

# Waxaad leedahay door aad ka ciyaarto!

Dheh "maya" cannabis waxay saameyn ku yeelan doontaa dhowr iyo toban jirkaaga.

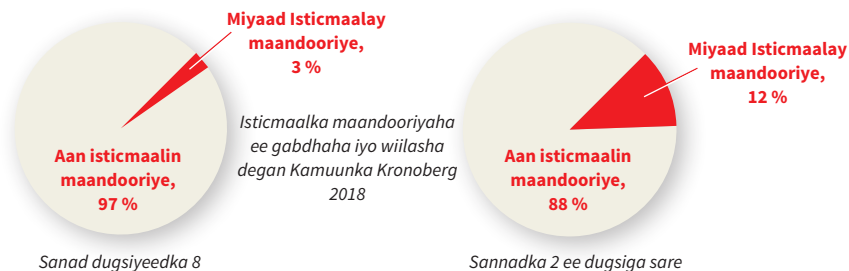


# Adiga habdhaqankaaga ayaa waxtar leh!

Haddii aad buugan yar haysato, ayaad waxa guriga kuu jooga dhowr iyo toban jir. Adiga iyo ilmahaagu waxaad dhex mareysaan xilli isbedel. Markaad tahay waalid leh qof dhowr iyo toban jir ah ayay tahay inaad wax badan ka fikirto. Waxa laga yaabaa inaad helin waqti aad taas kaga fikirto in ilmahaagu taabtay/helay kannabis ama mukhaadaraadka kale.



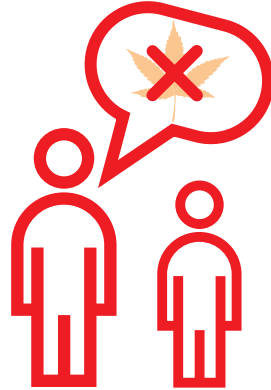
Baadhitaankii ugu dambeeyey ee laga sameeyey caafimaadka iyo hab nololeedka carruurta iyo dhallinyarada degan Kronoberg, ayaa mid ka mid ah saddexdii wiilba iyo mid ka mid ah afartii gabdhoodba ee da'da dugsiga sare ayaa sheegay in ay heleen fursad ay ku tijaabiyaan mukhaadaraadka, taas oo muujinaysa in heerarka helitaanku aad u sareeyo. Taas macnaheedu ma ahan in qof walba uu isku dayaayo kannabis. Dhallinyarada intooda badan ee degan Kronoberg weligoodba ma ay sameynin. Mid ka mid ah sababaha ugu muhiimsan ee ay dhalinyaradu ugaga fogaanayaan inay isku dayaan kannabis waa in waalidkood ay filayaan inay sidaas sameeyaan. Waxaad leedahay door aad ka ciyaarto!



*Jaantuska waxa uu ku saleysan yahay natiijooyinka ka soo baxa daraasad dugsi oo lagu sameeyey Kronoberg xilligii 2018. Daraasadu waxa ay sidoo kale muujinaysaa in wiilal ka yara badan ay isku dayeen/sticmaaleen mukhaadaraadka - 3.6 boqolkiiba wiilasha halka ay taa lidkeeda 2.2 boqolkiiba gabdhaha sannadka dugsiiyeedka 8, iyo 14.3 boqolkiiba wiilasha halka taas lidkeeda ay 9.5 boqolkiiba gabdhaha sannad dugsiiyeeda 2 ee dugsiga sare. Isha laga soo xigtey: Warbixinta "Barns och ungdomars hälsa och levnadsvillkor i Kronobergs län 2018" [Caafimaadka iyo caadooyinka qaab nololeedka carruurta iyo dhallinyarada degan Kamuunka Kronoberg], Gobolka Kronoberg.*

# La hadal dhowr iyo toban jirkaaga!

In dhowr iyo toban jirkaaga lagala hadlo kannabis iyo daroogooyinka kale ayaan marnaba aheyn wax fudud. Waxaad dooneysaa inaad hesho ereyada saxda ah, gaar ahaan markaad dareemeyso in ilmahaagu ogyahay wax ka badan intaad adigu ogtahay. Mararka qaarkood, waxa laga yaabaa inaanad helin wax jawaab celin ah.



Malaha waxaad la kulantay indhaha la warwareejinaayo markaad isku dayday inaad wax muhiim ah kala hadasho.

Laakiin xaqiiqdu waxa weeye, dadka dhallinyarada ah intooda badani waxay rabaan in waalidkood iyaga kala hadll Kannabiska. Xasuusnow, dhalinyaradu waxay qadariyaan waxaad adiga, waalid ahaan, u sheegto iyaga, xitaa haddii aanay inta badan sidaas la dareemeynin. Xiriirka aad la leedahay dhowr iyo toban jirkaaga, taas oo ay weheliso habdhaqan cad, ayaa ku yeelan doonaa saameyn weyn.

## Dhowr talooyin ah:

- Akhri, ahow mid wax xiiseynaaya!
- Ka fogow cabsida dacaayada
- Dhiiri gali wadahadal nabdoon
- Waxa muhiim ah inaad is dejiso
- Tus waxa halka aad ka taagan tahay

**Ma rabtid inaad  
Hooyo iyo aabo niyad jabiso.**

*Waxa dhahay qofka yar ee ku jira  
koox ahmiyada la saaraayo.*

Ayaad u tagi kartaa haddii aad qabtid wax su'aalo ah, ama aad doonayso caawimo iyo taageero?

**Qaybaha daryeelka caafimaadka ee aasaasiga ah** ayaa laga heli karaa gobolka oo dhan iyagoo lagala xiriiri karro xilli hore, xitaa haddii aad ka welwelsan tahay ama aad ka shaki qabto isticmaalka mukhaadaraadka **Telefoonka: 0470 59 22 90.**

**Emailka: primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se**

Waxaad sidoo kale la xidhiidhi kartaa adeega caafimaadka ardeyda ee dugsiiga ilmahaaga ama adeega bulshada ee Kamuunkaaga.

## Xogta ku saabsan Kannabis

Kannabis waa magaca noocyada dhirta caleen leh, kuwaas oo laga sameeyo, xashiishada, mariwaanada iyo saliid xashiishka laga sameeyey.

Dhirtan waxa ku jira maaddada THC, taas oo keenta saameynta ku mirqaamida/sakhraamida. Isticmaalka mudada dheer ee kannabiska ayaa saameyn kara jidhka - badanaa maskaxda - siyaabo badan.

Mariwanadu waa cagaar iyadoo u eeg doog qalalan oo la googooyey. Xashiishda waxa sida caadiga ah loo iibiyaa iyadoo qurubyo yaryar ah, taas oo midab ahaan ka bilaabantay maariin ilaa madow. Labadaba maandooriyeba waxa sida caadiga ah loo cabaa sida sigaarka, iyadoo sigaar gacanta lagu duubay ah ama iyadoo beeb ku jirta. Qiiqa waxa uu leeyahay ur macaan.

Qofka soo qiijiyey/cabbay kannabis ayaa u muuqan kara inuu yahay qof degan, hadal badan isagoo wax badan qosla, ama wuxuu noqon karaa qof hurdeysan oo aamusan. Astaamaha kale waxa ka mid ah walaaca, bixitaan/maqnaansho, shoog iyo shaki badan. Garaaca wadnaha oo kor u kaca, afka oo ku qalala, indhaha oo ku cas iyo gaajo xaddhaaf ah ayaa sidoo kale laga yaabaa inay noqdaan calaamado ku tusaaya, laakiin way adagtahay in la arko haddii uu qofka mirqaansan yahay iyo haddii kale.

Waa sharci darro Iswiidhan dhexdeeda, inaad iibiso, iibsato, haysato ama isticmaasho Kannabis.

*Xoggaha: [drugsmart.com](http://drugsmart.com) (CAN, Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs), [cannabishjalpen.se](http://cannabishjalpen.se)*

Asal ahaan iyo fikradda: Magaalada Stockholm.



[www.livsstillkronoberg.se](http://www.livsstillkronoberg.se)

