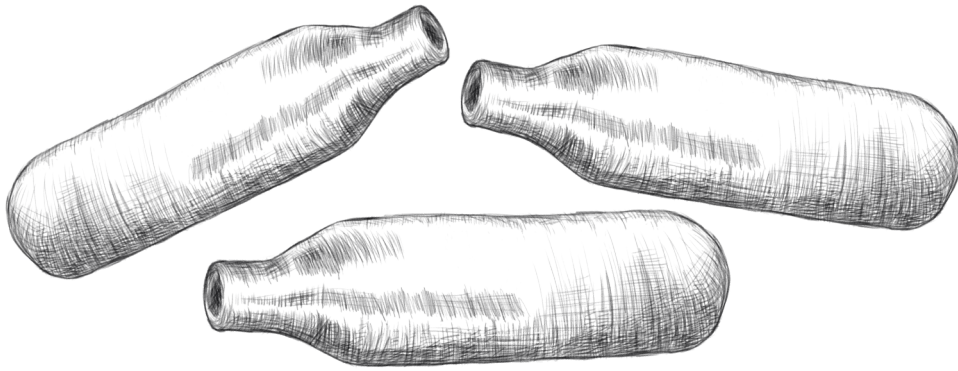


هل تتساءل عما إذا كان ابنك المراهق يستخدم/كانت ابنتك المراهقة تستخدم غاز الضحك بهدف الانتشاء؟

ينص هذا الكتيب حول غاز الضحك ويتوقّر معلومات ودعمًا حول كيفية مساعدة ابنك المراهق/ابنتك المراهقة.

لقد أصبح غاز الضحك في السنوات الأخيرة أكثر شيوعاً كمادة مسكّرة. يمكن شراء غاز الضحك الموجود في العيوات والأنابيب بشكل قانوني، على سبيل المثال من المتاجر عبر الإنترنت وفي بعض المتاجر المتوفّرة في الأسواق. وهناك أيضاً من يبيع البالونات المملوءة مسبقاً علناً في الشارع.

يعتقد الكثير من الناس أن غاز الضحك غير ضار، لكن هذا غير صحيح. أي شخص يستخدم غاز الضحك لهدف الانتشاء يخاطر بإلحاق أضرار جسيمة بالجهاز العصبي والدماغ. يظهر الخطر الأكبر مع غاز الضحك من خلال الاستخدام المتكرّر. من المستحيل تحديد كمية غاز الضحك التي يمكن للشخص تناولها دون أن تكون خطيرة. والكمية تختلف من شخص لآخر. كلما زاد استخدام غاز الضحك، زاد خطر الإصابة الخطيرة.



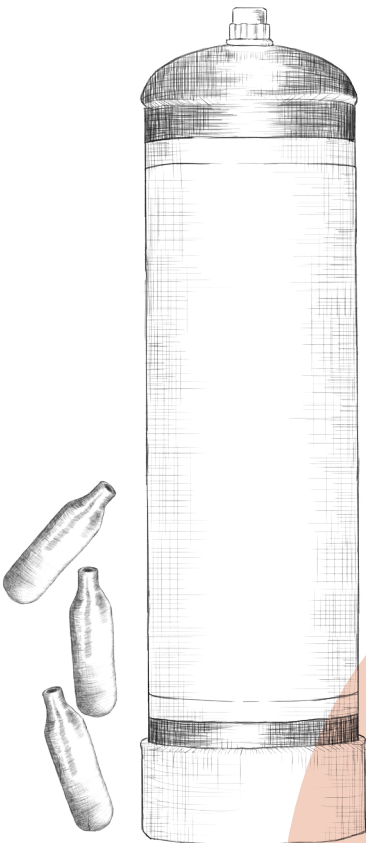
حقائق

- إن غاز الضحك هو دواء يستخدم لتخفيف الألم في الرعاية الصحية ويتم إعطاؤه من قبل موظفي الرعاية الصحية المؤهلين الذين يتحكمون في الكمية والعيار.
- يستخدم غاز الضحك غير الطبي كغاز دافع، بشكل رئيسي في سيفونات القشطة.
- عندما يستنشق الشخص غاز الضحك النقي، فإنه لا يستنشق أي أوكسجين. ثم قد يشعر بالدوار أو يغمى عليه.
- قد يؤدي استنشاق غاز الضحك إلى اعتلال الأعصاب مع فقدان الإحساس في الذراعين والساقين. قد يؤدي أيضاً إلى صعوبة في الوقوف والمشي. كما يمكن أن يسبب مشاكل نفسية مثل القلق والضعف الإدراكي المشابه للخرف. كما أنه يزيد من خطر الإصابة بجلطة دموية.
- يكون غاز الضحك بارداً جداً فور خروجه من الإناء، مما قد يسبب إصابة بسبب البرودة في الفم والمريء والمسالك الهوائية.
- لا يوجد شيء يمكن للشخص القيام به بشكل وقائي لجعل استنشاق غاز الضحك أقل خطورة.



من الجيد معرفة ما يلي:

- يمكن شراء غاز الضحك في عبوات صغيرة مصنوعة لسيفونات القشطة وفي أنابيب كبيرة. عند استخدام غاز الضحك بهدف الانتشاء، فإنه غالباً ما يتم استنشاق الغاز مباشرةً من العبوة أو الأنبوب، أو بدلاً من ذلك عن طريق ملء بالون بغاز الضحك ثم الاستنشاق من البالون.
- يعطي غاز الضحك شعور بالنشوة لمدة دقيقة إلى دقيقتين مما يخلق الاسترخاء والضحك. يمكنه أيضاً تخفيف الألم ويسبب الهلوسة.
- على الرغم من أن غاز الضحك أصبح أكثر شيوعاً، فإن غالبية طلاب الصف التاسع وطلاب السنة الدراسية الثانية في المرحلة الثانوية لم يستخدموا غاز الضحك. تختلف نسبة اليافعين الذين يستخدمون غاز الضحك في أجزاء مختلفة من البلاد.



ما الذي يمكنني فعله بصفتي والداً؟

حاول التحدّث عن كل ما هو ممكن في الحياة اليومية. بهذه الطريقة، يصبح من الطبيعي أيضاً التحدّث عن أشياء أكثر صعوبة، مثل الكحول أو المخدرات أو الجنس. اطرح الأسئلة واستمع. إن العلاقة الوثيقة لها تأثير وقائي.

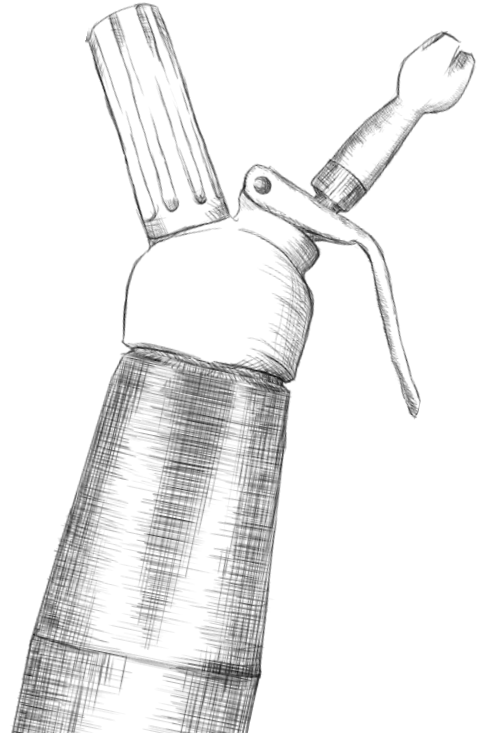
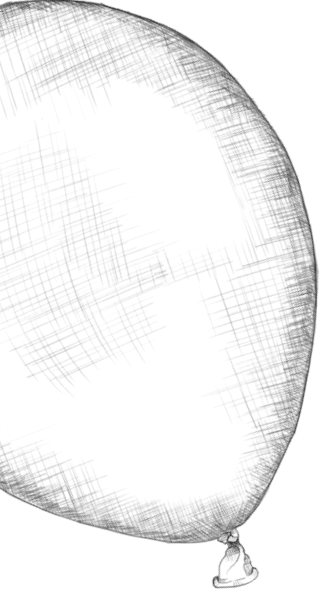
• وبما أن غاز الضحك ينتج عنه فترة شعور بالانتشاء قصيرة، فليس من المؤكد أنك ستلاحظ من سلوك طفلك أنه استخدم غاز الضحك. ومع ذلك، هناك علامات أخرى يجب الانتباه إليها. تعد عبوات أو أنابيب غاز الضحك مع البالونات علامة واضحة على استخدام غاز الضحك.

• ضع حدوداً واضحة وشرح سبب تفكيرك ورأيك.

• يفضل توضيح ما تخشى حدوثه. يشعر المراهق بالراحة عندما يعلم أن والديه يهتمان به.

• كن مستعداً للاستماع والمناقشة. وكن صبوراً. يستغرق الأمر وقتاً لبناء علاقة وثيقة تمنح الجرأة على التحدّث عن أشياء حساسة. ربما خاصةً مع المراهق. دع الأمر يستغرق الوقت الذي يحتاجه.

• لا تنس طلب دعم الأباء الآخرين أو البالغين المهمين المقربين لكم. يمكنكم معاً تحديد القواعد التي سيتم تطبيقها وتشجيع بعضكم البعض.



إلى من يمكنك اللجوء في حال كان لديك أسئلة وتريد الحصول على المساعدة والدعم؟

يقدم مركز معلومات السموم (Giftinformationscentralen) النصائح والإجابات على الأسئلة المتعلقة بغاز الضحك. اتصل بالرقم 010-456 67 00 أو قم بزيارة الموقع [.giftinformation.se](http://giftinformation.se).

وكما يمكنك التواصل مع فريق صحة التلميذ في مدرسة طفلك أو المستوصف أو دائرة الشؤون الاجتماعية في بلدتك.

اقرأ المزيد:

Giftinformation.se

Fullkoll.nu

1177.se

Drugsmart.se

Youmo.se