



HAGAHA WAALIDKA

# WAX KUSAABSAN MAANDORIYAYAASHA

# SABABMA

Waalid ahaan, maxaad ugu baahan tahay inaad wax ka ogaato dhalinyarada yaryar iyo maandooriyaha?

Waalid ahaan, waxaad ku leedahay door muhiim ah sida uu ilmahaagu u isticmaalo maandooriyaha.

Marka uu ilmahaagu galo dhallinyaranimada, waxa aad usii muhiimsan inaad u muujiso danayn iyo fakerkaaga ku aadan maandooriyaha. Habkani, wuxuu gacan ka geysaneysaa xaqiijinta caafimaadka, badqabka, iyo horumarka cunuggaaga.

Xaalada uu ilmuhu u gudbayo dhalinyaranimada waa waqti waayo aragnimo iyo caqabado cusub wata. Waa wakhti uu ilmahaagu u gudbayo madax-bannaanidiisa iyo aqoonsigiisa shaqsi ahaan iyo la joogitaanka dadka kale. Bulshadu waa qayb muhiim ah oo dabiici ah oo ka mid ah dhalinyaranimada. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay in ilmahaagu waqti fiican la qaato asxaabtiisa. Dhanka kale, waxaa muhiim ah inaad isaga / iyada ka difaacdo cawaaqib xumada la xiriirta isticmaalka khamriga, iyo waxyaabaha kaleba.

Buug-yarahaan wuxuu ka kooban yahay macluumaad, xaqiiqooyin iyo tilmaamo kaa caawin kara inaad ilmahaaga u abuurto xuduudaha caafimaad ee la xiriira khamriga, daroogada, iyo sigaar cabista.

Waad aqrin kartaa buug yarahan gebi ahaanba ama waxa aad ka raadin kartaa bogaga khuseeya adiga iyo ilmahaaga.

Maandooriyuhu waa magac kooxeed daroogooyin ah ood u isticmaali karto inaad ku beddesho, ku yarayso ama ku kiciso xaalada maskaxdaada.

Maandooriyayaasha sharciga ah waxaa noqon kara tubaakada, khamriga, ka-fiinka (kafee, koke) iwm. Maandooriyayaasha sharci darada ah waxaa kamida xashiishada, hash-ka, herowiinta, iyo kookaynta.

## SAAMAYNTA MAANDORIYAHA AYAA KU WEYN MASKAXDA DHALINYARADA, LAAKIIN SIDEE?

Maskaxda da'yarta ayaa si buuxda u hanaqaada marka ay tahay da'da 25 jirka. Sidaa daraadeed, isticmaalka maandooriyayaasha waxay khatar ku noqon karaan unugyada maskaxda. Maskaxda da'yarta ayaa si xoog leh uga falcelisa maandooriyaha, taas oo micnaheedu yahay inay u fududahay dadka dhalinyarada ah inay lumiyaan xakamaynta. Dhanka kale, barashada waxyaabo cusub ayaa noqon kara dhibaato.



## MUXUU NOQON KARAA GO'AANKA LA GAARAYA MARKA ILMAHAAGA MAANDORIYAHA LAGU ARKO?

- Sida aad u aragto Maandoriyayaasha
- Aragtida ilmaha ee maandoriyayaasha
- Sida ay u fududahay in loo helo maandoriyaha
- Haddii maandoriyuhu sharci yahay ama sharci darro
- nuglaanta ilmaha (tusaale ahaan walwal ama dhacdooyin xun)
- Adkeysiga canugga (tusaale ahaan in ilmuhu ku taagan yahay waxa uu rumeysan yahay oo uu oran karo maya)
- Heer aad u sarreeya oo kacsanaana. Dadka dhalinyarada ah ee leh kacsanaan sare waxay hallis weyn ugu jiraan isticmaalka maandoriyaha
- Ka gudbida dugsiga hoose ee loo gudbo dugsiga sare

## CALAAMADHA KACSANAANTA SARE

- U janjeersanaanta raadinta dareen
- U nuglaansanaanta falcelinta degdega ah marka ay ku jirto xaalad dareen oo xoog leh, tusaale ahaan markaad xanaaqsan tahay ama aad xamaasadaysan tahay
- Ay dhib ku tahay dhammaynta hawlaha yaala maxaa yeelay waxay yihiin caajis ama dhibaato

# KACSANAANTA



Waa muhiim inaad wadahalal la yeelatid dhalinyarada da 'yarta leh ee dareenka xoogan leh. Kala hadal micnaha ay u leedahay iyaga dareenka kacsanaanta iyo waxa waxtar u yeelan kara iyaga inay feejignaan gaar ah u yeeshaan.

# WADAHADALKA IYO HESHIISYADA

**Waa muhiim in aad la yeelato wadahadal furan ilmahaaga oo ku saabsan duruufaha la xiriira maandooriyayaasha.**

- Samee qorshe, dhageyso oo u muuji danayn.
- Ogow waxa aad ka aaminsan tahay ee ku saabsan khamriga, sigaar cabista iyo daroogooyinka iwm. ay saameyn ku yeeshaan cunugga bilawga horaba - oo aan ku koobnayn dhalinyarnimadooda.
- Si cad ugu sheeg heshiisyadaada iyo waxa laga filayo ilmahaaga
- U caddee ilmahaaga inaad marwalba diyaar u tahay inaad caawiso oo garab taagan tahay haddii dhibaatooyin kala kulmo maandooriyayaasha, tusaale ahaan xaflad iwm.
- Kala hadal cunuggaaga mustaqbalkiisa iyo u wareegida waxbarashada dugsiga sare. Ka wareegida dugsiga hoose ee u gudubka waxbarashada dugsiga sare waxaa ku gadaaman hubaanti la'aan badan, sida saaxiibo cusub, filashooyinka cunugga ee xagga waxbarashada, dhaqanka xafladaha iyo xiriirada cusub.
- Kala hadal cunuggaaga sida loo dhaho maya goorta aysan dooneyn inay wax ka qeybgalaan (eeg sanduuqa: Talobixin Wanaagsan)
- La shaqee dugsiga iyo waalidiinta kale si loo hubiyo tilmaamaha cad ee maandooriyayaasha iyo xafladaha. Fasalka iyo Heshiisyada waalidka ayaa gacan ka geysan kara bixinta badqabka waalidiinta iyo dhalinyarada labadaba. Wadashaqeynta waalidku waxay caawineysaa yareynta is faham la'aanta ka dhex jira carruurta iyo waalidiinta.

## ISFAHAM LA'AANTA BADANKA JIRTA

- Isfaham la'aantu badanaa waxay dhacdaa markaad u maleynaysid dadka intiisa badan inay qabtaan wax la hubo laakiin dhab ahaantii waa wax yar.
- Isfaham la'aantu badiyaa waxay ka caawiyaa go'aaminta dabeecada carruurta iyo hab la dhaqankooda.
- Tusaale ahaan, markaad u maleynaysid inay caadi tahay in khamri la cabbo usbuuc walba, markaa waxaad u badan tahay inaad sidaa sameyso.
- Taasi waa sababta ay muhiim ugu tahay adiga iyo ilmahaagaba inaad baartaan waxa dhabta ah iyo waxa isfaham la'aanta ah.

# TALO FIICAN

**Way adkaan kartaa in la ogaado sida loo caawinayo cunuggaaga marka uu yiraa maya maandooriyayaasha. Halkan waxaa ku xusan qaar ka mid ah talobixino aad isticmaali karto markaad la hadleyso ilmahaaga.**

## 1 BARAARUG

La hadal cunugaaga oo ogeysii inay caadi tahay in la joojiyo oo baraarug: Dareen nooc ee ah buu dareemayaa/ ay dareemaysaa? Haddii ay dareemaan kalsooni darro, cabsi, walwal, ama cadaadis, waa inay is dhagaystaan. Tani waxay noqon kartaa calaamad ina tusinaysa inay dhahaan maya.

## 2 CADEE

Asxaabtaadu markasta ma yaqaanaan sida aad dareemeyso. Marka, waa inaad u sheegtaa dhamaantood. Laakiin marka hore, waxaad u baahan doonta inaad naftaada u sheegto: "kani waa go'aankeyga waxaanan ka filayaa in kuwa kale ay igu ixtiraamaan." Kadib, si cad u dheh maya. Badanaa waxaad u baahan tahay oo keliya inaad dhaqdo: "Maya, ma doonayo." Waa muhiim inaad daacad ahaatid oo aadan cudurdaar samaysan.

## 3 MARNABA LAGAMA DAAHO IN LA YIRAAHDO MAYA

Dadka dhalinyarada ah ee adkeysiga leh waxay samaystaan xulashooyin u gaar ah, laakiin xitaa qof dhalinyaro ah ee adkeysiga lihi wuxuu ku adkaysan karaa inuu yiraahdo maya. Xaaladda jirta awgeed, way adkaan kartaa inaad dareento waxa "ku qumman" naftaada iyo noloshada qofka. Sidaa darteed, mararka qaar kood waxaan raacnaa wax aanan dooneynin. Laakiin marna lagama daaho in la yiraahdo maya. U sharax cunugaaga in aad markasta oran kartaan maya - xitaa kadib markay wax dhacaan: "Xaqiiqadii ma aanan jeclayn taas. Mar labaad sidaa yeeli maayo! "

## MAANDORIYAYAAL



### SHAQSI

Isku buuq  
Kacsanaan  
Dabecadda bayoolojiga  
Cudur maskaxeed



### KU WAREEGSAN

Taariikh  
Dhaqan  
Xiriiro  
Shuruuc

## LAGA BILAABO ADEEGSIGA ILAA ISTICMAAL XUMIDA

Waalid ahaan, waa inaad ka warqabtaa halista ilmahaaga ay ku leedahay isticmaalka maandooriyayaas-hu. Isticmaalka halista ayaa ah marka bilaabida adeegsiga uu sababo dhibaatooyin. Tusaale ahaan, Isticmaalka qamriga ama daroogada ee dhamaadka usbuuca ayaa saamayn ku yeelanaysa awooda diir saarida iyo wax barashada.

Ka guddida adeegsiga halista ilaa isticmaal xumida badanaa way adagtahay in la go'aamiyo haddii qofka dhalinyarada ah adeegsiga maandooriyaasha uu u gudbo isticmaal xumo.

Isticmaal xumida waxa lagu aqoonsan karaa haddii qofka dhalinyarada ahi beddelo astaamaha tusaale ahaan oo ay ku adkaato inuu dugsiga tago. Sidoo kale, isticmaal xumidu waxay u horseedaa dhibaatooyin caafimaad iyo mid nafsiyadeed. Waxaan ula taacalnaa isticmaal xumida marka adeegsiga bilaabmo cawaaqib xumo nolol maalmeed oo dhibaatooyin abuura.

Waxa ku hareeraysan ayaa laga yaabaa inuu ula kulmo dhibaato ahaan kahor intuuusan qofka dhalinyarada ahi u aqoonsan dhibaataada. Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay in la raadsado caawinaad iyo hagitaan.

## SHURUUCDA KU XAYN DAABAN MAANDORIYAYAASHA

### § What § Muxuu sharcigu ka qabaa khamriga?

- Waa sharci darro in khamri laga iibiyo dadka da'doodu ka yar tahay 16 sano.
- Waa sharci darro in laga iibiyo noocyada khamriga xoogan ee leh 16,5% ama kabadan dadka ka yar da'da 18 sano.

### § Muxuu sharcigu ka qabaa xashiishka iyo noocyada kale ee daroogada (sharciga daroogooyinka)?

- Waa sharci darro in la soo bandhigo, la sameeyo, la iibiyo, la iibsado, la keeno, la soo saaro, la bedelo, la hawlgeliyo oo la haysto daroogooyinka.

### § Muxuu sharcigu ka qabaa tubaakada, tubaakada ciridka iyo sigaarka elektaroonigga ah?

- Waa sharci darro in tubaakada laga iibiyo dadka da'doodu ka yar tahay 18 sano.
- Waa sharci darro in la iibiyo tukaabakada ciridka - iyadoo aan loo eegin da'da iibsadaha.
- Waa sharci darro in laga iibiyo sigaarka elektaroonigga ah leh ama aan lahayn nikotiinta dadka ka yar da'da 18 sano.

Figur 1. Tre afgørende elementer ift. brugen af rusmidler.

# KHAMRIGA

Daraasado kala duwan ayaa muujinaya in isticmaalka khamriga ee dhalinyarada uu hoos uga dhacay Denmark. Si kastaba ha noqotee, dhalinyarada Denmark ayaa weli ah kuwa ugu horeeya xagga cabsanaanta marka loo eego dhalinyarada ku nool waddamada kale ee Yurub. Isticmaalka ballaaran ee khamriga ee dhalinyarada ayaa ah ifafaalo asal adag ku leh dhaqanka khamriga Deenishka.

Cabitaanada khamriga alkoolada sare leh wuxuu leeyahay cawaaqib caafimaad, shaqsiyadeed iyo dhaqaale. Sidaas awgeed, waa muhiim da'daalo ka hortag ah in lala yimaado, maxaa yeelay caadooyinka dhalinyarada ee ku saabsan khamriga ayaa muhiim u ah dhaqankooda khamriga ee mustaqbalka. Da 'yarta leh cabitaanka khamriga aadka u sareeya waxay halis ugu jiraan in ay khamri badan cabbaan sida qofka weyn marka loo eego kuwa kale.

**Waalidiinta u malaynaya in caruurtoodu ay cabaan khamriga inay caadi tahay, waxay cabaan in kabadan 10 jeer marka la barbardhigo waalidiinta ka iimansan qalad.**

## WAXA AAD SAMAYNAYSO KA WAALID AHAAN

- + **Dejinta xuduudo:** Dhalintu wax badan bay cabaan haddii waalidkood u oggolaado.
- + **Ilmahaaga qorshe la samee.** Dhalinyarada da'yarta ah ee waalidkood la qorshaha ah wax yar ayey cabbaan.
- + **Filo in carruurta ka yar 18 sano aysan khamri cabin.**
- + **U muuji go'aan adag oo ku saabsan isticmaalka khamriga carruurta ka yar da'da 18 sano.**
- + **Bar cunuggaaga waxa uu cabbirku yahay.**

÷ **Ilmahaaga ha siin ama ha u iibin khamri.** Ku siinta carruurta khamri guriga dhexdiisa waxay kordhisaa isticmaalkooda.

÷ **La soco caadooyinkaaga khamriga.**

÷ **Hubso in aadan kaliya waxyaabo kor u qaadaya isticmaalkeeda, tusaale ahaan inay madadaalo tahay ama aad qabow noqo-**

## WAXA FIICAN EE AY TAHAY INAAD OGAATO MARKA AAD ILMAHAAGA KALA HADLAYSO KHAMRIGA?

- Bilaabida khamriga xilli danbe waxay yareyn kartaa isticmaalka halista khamriga oo dhibaato badan keena.
- Dhallinta aan khamriga cabbin waxay khatar yar ugu jiraan bilaabida qiijinta sigaarka ama tijaabinta daroogada.
- Khamrigu waa qabatin iyadoo qabatinkuna kobco si gaar ah dhalinyarada.
- Khamrigu waxa uu dhaawacaya maskaxda iyo jidhka markaad cabto 5 xabbo ama in kabadan isla hal meel.
- Khamrigu wuxuu kordhiyaa halista ugu yaraan 60 nooc oo cudurro ah oo uu kamid yahay kansarku.
- Dhallinta aan khamriga cabbin way ku yar yihiin shilalka, dagaalka, galmada aan loo baahnayn ama aan ilaashanayn iyo dhacdooyinka kale oo xun.
- Khamrigu wuxuu horseedi karaa dhibaatooyin caafimaad xumo, bulsho, iyo maskaxeed ba iyo waxyaabo kale.

# TUBAAKO IYO NIKOTIINKA

Dhibaataada caafimaad ee tubaakada iyo sakareedkuba waa mid la yaqaan, laakiin aqoon badan looma laha dhibaatooyinka kala duwan ee aaladaha nikotiinka jirkaaga ugeeysanaayo iyo caafimaad darida kaala soo gudboonaanayso. Tusaale aaladaha wata nikotin waxaa ka mid ah: Nikotinpose, e-cigeratter (Puff bar iyo Elf bars) iwm.

Nikotin waa sun jirkaaga gelaya, ayadoo soo maraysa sanbabadaada, xabka xuubka iyo maqaarka. Intaas kadib dhiigaaga ayay toos uraacaysaa, wadnahayna toos utegaayaan, kadibna jirkoo dhan. Waayadii hore nikotinka waxaa loo isticmaali jiray sunta beeraha lagu buufiyo.

Nikotinka iyo tubaakaduba waxeey si gooniya ugu daran yihiin ilmaha iyo dhalinyarada, sababtoo ah nikotinku wuxuu waxyeel-eyaa cunuga dhalinyarada ah maskaxdiisa. Koriimada maskaxdu waxeey dhamaystirantaa marka da'da qofku gaaro inta udhexeeysa 25 -30sano jir. Da'da intaas ka hooseeysaahi maskaxdoodu waxeey unugushahay saameeynta waxyaabaha banaanka uga yimaada, sida maandooriyaha (fiiri qoraalka hay'adda caafimaadka 2023).

Nikotinka iyo tubaakaduba waa wax qabatinkoodu aad ufudud yahay, jirkaaguna ubaahanaayo, kadibna ay kugu adkeeneeyso inaad isticmaalkooda joojiso markaad barato kadib.

## Maxaad adiga waalidkaa samayn kartaa.

- + **Rajeey in cunugaagu sakareed dhuruqin ama noockasta oo Nikotine ku jiraba.**
- + **Gurigaaga ka dhig guri aan sakareedka/Nikotinkaba lagu dhuruqin, sababtoo ah waxeey ka hortag utahay in cunugaagu sakareed bilaabo ama waxyaabaha Nikotinka leh isticmaalo.**
- + **Cunugaaga kala hadal waxyeelada sakareedka iyo Nikotinkaba.**
- + **Ballan kala sameeyso cunugaaga da'da teenageka ku jira inoowsan isticmaalin waxyaabaha Nikotin ku jiro.**
- + **Waalidiinta kale kala hadal, si aad wadashaqayn dhow u ayeelan laheeydeen inaan ilmahiinu sakareed iyo wax lamidaba bilaabin.**

- ÷ **Ilmaha ay dhaleen waalid sakareedka dhuruqa, waxaa usahlan in ayakuna bilaabaan sakareedka. Hadiiba aad tahay waalid sakareed dhuruqa, ku dadaal inaad sakareedkaaga ku isticmaasho meel ilmahaaga ka qarsoon, sidoo kale si la midana uga qariso isticmaalka Nikotinka.**
- ÷ **Waligaa ha siin amaba, ha usoo gedin ilmahaaga sakareed ama badeecooyinka kale ee Nikotin ku jiro.**
- ÷ **Iska ilaali ama ha yeelin in sakareed ama alaabaha wata Nikotin aad dhigto meel muuqata oo ilmuhu ujeedaan.**

## E-CIGARETTER, SIDA PUFF BARS/ELF BARS

Hay'adda caafimaadku waxeey ku talineeysaa, inaan la dhuruqin e-cigarette, maadaama hadda waqtiga la joogo uu mugdi badan ama aqoon la'aan badani ka jirto waxyeelada caafimaad ee uu keeni karo isticmaalka aaladahaan – weliba waxaan aadba loo ogeeyn waxyeelada waqtiga fog kaasoo gaari karta isticmaalkooda. Kuwaasna waxaa ku jira e-cigarette halahaado Nikotin ama yuusamba lahaanane. E-cigarette waxaa kaloo ku jira qoyaanka maadooyin-dhedhen kuwaasoo hoos ugu degaaya sanbabadaada. Qoyaanka maadooyinka dhedhenka wax badan oo saasa kama ogin. Balse waxaan ognahay ineey yihiin waxaan sanbabadaada urooneeyn.

## TUBAAKADA AAN QAACA LAHAYN, SIDA TUBAAKADA IYO NIKOTINKA CANKA LA GASHTO.

Tubaakada canka la gashto waa midda ugu qabatimidda badan, kordhisana dhibaatooyinka ku dhaca xididada wadnaha, sidoo kale waxeey kordhisaa halista ah in narro kaaga soo baxaan canka iyo ciridkaba, sababtoo ah dhacaanka tubaakada oo raacaaya xididada afka.

## DHURUQIDA SHIISHADA

Qaaca aad ka dhuruqdo shiishadda waxaa ku jira sunta laga helo sakareedka iyo waliba sunta kasoo baxda marka dhuxul la gubo. Xajmiga qaaca aad ka dhuruqdo shiishada halmar waxeey la mid tahay hal sakareed. Xajmiga qaaca ee aad dhuruqdo muddo hal saac fadhi shiisho ahna, waxeey la mid tahay waxaan la xisaabi karin.

# WAXA FIICAN EE AY TAHAY INAAD OGAATO MARKAAD CUNUGAAGA KALA HADLEEYSO TOBAAKO IYO NIKOTIN?

- Isticmaalka Nikotiinka
- Inoow dhaawac abida ugeeysan karo maskaxdaada.
- Hoos udhaca awooda wax dhugsiga maskaxeed.
- Waxaa kordhi kara khatarta iney kugu dhacaan jirroyinka nafsiyanka ah, sida cabsi iyo niyad-jabka nafsiyeed.
- Dhuruqista iyo isticmaalka waxyaabaha Nikotiinku ku jiro waxey kordhinaaya khatarta jirroyinka wadnaha iyo sanbabada.
- Da' yar inaad nikotinka ku biloowdana waxeey saameeyn ku yeelan kartaa awoodaada fahamka maskaxeed, sida wax dhugsigaaga iyo wax rabistaada.
- Qaadashada Nikotinka intaad yartahay ama dhalin yartahay waxeey saamayn wayn ku yeelan kartaa horumarka xakamaynta jirkaaga, sida nidaaminta dareenka iyo hayin la boodista.
- Markasta oo aad da'yar ku biloowda tubaako-dhuruqista iyo Nikotinka, waxaad unuglaanaysaa isticmaalka maandooriyayaasha kale.
- Istareeska iyo Nikotinkuba waxeey isku leeyihiin saamayn aan fiicnayn, wana is xoojiyaan. Markaad istarees badan la kulanto waxaa kordhaaya khatarta inaad biloowdo isticmaalka Nikotinka, dhinaca kalena marka Nikotinka lagu bilaabo da'yar, waxaa kordhaaya khatarta in goordambe nolosha kamida in qofkaasi unuglaado istareeska.



SAWIR KODAHA-QR, KADIBNA FIIRSO FILIMKA "NIKOTIN GUIDE TIL FORÆLDRE"

# XASHIISHAD

Sida maandooriyayaasha kale, isticmaalka xashiishada waxaa ku ladhan khatar badan. Waxyaabaha kale ee, xashiishadani ay yareysaa feejignaanta fekerkeena, xusuusteena, iyo awoodeena waxbarasho. Waxy-eelooyinkani waxay saameyn xun ku yeelan karaan dhiiri galinta qofka da'a yarta ah iyo xaadiritaanka iskuulka, qaasatan markii loo isticmaalo daroogada si joogto ah taasoo ka dhigeysa qofka da'da yar inuu noqdo mid daciif ah oo aan jiho lahayn.

Isticmaalka khamriga, tubaakada iyo daroogooyinka ayaa had iyo jeer isku xidhan. Dhalinyarada da' yarta ah ee sigaarka qiijiya, cabana khamriga waxa ay 7 jeer u nugul yihiin inay isku dayaan xashiishka iyo daroogooyinka kale marka la barbardhigo dhalinyarta aan qiijin cabina.

Dhalinyarta cabta 5 xabo ama in ka badan 2 ilaa 3 jeer bishii ayaa inta badan tijaabiya xashiishadda iyo daroogooyinka kale.

## WAALID AHAAN MAXAAD QABAN KARTAA

+ **Muuji go'aan adag oo ku saabsan guud ahaan daroogooyinka.**

+ **Akhri calaamadaha qofka dhalinta ah uu bixinayo oo fiio gaar ah u yeelo isbeddelada habdhaqanka.**

+ **U firso calaamadaha jirka iyo maskaxda ee la xiriiri kara isticmaalka daroogada. Tusaale ahaan, indho guduudan, hadal tabcaan ah, dhaqdhaqaaq tartiib ah, dhiirigelin la'aan iwm.**

+ **Fiio gaar ah u yeelo isbedelada asxaabta.**

+ **Feejignow oo weydii wax kusaabsan xiriirada uu ilmahaagu qayb ka yahay.**

## XASHIISHAD DAAWO AH

Xashiishka daawada ah iyo mida daroogada ah waa laba shalay oo aad u kala duwan in kasta oo ay ka yimaadeen hal geed oo isku mid ah. Xashiishadda daawada ah sidoo kale waxaa laga soo saari karaa walxaha macmalka ah. Ujeedada xashiishada ah daawada ah waa in la yareeyo jirrada waxayna sharci ku noqotaa kaliya iibsashada iyo isticmaalkeedu riijeeto ka timi dhaqtarka.

## DAROOGOYINKA KALE

Dad aad u tiro yar oo dhalinta iskuulka ah ayaa tijaabiya daroogooyinka sida kookayn, ekistasi, MDMA iwm. Waxa kale oo muhiim ah waalid ahaan inaad fiio gaar ah u yeelato dhaqanka ilmaha iyo astaamaha.

Awoodda isticmaalka maandooriyaha ee dhalinyarada ayaa ah mid aan macquul aheyn. Qaar ka mid ah dareennadaasi waxay la xidhiidhaan halis weyn oo xagga jidhka iyo maskaxda ah. Tani waxay noqon kartaa isticmaalka daawo la qoray oo aan loogu talagalin qofkaas, inuu ku qaso sharoobada qufaca khamri, ama inuu ku nuugo nitroos ogsaydh si uu u sakhraamo.

Halistu waxay sii kordhaa marka dhalinyaradu isku daraan noocyo kala duwan oo maandooriye ah. Tusaale ahaan, waxay u horseedi doontaa khatar sii korodha oo ah dhibaato ka dhalata ogsajiin la'aanta ka dibna cabudh haddii isticmaalka gaas ka gaas ay dhacdo iyadoo la isticmaalayo khamri ama maandooriyayaasha kale.

Saamaynta waxyeelada leh ee talaabooyinkan halista ah waa mid balaaran. Sidaas oo kale, waalid ahaan waa inaad ogaataa oo aad waydiiso waxa ku saabsan dhaqanka ilmaha ee xafladaha iyo cilaqaadka bulsheed ee ilmahaagu lee yahay.

# WAXA FIICAN EE AY TAHAY INAAD OGAATO

## MARKA AAD ILMAHAAGA KALA HADLAYSO SHIISHADA?

• Shiishadu waa daroogo sharci darro ah.

• Markaad u isticmaasho shiishada si joogto ah, waxay ku jiri kartaa jirkaaga ilaa 4-8 toddobaad.

• Isticmaalka hal shiisho ayaa ku jiri karta jirkaaga ilaa 6 maalmood.

• Sakhrada shiishada ayaa badanaa socota 3-4 saacadood. Laakiin gabi ahaanba saameynta caajisnimadu ma tagto 24 saac ka hor.

• Shiishada waa la qabatimaa. Taasi micnaheedu waa inaad ku qabatami karto daroogada iyo qiyaasta loo baahan yahay si aad u maan-doorsoonto.

• Shiishadu waxay yareysaa feejignaanta, xusuusta, awooda barashada iyo awooda isku xirka dhaqdhaqaaqa.

• Shiishadu waxay curyaamisaa shucuurta, taas oo saameyn ku yeelan karta qaybta horumarka maskaxda isla markaana dhibaatooyin u horseedi kara horumarka guud ee xirfadaha bulshada.

• Isticmaalka shiishada waxaa ka mid ah khatar degdeg ah oo leh argagax anfariir wata, walaac, iyo dhibaatooyin maskaxda ah oo haysta dhalinyarada nugul.

• Sida qiijinta sigaarka oo kale, qiijinta shiishadu waxay dhaawaceysaa sambabada.



# DAAWADA TAQTARKU QORO

Isticmaalka daawada sharcidarrada ah waxeey leedahay dhibaatiyayn caafimaad iyo mid bulsho oo aad uwayn. Daawooyinka aan ka hadlayno waxeey noqon karaan daawada xanuun jebiyaha (antidalore), daawada cabsi-bi'inta, daawada hurdada ama midda ADHD-medicin.

Opioider nooca Tramadol (Dolol) waa daawo xanuunka jebisa kuna salaysan morfin. Opioider waa daawo aad gadan karto oo kaliya markii taqtar kuusoo qoro. Tramadol caadiyaan waxaa loo isticmaalaa jir xanuunka aan laga bogsan karin (kroniske smerter), sida dhabar xanuunka ama markaad qaliin kasoo baxdo. Opioider waa daawo ay qabatimide-

edu aad usarayso, qofkuna uusan si sahal ah uusan ujojin karin. Benzodiazepiner waa daawo loo isticmaalo cabsida iyo hurdo xumida. Kaniinigaana waxaa loo yaqaan magaca Rohypnol iyo Stesolid. Waxaana lagu farsameeyaa warshado macmal sharci darro ah iyo warshadaha daawada Benzodiazepiner, waxeeyna saamayn ku yeelataa fariimo-masaxeedka sida qamrada oo kale.

Caalamadaha laysku arkana waa caajis, waxaa kaloo dhici kara inaad dhac dhacdo ama saqran la dhacdhacdo, wax ilowsho bilowdo. Benzodiazepiner waa daawo la qabsigeedu aad uxoogan yahay.

## MAXAAD ADIGA WAALIDKAAHU SAMAYN KARTAA

- + Horta rajey in cunugaagu uusan qaadan daawo aan asaga loo qorin.
- + Fiio uyeelo calaamadaha cunugaagu muujinaayo, lana soco in cunugaga isbedel sameeynaayo.
- + Fiio uyeelo calaamadaha jireed iyo nafsiyeedba ee cunugaaga lalana xiriirin karo isticmaal xumada daawooyinka, sida caajis ka muuqda ama firfircooni xad dhaafa, calaamadaha maahsanaanta iwm. Ama baako daawo maran oo yaala qolka cunugaaga ama boorsadiisa ku jira.

- + Kala hadal cunugaaga cawaaqibka ka dhalan kara haduu isticmaalo daawo aan asaga loo qorin.
- + Adiga daawooyinkaaga dhig meel sare ama qarsoon oo aan cunugaagu gaarin.
- + Kala hadal cunugaaga inoow ka fogaado daawooyinka sharcidarrada ah ee suuqa lagu beecinaayo.

## ISTICMAALKA WAXYAABAHA LAYSKU DHAFAY

Opioider iyo benzodiazepiner waxeey wax badan qayb ka yihiin waxyaabo leysku dardaro oo la isticmaalo, taasoo alkohol, hash, amfetamin ama kokain ay qayb ka yihiin. Hadii opioider ama benzodiazepiner lagu qaso waxyaabo kale oo jirka saqraamiya sida alcohol ama GHB waxaa curanaaya markaas isdhexgalka aaladahaas oo dhan. Taasoo macnaheedu yahay in saamaynta jirku nodqo mid 2bo jibaar ka badan iyo wax aan la fileeyna ka yimaadaan. Waxaa imaan karta in jirkaagu ku sumoobo oo geeriyu timaado, sababtoo ah aaladahaani waxeey caajis ku abuuraayaan neerfahaaga ilaa xad gaarsiisan inaad neeftiiba qaadan kari weeydo ama joogsataba.

## QABATIMIDDA AALADAHAAAN

Jirkaagu isla markiiba wuu la qabsanaayaa opioider iyo benzodiazepiner. Taasna macnaheedu waa inaad marba marka ka dambeeysa aad ubaahanayso daawadaan xajmi kii hore kasii xoog badan si aad uhesho waxtarkii (I-stiinkii) aad ubaahneed. Intaas kadibna istimaalkaaga xajmiga daawada waad sii kordhineysaa, taasna macnaheedu waa in xajmiga daawadaan ee qof muddo dheer qaadanaayay, jirkiisuna la qabsaday, ineey qof isticmaal xumida daawadaan ku cusub tahay ay geeri ukeeni karto. Hadaad daawooyinka muddo dheer isticmaalayasay, waxaa kugu adkaanaysa inaad joojiso, markaad jooji istiraana waxaa kugu bilaabanaaya calaamado nafsiyeed sida cabsi, deganaansho la'aan, hurdo xumo ama jirkoo ku jareeya. Sidaas darted isla markiiba ma joojin kartid isticmaalka daawadaan. Waa inaad taqtarkaaga kala tashataa sidii aad si tartiib tartiib ah uga bixi lahayd.

# WAXA FIICAN EE AY TAHAY INAAD OGAATO

## MARKAAD CUNUGAAGA KALA HADLEEYSO DAAWO UU ISTICMAAL XUMO KU SAMEEYO?

- Isticmaal xumo lagu sameeyo daawo taqtar qoro waa wax la qabsigoodu aad usareeyo, xitaa hadii aad muddo gaaban samaysay isticmaal xumida.
- Daawooyinka taqtarku qoro qaarkood dhalinyaradu maandooriye ahaan ayay u isticmaalaan.
- Daawooyinkan qaarkood ayadoon taqtar qorin ayaa dibadda si sharci darro ah looga ke- enaa, ilmahaana laga gadaa sida xashiishka iyo maandooriyaasha kalaba looga gado.
- Gadasho iyo iska iibin daawo taqtareed waa wax ciqaab lagu mudan karo, hadaadan sharciyad uheeysan.
- Daawo waa wax waxyeelo jirkaaga u geeysan kara muddo dheer. Waxaan ula jeedaa caajiska/leentonimadu waxeey ku heeyn kartaa saacado badan.
- Isticmaal ka badbadis ah wuxuu kuu noqdaa balwad, inaad joojisaana waxeey ubaahane tartiibin aad taqtarkaaga kala tashato.
- Waa inaad kaalmo weeydiisataa taqtarkaaga ama xarunta maandooriyaha daaweeysa, hadii aad ogaato in cunugaagu isticmaalo daawooyinkaas sharci darrada ah.



SAWIR KOODAHA-QR, KADIBNA FIIRSO  
"AFHÆNGIGHEDSFÆLDEN"

# AKHRI WAX DHEERAAD AH



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"ALT OM STOFFER"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"HASH"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"STOFFER – LEKSIKON"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"OPIOIDER"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"ALKOHOL"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"U-18 RUSMIDDELTEAMET"



SAWIR KOODKA QR, KADIBNA AQRISO  
"TOBAK OG NIKOTIN"

## KAALMO IYO TALOSIIN

Si aad uhesho kaalmo iyo talosiin waxaa waalidka iyo ilmuhuba  
la xiriiri karaan:

Ungekontakten | Aarhus Kommune

Telefon: 89 40 52 00

E- mail: [ungekontakten@aarhus.dk](mailto:ungekontakten@aarhus.dk)

