጻር ይበልጽ

መንእሰያት፣ «ጸገም ከጋጥመኒ ኸሎ፣ ወለደይ ኣብ ጎነይ እዮም።» ዝብል ምትእምማን ክህልዎም ይግባእ። ከም ወለዲ ብስዉር ጁባታት ሃሰስ እንተ በልኩምን ክፍሊታት እንተ ጎርጕኩምን ምትእምማንኩም ክጉዳእ ይኽእል። ውላድኩም ገለ ነገር ይሓብእ ዘሎ ኮይኑ እንተተሰምዓኩም፣

ኣይኣምነካን'የ ዘለኹ። ተሓቢአ ኣቁሑትካ ክጕርጕር ግን ድሌት የብለይን። ምትእምማንና ኣብ ዝነበሮ ምእንቲ ክምለስ እንታይ ንግበር? ክትብሉ ትኽእሉ።

ሓገዝቲ ግበሩ

ሓግዙኒ ምባል መንፍዓት'ዩ። ብዙሓት ወለዲ ሓደ ዓይነት ጸገም'ዩ ዘለዎም። ምስ ካልኦት ወለዲ ተዘራረቡ። ምስ ኣዕሩኽትኹም ተመኻኸሩ። ካብዚ ብዝበለጸ ኸኣ ሰብ ሞያ ክሕግዙ ይኽእሉ።

ንውላደይ ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት እንታይ ክብሎ እኽእል?

መንእሰያት ዘወልፉ ነገራት ከህልኹ የብሎምን

ነዚ ኣረኣእያ’ዚ ዝድግፉ ብዙሓት ምኽንያታት ኣለዉ።ኣካልን ኣእምሮን መንእሰያት ኣብ ቅልጡፍ ናይ ምዕባለ ምቅይያራት ስለ ዝርከቡ በዚ ክጉድኡ ይኽእሉ። ናይ መንእሰያት ዓቕሚ ምጽዋር ካብ ናይ ዓበይቲ ኣዝዩ ዝተሓተ ስለዝኾነ ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ወልፊ ይሕዞም። ስለዚ ኸኣ’ዩ መብዛሕትኦም ብሕጊ ዝተፈቕዱ ዘወልፉ ነገራት ንልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ጥራይ ክሸየጡ ዝፍቀድ። እምበኣር ንውላድኩም ብግልጺ «መንእሰያት ዘወልፉ ነገራት ክወስዱ ኣይግብኦምን’ዩ» በልዎም።
«ኣይፋል» ጥራይ ኣይትበልዎ። ውላድኩም ስለምንታይ ዘወልፉ ነገራት ክወስድ ከም ዘይትደልዩ ኣረድእዎ። እዚ ስነ መጎት’ዚ ምስ መንእሰያት ክትዘራረቡ ከለኹም ዝሕግዘኩም እዩ።

ስለምንታይ ከተህልኽ ከም ዘይብልካ ዘረድኡ ብቑዓት ምኽንያታት ኣለዉኒ።

1. እዚ ንኣእምሮኻ ካብ ጉድኣት የድሕኖ

ናይ መንእሰያት ሓንጎል ኣብ እዋን ምጅማር ጉብዝና ብርቱዕ ናይ ምዕባለ ምልውዋጥ ይገብር። ንኽም ኣልኮል፣ ሓሽሽን ኒኮቲንን ዝኣመሰሉ ነገራት ተሃዋሲ ስለ ዝኾነ ኽኣ ኣብ ምዕባለኡ ይጉዳእ።

2. ካብ ወልፊ ናጻ ኰንካ ትነብር

ብፍላይ ኒኮቲን ብጻዕቅን ናህርን ወልፊ የሕድር። ኣልኮልን ሓሽሽን 'ውን ወልፊ የሕድሩ እዮም። መንእሰያት ሓንጎሎም ተሃዋሲ ስለ ዝኾነ ቀልጢፎም ናብ ወልፊ ይኣትዉ። ወልፊ እሱር ልምዲ ይገብረካን ኣብ ጸገማት የእትወካን።

3. ገንዘብካ ትቑጥብ

ወልፊ እናዓበየ'ዩ ዝኸይድ፣ ማዕረ ማዕሪኡ ከኣ ወጻኢታቱ። ኣብኡ ዝጠፍእ ገንዘብ ኣብ ምዕዳግ ካልእ ነገራት ትስእኖ።

4. ጽቡቕን ድልዱልን ትኸውን

ሳዕቤን ምህላኽ ትምባኾ፣ ዓጣር ቆርበትን በካዕ ኣስናንን እዩ። ካልእ ዘወልፉ ነገራት'ውን ኣረጊት እዮም ዘምስሉኻ። ዘወልፉ ነገራት ዘይተህልኽ እንተ ደኣ ኰንካ ድልዱል ትከውን።

5. በዓል ነዊሕ ዕድመን ጥዑይን ትኸውን

ኣዘውቲሮም ዘወልፉ ነገራት ዘህልኹ ሰባት ኣብ ንእስነቶም ይሞቱ፣ ናይ መንሸሮን ካልኦት ሓማማትን ተጠቃዕቲ ኽኣ ይኾኑ።

6. ዘይሰክር ጸገማቱ የውሕድ

ኣልኮል፣ ሓሽሽን ካልኦት ነገራትን ንሰብ ኣስኪሮም ምቁጽጻር ርእሱ የስእንዎ። ስኽራን ናይ ብዙሓት ሓደጋታት፣ ከም ቆየቘ፣ ባእስን ጾታዊ ዓመጽን ጠንቂ'ውን እዩ። ኣዘውቲሩ ዝሰትይን ዘትክኽን ምስትውዓሉ ስለ ዝጎድል ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ጸኑሑ ከኣ ኣብ ስልጠና ዓበይቲ ጸገማት የጋጥምዎ።

7. ስነ ኣእምሮኻ ሓልው

ብፍላይ ሓሽሽ ስነ ኣእምራዊ ሕማማት ከስዕብ ወይ ንዘለዉ ከጋድድ ዝኽእል'ዩ።

8. ኣፍረይቲ ትምባኾን ኣልኮልን ማእቶቶም ካብ ውሉፋት እዮም ዝረኽብዎ

እዚ ቅቡል ኮይኑ'ዶ ትረኽቦ? ናይ ጁባኻ ገንዘብ'ከ ከተወፍየሎም'ዶ ትደልይ?

9. መብዛሕትኦም መንእሰያት ዘወልፉ ነገራት ኣየህልኹን እዮም

ኩሎም ሽጋራ፣ናይ ኤለትሪክ ሽጋር ወይ ሓሽሽ የትክኹ ወይ መስተ ይሰትዩ ምባል ጌጋ'ዩ።[2]. ዝበዝሑ ትሕቲ 16 ዓመት ከምኡ ኣይገብሩን'ዮም።

[2] ናይ HBSC መጽናዕቲ 2018 ከም ዘርእዮ፣ ካብ ደቂ 15 እቶም ዝወሓዱ ጥራሕ የትክኹ።ኣብ ሰሰሙን (ምትካኽ፣ ኣዋልድ:7.7%፣ ኣወዳት 9.7%፣ ምስታይ፣ ኣዋልድ:3.9%፣ ኣወዳት 11.1%) ዝበዝሑ ደቂ 15 ዓመት ሓሽሽ ኣይፈተኑን፡ 83% ካብ ኣዋልድ፣ 73% ካብ ኣወዳት ሓሽሽ ጥዒሞም ኣይፈልጡን። ናይ ካባታቶም ዝነኣሱ መንእሰያት ቁጽሪ ከኣ ኣዝዩ ዝተሓተ'ዩ። www.hbsc.ch

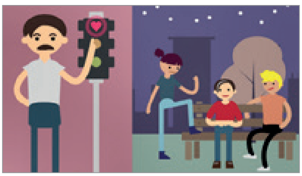
ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት ዝያዳ ከመይ ገይረ ክፈልጥ እኽእል?

ካብ ኢንተርነት ተወከሱ

ኩሎም ወለዲ ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት ማዕረ ፍልጠት የብሎምን። ልክዕ ሓበሬታ ክትረኽቡ እንተ ደኣ ደሊኹም ናብ መርበብና suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (ጀርመን) እተዉ።

ኣብኡ ኩሉ ሓበሬታ ብዛዕባ ብሕጊ ዝተፈቕዱን ዘይተፈቕሱዱን ዘወልፉ ነገራትን ናይ ልምዲ ወልፍታትን ትረኽቡ።

ቪድዮ ርኣዩ

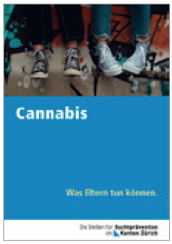


ኣብ meinteenager.ch ሓገዝቲ ሓጾርቲ ቪድዮታት ብቛንቋታት (ጀርመን፣ ፈረንሳ፣ ጥልያን) ትረኽቡ።

ወይ ከኣ ዝሰዕባ ናይ ሓበሬታ ጥራዛት ኣንብቡ

ካብኣቶም እዞም ዝስዕቡ ሰለስተ ኣብ suchtpraevention-zh.ch. ትረኽብዎም።

ሓሽሽ



ናይ ሓበሬታ ወረቐት ንደቆም ሓሽሽ ዘህልኹ ወለዲ (ቛንቋ ጀርመን)።

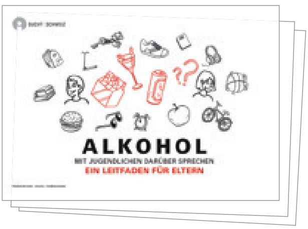
ኣፋውስን ሕዋስ ሃልክን

ንኣፋውስ ከም ሓሽሽ ዘህልኹ መንእሰያት ኣለዉ (ቛንቋ ጀርመን)።

መጠንቀቕታ ካብ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘውድቑ ናይ ምህዞ ስኑዓት ዓይነት ሓሸሽ

ብምህዞ ዝተበራትዑ ስኑዓት ዓይነት ሓሸሽ ኣብ ዕዳጋ ይርከቡ። ንህይወት ዘስግኡ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም (ቋንቋ ጀርመን)።

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ዙኽቲ ሽቫይዝ (Sucht Schweiz)



ናይ ብዙሓት ርእሰ ነገራት ስሬሕ ሓበሬታ ኣብ suchtschweiz.ch (ብቋንቋታት ጀርመን፣ፈረንሳ፣ ጥልያን)።

ብዛዕባ ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታትከ እንታይ ክበሃል ይከኣል?

መንእሰያት ብዙሕ ግዜኦም ኣብ ሞባይል ወይ ኮምፒዩተር የሕልፉ።እዚ ንብዙሓት ወለዲ የሻቕል፣ ገለ ኣብዚ ጥራዝ’ዚ ዝርከብ ሓበሬታ ነዚ ብዝምልከት ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል። ተወሳኺ ሓሳባት ኣብ ወረቐት ሓበሬታ

ናይ ኢንተርነትን ዲጂታል መራኸቢን

(14 ቋንቋታት፣ suchtpraevention-zh.ch)

ውላደይ ዕብይ ምስ በለ እንታይ ክገብር እኽእል?

ንውላድኩም ኣብ መስርሕ ምዕባለ ርእሰ ሓላፍነት ኣሰንይዎ

ንልዕሊ 16 ዓመት ንዝዕድመኦም መንእሰያት ቢራን ቪኖን ምሻጥ ይከኣል እዩ። – ምናልባሽ ክሳዕ 2024 ከኣ እንከላይ ትምባኽ። ካብ 16 ጀሚሮም ግና ይሰትዩን የትክኹን'ዮም። ክትገብርዎ ትኽእሉ፡

- ሞያዊ ስልጠና ምጅማር፣ ወይ ኣብ ሓድሽ ቤት ትምህርቲ ምእታው በዳሂ እዩ። ኣብኡ ሓደስቲ ሓላፍነታትን ሰባትን ኣለዉ። ኣብዚ ምስግጋር'ዚ ኣሰንይዎ። ዋላ ብዛዕባ ምህላኽ ዘወልፍ ነገር'ውን ሕተቱን ተገዳስነት ኣርእዩን። ኣብቲ ሓድሽ ከባቢ ዘለዉ ሰባት'ከ ብዛዕባ'ዚ እንታይ ይሓስቡ? ኣብኡ ብዙሓት የትክኹ'ዶ? ውላድኩም'ከ ብዛዕብኡ እንታይ ይብል?

- ምስ ጓልኩም ወይ ወድኹም ንዘወልፉ ነገራት ኣበይ ጥንቃቐ ከም ዘድልዮም ተዘራረቡ። ቦታ፣ዓቐን ድፍኢትን ኣገደስቲ እዮም።፡ ቤት ትምህርትን ስራሕን ሰኺርካ ምእታው ኣይግባእን። ኣብ ጽርግያ'ውን ከምኡ። ሰብ ኣዘውቲሩ ወይ ብሓንሳብ ኣብዚሑ ክህልኽ ኣይግባእን።ሰብ ሕማቕ ክሰምዖ ከሎ ከህልኽ የብሉን። ዘወልፉ ነገራት ንሽግራት የጋድድዎም ደኣምበር ኣይፈትሕዎምን እዮም።

- ውላድኩም ዘህልኽ እንተ ኾነ፡ ኣብ ገዛ ብኽመይ ክትሰርዕዎ ኢኹም? ወድኹም ወይ ጓልኩም ኣብ ባልኮን ምስ ኣዕሩኹ ትምባኾ ከትክኽ፣ ምስ ኣዕሩኹ ኮይኑ ኣልኮል ክሰትይ ወይ ሓሸሽ ከትክኽ ትፈቕዱሉ'ዶ ኢኹም? ገለ ወለዲ ነዚ ኣፍቂዶም ነቲ ዝፍጸም ነገር ይዕዘቡን፣ኣብ ዑቑብ ስፍራ ከም ዝፍጸም ይገብሩን። ንኻልኦት ግና እዚ ዝሕሰብ ኣይኮነን። ኣየናይ ይሓይሽ ትብሉ? ምስ ትፈልጥዎምን ኣዕሩኽትኹምን ልዕሊ ኩሉ ግና ምስ ጓልኩምን ወድኹምን ተዘራረቡሉ። ናይ ሓባር ኣገባባት ተሰማሚዕኩም ወስኑ።

- ቀጻሊ ርክባት ይሃልውኩም ውላድኩም እናዓበየ ክኸይድ ከሎ ኣብ ልዕሊኡ ተሕድርዎ ጽልዋ እናደኸመ እዩ ዝኸይድ።እዚ ግን ርእይቶኹም ፍጹም ኣይከጽሉን እዩ ማለት ኣይኮነን። ብዛዕባ ትምህርቲ ተወከስዎ። ትዕዝብትኹምን ስምዒትኩምን ከኣ ግለጹሉ። ንውላድኩም ዘሸግሮ ወይ ገለ ዘይጠዓየ ነገር እንተ ደኣ ሃልዩ'ሞ ሓገዝኩም ዘድልዮ እንተ ኾነ ኣብ ጎኑ ከም ዘለኹም ኣፍልጥዎ።

- ጓልኩም ወይ ወድኹም ብዙሕ ይሰትዩ፣ ትምባኾ ወይ ሓሸሽ ከኣ የትክኹ ይህልው ከይኮኑ'ዶ ብምባል ትፈርሑ? ሓቢርካ ምዝርራብ'ከ ምስላጥ ይኣብይ'ዶ'? ሓገዝቲ ግበሩ።

ወደይ(17) ቀዳመ ሰንበት ምስ ኣዕሩኹ ሓሸሽ የትከኽን መስተ ይሰትይን። ከመይ ኢሉ ካብ ሓደጋ ክዕቀብ ይኽእል? ኣነኸ እንታይ ክመኽሮ እግብኣኒ?

ስግኣት ዝወሓዶ ኣገባብ ምምሃር

መንእሰያት ስግኣት ዝወሓዶ ኣጠቓቕማ ዘወልፉ ነገራት ክመሃሩ ይግብኦም ንውላድኩም ዝስዕብ ምኽሪ ሃብዎ

- ንሓድሕድ ምትሕልላይ፣ ናይ ሓድሕድ ሓላፍነት ምውሳድ።
- ቅድሚ ምብጋስ ብዛዕባ ብከመይ ጌርካ ናብ ገዛ ከም ዝብጻሕ ምርድዳእ። ኣልኮል ዝሰተየ ወይ ሓሸሽ ዝወሰደ ማኪና ከይዝውር ምጥንቃቕ። ኣብ ማኪና ናይ ዘይሰኸረ ሰብ ጥራይ ምድያብ።
- ኣዝዩ ዝሰኸረ ሰብ እንተ ደኣ ሃልዩ፣ ናብ ገዝኡ ምብጻሕ ወይ ከም ዝውሰድ ምግባር። ኣብ «ድሑን ኩነታት» ክሳዕ ዝኸውን ምስኡ ምጽናሕ።
- ሓዋዊስካ ዘይምህላኽ፡ ኣልኮል ሽዑ ንሽዑ ወይ ቁሩብ ጽንሕ ኢልካ ምስ ካልኦት ዘወልፉ ነገራት ዘይምህላኽ። እቲ ዝተፈላየ ሳዕቤናቶም ተሓዋዊሱ ሓደገኛ ምብርታዕ ክፈጥር ይኽእል'ዩ።
- ሰብ ሃለዋቱ እንተ እጥፍአ፣ ብጎኒ ምምዕራይ፣ ናብ ኣገልግሎት ህጹጽ ረዲኤት ስልኪ ምድዋል (ስልኪ 144) ብዘይ ናይ ሰብ ሞያ ረዲኤት፣ ናይ ኣልኮል ምምራዝ ናብ ሞት ከብጽሕ ዝኽእል'ዩ።
- ሓደ ምስ ካልእ እንተ ተባእሰ፣ ናብ ክትዕ ዘይምእታው፣ ኣብ ክንድኡ ዓርክኻ ወይ መሓዛኻ ካብቲ ግርጭት ከም ዝርሕቁ ምግባር።
- መርመራ ሓሸሽ ምግባር (saferparty.ch)።
- ኮንዶም ሒዝካ ምጽናሕ።

ኣነ ባዕለይከ?

ባዕለይ ዘትከኽ እንተ ደኣ ኮይነ እንታይ ይገበር?

ምሕታት ክሕግዝ ይኽእል'ዩ

እዚ ጽሑፍ'ዚ ጠቕምቲ ሓበሬታትት ክህብ ንትስፎ። ሕቶታት'ውን ጠቕምቲ መበጋገሲታት ክኾኑ ይኽእሉ'ዮም። ብዛዕባ'ዚ ምስ ብጻይትኹም ወይ ምስ ብጻይክን፣ ምስ ፈተውትኹም፣ ዋላውን ምስ ውላድኩም ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

- መዓስየ ምስካር ጀሚረ? ግብረ መልሲ ናይ ወለደይከ ከመይ ነይሩ?
- ጌጋ እንተ ፈጺምኩ፣ኣየናይ ግብረ መልሲ'ዩ ሓጋዚ ኮይኑ ዝረኸቦ?
- ኣልኮል እንተዘየለ ወይ ከኣ ሽጋራ እንተ ጎደለ እፍለጠኒዶ?
- ኣየናይ ምህላኽ ከም ቅቡል ኮይኑ ይረኽቦ? ኣየናይ'ከ ከም ዘይቅቡል?
- ኣነ ብዛዕባ ምህላኽ ሓሸሸ፣ ምስታይ ወይ ከኣ ምትካኽ ትምባኾ ከመይ ከም ዝሓስብ ውላደይ ይፈልጥዶ?
- ናይ ምዕባይ በዓል መሰል ካልኣየይን ኣነን ብዛዕባ ዘወልፉ ነገራት ሓደ ኣረኣእያ'ዶ ኣሎና?
- ንኽሃድእ ዝሕግዘኒ እንታይ እዩ?
- ንውላደይ እኣምኖ'ዶ'የ? ዘይኣምኖ እንተ ደኣ ኮይነ እቲ ጠንቂ ኣባይ'ድዩ ኣብኡ?
- ከምቲ ንዓይ፣ንውላደይ'ከ ከምኡ ድ'ዩ?

ብዛዕባ ኡ ተዘራረቡ

ውላድኩም ሽጋራ ከም ተትከኹ ዝፈልጥ እንተ ኾነ ብዛዕብኡ ምስኡ ተዛረቡ።«ምትካኽ ጎዳኢ ምኳኑ ኣፈልጥ'የ። ወልፊ ስለ ዘለኒ ግን ሕጂ ከቋርጾ ኣይክእልን። ሰብ ምትካኽ እንተዘይጀመረ እቲ ዝሓሸ ምኳኑ ርእይ» ክትብልዎ ትኽእሉ። ዘይሰተይቲ ሽጋራ ብእኡ ክጉድኡ ስለ ዝኽእሉ ኣብ ገዛን ውሽጢ ማኪናን ኣይተትከኹ።

ናይ ሓገዝ ቀረብ ተጠቃሚ ኹኑ

ምትካኽ ሽጋራ ከተቋርጹ ድልየት ኣለኩም'ዶ? ሓገዝ ካልኦት እንተተወሰኾ ዝያድ ይሰልጥ። ኣድራሻን ካልእን ኣብ stopsmoking.ch ትረኽቡ።

ኣባል ስድራ ቤት ናይ ወልፊ ጸገም እንተለዎ እንታይ ይገበር?

ናይ ሓገዝ ቀረብ ተጠቀምቲ ኹኑ

ንስኹም ወይ ብጻይትኹም ናይ ዘወልፉ ነገራት ሽግራት ኣለውኹም'ዶ? ምኽሪ ውሰዱ፣ ኣማኽሩኒ ምባል ምልክት መንፍዓት'ዩ። ኣድራሻታት ኣብ ወገን የማን ኣለኩም። ኣብ elternundsucht.ch ካልእ ሓጋዚ ሓበሬታውን ትረኽቡ።

ናብ ሓደ ትካል ምሃብ ምኽሪ ድሕሪ ምድዋለይ ኣየኖት ትጽቢታት ክህልዉኒ ይኽእሉ?

ኣብ ጉዳይ ምኽሪ ምድላይን ዘይምድላይን ቡዙሓት ወልዲ ርግጸኛታት እይኮኑን።

ዘሻቕለኩም ዘሎ ምኽንያት ብዘየገድስ፣ ሻቕሎት ናይ ካልኦት ወለዲ ምኧኑ'ውን ነረጋግጸልኩም። ሓግዙኒ ምባል ከኣ ኩሉ ሳዕ ናይ መንፍዓት ምልክት'ዩ። ናይ ትካላት ምኽሪ ሰብ ሞያ ዝርድኢኹምን ተመኩሮ ዘለዎምን እዮም። ዝርርባት ብስቱር እዮም ዝካየዱ። ሓድሓደ ግዜ ዋላ ኣብ ተሌፎን ምዝርራብ'ውን ይሕግዝ'ዩ። ኣብዚ የማናይ ወገን ዘለዉ ትካላት ምምኻር፣ ኣገልግሎቶም ብናጻ ይህቡ።

ኣገልግሎት ምኽሪ ንወለዲ ኣብ ካንቶን ዝዩሪክ

- ናይ ዞባኹም ትካል ምክልኻል ወልፊ suchtpraevention-zh.ch/kontakt
- elternnotruf.ch: 24 ¬ሰዓታት ናይ ስልኪ ምምኻር 0848 35 45 55
- ናይ ካንቶን ናይ ቆልዑን መንእሰያትን ናይ ሓገዝ ማእከላት kjz.zh.ch
- ናይ መንእሰያት ትካላት ምምኻር ንወለዲ'ውን ኣገልግሎት ክህባ ቅሩባት እየን jugendberatung.me

ምኽሪ ንመንእሰያት

- 24 ሰዓታት ብስቱር መንነትን ናጻ ክፍሊትን 147.ch ከምኡ'ውን ስልኪ. 147
- ናይ መንእሰያት ናይ ምምኻር ትካላት jugendberatung.me

ትካላት ኣገልግሎት ምምኻር ወልፊ

- ኣብ ዞባኹም ዝርከቡ ትካላት ምምኻር suchtberatung-zh.ch
- ናይ መስመር ኢንተርነት ምምኻር safezone.ch
- ምትካኽ ኣቋርጹ stopsmoking.ch

እዚ ጽሑፍ'ዚ ብካልኦት ቋንቋታት

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN

shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english, français, italiano, português, Русский, español, தமிழ், ไทย, ትግሪኛ, Türkçe

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

ዳውንሎድን ገንዘብ ዘይከፈሎ ጠለባትን(ZH).

6. እንደገና ዝተራእየ ሕታም ፣ ታሕሳስ 2022