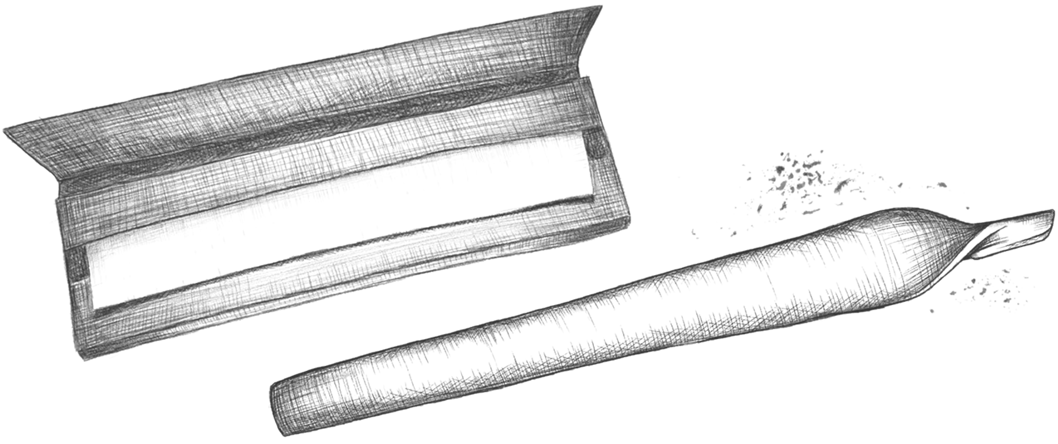
# ብዛዕባ እቶም ኮተቴ ውሉድካ ካናቢስ ምትካኾም የተሓሳስበካ ድዩ፧

እዚ ፓምፍሌት እዚ ኣብ መንእሰያት ብብዝሒ ዝርአ ዘይሕጋዊ ሓሽሽ - ካናቢስ፡ ከምኡ’ውን ከም ወላዲ መጠን ፍልጠትን ምኽርን ንምሃብ ዝዓለመ እዩ።

ካናቢስ ዘትክኹ ብዙሓት መንእሰያት፡ ጽቡቕ ከም ዝመስሎም፡ ሕጉሳትን ሰሓቕትን ከም ዝኾኑ፡ ህዱኣትን ፍሱሃትን ውን ከም ዝኾኑ ይዛረቡ እዮም።

እንተኾነ ግን ካናቢስ ውን ዘይተደለየ ሳዕቤን ኣለዎ። ንሓንጎልና ስለ ዝጸልዎ፡ ሰባት ኣቓልቦኦም ከምዝሰርቁን ምስ ኣእምሮኦም ከምዘየለውን ክገብሮም ይኽእል እዩ። ኣብ ቀረባ ግዜ ዘጋጠመ ነገራት ምዝካርን ሓድሽ ነገራት ምፍላጥን ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ካልእ ከቢድ ሳዕቤናት ድማ ጭንቀት፡ መጥቃዕቲ ስንባደን ሓዘንን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ካናቢስ ምጥቃም ናብ ብዙሕ ማሕበራዊ ሳዕቤናት ከምርሕ ይኽእል እዩ፡ እዚ ድማ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዘጋጥም ጸገም፡ ምቅይያር መሓዙትን ግጭታት ኣብ ገዛን እዮም። ውሉድካ ሓሽሽ እንተ ደኣ ዝጥቀም ኮይኑ፡ ስራሕ ንምርካብ ኣብ ምምልካት፡ መዘወሪ ፍቓድ ኣብ ምርካብ፡ ወይ ከኣ ናብ ሕቡራት መንግስትታት ኣመሪካ ኣብ ምጕዓዝ ጸገማት ከም ኣብነት ከጋጥሞ ይኽእል እዩ።



Länsstyrelserna

### ጭብጥታት

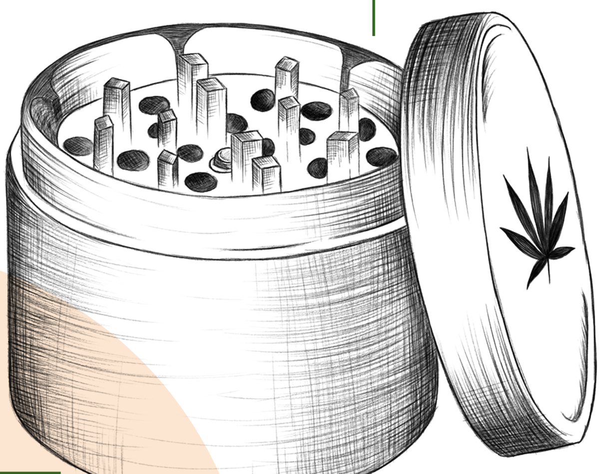
- ካናቢስ እቲ ዝበዝሐ መንእሰያት ዝጥቀሙሉ ዘይሕጋዊ ሓሽሽ እዩ።
- ምስ ካናቢስ ዝግበር ዝኾነ ይኹን ርክብ ዘይሕጋዊ እዩ፡ ከተቡቕል፡ ክትሸይጥ፡ ክትገዝእ፡ ክትጥቀመሉን ክትዕቅቦን ዘይሕጋዊ እዩ።
- እዚ ሎሚ ንጥቀመሉ ዘለና ካናቢስ ካብቲ ናይ ቅድሚ ሕጂ ዝያዳ THC (tetrahydrocannabinol) (ቴራሃይድሮካናቢኖል) ይርከቦ። THC ኣብ ካናቢስ ዝርከብ ዘስክር ባእታ እዩ።
- መብዛሕትኦም ካናቢስ ዘትከኹ መንእሰያት፡ ኣቐዲሞም ስሩዕ ሽጋራ ዘትከኹ ዝነበሩ እዮም።
- ብዙሓት ሰባት ካናቢስ ንመጀመርያ ግዜ ኣብ ዝፍትኑሉ እዋን ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ኣልኮል ከለው እዮም።
- ካናቢስ ምስ ትራምቦ ምጥቃም ልሙድ እናኾነ ይመጽእ ኣሎ፡ እዚ ድማ ቁጽጽር ዝግበረሉ መድሃኒት እዩ ።
- እቲ ልሙድ ኣገባብ ካናቢስ ዝርከበሉ ብፈተውትኻ ወይ ኣዕሩኽ መሓዙትካ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ኣብ ውልቂ ድግስ/ፓርቲ እዩ።

!

# ንምፍላጥ ዘሐጉስ

ወላዲ ከም ምኳንካ መጠን፡ ውሉድካ ካናቢስ ይጥቀም እንተ ሃልዩ ኽትፈልጥ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ድኻም፡ ርግኣት ዘይምህላው፡ ምቕያሕ ዓይኒ፡ ህርፋን ናይ ሽኮራዊ ነገርን ምልውዋጥ ስምዒትን፡ ውሉድካ ሓሽሽ ይጥቀም ከም ዘሎ ዘርኢ ምልክታት ክኸውን ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግን፡ ውሉድካ ገና ኰተቴ እዩ ዘሎ ማለት ውን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ካናቢስ ከትክኹ ከለው ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ገለ መሳርሒታት ብቐሊሉ ከተርኢ ትኽእል ኢኻ። ናይ ሽጋራ ወረቐት እንተ ኣልይዎም ብምሕሳብ ጀምር፡ ዝበዝሕ ግዜ መንእሰያት ልሙድ ሽጋራ ባዕሎም ክጥቕልልዎ ዘይልሙድ እዩ። እዛ ኣብ ጐድኒ ዘላ ስእሊ፡ መጥሓኒት ትብሃል እያ እተርኢ። እዚ ድማ ተኽሊ ቐመም ዝጠሓነላ ኮይና፡ ማሪዋና ቅድሚ ምጥቕላልካ ኣድቂቕካ ንምጥሓን ዘገልግል እዩ።



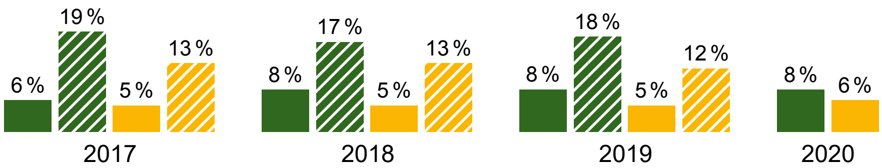
# ከም ወላዲ መጠን እንታይ ክገብር ይኽእል፧

ብዝተኻእለካ መጠን ብዛዕባ መዓልታዊ ነገራት ክትዛረብ ፈትን። በዚ መንገዲ እዚ፡ ብዛዕባ ከም ኣልኮላዊ መስተ፡ ዕጹ-ፋርስ ወይ ስጋዊ ርክብ ዝኣመሰሉ ከበድቲ ኣርእስትታት ምዝራብ ባህርያዊ ይኸውን። ሕቶታት ሕተት ከምኡ'ውን ስማዕ። ጥቡቕ ርክብ/ዝምድና ናይ ምክልኻል ጽልዋ ኣለዎ።

- ንስምዒታትካ እመኖም። ገለ ሽግር ዘሎ ኾይኑ እንተተሰሚዑካ፡ ምናልባሽ ክህሉ ይኽእል እዩ።
- ከም እትግደስን ሓደ ሓደ ግዜ ብሓቂ ከም እትጭነቕን ንገሮም። እንታይ ከየጋጥም ከም እትፈርሕ ግለጸሎም።
- ደገፍ ደሊኻ ንኻልኦት ወለዲ ኣዘራርበም ነቲ ኹላትኩም ኣብ ግብሪ ኸተውዕሉዎ እትኽእሉ ሕግታት ድማ ተሰማምዑሉ።
- ደቅኻ ሽጋራ የትክኹ እንተ ሃልዮም ኣስተብህል ከምኡ'ውን ንውሉድካ ኣልኮላዊ መስተ ካብ ምሃብ ተቖጠብ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ጥቕሚ ካናቢስ ምስ ትምባኾን ኣልኮላዊ መስተን ይተሓሓዝ እዩ።
- ብዛዕባ ሓደገኛነት ሓሽሽ ኰነ ነቲ ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ሓበሬታታት ብኸመይ ከም እትነቅፎ ክትዛረቦም ናጽነት ይሃልወካ። ሓሽሽ ዝሸየጠሉን ናይ ሓሶት ሓበሬታ ዝዝርግሓሉን ብዙሕ መርበባት ሓበሬታ ኣለዋ።
- ውሉድካ ሓሽሽ ይጥቀም እንተ ሃልዩ፡ ምስኦም ክትህሉን፡ ሓገዝ ንኺደልዩ ክትሕግዞምን ከተተባብዖምን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
  እንተ ተጨኒቕኩም ወይ ዝኾነ ሕቶ እንተሃሊኩም፡ ኣብ መወዳእታ እዚ ፓምፍሌት ምስ ዘሎ ዝኾነ ዝርከብ ሰብ ተራኸቡ።

# ስታቲስቲክስ

መጠን ዝምድና ኣብ 9ይ ክፍሊን ልዕሊኡን ዘለው ናይ ካልኣይ ደረጃ ተመሃሮ ካናቢስ ተጠቒሞም ዝፈልጡ ተማሃሮ።




ኣወዳት፡ 9ይ ክፍሊ

ኣዋልድ፡ 9ይ ክፍሊ

ኣወዳት፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

ኣዋልድ፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

*Skolelevers drogvanor [ተመሃሮ ቤት ትምህርቲ ኣጠቓቕማ ሓሽሽ]፡ CAN 2020*

ተወሳኺ ኣንብብ፡-

Cannabishjalpen.se

Drugsmart.com

Youmo.se

Droghjalpen.se

1177.se

**ሕቶ እንተ ሃልዩካ ወይ ሓገዝን ደገፍን እንተ ደሊኻ፡ ናብ መን ኢኻ ክትከይድ እትኽእል፧**

ምስቲ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ውላድካ ዝርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ተማሃራይ፡ ኣብ ምምሕዳርካ ዘሎ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ወይ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ክሊኒክ ሚኒ-ማርያ ተራኸብ እሞ ምስ እዚኣቶም ድማ ናይ ኣልኮልን ካልእ ሓሽሽን ጸገም ዘለዎም መንእሰያት ይርእዩ።