



ምስታይ፡ ምትካኽ ሽጋራን ምውሳድ ሓሸሽን

ጽግዕተኛ ምኽን ካብ መንእሰያት ምውጋድ

ምኽሪ ንወለዲ ናይ ካብ 11
ስጋብ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም

ከቡራት ወለዲ

ፈለማ ጉብዝና ንውላድኩም ከምኡውን ንዓኸትኹም ከም ወለዲ መጠን አህላኺ ግዜ እዩ። መንእሰያት ብሓያሎይ አካላውያንን ስምዒታውያንን ለውጢታት ክሓልፉን፡ መን ምዃኖም ክፈልጡን፡ መጻኢኦም ከምድቡን ይግደዱ። ኣብዚ ኩነታት እዚ መሰናኸላት ከጋጥም እምበኣር ንቡር እዩ። ነገራት ኣለዉ።ብፍላይ ድማ ነንሕድድካ ቀስ ብቐስ ግልጺ ምኻን ዋጋ ይህልዎ። ኣበይ ኢኹም ናጽነት ትፈቐዱ? ኣበይከ ኢኹም ዶብ ትገብሩ? ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ደገፍ እዩ ዘድልይ? ክትፈልጥዎ ዝግባኩም እንታይ ተሪፉ ኣሎ? ብድሕሪ ሕጂ ዘይምልከተኩም እንታይ እዩ? ዋላኳውን ንምስታይ ፡ ምትካኸ ሽጋራን ንምውሳድ ሓሸሽን ዝምልከት ይኹን ብዙሕ ምዝርራብ ዘድልዮም።

መጀመርያ እቲ ጽቡቕ ወረ

ካብ ወለዲ ምፍንታት፡ ዋላውን ሓንሳብ ምእባይ፡ ክንዲ ሰብ ከም ዝኣኸልካን ምርኣይ፡ ክፋል ንእስነት ኢዩ። ገለ መንእሰያት ነዚ ኣልኮላዊ መስተ ብምውሳድ፡ ሽጋራ ብምትካኸ ወይ ከኣ ካናቢስ ብምህላኸ የተግብርዎ። ናይ መንእሰያት ምህላኸ ኣወለፍቲ ነገራት ምስ ብዙሕ ሳዕቤናት ዝተኣሳሰረ ብምዃኑ፡ እዚ ከም ዘሻቐለኩም ርዱእ እዩ። ስለዚ እምበኣር ነቲ ነገር ክትዕዘብዎን ነቲ ጉዳይ ብጥንቃቄ ክትሕዝዎን ቅኑስ እዩ። ንብዙሓት ወለዲ ስለ ዘሸግር ከኣ ነዚ ዝስዕብ ክስትብሃለሉ ይግባእ።

«ዝፃበየ ክፋል ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ኣካይዳ ምስ ናይ ወልፍ ዘምጹኡ ነገራት ጽገማት የብሎምን።»

ምሕታት ክሕግዝ ይኸእል እዩ

ንውላድኩም ካብ ጸገም ሃልኪ ኣወለፍቲ ነገራት ክትካላኸሉሉ ዘኸእለኩም ውዱእ መምርሒታት የለን። እዚ ጽሑፍ እዚ ግና ሓደ ሓደ ሓበሬታታት ይህበኩም ኢልና ተስፋ ንገብር። ቀንዲ ዕላማ እዚ ጽሑፍ እምበኣር ከመይ ጌርካ ምስ መናእሰያት ሓበሬታ ምልውውጥ ከምኡ ድማ ተግባራዊ ርእሰ ተአማንነት ክጥርዩን እዩ። ካብዚ ስዒባም፡ ንዓኹም ዘበጋግሱን ከከም ህልው ኩነታት ከኣ ምስ መንእሰያት ንምምይያጥ ዝጠቐሙን ሕፃናት ተዘርዚሮም ይርከቡ።

ውላድኩም ጸገም ምስታይን፡ ምትካኽ ሽጋራን ምውላድ ሓሽሽን ከየጋጥም

እኹል ግዜ ውሰዱ

ሓድሕዳዊ ዝርርባት ኣገደስቲ ክነሶም እኹል ግዜ ግን ኣይወሃቦምን እዩ። ንስኹም ብስራሕኩም፡ ውላድኩም ከኣ ብትምህርቱን ብናይ ትርፌ ግዜ መደባትን ግዜ ትውጠጡ። እምበኣር ውላድኩም ዝብሎ ንኸትሰምዑን፡ ብቐጻሊ ምስኡ ንኸትዘራረቡን ብፍላጥ ግዜ ፈሊኹም ቀርቡ።

ብዛዕባ ወለፊ ዘሕድር ነገራት ተዛረብሉ

ኣብ ገለ እዋን መንእሰያት፡ ብዛዕባ መወለፍቲ ነገራት ከግደሱ ይጅምሩ። ሰፊሕ ኣፍልጦ ብዛዕቡኡ ዘለዎም ግን ውሑዳት እዮም። ስለዚ ኽኣ ፍርቂ ፍልጠትን፡ ዘይምፍላጥን ዓብላልቲ ይኾኑ። እምበኣር ብዛዕባ ናይ ነፍስወከፍ ኣወላፊ ነገራት ሓበሬታ ቀሲምኩም፡ (ንኣብነት ኣብዘም ዝስዕቡ ገጻት) ምስ ዓልኩም ወይ ወድኹም ብኣግኡ ተዘራረቡ።

ርእይቶኹም ኣገዳሲ እዩ

ብዛዕባ ምህላኽ ዘወልፉ ነገራት ብዝምልከት መንእሰያት ዝተረጋገጸ መረዳእታ ዮብሎምን። ዋላውን ኣብ ውሽጢ ሓደ ጉጅለ ዝተፈላለየ ርእይቶታት ይህልው። ዋላኳ 'ውን ኣብ ዓሰርተታት ዝርከቡ መንእሰያት ርእይቶ ወለዶም ዝነጽጉ እንተ ኾኑ፡ ኣተሓሳስባ ውላድኩም ብኣኹም ይጽለውዮ። ስለዚ፡ ምበኣር ንሚዛን ርእይቶኹም ኣቕሊልኩም ኣይትርኣዩ።

ንወደይ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ካብ ኩሉ እንታይ ኣሓጉሰዎ? ኣብዚ እዋን እዚ ዓለይ እንታይ እዩ ዘተሓሳስባ ዘሎ? ኩሎም መሓዙታ እፈልጦም'ዶ እየ? ክፈልጦምከ የድልይ'ዶ እዩ? ውላደይ ኣነ ብዛዕባ ምህላኽ ሓሽሽ እንታይ ከም ዝሓሰብ ይፈልጥ'ዶ እዩ?

መርገጺ ይሃልኹም

ውላድኩም እናዓበየ ኣብ ዝኸደሉ እዋን፡ ኣብ ርእሲ ጠባዩ ዝህልወኩም ጽልዋ እናጎደል ይኸይድ። ዋላውን ከምኡ እንተ ኾነ፡ ህጻናት መርገጽ ዝወስዱ ወለዲ የድልይዎም። ወለዲ ገለ እንተ ዘይበሉ ነቲ ብህጻናት ዝፍጸም ከም ዝተሰማማዕሉ ኮይኑ እዩ ዝውሰድ። እምበኣር ንዓልኩም ወይ ንወድኹም ንገለ ተግባራት ከም ዘይትሰማምዕሉ ንገርዎምን ምኽንያቱ ግለጽሎምን። ምህላኽ ትምባኹ፡ ኣልኮልን ካናቢስን ብፍላይ ኣብ ጥዕና መንእሰያት ጎዳኢ ሳዕቤናት ክህልዎ ስለ ዝኸእል ስግኣት ከም ዘሎኩም ንገርዎም።



ውላደይ ሰቪረ ከለኩ ርእዩኒዶ? እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ኣርእዩ? ንዓይ ብኸመይ ጸሊዉኒ? ካብ ማዕከን ነቢት ወይ ቢራ ክለዓል፡ ወይ ሽጋራ ክጎድል ክሉ የስተውዕልዶ እዩ? ውላደይ ስርዓት ክጥሕስ ክሉ እንታይ እገብር? ኣነ ጌጋ ክፍጽም ክለኹ ነዮይ ግብረ መልሲ ዝሓሸ ኮይኑ ይረኽቦ?

ተረዳእትን ኣብ ዝበልኩሞ ጽኑዓትን ኩነት

ሓድሓደ እዋን ቆልዑን መንእሰያትን፡ ስርዓት ይጥሕሱን፡ ደሓር ዘጣዕሶም ነገራት ይገብሩን። ውላድኩም ብዛዕባ ከምዚ ዝበለ ነገራት ምሳኹም ክዛረብ ከም ዝኽእልን፡ ብሳዕቤኡ ከም ዘይትጸልእዎን ክፈልጥ ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ ትጽመምዎን፡ ውላድኩም ከኣ ሳዕቤኡ ክስከም ዘይግብኡን ማለት ኣይኮነን። በንጻሩ እኳ ደኣ ሳዕቤናት ምስካም ንመንእሰያት ጌግኡም ክእርሙን፡ ወይ ከኣ ካብ ጌግኡም ክርሕቁን ዕድል ይህበም እዩ።

መንእሰያት ዘወልፍ ነገራት ከም ዘይረኽቡ ግበሩ

ብጀካ ወለዲ ንውላዶም ካልኣት ሰባት ንናብ ትሕቲ ናይ 16 ዕድመ ዝርከቡ መንእሰያት፡ ትምባኹን ኣልኮልን ምሻጥ ወይ ብናጻ ምሃብ ክልኩል እዩ። ንውላድኩም ኣልኮል ወይ ሽጋራ ብምግሃስ ሕጊ እንተተሸጠሎም ወይ ብናጻ እንተ ተዋህቦም ተቓወሙን ተዛረቡን ካብኡ ሓሊፍኩምውን ብዛዕባ ብሕጊ ምክሳስ ኣብ ግምት ኣእትው።

ኣብነታዊ ኩነት

ቆልዑን መንእሰያትን፡ ኣወለፍት ነገራት ብዝምልከት ዓባይቲ እንታይ ከም ዝገብሩ ይዕዘቡ። ንልምዲ ወልፍኹም እምበኣር ኣብ ሕቶ ኣውድቑዎ። ምስኡ ተዛሚዱ ካብ ዝቐርበኩም ሕቶ ኸኣ ኣይተንሳሕቡ። ዓቂንኩም ብምስታይ ኣብነት ኩነት። ሽጋራ ተትክኹ እንተ ደኣ ኬንኩም፡ ኣብ ቅድሚ ደቕኹምን፡ ኣብ ዕጹው ቦታን፡ ኣብ ማኪናን ኣይኹን።

ውላድኩም ከሰትይ፡ሽጋራ ከትከኸ ወይ ሓሽሽ ከህልኸ ከሎ

ርእዩ፡ ተዓዘቡ

ነገር ከም ዘይጥዓየዶ ኮይኑ ይስምዓኩም? ንውላድኩም ተዓዘቡ። ናይ ፈለማ ጉብዝና ንመንእሰያት ይነቀንዎም እዩ። እምበኣር እዞም ዝዕቡ ነጥብታት ንቡራት መሰነይታ ምልክታት ናይ ፈለማ ጉብዝና፡ ወይ ከኣ ምልክታት ናይ ምህላኽ ኣወለፍቲ ነገራት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ምስ ውላድኩም ተራኺብኩም ብዛዕባ ትዕዛብቲታትኩም ተዛተዩ።

ህድኡ

ውላድኩም ይሰትይ? ዶ፡ ሽጋራ የትከኸ ወይ ከኣ ሓሽሽ የህልኸዶ? ስግኣት ክሓድረኩም ርዱእ እዩ። ንኽትረጋግኡ እምበኣር መንእሰያት ኣልኮል፤ ሽጋራን ካናቢስን ከም ብዙሓት ይፈታትኑ እዮም። ኣብ ምጥዓም ጥራይ እንተ ተወዲኡ ደሓን እዩ። ካብኡ ንላዕሊ ዘይምጃኑ ብኸመይ ትፈልጡ? ዝርርብ ነቲ ኩነታት ንምምዛን ይጠቐመኩም። ስምዒት ክሳዕ ዝሃድእ ጽንሑ። ኣብ ቆዮቛ ምእታው ትርጉም የብሉን። ወይ ከኣ ወድኹም ወይ ጓልኩም ሰትዩ/ያ እንክለዉ ምዝራብ እውን ትርጉም የብሉን። ኣብ ከምዚ ኩነታት "ብኣኻ/ ብኣኺ እስግእ ኣለኹ። ነዚ ዝካየድ ዘሎ ነገር ኣይሰማምዓሉን እዩ። ሕጂ ግና ዝርርብ ንምክያድ ልክዕ ግዜ ኣይኮነን። ጸኒሕና ክንዛራረብ ኣና።" ክትብሉ ትኽእሉ። ቀጻሊ ጠቃሚ ሓሳባት ኣብ ቀጻሊ ገጻት ትረኽብዎ።

ትዕዛብቲኹም ኣማቕሉ፡ ሰማዒ ኩኑ

ሓድሓድ ግዜ መንእሰያት ኣብ ፈለማ ጉብዝናኦም ብቕልጡፍ ምኹራዮም ዘደንቑ ኣይኮነን። እቲ ኣካላውን ስምዒታውን ማሕበረሰባውን ምቕይያራት ምትእምማን የጥፍኣሎም። ስለዚ ምበኣር ዝርርብ ብወቕሳታትን ጠለባትን ኣይትጀምሩ። መምርሒ ዘለዎ ምሉእ ሓሳባት ከኣ ግደፉ። ብዛዕባ ትዕዛብቲታትኩም ተዛረቡ። ንውላድኩም ትዕዛብቲኹም ሓቂ እንተ ኾነ ኣልኮል፡ ትምባኹ፡ ካናቢስ ንዕኡ እንታይ ከም ዝመስልዎ፡ ስለምንታይ

ንዝስዕቡ ምልክታት መጠንቀቓታ ግብእ ኣቓልብ ሃቡ፡

- ውላድኩም ብሃንደብት ኣብ ቤት ትምህርቲ ይዝሕትል።
- ልምዲ ኣዳቕስኡ ይቐየር።
- ንበይኑ ይኸውንን፡ ካባኹም ይፍለይን።
- ኣብ ብናይ መዘናጊዕኡ ተግባራት ዝነበሮ ምግዳስ ይዝሕትል።
- የዕሩኸቲ ይቐየር ወይውን ይፈላለይ።
- ስምዒታቱ ኣዝዩ ልዕልን ትሕትን ይብል፡ ዋላ ሓንቲ ነገር ተገዳስነት ዘይብሉ ይኸውን።
- ዘየቋርጽ ናይ ገንዘብ ጸገም ኣለዎ።

ከም ዝሰትይ፡ ከም ዘትክኸን ሓሸሽ ከም ዝወስድን፡ ከሳዕ ክንደይ ከም ዘዘውትሮን ተወከስዎ፡ ዘምጽእዎ ሓዲጋታት ዝፈልጦም ኸም ዝኾነ ኸተረጋግጹ ፈትኑ። እምበኣር ኩሉሳዕ ብዛዕብኡ ከም ትሻቅሉን ከም ትፈትውዎን ኣፍልጥዎ።

ንጹር መርገጽ ውሰዱ

ንውላድኩም ንሱ ብምድግጋም መስተ ክሰትይ፡ ሽጋራ ከትክኸ ወይ ከኣ ሓሸሽ ክወስድ ከም ዘይትደልዩ ኣፍልጥዎ። ከምዚ ኢልኩምውን ኣረድእዎ። ኣስተውዕል! ኣነ ንስኻ ኣልኮል ክትሰትይ ኣይደልየካን እየ። ምኽንያቱ ሱብ ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ኣልኮል ደሓር ዘጣዕሶ ነገራት እዩ ዝፍጽም።" ኩሉ ሳዕ ከኣ ንስኹም ነቲ ተግባራት ደኣ እምበር ንውላድኩም ከም ዘይትጸልኡ ኣነጺርኩም ኣረድኡ። ኣብ መደምደምታ ናይ ምፍታን ሃልኪ ምጂኑ እንተ ደኣ ኣረጋጊጽኩም

ኢታ ቀዳመይቲ ሰንክልክል ዝበልኩላ መዓልቲ መዓሰ እያ ነይራ? ሰድራይ እንታይ ዓይነት ግብረ መልሲ ኣርእዮሙላ? ውላደይ ሓሸሽ እንተ ወሰደ ኣነ እንታይ ግብረ መልሲ የርእይ? መጻምደይ ወይ መጻምድተይከ? ናይ ሓባር መርገጽኦ ኣሎና?

ዝተጋነነ ስምዒት ኣይተርእዩ። ኣብቲ ነገር መርገጽኩም ከም ዘይቅየር ግና ግለጹ።

ኣብ ዝበልኩም ጽንዑ

ውላድኩም ምስታይ፡ ምትካኸ ሽጋራ፡ ምውሳድ ሓሸሽ እንተ ቀጸለ እንታይ ከም ዝግበር ተዘራረቡ። ኣስተውዕሉ፡ ተሪር መቐጸዕቲ ተቐውሞ ከም ዝፈጥር፡ ውላድኩም ከኣ ኣንጻርኩም ንምልዕዓል ከም ዝደፋፍኦ ፍለጡ። እምበኣር ኣየኖት ሳዕቤናት ንዕኡ ስርዓት ንኸሕሉ ከም ዝጠቐመኦ ንምፍላጥ ምስኡ ተዘራረቡ። እቲ ብወገንኩም ከማላእ ዘለዎ ክፍሊ ስምምዕ ኩሉ ሳዕ ሓልውዎ። ጽኑዕ መርገጽኩም ንውላድኩም ስርዓት ንኸሕልው ክድግፎ እዩ።

ትጉብሮ ምስ ዝጠፍኣካ እንታይ ትጉብር?

ኣብ ገለ እዋናት ዓቕሊ ከተጽብብ ወይ ትጉብሮ ክጠፍኣካ ንቡር እዩ። ውላድኩም እናዓበየ ክኸይድ ከሎ፡ ንዝጉብሮ ባዕሉ ንምውሳኒ ምድላዩ እናወሰኸ ይኸይድ። «ንዓይ እንታይ ጽቡቕ ምጂኑ ባዕለይ እፈልጦ እየ።» ምባል ብመጠኑ ሓቂ ኣለዎ። እዚ ግን ሰግኣትኩም ካብ ምግላጽን ሓገዝኩም ኣብ ዘድልየሉ እዋን ኸኣ ኣብ ጎኑ ካብ ምህላውን ክኸልክለኩም የብሉን። «ልክዕ ኣለኻ፡ ናይ ገዛእ ርእስኻ ሓላፍነት ምውሳድ እናወሰኸ ይኸይድ ኣሎ። ግን ኣነ እሻቐል ኣለኹ፡ ብዛዕብኡ ድማ ምሳኻ ክዘራረብ እደልይ ኣለኹ።»



ውላደይ ምውሳድ ሓሸሽ ክፍትን ከሎ እንታይ ግብረ መልሲ የርኢ? ስለምንታይ እየ ነዚ ከደጋገም ዘይደልዮ? ህዱእ ንክኸውን እንታይ እሕግዘኒ? ነየናየ ክጽመም ዝኸእል- ነየናይከ ኣይክእልን? ንውላደይ እኣምኖ"ዶ"የ? መዓስከ"የ ዘይኣምኖ? ካባይ"ዶ"ዮ እቲ ምኽንያት ወይሲ ካብኡ? ንውላደይ ዝያዳ ክኣምኖ ንኸኸእል እንታይ ክቐየር ኣለዎ?

ምእማን ጽቡቕ እዩ፡ ምቁጽጻር ከእ ዝበለጸ?

ምቁጽጻር ኣበ'ዩ ደረቱ? ጁባ ጃኬት ውላድኩም'ዶ ክትጉርጉሩ ይግብኣኩም? ናቱ ክፍሊኸ? ብዙሓት ወለዲ ኣብ ከምዚ ዝበለ ሕቶታት ተጸሚይም ይርከቡ። ርግጽ እዩ፡ ሕቡእ ምቁጽጻር ንናይ ምትእምማን ዝምድና የላሕልሖ እዩ። ውላድኩም ንዝተሰማማዕኩሙሉ እንተ ዘየኸበረ ብምድግጋም ተዘራረቡ። ሓደ ተኸእሎ፡ « ኣብዚ እዋን'ዚ ኣባኻ እምነት ከሕድር እጽግመኒ ኣሎ፡ ብሕቡእ ነቐሕትካ ክጉርጉር ግና ኣይደልይን። ምእንቲ ኣባኻ እምነት ከሕድር እንታይ እንተ ተገብረ ይሓይሽ? » ምባል ኢዩ።»

ሓገዝ ተቐብሉ

ትዕግስትኹም እንተ ደኣ ተጸንቂቐ፡ ምኽሪ ካብ ምውሳድ ሰጋእ ኣይትበሉ። ሓገዝትኹም፡ ኣዕርኽትኹም፡ ካብ ሓኪምኩም ወይ ከእ ሰብ

ሞያ ምክልኻል ወልፊ መንእሰያት፡ ናይ መንእሰያት ናይ መዕበያ ወይ ወልፊ ኣማኸርቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ኣድራሻታት ብግልባጥ እዚ ጽሑፍ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም። ምስ ውላድኩምን ጓና ሰብን ምዝርራብ እውን ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ነገር ልዕሊ ዓቕምኹም ኣብ ዝኾነሉ እዋን ካብ ካልኣት ሓገዝ ምድላይ ንዓኹምን ንውላድኩምን ዓቢ ስጉምቲ እዩ።

አልኮል

ነዚ ከትፈልጡ ይግብኡኩም

መንእሰያት ብብዝሒ ዶ አልኮል ይሰትዩ?

«እዚ ደኣ ኩሉ ዘገብሮ እንድዮ» ይብሉ መንእሰያት እንዳዕዲዎም። እዚ ግን ኩሉሳዕ ልክዕ ዘይኮነ አበሃህላ እዩ። ዝስዕባ ጭብጠ ነገራት ከም መካትዒ ነጥብታት ይጠቐማኹም።

- ተደጋጋሚ ሃልኪ አልኮል ኣብ ዝሓለፈ ዓመታት ኣዝዩ እዩ ቀኒሱ።
- ቅድሚ 13 ዓመታት እቶም እቲ ዝተሓተቡ ቁጽሪ ናይ ሰተይቲ መንእሰያት ነይሩ።

ንደቂ 14 ዓመት ዝተገብረ ሓደ መጽናዕቲ 72% አወዳትን አዋልድን ኣብ ስዊዘርላንድ፡ ኣብ ዝሓለፈ 30 መዓልታት ቅድሚ ምሕታቶም አልኮል ከም ዘይሰተዩ፡ 6% ካብ አወዳት 3% ከኣ ካብ አዋልድ እንተ ወሓደ ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ሰትዮም። 90% ካብ አወዳት 96% ከኣ ካብ አዋልድ ሓንሳእ ጥራይ ሰኪሮም ነይሮም ወይ ከኣ ጨሪሾም ኣይሰኹሩን ነይሮም (HBSC, 2014)።

ንደቂ 15 ዓመት ዝምልከት መጽናዕቲ 54% አወዳትን 59% አዋልድን ኣብ ስዊዘርላንድ፡ ኣብ ዝሓለፈ 30 መዓልታት ቅድሚ ምሕታቶም አልኮል ከም ዘይሰተዩ፡ 10% ካብ አወዳት 6% ከኣ ካብ አዋልድ እንተ ወሓደ ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ከም ዝሰተዩ። 84% ካብ አወዳት 87% ከኣ ካብ አዋልድ ሓንሳእ ጥራይ ከም ዝሰኹሩ ወይ ጨሪሾም ከም ዘይሰኹሩ የርእይ (HBSC, 2014)።

መንእሰያት ኣበየኖት ሓደጋታት ይኣትዉ?

መንእሰያት ኣብ አልኮል ካብ ዓበይቲ ንላዕሊ ዝሓየለ ግብረ መልሲ የርእዩ። ምኽንያቱ፡ መብዛሕትኦ ግዜ ዝተሓተ ክብደት ስለ ዘለዎም ዛጊት ሒደት ዝዓቕኑ መስተ ድሕሪ ምውሳዶም ግብረ መልሲ የርእዩን ቀልጢፎም ይሰኹሩን። አልኮል ድሕሪ ሓደ ስዓት ምሉእ ሳዕቤኑ ከም ዘርእይ ከኣ ኣይፈልጡን። ኣጻጋሚ ኸኣ መስተ ንርእሰ ምቁጽጻር ስለ ዘፍርስ ተናዋጺ ጠባይን ናይ ባእሲ ቅሩብነትን ይዛይድ እዩ። ስኽራን ንመንእሰያት ኣብ ምፍጻም ዳሕራይ ጸኒሑ ዘጣዕሶም ተግባራት ደፋፊኡ የውድቕም። ፍጻመ ሓደጋታት ከኣ ይውስኹ። አልኮል ኣብ



እነ ንባዕላይ ብኸመይ ኣገባብ ኣልኮል
እስትይ? ውላደይ መዓስ ንፈለማ እዋን
ኣልኮል ይጥዓም? ውላደይ ቀጻሊ ይሰትይ
ምህላወ ከመይ ገይረ ክፈልጥ ይክእል?

ዝውሰድሉ እዋን መንእሰያት ዝበዝሑ ግዜ ሓደጋ
ይፍጽሙ።

ኣብ ርእሲዚ መንእሰያት ዘይሰሩዕ ዓይነት ኣሳትያ
ኣለዎምን ኣብቲ ዝሰትዩሉ እዋን ከኣ ኣብዚሓም
ይሰትዩን። ሳዕቤኑ ኸኣ ምምራዝ ኣልኮል ይኸውን።
ኣብ ሕሉፍ ኩነት ሳዕቢኑ ሞት ክኸውን ይኸእል።
መንእሰያት ኣልኮል ዝጽዓቑ መስተ ምስ ምቁር
ነገራት ሓዊሶም ስለ ዝወስድዎ፡ ናይ ዝሰተይዎ
መጠን ኣልኮል ምፍላጥ ይስእኑ። እዚ ኸኣ ንዕድላት
ኣልኮላዊ ምምራዝ የግድድ።

ሓፈሻዊ ትዕዛብቲ ኣልኮል ንመስርሕ
ኣተዓባብያዊ ምዕባለ መንእሰያት ኣዝዩ ክጎድእ ከም
ዝኸእል እዩ። ምኽንያቱ ኸኣ ከም ሓንጎልን ጸላም
ኩብድን ዝኣመሰሉ ክፍሊ ኣካላት ብምሉእ ስለ
ዘይዓበዩ እዮ። ካብ ዓበይቲ ንሳዕሊ ቀልጢፎም
ክውለፉ ይኸእሉ። እዚ ማለት ድሕሪ ሒደት ኣዋርሕ
ይውለፉ። እንተድኣ ሓደ ሰብ ብንእሽትኡ ኣጸጋሚ
ብዝኾነ ኣገባብ ምስታይ እንተጀሚሩ ሓደጋ ናይ ምስ
ዓበኻ ናይ ኣልኮሆል ግዙእ ምኻን ይዓቢ።

ሕገ ዝብሉ

ንትሕቲ 16 ንዝዕድመኡም ኣልኮል ምሻጥ ኮነ
ብህያብ ምሃብ ኣይግባእን። ገበነኛታት ከኣ እቶም
መንእሰያት ዘይኮኑ፡ እቶም ንዕኡም ዝሸጡሎም ወይ
ህያብ ዝገብሩሎም እዮም። ምስኦም ዘይትጽብጸቡ
ንስኻትኩም ከም ወለዲ ንውላድኩም ንኸጥዕዎ
ኣልኮል ክትህብዎ ከለኹም ኢኹም። ሰብ ንትሕቲ
16 ዝዕድሚኡም ኣልኮል ክህብ እንተ ርእኹም ብናይ

መቐጸዕታዊ ምክትታል ንኸተጠንቅቑዎ መሰል
ኣለኩም።

ናይ ኣልኮል ኣጠቓቕማ ከመይ ይኩን?

ኣልኮል ማሕበረሰባዊ ተቐባልነት ኣለዎ፡ ኣብ
ከም ናይ ቤተ ሰብ በዓልን ካልእ በዓላትን ከኣ
ብብዝሒ ይሃልኹ። እንተድኣ ኣልኮሆል ብብዝሒ
ኣንተተወሲዱ፡ ኸም ናይ መዘናግዲ ሃላኺ ይቐጽር።
ብተዘማዲ ድማ መንእሰያት ኣገባባት ኣካይዳ ምስኡ
ክመሃሩ ኣገዳስሲ እዩ። ብምኽንያት እቲ ዝተዘርበሉ
ሓደጋታት ንትሕቲ 16 ዝዕድሚኡም መንእሰያት እዚ
ዝስዕብ ለበዋ ይምልከቶም፡ ኣብ ፍሉይ ኩነታት
ጥራይ፡ ኣብ ትሕቲ መሰነይታ ወለዶም ወይ
ኣለይቶም ካብ ሓንቲ ብርጭቆ ዘይበዝሑ ኣብ ነፍሲ
ወከፍ ኣጋጣሚ ምስታይ ይከኣል። ኣብ ድሕን ቦታ
መንእሰያት ንሳዕቤን ኣልኮል ክፍትኑ ይኸእሉ።
ክሰቲ ዘይደሊ ግና ኣልኮል ክሰትይ የብሉን። ምሉእ
ብምሉእ ኣልኮሆል ዘይምስታይ ድማ ጸገም የብሉን።

ውላድኩም ዛጊት ኣልኮል ዝሰትይ ዘሎዎ ኮይኑ
ይስምዓኩም? ከምቲ ኣብ [ገጽት 5-7](#) ተመልኪቱ ዘሎ
ጌርኩም ምስኡ ተዛራረቡ።

ሽግጋራ

ነዚ ከትፈልጥዎ ይግብኩም

መንእሰያትም ከሳዕ ከንደይ ብዝሒ ሽጋራ የትከኹ?

መብዛሕትኦም መንእሰያት ሽጋራ አየትከኹን። ኣብቶም ኣብ መንጎ 14 ከሳዕ 15 ዝዕድመኦም ኣብ ስዊዘርላንድ፡ 85% ካብ ኣወዳት 88% ከኣ ኣዋልድ ሽጋራ ዘየትከኹ እዮም። ካብ ኣወዳት 5% ካብ ኣዋልድ ከኣ 4% መዓልታዊ ሽጋራ የትከኹ (HBSC, 2014)።

ኣብ ሓዲጋ ዝርከቡ እቶም ካብ 15 ከሳዕ 19 ዕድመ ዝርከቡ እዮም። ካብኦቶም 72% ካብ ኣወዳት፡ 74% ከኣ ካብ ኣዋልድ ዘይመትከኹቲ ሽጋራ እዩም። ዳርጋ 13% ካብ ኣወዳት፡ 14% ከኣ ካብ ኣዋልድ መዓልታዊ ኣትከኹቲ ሽጋራ እዮም (Suchtmonitoring Schweiz, 2014)።

እቶም ሓዲጋታት እንታይ እዮም?

ነፍሲ ወከፍ ሽጋራ ጉድኣት ተስዕብ። ኣብ ምትካኽ ሽጋራ፡ ኣብ ርእሲ ኒኮቲን፡ ቅጥራን፡ ካርቦን ሞኖክሰድን ካልኣት መርዚታትን ይወሓጡ እዮም። ከስዕቡ ዝኸእሉ ሕማማት ልቢ፡ ዙረት ደም፡ ናይ መተንፈሲ ሻምብቆታትን መንሸሮን እዮም። ምትካኽ ሽጋራ ናይ ዕድመ ዋጋ ይኸፍል። ሓዲ ኣብ መበል 14 ዕድመኡ ምትካኽ ሽጋራ እንተ ጀመረ፡ ካብ ሓዲ ሽጋራ ዘየትከኽ ብዕስራ ዓመት ዝውሕድ ትጽቢት ናይ ኣብ ህይወት ምጽናሕ ይህልዎ።

ቀልጢፉ ኸኣ ናይ ኒኮቲን ውሉፍ ይኸውን። ቀልጢፉ ዝጀመረ መትከኺ ሽጋራ ካብ ወልፉ ንምልቓቕ ካብቶም ድሒሮም ዝጀመሩ ዝበርትዐ ጸገም ይህልዎ። መንእሰያት ነዚ ጸገም እዚ ኣታሒቶም

ውላደይ ስለምንታይ ከትከኽ ኣይደልይን? ኣነ ባዕላይ እናትከኽኩ እዚ ትጽቢት ኢዚ ከህልወኒ ይግባእዶ? መዓስ እየ ከቋርጽ ዝፈተንኩ? ውላደይ ስለምንታይ እዩ ዘትከኽ?

ብምርኣይ ካብ ወልፊ ብቐሊል ምልቓቕ ከም ዝከኣል ይመስሎም።

ምትካኽ ዋላ እውን ኣብ ሓጺር ኢዋን ሳዕቤንውን ኣለዎ። ነፍሲ ወከፍ ሽጋራ ንስፖርታዊ ብቐዓት የጓድል። ኣዝማ እንተ ደኣ ሃልያ ሓደገኛ ዕብስታት ይስዕብ። ጉንፋዕ ተደናጉዩ ይሓውይ። ካልእ ሳዕቤናት ከኣ ሕማቕ ትንፋስ፡ ዘይጥዑይ ቆርብት፡ በካዕ ኣስናን፡ ብትኪ ዝተዓጥነ ጸጉርን፡ ከዳውንትን እዩ። ክርሳዕ ዘይብሉ ምትካኽ ንኸልኣት ዘይመትከኹቲ። ከም ዝጎድእ እዩ (ዘይንጡፋት ኣትከኹቲ)።

ብፍላይ ኣትከኹቲ ኣዋልድ፡ ምትካኽ ንክብደት ኣካል ዝቆጸር ይመስለን። ክብደት ግና ብቐዳምነት ብኣመጋግባን ምንቅስቓስን ኢዩ ምቁጽጽ። ዝከኣል። ንመብዛሕትኦም ሰባት ምትካኽ ልዕሊ ሕሉፍ ክብደት ይጎድእ።

ብዛዕባ ሺሻ፡ ትምባሽ ኤለክትሮ ሽጋራን ከ እንታይ ከበሃል ይከላል?

ጉድኣት ናይ ማይ ፒፓን ሺሻን ካብ ናይ ሽጋራ ጉድኣት ይብርትዕ። ኣብ ምትካኽ ናይ ማይ-ፒፓ ካብ ናይ ምትካኽ ንቡር ሽጋራ ዝበዝሐ ኒኮቲንን ጎዳኢቲ ንጥረ ነገራትን ይውሰድ። ቀላውን ትምባሽን ዝሕጾኹን በፍንጫ ዝሰሓቡን እውን ጎዳኢቲ ጥዕናን ወልፊ ዘትሕዙን እዮም። ኣብ ርእሲዚ ኣብ ስዊዘርላንድ ምሻጥን ምዕዳግን ትምባሽ ክልኩል እዩ።

ኤለክትሮክ-ሽጋራን ኤለክትሮክ-ሺሻንን ንጥዕና ውሑድ ይሃስዩ። ኒኮቲን ከሃፍፍ እንከሎ ግን ብልክዕ ጽግዕታኛ (ወልፊኛ) ይገብሩ። ኣብ ነዊሕ እዋን ብዛዕባ ከስዕብዎ ዝኸለሉ ጉድኣት ፍሉጥ ኣይኮነን። ኣብ መንእሰያት ምትካኽ ናይ ኤለክትሮ ሽጋራ ናብ ምትካኽ ንቡር ሽጋራ ከም ዘሰጋግር ግን ይፍለጥ።

ሕገ ዝብሉ

ንትሕቲ 16 ዝዕድመኦም ትምባሽ ብዝኾነ ዓይነት መልክዕ፡በመሸግ ወይ ብኸም ህያብ፡ ምትሕልላፍ ክልኩል እዩ። ብዚይካ ብወለዲ ብማንም ሰብ ከወሃብ ኣይከኣልን። ተቐጻዕቲ እቶም ንዕኡ ዘህልኹ መንእሰያት ዘይኮኑ፡ እቶም ንትምባሽ ዝህቡ ኢዮም። ንትሕቲ 16 ትምባሽ ንዝሃበ ሰብ ክትከሱ መሰል ኣለኩም።

ክትገብርዎ ትኽእሉ

ሽጋራ ምትካኽ ንጥዕና ቀላ ብቐሩብ ዓቕን ዝጎድእ፡ ከምኡውን ወልፊ ኒኮቲን ዘይተርፍ ስለ ዝኾነ፡ ናይ ምቕዋም መርገጽ ክህልወኩም ይግባእ። ቀላ እውን ብመተባብዕን ሽልማትን ንውላድኩም ሽጋራ ንክየትኩኹ፡ ዘትክኽ እንተ ኮነ ኽኣ ከቋርጽ ደግፍዎ።

ውላድኩም ዘትክኽ እንተ ደኣ ኮይኑ ብዛዕብኡ ተዛረብዎ። ምትካኽ ካብ ዝጅምር ከከም ምሕጻር ግዜኡ ምቁራጹ ይቐልል። ስለምንታይ ምትካኽ ከምዚ ኢሉ ኣብ ሓጺር ግዜ ኣገዳሲ ከም ዝኾነ ተወከስዎ። ብዛዕባ ብልጫ ናይ ምውስዋስ ኣካላት፡ ዝጸረየ ቆርበትን ዝጸዕደወ ስኒንን ተዛራረቡ።

መንእሰያት ነቲ ምስ ጥዕና ተዛማዲ ዝወሃቦም ማዕዳ ዳርጋ ኣይቅበልዎን እዮም። ኣካላት ንእስነት ንኹሉ ይሸፍን እዩ። መብዛሕትኦም ዓዕቢናት ደሓር ጸኒሑም እዮም ዝግለጹ። መንእሰያት ዝያዳ ዋጋ ዝህብዎ ንገንዘብ እዮም። ንውላድኩም ምትካኽ ሽጋራ ከመይ ኢሉ ብቐልጣፊን ብጽኑዕን ኣብ ወልፊ ከም ዝጸምድ፡ መትከኸቲ ሽጋራ ንወልፎም ከቋርጹ ብዘይምኽኣሎም ከኣ ገንዘቦም ብብላሽ ከም ዘጥፍኡን፡ በቲ ዝጠፍእ ገንዘቦም ንዓለም ከዞሩ ማኪናን ካልእን ክዕድጉ ይኽእሉ ምንባርምን ንገርዎ።

ሓድሓድ እዋን ንመንእሰያት ዘእምኖም ነቲ ናይ ምትላል ሜላ ናይ መፍረይቲ ሽጋራ ምኽሻሕ እዩ። ንሳቶም ንመንእሰያት ናጽነትን ፈሳሳትን ይማባጽዑሎም። ኣንዊሕካ ክርኣይ ከሎ ግና፡ ውሉፋትን ሕሙማትን ኢዮም ዝገብርዎም። "ነዚ ክትድግፍጽ ትደልይ?" ምባል ናብ ዝርርብ ክመርሕ ይኽእል። ንዝርርብ ዝኸውን ምኽሪ ኣብ [ገጽ 5-7](#) ትረኽቡ።

ንባዕልኹም ሽጋራ ተትክኹ እንተ ኾይንኩም

ብዝተኻእለኩም መጠን ኣብ ቅድሚ ውላድኩም ሽጋራ ኣይተትክኹ፡ ቀላ ኣብ ቤት፡ ቀላ ኣብ ማኪና፡ ኣዘውቲርኩም ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ናይ ሽጋራ ሃልክኹምን ቀላውን ብዛዕባ ንምቁራጹ ዘጋጥመኩም ጸገማትን ተዘራረቡ። ንውላድኩም ብዛዕባ ምትካኽ ሽጋራን ዘስዕቦ ጉድኣትን ከም ትፈልጡ፡ ምቁራጽ ቀሊል ስለ ዘይኮነ፡ ግን ክተቋርጹ ከም ዘይከኣልኩም ንገሩ። ንፍሰኹም ከም ኣብነት ጌርኩም ምቁራጽ ከቢድ ስለ ዝኾነ፡ ሰብ ብመሰረቱ ምትካኽ ክጅምር ከም ዘይብሉ ኣረድኡ።

ካናቢስ

ነዚ ከትፈልጡ ይግብኩም

መንእሰያት ከሳብ ከንደይ ዝኣከል ዕጽፋርስ ይወስዱ?

ወሑዳት መንእሰያት ካናቢስ የህልኹ። መብዛሕትኦም ካባታቶም ግና ካብ ብምፍታን ዝሓልፉ ኣይኮኑን። ንከም "እዚ ደኣ ንቡር እንዶ እዩ" ዝበሃል ኣበሃህላ ብጭብጡ ነገር ንምብዳህ፡ምናልባሽ ከም ወለዲ መጠን ከም ናይ ኣልኮል ተደጋጋምነት ሃልኪ ምፍላጥ ከጠቐመኩም ይኸእል ይኸውን። ኣብ ስዊዘርላንድ ከምዚ ይመስል፡

ኣብ ደቂ 14 ዓመት 79% ካብ ኣውዳት፡ 90% ከኣ ካብ ኣዋልድ ካናቢስ ፈቲኖም ኣይፈልጡን። 4% ካብ ኣውዳት፡ 1% ከኣ ካብ ኣዋልድ ኣብ ዝሓለፉ 30 መዓልታት እንተ ወሓደ ሰለስት እዋን ካናቢስ ከም ዝወሰዱ ተኣሚኖም (HBSC, 2014)።

ኣብ ደቂ 15 ዓመት 70% ካብ ኣውዳት፡ 81% ከኣ ካብ ኣዋልድ ካናቢስ ፈቲኖም ኣይፈልጡን። 7% ካብ ኣውዳት፡ 5% ከኣ ካብ ኣዋልድ ኣብ ዝሓለፉ 30 መዓልታት እንተ ወሓደ ሰለስት እዋን ካናቢስ ከም ዝወሰዱ ተኣሚኖም (HBSC, 2014)።

ካናቢስ እንታይ እዩ?

ካናቢስ ሳይንሳዊ መጽውዒ ናይ ሃንፍ ዝበሃል ዕጽፋርስ ተኸሊ እዩ። ካናቢስ ቴትራ ሃይድሮ ካናቢፍል (THC) ዝበሃል ናይ ቀልቢ ቀያሪ ንጥረ ነገር ዝሓዘ ተኸሊ ኢዩ። ናይ ቀልቢ ቀያሪ ማለት ማእከል ናይ መትናዊ ስርዓት ይጽለው ማለት ኢዩ። ኣብዚ እዋን እዚ ማእቶተ ተኸላዊ ሜላ ኣብ ምሉእ ዓለም ስለ ዝተመሓየሸ፡ ናይ THC ኣወለፍቲ ትሕዝቶ ካብ ቅድሚ 25 ዓመታት ኣዝዮ ክብ ዝበለ ኮይኑ እዩ።

ሓሸሽ ነዝዒ ናይ ዕምባባታት ካናቢስ እዩ። እቲ ዝነቐጸ ዕምባባታትን ኣቐጽልትን ናይ ዝተጠቐሰ ተኸሊ ማሪዋና ወይ ከኣ "ግራስ" ተባሂሉ ይጽዋዕ። ፍርያት ናይ ካናቢስ ኸም ጥዑም ጨናቕጽሊ ይሸቱ። መብዛሕትኡ እዋን ካናቢስ ተኸኹ ይውሰድ። መብዛሕትኡ እዋን ምስ ትምባኹ ተሓዊሱ ከም "ጀይንት" ሳሕቲ እውን ተሰንኪቱ ይዳለው። መንእሰያት መብዛሕትኡ ግዜ ብኣዕሩኽቶም ኣቢሎም ካናቢስ ይረኽቡ። ወሑዳት ዘይኮኑ ኸኣ ባዕላቶም ካናቢስ ይተኽሉ።

ካናቢስ እንታይ ይገብር?

ካናቢስ ከም ሽጋራ እንተ ተሳሕበ ኣብ ውሽጢ ክልኢታት ሳዕቤናት የርእይ። ምስ መስተ ወይ መግቢ ተሓዊሱ እንተ ተወስደ ስዕቤናቱ ይደናነይ። ሳዕቤናቱ ከከም ብዝሑን ኣካላውን፡ ኣእምራውን ኩነት ተጠቓሚኡን ይኸውን። ካብ ታሕጓሳዊ ስምዒታትን፡ ቅሳነትን ጀሚሩ ኸኣ ከሳዕ ምፍዛዝ የስዕብ። ገለ መንእሰያት ንሳዕቤናቱ፡ ጥዑም ኮይኑ ይረኽብዎም። ገለ ኸኣ ዘይጥዑም፡ ወረ እኳ ደኣ መፍርሒ ኮይኑ ይረኽብዎ።

መርገጺዩ ኣብ ልዕሊ ምውሳድ ሓሸሽ እንታይ እዩ? ምፍታት ናይ ግድግዶ እዩ? ስለምንታይ እወ? ስለምንታይከ ኣይኮነን?



ካናቢስ ንዘሎ ስምዒታት የሐይል ወይ ከአ የዳኸም። ኣብ ርእሲኡ ኸአ ምስትውዓልን ዓቕሚ ኣቓልቦን ናይ ሓጺር እዋን ዝኸርን ይቐይር ወይ ከአ የተዓናቐፍ።

እቲ ሓደጋታት እንታይ እዩ?

ካናቢስ ኣብ ትሕቲ 16 ዓመት ንዝርከቡ መንእሰያት ኣጸጋሚ እዩ። ምዕባለ ናይ ሓንጎል ኣብ ዕድመ ንእስነት ጋና ዘይተወድኦ ስለ ዘሎ፡ ካናቢስ ከኣ ንዕዮ ሓንጎል ስለ ዝጸልው ብሓፈሽኡ ጥንቃቄ የድልይ፡ ሓሽሽ ምውሳድ ናይ ምዝካር ተኸእሎ ይዓናቐፍን ናይ ኣእምሮ ግብረ መልሲ የዛትልን። ብስንኪ ተደጋጋሚ ሃልኪ፡ ሃሽሽ ዓቕሚ ኣቓልቦን፡ ምስትውዓልን ምምሃርን ይጉዳእ። ነዊሕን ጽዑቕን ሃልኪ ካናቢስ ናብ ስነ ኣእምራዊ ተመርኣስነት ይመርሖ። ወልፊ ኣስዒቡ ኸአ ብዘይ ብኡ ምንባር እናኸበደ ይኸይድ።

ብብዝሒ ምውሳድ፡ መጥቃዕታዊ ስንባዴታት፡ ፍርሕን ዘለኻዮ ኩነታት ምስሓትን ከስዕብ ይኸእል። ኣብ ገለ ሰባት ዋላ ብውሑድ ምውሳድ ተመሳሳሊ ሳዕቤናት ከምጽእ ይኸእል። ንገለ ፍሉያት ሰባት ሃልኪ ካናቢስ ስነ ኣእምራዊ ጸቕጢ፡ ወይ ካልእ ሕማቕ ስነ ኣእምራዊ ሕማማት ከምጽእ ወይ ንዛጊት ዘሎ ከካፍእ ይኸእል። ስነ ኣእምራዊ ጸገማት ዘለዎም መንእሰያት እምበኣር ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ኩነት ካናቢስ ከህልኹ የብሎምን። ብድሕሪ ምህላኽ ካናቢስ ፍጻመ ሓደጋታት ክብ ይብል። መብዛሕትኡ ግዜ ካናቢስ ምስ ትምባሽ ተሓዊሱ ስለ ዝትከኸ፡ ገለ ጎዳእቲ ንጥረ ነገራት ናይ ትምባሽ ትኪ ኣብ ኣካል ብምዝርግሖም ወልፊ ኒኮቲን እውን ይፍጠር።

ሕጊ ዝብሎ

ካናቢስ ዘይሕጋዊ መደንዘዚ እዩ። ምትካል፡ ንግድ፡ ምውናንን ምህላኽን ካናቢስ ክልኩል እዩ። ኣብ ትሕቲ ዕድመ ዝርከቡ መህለኹቲ ካናቢስ ብኣኽባር ሕጊ ትሕተ-ዕድመ ይኸሰሱ (Jugendanzwaltschaft) ይኸሰሱ። ንስድራ ሓበሬታ ይወሃብ። መቐጸዕቲ ከኣ ይውሰን። ከም ልሙድ ምስ ሓደ ናይ ወሃብ ምኽሪ ወልፊ ዝርርብ ይካየድ። ወይ ከኣ ኣስተምህሮ ካብ ሰብ ሞያ ምክምልኻል ወልፊ ክወሃብ ይእዘዝ። ካናቢስ ወሲድካ መኪና ምዝዋር ፍጹም ኣይፍቀድን።

እንታይ ደኣኻም ይገበር?

ተቓውሙ፡ ንውላድኩም ተኸለ ካናቢስ ክተክል ኣይተፍቅዱሉ። ብዛዕባ ሳዕቤንን ሓደጋን ካናቢስ ተዘራረቡ። ውላድኩም ሓሽሽ ይወስድ ኮይኑ እንተ ደኣ ተስሚዑኩም ተዛረብዎ። ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ኣብ [ገጽ 5-7](#) ትረኽቡ።

ውላድኩም ከዓብይ ከሎ

መወዳእታ ናይ ኣገዳዲ ግዜ ትምህርቲ ንመንእሰያት ኣብ ጉዕዞ ብስለት ዕድመ ሓደ ዓቢ ምዕራፍ እዩ። ግዜ እናነውሐ ናይ ዝገብርዎ ኩሉ ነገራት ሓላፍነቶም ከኣ እናዓበየ ይኸይድ። እዚ ኸኣ ንምስታይ፡ ምትካኽ፡ ምውሳድ፡ ሓሸሽ እውን ይምልከት።

16-18: ንውላድኩም ኣብ ምኽኣል ርእሱ ኣሰንይዎ

ካብ 16 ዓመት ጀመሩ ንጓልኩምን ወድኹምን ቢራ፡ ነቢት ከምኡውን ሽጋራ ክሸየጠሎም ይከኣል እዩ። ስለዚ ከኣ እዩ ካብ 16 ዓመት ጀመሩ፡ ብብዝሒ ዝስተይን ሽጋራ ዝትከኸን። ክትገብርዎ ትኽእሉ።

- ሓድሽ ሞያ ምምሃርን፡ ኣብ ሓድሽ ቤት ትምህርቲ ምእታውን፡ ንመንእሰያት ዓቢ ብድሆ እዩ። ሓደስቲ ዕዮታትን፡ ሓድሽ ማሕበረ ሰባዊ ከባቢ ይጽበይዎም። ንወድኹምን፡ ንጓልኩምን ነዚ ስጉምቲ እዚ ኣቃልሉሎም። ሕቶታት ኣቕርቡ፡ ተገዳስነት ኣርእዩ ዋላውን ምስታይ፡ ምትካኽ ሽጋራን ምውሳድ ሓሸሽን ብዝምልከት። ኣብ ሓድሽ ከባቢ እቲ መርገጽ ከመይ እዩ? ውላድኩም ብዛዕብኡ እንታይ ይሓስቡ?

- ምስ ጓልኩምን ወድኹምን ኣብ ሃልኪ መወለፍቲ ነገራት ኣብ ምንታይ ጥንቃቄ ከግበር ከም ዝግብኣ ተዛረቡ። (ስናዱቕ ኣብ **ገጽ 15** ተመልከቱ)። እቲ ኣገዳሲ ቤት ትምህርትን ስራሕን ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ካናቢስ ወይ ኣልኮሆል ክእተው ከም ዘይብሎም እዩ። መኪና ሒዝካ እውን ብፍጹም ክልኩልን ዘይፍቀድን እዩ።

ወደይ ኣብ ሰገነት (ባልኮን) ሽጋራ ክትከኸ ይፈቕደሉ? ኣዕሩኽ ጓለይ ሓሸሽ ይወስዱ? እዚኽ መጉሃየኒ? ወደይ ብሓሸሽ ሰጢሉ ናብ ስርሑ እንተ ከደ እንታይ ይስምዓኒ? ጓለይ ክትወጽእ ከላ ትሰትይ? ከንደይ ትሰቲ? ንወደይ ከልክዕ ከምናተይ መሰል ዶ ከህቦ ኣለኒ?

- ቤትኩም ብኸመይ ከተመሓደሩ ትደልዩ? ጓልኩም ወይ ወድኹም ኣብ ሰገነት (ባልኮን) ሽጋራ ክትከኸ ይኽእሉ? ምስ ኣዕሩኹም ኮይኖም ኣልኮል ክሰትዩ፡ ወይ ሓሸሽ ከወስዱ ይኽእሉ? ገለ ወለዲ ከምዚ የፍቅዱ እዮም። እንታይ ይፍጸም ምህላዉ ክዕዘቡን፡ እቲ ሃልኪ ኣብ ዕቑብ ሓጽር ይፍጸም ምህላው ክፈልጡን ይኽእሉ። ንኻልኣት እዚ ዘይሕሰብ እዩ። ንሰኹምከ እንታይ ትሓስቡ? ምስ ፈለጥትኩምን ፈተውኹምን ሓሳባት ተኻፈሉ። ምስ ጓልኩም፡ ምስ ወድኹም ተዘራረቡ። ናይ ሓባር ስምምዓት ከኣ ግበሩ።

- ርክብኩም ቐጽሉ። ግዜ እናነውሐ፡ ጽልዋኹም እናደኸመ ይኸይድ። እዚ ግና ርእይቶኹም ዋጋ የብሉን ማለት ኣይኮነን። ብዛዕባ ትምህርቲ ከመይ ይኸይድ ከም ዘሎን ካልእን፡ ሕተቱ፡ ተወከሱ። ትዕዝብትኩምን ዝስምዓኩምን ግለጹ። ንውላድኩም ከኣ ብገለ ነገር ክጽመድ ከሎን፡ ገለ ነገር ካብ ቁጽጽሩ ከወጽኦ ኸሎን ሓገዝ ከድልዮ ኸሎን ኣለኹልካ በልዎ።

- ጓልኩም ወይ ወድኹም ብብዝሒ ይሰትዩ፡ ሽጋራ የትከኹ፡ ወይ ሓሸሽ ይወስዱ ከይህልዉ እንተፈራሕኩምኖ ናይ ሓባር ዝርርብ ከኣ እንተ ዘይሰለጠ ሓገዝቲ ርኽቡ። ኣድራሻታት ኣብ ብድሕሪት እዚ ገጽ ትረኽቡ።

ካብ 18፡ ንርእሰ ሓላፍነት ምውሳድ ደግፉን ኣስተዋጽኦ ሃቡን።

- ብንጹር ዝኾነ ሕጋዊ መሰረት 18 ዝመልኣ ወድኹም ሓላፍነት ናይ ዝፍጽም ተግባራት ይወስድ። ጓልኩም ወይ ወድኹም ነፍ ብሞያ ኣብ ምስልጣን ዝርከቡም ካብ ገዛ ዘይወጹ እንተኾኑ፡ እዚ ናይ ምሉእ ሓላፍነት ምጽዋር ግቡእ ብምሉእ መኣዝናቱ ይትግበር ከበሃል ኣይከኣልን። እምበኣር ጓልኩም ወይ ወድኹም ባዕላቶም ዝወስድዎ ሓላፍነትን ናትኩም ሓገዝ ዘድልዩ ነገራትን ብሓባር ኬንኩም ክትውስኑ ኣድላዩ ይኸውን። ብዛዕባ ሃልኪ ኣወለፍቲ ነገራት ብዝምልከት ጽልዋኹም ካብ ናይ 18 ዕድመ ጀሚሩ ከም ዝጠፍእ ደጊሙ ርግጽ ይኸውን። ክትገብርዎ ትኽእሉ።
- ኣብ ገዛ ብዛዕባ ስምምዓት ሃልኪ ሓቢርኩም ምኽሩ፡ እንተ ኣድለየ ሓደስቲ ስምምዓት ኣውጽኡ።
- ካብ ገዛ ወጻኢ ንጓልኩም ወይ ንወድኹም ኣብቲ ኣጋጣሚቲ ኣልኮል ከም ዘይሰተዩ ወይ ከኣ ሓሸሽ ከም ዘይወሰዱ ምስ ኣረጋገጽኩም ጥራይ ማኪናኹም ኣለቅሕዎም።
- ተራከቡ፡ ተወሃሃቡ፡ ተሓታተቱ፡ ተገዳስነት ኣርእዩ። ናይ ምፍራድ ርእይቶ ካብ ምሃብ ተዓቀቡ። ርእይቶ ጓልኩም፡ ወድኹም ተወከሱ።

ከዛውሩ ንዝወጽኡ መንእሰያት

- ንሓድሕድ ምትሕልላው፣ ናይ ሓድሕድ ሓላፍነት ምውሳድ።
- ቅድሚ ምውጻእ ብዛዕባ ብኸመይ ኣብ ገዛ ምምላስ ምስምማዕ። ኣላኮል ዝሰተየ/ት፡ ወይ ዝሰጠለ/ት ማኪና ከይዝውር/ ከይትዝውር ምጥንቃቕ። ኣብ ስኹር ዝሓዛ ማኪና ኮፍ ዘይምባል።
- ኣዝዩ ዝሰኸረ እንተ ደኣ ሃልዩ፡ ናብ ገዝኡ ኣስኒኻ ምብጻሕ፡ ወይ ከኣ ካብ ገዛ መጺኦም ከም ዝወስድዎ ምግባር። ክሳዕ ኣብ ድሑን ኩነታት ዝበጽሕ ምስኡ ምጽናሕ።
- ሃልኪታት ዘይምሕዋስ፡ ኣልኮል ብሓንሳብ ወይ ኣከታቲልካ ምስ ካልኣት መወለፍቲ ዘይምውሳድ። እቲ ዝተፈላለየ ሳዕቤናቶም ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል።
- ሰብ ሃለዋቱ እንተ ኣጥፍኡ፡ ነቲ ሰብ ብጎድኑ ምግዳም፡ ብድሕሪኡ ህጹጽ ሕክምናዊ ረዲኤት ምጽዋዕ። ናይ ኣልኮል ምምራዝ ብዘይ ሕክምናዊ ረዲኤት ናይ ሞት ሓደጋ ከስዕብ ይኽእል።
- ዓርኪ ወይ መሓዛ ኣብ ቆየቛ እንተ ኣተዉ፡ ዘይምክታዕ። ነቲ ኣብ ቆየቛ ዝኣተወ፡ ወይ ነታ ኣብ ቆየቛ ዝኣተወት ካብቲ ቦታ ቆየቛ ምርሓቕ።
- ኹንዶም ምሓዝ

መረዳኢታን ምኽርን

ቀረብ ምኽሪ ንመንእሰያት ኣብ ካንቶን ዝዩሪኽ (Zürich)

- ቀረባት ንወለድን መንእሰያትን፡ ኣድራሻታት ኣብ: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: ናይ 24 ሰዓታት ናይ ተሌፎን ምኽሪ 0848 35 45 55

ውላድኩም ወልፊ ኣሕዲሩ ከይከውን ኢልኩም ስግኣት ከተሕድሩ ከለኹም፡ ኣብ ዝስዕብ ተወከሱ።

- ኣድራሻታት ኣብ ከባቢኩም ምስ ሓበሬታ ናይ ተወሰኸቲ ምኽሪ-ኣገልግሎታት፡
suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Regionale Stellen
- Rauchstopplinie: (ኣማኸርቲ ምቁራጽ ወልፊ ምትካኽ)፡ ስልኪ፡ 0848 000 181, ሰኑይ-ዓርቢ ሰዓት 11-19 . (8 Rp./ ደቂቕ ናይ ገዛ ተለፎን)

ናይ መንእሰያት ናይ ምኽሪ-ኣገልግሎታት

- ምኽሪ ብተሌፎን ንመንእሰያት ቴሌ.147 (24 ሰዓት)
- feel-ok.ch: ንምስታይ ሽጋራ ምትካኽን ሓሽሽ ምውሳድን ካልእ ነገራትን ዝምልከት መርመራን መረዳኢታን ንመንእሰያት፡ ምስ Infoteil ንወለዲ።
- tschau.ch: ኦን-ልይን ምኽሪ ንመንእሰያት።

ካልኣት ሓገዝቲ ናይ ኢንተርኔት ገጻት

- suchtschweiz.ch: ንኣልኮል፡ትምባኹ፡ካናቢስ ካልኣት ኣወለፍቲ ነገራትን ዝምልከት ድሕረባይታዊ መረዳኢታ። ናይ ወለዲ ወረቐት ሓበሬታ።
- safezone.ch: ንወልፊ ዝምልከት ኦን-ልይን ምኽሪ።

ናይ ሓበሬታ ጽሑፋት ካብ መርበብ ኢንተርኔት ምውራድ ወይ ከኣ ምጥላብ

- ናይ ወልፊ ምክልኻል ማእከላት ንወለዲ ዝኸውን ን ጉዳያት ሃልኪ ናይ ብዙሓን መራኽብን ኣፋውስን ዝትሕዝቡም ተዓጽፍቲ ወረቓቕቲ ሓበሬታ እውን ኣለዎም።
- suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

እዚ ጥራዝ እዚ ብ 14 ቋንቋታት ተዳልዩ ይርከብ።