

هكذا يُمكنك بصفتك والدًا/والدةً تقليل خطر بدء طفلك
بتناول الكحول والتدخين وتعاطي المخدرات



Huddinge

درجات السكر



موقفك وأفعالك لها تأثير حاسم

هل تعلم أن أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الشباب يمتنعون عن التدخين وتناول الكحول وتعاطي المخدرات هو أنهم لا يريدون أن يُخيبوا أمل والديهم؟ إذا كنت واضحًا بشأن موقفك، فمن المحتمل بشكل كبير ألا يحاول طفلك تجربة تلك الأشياء. تظهر الأبحاث أن الشباب الذين ينجحون ويشعرون بالارتياح في المدرسة، ويمارسون أنشطة ترفيهية منظمة ويقضون وقتًا مع الأسرة هم أقل عرضة للبدء بالتدخين وتناول الكحول وتعاطي المخدرات الأخرى.

ثمانية أشياء مهمة يمكنك القيام بها

1. تحدث إلى طفلك كل يوم، وكن فضوليًا واطرح الأسئلة.
2. لا تقدم التبغ أو الكحول ولا تشتريه لهم. لاحظ التبغ والكحول وأي أدوية خاصة بك!
3. ضع حدودًا واضحة في المنزل - قم بإشراك الأشقاء والأصدقاء الأكبر سنًا في المحادثة.
4. تعرف على أصدقاء طفلك وأولياء أمورهم.
5. تعاون مع الآباء والأمهات الآخرين واتفق على القواعد المشتركة فيما يتعلق بوقت الخروج والكحول والتبغ.
6. ابق على اطلاع حول مكان وجود ابنك المراهق في أوقات الفراغ والأوقات الأخرى. لاحظ أوقات الخروج والنقدية والحسابات المصرفية ونشاط الإنترنت.
7. ساعد طفلك المراهق - قم بتوصيله بالسيارة من وإلى الأماكن التي يذهب إليها، والبقاء على اتصال، والبقاء مستيقظًا في المساء، وانتظر عودة طفلك إلى المنزل.
8. كن حاضرًا بشكل أكبر في التغييرات الرئيسية وأكثر يقظة بشأن التغييب عن المدرسة وتدهور النتائج المدرسية والأصدقاء الداعمين لحرية تعاطي المخدرات.

أظهر بوضوح أنك تهتم

تظهر تجارب الآباء الذين واجهوا مشاكل مع ابنهم المراهق أنه من المهم طلب المساعدة مبكرًا والثقة في شعورهم الغريزي. بعد كل شيء هناك عدد قليل من الشباب الذين يتوقفون عن تعاطي المخدرات من تلقاء أنفسهم. في كثير من الأحيان يكون الشخص بالغ، وغالباً يكون أحد الوالدين هو الذي يتدخل ويوقف الاستخدام الضار أو الادمان.

المراهقة هي فترة حساسة وفضولية وقد يتعامل ابنك مع أنواع مختلفة من المخدرات. بصفتك والداً أو والدةً فإنك تُعتبر دعمًا مهمًا جدًا لإبنك المراهق، ولديك فرص كبيرة للتأثير على موقف ابنك بخصوص المخدرات، وهذا وفقاً لجميع الأبحاث في هذا المجال.

كيف يمكنك أن تشرك نفسك؟

- تحدث إلى أولياء أمور الأطفال في الفصل أو المنطقة السكنية - كَوْن مجموعة من أولياء الأمور وتعاونوا فيما يخص أطفالكم.
- قم بنزهة مسائية بين الحين والآخر وقم بزيارة الأماكن التي يتجمع فيها الشباب. لا تتردد في زيارة الأماكن التي يجتمع في الشباب.
- انضم إلى مجموعة التجوال الليلية المحلية.
- شجع ابنك المراهق على البحث عن أنشطة ترفيهية جديدة أو الاستمرار فيها اثناء وقت الفراغ.
- قم بإبلاغ الشرطة إذا اشتبهت في وجود جريمة.
- تواصل مع فريق الوقاية / الامن الميداني في البلدية.
- اقرأ واكتسب براهين الجيدة، على سبيل المثال عبر www.fullkoll.nu

بصفتكوالدًا/والدةً، فإنك تحتاج إلى معرفة ما يلي عن التبغ

وعادةً ما يكون التبغ هو أول شيء يتعامل معه الأطفال. حيث أن تسعة من كل عشرة أشخاص يبدأون في التدخين يفعلون ذلك قبل بلوغهم سن 18 سنة. هناك صلة قوية بين استخدام التبغ (في صورة تدخين أو سحوط) وتعاطي الكحول والمخدرات. كلما بدأ الشاب بالتدخين مبكرًا (انتبه أيضًا إلى السحوط (السنوز) والسجائر الإلكترونية والشيشة) ، كلما ظهر الإدمان بشكل أسرع والذي يمكن أن يستمر في كثير من الأحيان مدى الحياة.

تظهر الأبحاث أن الشباب الذين يمتنعون عن التدخين هم أقل عرضة لتجربة عقاقير أخرى (خاصة القنب). بصفتك أحد الوالدين فأنت بصفتك شخص مهم في هذه المسألة وان تكون حدودك واضحة ورفضك لهذه الأمور مهم.



يُتاح الأماناء الميدانيون

للأشخاص الذين تتراوح

أعمارهم بين 10 و 20 عامًا. نحن نستمع وندعم

ونعلم.

تعال إلينا عندما ترانا في المدارس أو مراكز الترفيه.

بصفتك أحد الوالدين فأنت بحاجة الى التّعرف على سجائر البخار الإلكترونيّة [vapes]

السجائر الإلكترونيّة أو (الفايس) هي شيء أصبح شائعًا ويزداد بين الشباب. الفايس هي عبارة عن أجهزة كهربائية مليئة بالسائل الإلكتروني مع أو بدون النيكوتين التي يتحول إلى بخار. غالبًا ما يكون للمنتجات مظهر ونكهات تجذب الشباب. من الشائع استخدام السجائر الإلكترونيّة التي تستخدم لمرة واحدة والتي تنبعث منها ما يصل إلى 1000 نفس من الدخان. هناك أيضًا سجائر إلكترونية قابلة لإعادة الشحن مع حاويات صغيرة لإعادة تعبئة السائل الإلكتروني. في بعض الأحيان يتم تعبئة السجائر الإلكترونيّة بمختلف مستحضرات القنب.

يُعد استخدام السجائر الإلكترونيّة التي تكون بنكهة والخالية من النيكوتين بمثابة بوابة لترسيخ التدخين الإلكتروني للأعمار الأصغر وطريقة للتعود على الاستخدام.

بعض المخاطر الخاصة من استخدام السجائر الإلكترونيّة

- قد يحتوي البخار على مواد ضارة مثل المواد المسرطنة والمهيجات والمعادن.
- قد يحتوي البخار على جزيئات ضارة بالصحة.
- قد يسبب الاستخدام آثارًا قصيرة المدى على معدل ضربات القلب والأوعية الدموية.
- يمكن أن يؤثر الاستخدام قصير المدى على الجهاز التنفسي من خلال تهيج الرئتين وتجويف الفم..
- تشكل السوائل الإلكترونيّة التي تحتوي على النيكوتين والمنكهات الحلوة مخاطر صحية أكبر من السوائل الإلكترونيّة التي تحتوي على النيكوتين فقط.
- النيكوتين مادة سامة ومسببة للإدمان.

نفث الدخان في الاتجاه الصحيح - خمس نصائح حول موقف البالغين

P

Påläst

Ta reda på mer om produkter och tillbehör. Vad behöver du känna igen?

U

Uppmärksam

Reagera på tecken på användning eller liberal attityd hos barnet.

F

Förklarar

...tydligt att du inte vill att ditt barn använder vapes. Ditt nej spelar roll!

F

Förstår

...riskerna med nikotin och vapes och kan ha ett trovärdigt samtal med ditt barn.

A

Agerar

...om barnet börjat med vapes: Ta reda på varför. Agera lugnt. Stötta att sluta.

عليك مراقبة المنتجات والاكسسوارات

إذا كنت ستتمكن من اكتشاف أن طفلك قد بدأ في تدخين السوائل/السجائر الإلكترونية "الفايبس" فقد يكون من الجيد أن تكون على دراية بالعدد الكبير من المنتجات الموجودة في السوق. ابحث على الإنترنت واكتسب المعرفة حول ما هو موجود لتتمكن من الانتباه إليه.

تفاعل مع الروائح التي لا تعرفها

على عكس السجائر العادية، من الصعب اكتشاف السجائر الإلكترونية بالرائحة. يمكن أن تترك النكهات الموجودة في السجائر الإلكترونية رائحة حلوة على الأنفاس/رائحة الفم أو على الملابس.

المصادر:

المعلومات حول السجائر الإلكترونية (الفايبس) والصورة لنفث الدخان مأخوذة من قبل مدينة ستوكهولم

بصفتك أحد الوالدين، عليك أن تعرف بخصوص الشم والإستنشاق

فقد لقي استنشاق الشامبو الجاف اهتمامًا كبيرًا في وسائل الإعلام مؤخرًا، لكن غالبية الشباب لم يشموا أو يستنشقوا أبدًا، على العكس من ذلك، انخفضت النسبة المئوية ممن اشموا واستنشقوا إلى النصف منذ عام 2012. ومع ذلك، فإن أولئك الذين يجربون الشم والاستنشاق يمكن أن يعرضوا حياتهم للخطر.

استنشاق الأبخرة من المذيبيات، على سبيل المثال الغراء وأقلام التلوين والمذيبيات يسمى الشم، اما استنشاق أنواع مختلفة من الغازات وعلى سبيل المثال الغاز الدافع في البخاخات المختلفة مثل الشامبو الجاف فهذا يسمى بالاستنشاق.



كيف تكون عملية الإستنشاق؟

يتم استنشاق الغاز من خلال الأنف أو الفم.
تستمر حالة النشوة
بضع دقائق ومن الشائع إطالة فترة النشوة من
خلال الاستمرار في الشهيقي مرارًا وتكرارًا.

ما يحدث؟

يجعل البخار أو الغاز الدم غير قادر على نقل
الأكسجين، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين في كل
من الجسم والدماغ. يؤدي نقص الأكسجين إلى
الشعور بالنشوة. يأتي الشعور بالنشوة بسرعة
كبيرة بعد الاستنشاق وقد تؤدي جرعة كبيرة في
مناسبة واحدة إلى نقص كبير في الأكسجين مما
يُخل بِنُظْم القلب ويضعف عضلة القلب، مما قد
يؤدي في أسوأ الأحوال إلى الوفاة..

الأعراض

يمكن أن تكون الأعراض بعد الشم والاستنشاق
كمشاكل في النوم، نوبات من الضحك، ضعف
في ردود الأفعال، صداع، إرهاق، سرعة
الهبجان، دوخة، وقلة التحكم في العضلات، ضعف
التوازن، ضعف في الرؤية وقليل من الهلوسة.

الغاز الدافع هو أخطر شيء في البخاخات، ولكن في
الشامبو الجاف يوجد أيضًا مسحوق يمكن أن يعلق في
الشعب الهوائية ويسبب تلفًا في الرئة. الأعراض التي
يجب الانتباه إليها في حالة الجرعة الزائدة هي؛ ضغط
على الصدر، صعوبات في التنفس، اختناق، صبغة
زرقاء على الشفاه، أصابع اليد و/أو أصابع القدم،
ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل ضربات القلب
والنوبات.

عندما يساورك أدنى شك بخصوص هذه الأعراض،
يجب طلب المساعدة الطبية على الفور.

خطر الإدمان؟

يمكن أن يؤدي الإستنشاق والشم، تمامًا مثل المواد
المخدرة الأخرى، إلى الاستخدام الضار والإدمان،
إذا تم جمع استخدام هذه المواد مع الكحول أو
مواد المخدرات الأخرى، فإن خطر الجرعة الزائدة
أو فقدان الوعي يزيد أيضًا. يمكن أن يتسبب
الاستخدام طويل الأمد في تلف في الدماغ وتلف في
الكبد والكلى وأعضاء الأخرى.

بصفتك والدًا/والدةً، فإنك تحتاج إلى معرفة ما يلي عن أكسيد النيتروس

(غاز الضحك)

ما مدى خطورته؟ إن الخطر الرئيسي لاستنشاق أكسيد النيتروس (غاز الضحك) هو نقص الأكسجين الحاد الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي، وضعف عضلة القلب وضعف ردود الفعل الوقائية في الجسم. من الصعب معرفة كمية أكسيد النيتروس (غاز الضحك) التي يمكن للشخص استنشاقها قبل أن تصبح خطرة لأنها تختلف من شخص لآخر. يمكن أن يؤدي عدم القدرة على معرفة ذلك، بالإضافة إلى حقيقة أن أكسيد النيتروس (غاز الضحك) شديد البرودة، إلى زيادة مخاطر نقص الأكسجين الحاد وتعرض الأنف والممرات الهوائية والحبال الصوتية للإصابة. يمكن أن يؤدي الاستخدام المطول والمتكرر لأكسيد النيتروس (غاز الضحك) إلى تلف الجهاز العصبي والحبل الشوكي وفي الحالات الشديدة يسبب الذهان.

ما هو؟ يستخدم أكسيد النيتروس (غاز الضحك) كمادة مُسكرة ولكنه لا يصنف ضمن المخدرات في السويد. يتم شراء أكسيد النيتروس كخراطيش صغيرة فضية اللون مخصصة لاستنشاق من شفاطة.

لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟

يوفر أكسيد النيتروس (غاز الضحك) نشوة قصيرة تصل إلى 1 دقيقة وله تأثير مخدر ومريح ومهلوس. غالبًا ما يثير استنشاق أكسيد النيتروس «نشوة الفرح» والضحك والقهقهة. وتصدر الإشارة إلى أن شراء الخراطيش وشفاطات القشدة أمر قانوني وسهل، مما يسهل الوصول إلى هذا المُخدر.



بصفتك والدًا/والدةً، فإنك تحتاج إلى معرفة ما يلي عن الكحول



نحن نعلم أن الدماغ يتأثر بالكحول. بما أن الدماغ يتطور حتى سن 25 عامًا، فإن أدمغة الشباب تكون شديدة الحساسية.

تظهر الأبحاث وجود صلة واضحة بين البدء بتناول الكحول في وقت مبكر وزيادة خطر ٧ تطوير إدمان للكحول. بالإضافة إلى ذلك، فإن ظهور الكحول بوقت مبكر يزيد من خطر تجربة المخدرات.

بصفتك أحد الوالدين فأنت بصفتك شخص مهم في هذه المسألة وعليه ان تكون حدودك واضحة ورفضك لهذه الأمور مهم لابنك الشاب. العلاقة الوثيقة مهمة حتى يختار ابنك المراهق التحدث اليك بخصوص هذه الامور.

لم يفت الأوان بعد لطلب المساعدة

من الشائع أن يكون تعاطي الكحول والمخدرات ناتجًا عن مرض نفسي، والذي بدوره يتسبب في تعاطيها أو إدمانها بشكل ضار لتتطور بشكل أسرع. إذا كنت تشك في أن طفلك قد بدأ في استخدام التبغ أو الكحول أو مواد أخرى - تجرأ على السؤال، واجعل الأمور صعبة عليه واطلب المساعدة. أظهر أنك تهتم، تحمل ولا تستسلم. من الأسهل إقناع شخص ما بالتوقف عن تعاطي المخدرات في مرحلة مبكرة. تحدث إلى المدرسة والأنشطة الأخرى التي يتواجد فيها ابنك المراهق. انت لست وحدك!

ما هي الإشارات؟

المدرسة: اهتمام أقل بالمدرسة أو تدني الدرجات أو انتهاك القواعد أو التغيب عن المدرسة.

الرفقة: مكالمات كثيرة غير عادية على الهاتف أو الكمبيوتر. العديد من الأصدقاء الجدد وغير المعروفين الذين يرغبون في إبقائهم غير معروفين.

المزاج: التقلبات المزاجية والغضب والسلوك السلبي. متعب أو مكتئب أو غير مبالي. عدم الاهتمام بالأشياء التي كانت ممتعة في الماضي.

المنزل: الانسحاب ولديه أسرار، ينتهك القواعد ، لديه أشياء أو يبيع أشياء. من الصعب أن يُعلمك أين ذهب المال.

الصحة: احمرار العين ليس بسبب الحساسية أو الزكام. اسناداد الأنف أو أن يكون مزكّمًا في كثير من الأحيان. ضعف الذاكرة قصيرة المدى وفقدان الشهية ومشاكل النوم التي يمكن أن تؤدي إلى صعوبة الاستيقاظ في الصباح.

الاهتمام بالحشيش (القبب): الجدل بشأن تدخين الحشيش. يستخدم الكثير من لغة الشوارع أو لغة المخدرات. لديه ملابس أو شارات أو ملصقات ذات دوافع تدعو لحرية تعاطي المخدرات.

تفاعل البيئة: أن تتواصل المدرسة أو الشرطة أو المركز الترفيهي أو الآباء الآخرون أو الأصدقاء القلقون للتعبير عن الشكوك والمخاوف.



القنب	الترامادول
<p>ما هو؟</p> <p>يعتبر القنب في صورة الماريوانا أو الحشيش أكثر المخدرات غير المشروعة شيوعاً بين الشباب. وقد أصبحت هذا النوع من المخدرات اليوم أقوى بكثير من ذي قبل لأن محتوى THC قد زاد على مر السنين من خلال عملية التحسين.</p>	<p>ما هو؟</p> <p>يطلق على الترامادول أحياناً اسم "الترام" أو "الطراد" وغالباً ما يتم إساءة استخدامه مع القنب. إن الترامادول مصنف ضمن المخدرات وممتوفر كمادة فعالة في العديد من الأدوية المختلفة مثل Tradolan و Nobligan. ويأتي الترامادول عادةً على شكل قرص أو كبسولة.</p>
<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>يشعر الكثير من الشباب بالفضول بشأن القنب لأنهم سمعوا أشياء إيجابية للغاية عن هذا المخدر من الأصدقاء. إن الطريقة الأكثر شيوعاً للحصول على القنب هي من خلال الأصدقاء أو أصدقاء الأصدقاء، وغالباً ما يكون ذلك في الحفلات الخاصة. من السهل أيضاً الحصول على القنب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. يصف الكثير من الناس أن القنب يجعلك تشعر بالاسترخاء والهدوء والسعادة.</p>	<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>بالنسبة للترامادول بشكل خاص فإن له تأثير منشط ومريح. في البداية يكون منشطاً، لكن النشوة تؤدي تدريجياً إلى ضعف الوعي والنعاس والابتهاج وتخفيف القلق. يمكن للشخص أن يعاني أيضاً من الدوخة والصداع والغثيان.</p>
<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>يمكن أن يسبب تعاطي القنب هفوات في الذاكرة وصعوبة في التركيز والقلق ونوبات الهلع والاكتئاب والسرطان والذهان والفصام. كما يمكن أن يؤدي تعاطي القنب أيضاً إلى مشاكل اجتماعية مثل صعوبة مواكبة المدرسة أو مشاكل في العلاقات مع العائلة والأصدقاء.</p>	<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>إن الترامادول يسبب الإدمان للغاية. يمكن أن تؤدي الجرعات العالية إلى حالات تهدد الحياة مثل نوبات التشنج ومشاكل القلب وصعوبة التنفس. يأتي كل من تأثير تسكين الألم وحالة السكر بشكل متأخر إلى حد ما، مما قد يؤدي إلى الحصول على جرعة زائدة. يزداد خطر الآثار غير المرغوب فيها مع الاستخدام جنباً إلى جنب مع الكحول أو القنب أو المخدرات الأخرى. قد يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية تجاه الترامادول، مما قد يؤدي إلى تأثيرات شديدة حتى عند الجرعات المنخفضة.</p>

الإكستاسي	الأمفيتامين
<p>ما هو؟</p> <p>يتم إنتاج الإكستاسي كيميائيًا وعادة ما يتم تناوله على شكل أقراص. وغالبًا ما تكون الأقراص ملونة وجذابة ومحفور عليها زخارف/أشكال مختلفة. يؤثر الإكستاسي، مثل الأمفيتامينات، على الجهاز العصبي المركزي بأكمله.</p>	<p>ما هو؟</p> <p>يتم إنتاج الأمفيتامين كيميائيًا وعادة ما يتم تناوله على شكل أقراص أو كبسولات. يؤثر الأمفيتامين على الجهاز العصبي المركزي بأكمله.</p>
<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>يمكن للشخص أن يشعر بالنشاط وأن لديه طاقة أكثر من المعتاد. وبسبب زيادة إفراز السيروتونين في الدماغ، يمكن للشخص أيضًا أن يشعر بسعادة غامرة أو بالحب أو اليأس أو يعاني من نوبات الضحك أو البكاء. وتستمر النشوة لمدة 1-3 ساعات.</p>	<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>يمكن أن تسبب الأمفيتامينات الشعور بزيادة الطاقة واليقظة والوعي. وقد تختفي مشاعر الجوع. يمكن للشخص أن يُصاب أيضًا بالحمى والتعرق وآلام الرأس والدوخة. ويمكن أن تستمر نشوة الأمفيتامينات لعدة ساعات.</p>
<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>عند استخدامه، يُمكن للشخص أن يُعاني من فرط النشاط والقلق والأرق والقلق. قد يكون لدى الشخص قدر أقل من ضبط النفس، ويرغب بالإفراط في تناول الطعام ورؤية أو سماع أو شم أو الشعور بأشياء غير موجودة. بعد الاستخدام، قد يشعر الشخص بالتعب وصعوبة النوم والاكتئاب والقلق. يمكن أن يؤدي الاستخدام المطول إلى الاكتئاب والذهان والإرهاق.</p>	<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>يمكن أن يؤدي الاستخدام إلى ارتفاع ضغط الدم وتسريع ضربات القلب وزيادة سرعة التنفس. يمكن أن يؤدي الضغط المتزايد على الجسم إلى انهيار الدورة الدموية، وهي حالة تهدد الحياة بشكل مباشر. ويمكن أن يُعاني الأشخاص الذين تعاطوا الأمفيتامينات من الهلوسة والقلق والذهان والأوهام. على سبيل المثال.</p>

البنزوديازيبينات	الكوكايين
<p>ما هو؟</p> <p>البنزوديازيبينات (بنزو) هي مجموعة من الأدوية المصنفة على أنها مخدرة ذات تأثير مهدئ. من أمثلة الأدوية ضمن مجموعة البنزوديازيبينات Stesolid و Temesta و Sobril.</p>	<p>ما هو؟</p> <p>الكوكايين هو منبه مركزي. عادة ما يكون هذا المخدر في شكل مسحوق يتم استنشاقه من خلال الأنف.</p>
<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>تستخدم البنزوديازيبينات في الرعاية الصحية، للمساعدة في حالات مثل الهلع والقلق وصعوبة النوم.</p>	<p>لماذا يريد طفلي تجربة ذلك؟</p> <p>يمكن أن يتسبب الكوكايين في الشعور بالطاقة والنشوة والمثابرة وزيادة التركيز، على سبيل المثال.</p>
<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>يمكن أن تسبب البنزوديازيبينات الاعتماد والإدمان إذا تم استخدامها بانتظام لفترة طويلة، ويمكن أن تسبب الارتباك والدوخة، من بين أمور أخرى. ويمكن أن يؤدي تناول البنزوديازيبينات مع الكحول إلى حالات تهدد الحياة.</p>	<p>ما مدى خطورته؟</p> <p>يمكن أن يسبب الكوكايين عواقب وخيمة على الغشاء المخاطي للأنف والدماغ والقلب. مع الاستخدام طويل الأمد، يمكن أن تحدث حالات نفسية خطيرة في شكل ردود فعل شبيهة بالذهان، والهلوسة، والبارانويا (جنون الاضطهاد) والأفعال الانتحارية.</p>

اتصل بنا

عيادة مينيماريا Minimaria

للشباب حتى سن 20 عامًا وأولياء أمور المراهقين الذين لديهم مخاوف أو مشاكل تتعلق بالكحول أو المخدرات أو القمار.

الهاتف: 08 - 535 378 01، 08 - 535 379 31، 08 - 535 379 98

الموقع الإلكتروني: huddinge.se/minimaria

فريق الوقاية/الأمناء الميدانيون

هاتف: 08 - 535 376 17

الموقع الإلكتروني: huddinge.se/forebyggarteamet

وحدة الأطفال والشباب بالخدمات الاجتماعية

اتصل بمركز الخدمات الخاص بالبلدية.

الهاتف: 08 - 535 300 00

خفارة الخدمات الاجتماعية

المساعدة الطارئة في المساء والليل وعطلات نهاية الأسبوع والعطل الرسمية.

الهاتف: 020 - 70 80 03

الموقع الإلكتروني: huddinge.se/akut

هل أنت قلق بحيث لا يمكنك الانتظار؟

يُرجى الاتصال بعيادة ماريا للشباب (Maria Ungdom) في المواقع الطارئة المرتبطة بتعاطي المخدرات

والاعتلالات النفسية لدى الشباب

الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا.

الهاتف: 08 - 123 474 10

الموقع الإلكتروني: mariaungdom.se