



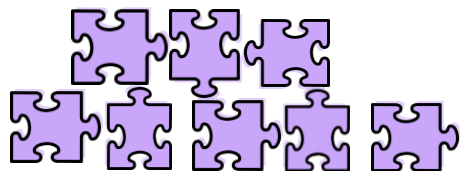
## راهکارهای گفتگو:

## صحبت با نوجوانان درباره ماری جوانا

### سوالات متداول

\*

- چه زمانی چه بگویم
- علائم استفاده
- منابع



Persian/Farsi/Dari

منابع:

ویدیوهای رایگان و مفید:

کانال یوتیوب برنامه های جوانان Omni

نکات رایگان و مفید:

[www.omniyouthblog.net](http://www.omniyouthblog.net)

موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر (NIDA)

[www.teens.drugabuse.gov](http://www.teens.drugabuse.gov)

درباره دارو ها هوشمند شوید:

[www.getsmartaboutdrugs.com](http://www.getsmartaboutdrugs.com)

فقط دوباره فکر کن

[www.justthinktwice.com](http://www.justthinktwice.com)

ائتلاف شهرستان ساکرامنتو برای جوانان

[www.sacramentoccy.org](http://www.sacramentoccy.org)

برنامه های جوانان

## Omni Youth Programs

9616 Micron Ave Ste. 750

Sacramento, CA 95628

[cynthia@omniyouth.net](mailto:cynthia@omniyouth.net)

توانمندسازی آینده و پیشگیر

مصرف مواد مخدر و الکل جوانان از سال ۱۹۷۹

[www.omniyouth.net](http://www.omniyouth.net)

منابع مورد استفاده:

راهکارهای گفتگوی در ارتباط با ماری جوانا  
 مشارکت برای کودکان که مواد مخدر استفاده نمیکنند  
 حقایق درباره ماری جوانا برای نوجوانان  
 موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر،  
 موسسه ملی بهداشت  
 جلوگیری از مصرف ماری جوانا در سنین پایین  
 راهنمای والدین برای صحبت با فرزندان شان - اورگان  
 اداره بهداشت، بخش بهداشت عمومی  
 ماری جوانا: حقایقی که والدین باید بدانند  
 موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر،  
 موسسه ملی بهداشت

## علائم استفاده:

تغییرات در رفتار یا خلق و خوی نوجوان می تواند نشانه ای از چالش سلامت روان، استرس یا مصرف احتمالی مواد مخدر باشد.

از علائم مشکلات در روابط با اعضای خانواده و دوستان، تغییر نمرات، ترک تحصیل، از دست دادن علائق و عادات خواب آگاه باشید.

## کسی که ماری جوانا مصرف می کند ممکن است:

- سرگیجه یا نامیزان به نظر می رسد
- بدون دلیل احمقانه و خندان به نظر می رسد
- چشمان بسیار قرمز و خون آلود داشته باشید
- به خاطر سپردن برایشان سخت است
- به طور ناگهانی مضطرب باشند
- افزایش ضربان قلب همراه با سردرد داشته باشند
- بیش از حد خسته باشید
- تمرکز کردن برایشان مشکل باشد

## شخصی که ماری جوانا مصرف می کند اغلب ممکن است:

- روی لباس و وسایل و ماشین آنها بوی بدی داشته باشند
- بیش از حد معمول از ورقه های خشک کن و سایر خوشبو کننده ها استفاده کنند
- استفاده آنها از عطر، ادکلن یا نعنای تنفسی را افزایش دهد
- اغلب از قطره های چشمی استفاده کنند
- لباس یا جواهرات بپوشد یا پوسترهایی داشته باشند که مصرف مواد مخدر را تبلیغ می کند. "420" یا "710"
- درخواست پول و یا خرج آن برای مخارج نامعلوم
- داشتن و حمل اقلامی مانند پیپ، بونگ، ترازو، کاغذهای نورد، و پیپ ها که برای استفاده از مواد مخدر استفاده می شود.

## چگونگی شناسایی لوازم دارویی



## سوالات متداول



### آیا ماری جوانا اعتیادآور است؟

بله. تحقیقات نشان می‌دهد که از هر ۱۰ بزرگسالی که ماری جوانا مصرف می‌کند، ۱ نفر معتاد می‌شود. اگر در سنین نوجوانی شروع کنید، این میزان به ۱ در ۶ افزایش می‌یابد و در بین کاربران مکرر به ۲۵ تا ۵۰ درصد می‌رسد.

### آیا ماری جوانای امروزی فرق دارد؟

بله. THC اصلی‌ترین ماده شیمیایی روانی در ماری جوانا است. THC در دهه ۶۰ - ۷۰٪ = ۱٪ - ۳٪ THC در دهه ۸۰ - ۹۰٪ = ۱٪ - ۵٪ THC فعلی = ۱۴٪ - ۳۰٪ در فرم خشک و تا ۹۹٪ در فرم بخار.

### آیا ماری جوانا برای قلب شما مضر است؟

بله. تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که خطر حمله قلبی در یک ساعت اول پس از کشیدن ماری جوانا ۵ برابر بیشتر از حد طبیعی است.

### آیا ماری جوانا می‌تواند منجر به استفاده از مواد مخدر دیگر شود؟

بله. جوانانی که از ماری جوانا استفاده می‌کنند ۸۵ برابر بیشتر از مصرف‌کنندگان غیر ماری جوانا احتمال مصرف کوکائین دارند. ۹۲ درصد از مصرف‌کنندگان هروئین ابتدا از ماری جوانا استفاده می‌کرده‌اند.

### آیا بزرگسالان می‌توانند تأثیری بر مصرف نوجوانان و جوانان داشته باشند؟

بله. والدینی که درباره اشتباه بودن مصرف ماری جوانا صحبت می‌کنند، نوجوانانشان ۴ برابر کمتر احتمال دارد از ماری جوانا استفاده کنند. جوانانی که فکر می‌کنند بزرگسالان در جامعه خود فکر می‌کنند مصرف ماری جوانا اشتباه است، ۳ برابر کمتر احتمال دارد که از ماری جوانا استفاده کنند.

### والدین تأثیر گذار شماره یک هستند. بیشتر از دوستان بیشتر از اینترنت و بیشتر از افراد مشهور



## چه باید گفت وقتی...

در نهایت، هیچ «اسکرپیتی» برای صحبت با نوجوانان در مورد ماری جوانا وجود ندارد.



اما بیابید به برخی از بحث‌ها و استدلال‌هایی که یک نوجوان ممکن است در هنگام مطرح کردن ماری جوانا بیان کند، و آنچه می‌توانید در پاسخ بگویید، نگاهی بیاندازیم.

### ماری جوانا یک گیاه است. طبیعی است. چطور می‌تواند مضر باشد؟

همه گیاهان لزوماً برای شما سالم یا مفید نیستند - به کوکائین یا هروئین یا حتی پیچک سمی فکر کنید - همه آنها گیاه هستند.

من ترجیح می‌دهم شما راه‌های سالمی برای کنار آمدن با احساسات سخت پیدا کنید تا اینکه به مواد مخدر روی بیاورید. آیا می‌توانیم با هم به فعالیت‌ها و جایگزین‌ها بهتر فکر کنیم و آنها را طرح ریزی کنیم؟ **You**

### آیا ترجیح می‌دهید الکل بنوشم؟ علف هرز بسیار امن‌تر است!

چه چیزی در زندگی شما می‌گذرد که باعث می‌شود احساس کنید می‌خواهید این کار را انجام دهید؟

راستش را بخواهید، من نمی‌خواهم شما کاری انجام دهید که به شما آسیب برساند - چه کشیدن ماری جوانا و سایر مواد مخدره، سیگار، نوشیدن بی‌احتیاطی. من علاقه مندم بدانم چرا فکر می‌کنید علف هرز بی‌خطرتر از الکل است.



وقتی بچه‌های دیگر از من می‌خواهند استفاده کنم، نمی‌دانم چه بگویم.

بیابید به راه‌هایی فکر کنیم که بتوانید پیشنهادی را که با گفتن آن راحت هستید رد کنید. "چه چیزی باید بگویم وقتی...؟" ما را بررسی کنید  
ویدیو در کانال یوتیوب برای برخی ایده‌ها.

## وقتی چیزی نمی‌گویند.

آیا بچه‌های دیگر در مورد ماری جوانا صحبت می‌کنند؟ چه می‌گویند؟

«آیا کسی را در مدرسه می‌شناسید که ماری جوانا و سایر مواد مخدره بکشد؟ او در مورد آن چه گفت؟»  
آیا تا به حال به شما ماری جوانا پیشنهاد شده است؟



میدونم میدونم. قبلاً در این مورد با من صحبت کرده‌ای

نگرانی من این است که با قانونی شدن ماری جوانا در برخی ایالت‌ها همه چیز به سرعت در حال تغییر است و اطلاعات جدید زیادی در رابطه با آن وجود دارد. به همین دلیل مهم است که در مورد آن صحبت کنیم.



آیا این خوب است؟

من فقط هر چند وقت یک بار در تعطیلات آخر هفته این کار را انجام می‌دهم، بنابراین مسئله مهمی نیست.

چه چیزی باعث می‌شود که آن به عنوان یک مسئله مهم برای شما مطرح شود؟

من خوشحالم که می‌شنوم این کاری نیست که شما به طور متناوب و منظم انجام دهید.

اما واقعیت این است که استفاده از هر ماده مخدری حتی یک یا دو بار می‌تواند در سن شما مضر باشد زیرا مغز شما هنوز در حال رشد و تکامل است.

ای بابا! من فقط یک بار این کار را کردم و حالم کاملاً خوب است.

باشه. چرا فقط یک بار این کار را انجام دادید؟ چرا تصمیم گرفتید دیگر این کار را ندهید؟

من واقعاً در مورد تجربه شما کنجکاو هستم؟  
برای شما چطور بود؟  
چه حسی را به شما داد؟

