FULL KOLL

گازی شادمانی

ئایا نیگەرانیت لەوەی مێرمنداڵەکەت گازی شادمانی (ئۆکسیدی نایترۆز) بۆ مەبەستی سەرخۆشبوون بەکار دەهێنێت؟

ئەم بروشورە باس لە گازی شادمانی دەکات و زانیاری و پاڵپشتی دەدات لەسەر ئەوەی کە چۆن یارمەتی مێرمنداڵەکەت بدەیت.

لە ساڵانی 2020 دا گازی شادمانی وەک مادەیەکی سەرخۆشکەر زیاتر باو بووە. لە 1 ی مانگی حەوتی 2025 ەوە فرۆشتنی گازی شادمانی ڕێکخراوە. فرۆشتنی بە کەسانی خوارووی تەمەنی 18 ساڵ قەدەغەیە، و هەروەها بە مەبەستی سەرخۆشبوون.

زۆر کەسان پێیان وایە گازی شادمانی هیچ زیانێکی نییە، بەڵام ئەمە ڕاست نییە. هەرکەسێک گازی شادمانی بۆ سەرخۆشبوون بەکار بهێنێت، مەترسیی زیانگەیاندن بە کۆئەندامی دەمار و مێشک بۆی دروست دەبێت. گەورەترین مەترسیی گازی شادمانی ئەو کاتە بەدی دەکرێت کە چەندان جار بەکاری بهێنیت. ناتوانرێت بڵێین چ ڕێژەیەک گازی شادمانی دەتوانیت بخۆیت بەبێ ئەوەی مەترسیدار بێت. ئەمە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە. تا گازی شادمانی زیاتر بەکار بهێنیت، مەترسیی زیانی جیدی زیاتر دەبێت.

Länsstyrelserna

باشه کە بیزانیت

- دەتوانرێت گازی شادمانی لەناو کەپسولی (هەڵگر) بچووکدا بکڕدرێت کە بۆ سیفۆنی کرێم (تۆی شیر) دروستکراون. لە 1 ی مانگی حەوتی 2025 ەوە، ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرووی 18 ساڵەوەیە دەتوانن لانی زۆر لە یەک کاتدا دوو کەپسول بۆ چێشتلێنان بکڕن. هەروەها گازی شادمانی لە کەپسولگەلی گەورەتردا هەن کە ڕێگەی پێ نادرێت لە دوای 1 ی مانگی حەوتی 2025 ەوە بفرۆشرێت.

- گازی شادمانی یەکسەر کاتێک لە دەفرەکە دێتە دەرەوە زۆر ساردە، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی زیانی بەستەڵەک لە دەم و قورگ و کۆئەندامی هەناسەدانەوە.

- لە کاتی بەکارهێنانی گازی شادمانی بۆ مەبەستی سەرخۆشبوون، گازەکە زۆرجار ڕاستەوخۆ لە کەپسولەکەوە یان تیوبەکە هەڵدەمژرێت، یان بە پڕکردنەوەی باڵۆنێک بە گازی شادەمانی و پاشان هەڵمژینی باڵۆنەکەوە.

- ئینجا گازی شادمانی بۆ ماوەی 1-2 خولەک دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لەش و قاقا. هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار و دروستبوونی وڕینەوە.

- کاتێک گازی شادمانیی پەتی هەڵدەمژیت، هیچ ئۆکسجینێک وەر ناگریت. ئینجا لەوانەیە دواتر سەرت گێژ بێت یان بێهۆش بکەویت.

- بەکارهێنانی گازی شادمانی دەبێتە هۆی تێکچوونی دەمار و لەدەستدانی هەستکردن لە قوڵ و قاچدا. لەوانەیە لەکاتی ڕاوەستان و ڕۆیشتن کێشەت بۆ دروست بێت. هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی تەندروستی دەروونی لەگەڵ دڵەڕاوکێ و تێکچوونی تێگەیشتن لە هاوشێوەی نەخۆشیی بیرچوونەوە. هەروەها ئەگەری مەیبوونی خوێن زیاد دەکات.

- هیچ شتێک نییە کە بتوانیت بۆ مەبەستی خۆپارێزی بیکەیت بۆ ئەوەی هەڵمژینی گازی شادمانی کەمتر مەترسیدار بێت.

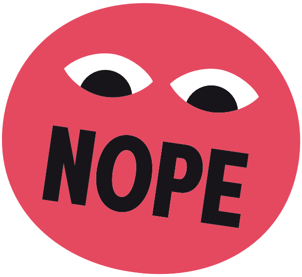
- زۆرینەی ئەو قوتابیانەی کە لە پۆلەکانی نۆیەم و دووەمی ئامادەیی دەخوێنن، گازی شادمانییان بەکار نەهێناوە. ڕێژەی ئەو گەنجانەی کە گازی شادمانی بەکاردەهێنن لە ناوچە جیاوازەکانی وڵاتدا جیاوازە.

- گازی شادمانی دەرمانێکە وەک ئازارشکێنێ لە ناوەندەکانی چاودێری تەندروستیدا بەکاردێت و لەلایەن پسپۆڕە ڕاهێنراوەکانی چاودێریی تەندروستیەوە دەدرێت کە ڕێژە و هێزەکەی کۆنترۆڵ دەکەن.

وەک دایکوباوکێک دەتوانم چی بکەم؟

هەوڵبدە باسی هەموو شتێک بکەیت کە لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕوو دەدەن. بەم شێوەیە، سروشتی دەبێت کە باسی شتە قورسەکانیش، وەکو ئەلکوهۆل، ماددە هۆشبەرەکان یان سێکس بکرێت. پرسیار بکە و گوێ لە وەڵامەکە بگرە. پەیوەندییەکی نزیک دەتوانێت کاریگەری پاراستنی هەبێت.

- بەو پێیەی کە گازی شادمانی دەبێتە هۆی سەرخۆشبوونی کورتخایەن، لەوانەیە لە هەڵسوکەوتی منداڵەکەتدا تێبینی ئەوە نەکەیت کە گازی شادمانی بەکار هێناوە. بەڵام نیشانەکانی تر هەن کە پێویستە سەرنجی پێبدرێت. کەپسولی گازی شادمانی یان تیوب پێکەوە لەگەڵ باڵۆندا نیشانەیەکی ڕوونن بۆ بەکارهێنانی گازی شادمانی.
- سنوورێکی ڕوون دابنێ و پێیان بڵێ بۆچی بەو شێوە بیر و هەست دەکەیتەوە.
- بۆی باس بکە کە دەترسیت چی ڕوو بدات. مێرمنداڵ کە بزانێت دایکوباوکی گرنگی پێدەدەن، هەستێکی خۆشی پێ دەدات.
- ئامادەبوونت بۆ گوێگرتن و گفتوگۆکردن هەبێت. و هەروەها بەسەبر و پشوولەسەر بە.
- بەدیهێنانی پەیوەندییەکی نزیک کە لەوێدا بوێریت باسی شتە هەستیارەکان بکەیت کات دەخایەنێت. ڕەنگە بە تایبەت لەگەڵ مێرمنداڵێکدا. دەبێ ڕێگەی پێ بدەت بەو کاتەی کە ئەو پێویستی پێیە.
- لەبیرت بێت کە لە دایکوباوکی تر یان گەورەساڵانی گرنگ لە دەوروبەرت پاڵپشتی وەربگریت. پێکەوە دەتوانن بڕیار بدەن کە کام ڕێسا دەبێت پەیڕەو بکرێت و هاندەری یەکتر بن.



تۆ گرینگیت!
وتنی نەخێرەکەت گرینگە!

- فوول کۆل (Full koll) دەستەبەرە بۆ یارمەتیدانی گەورەساڵان بۆ دانانی سنوور بۆ مێرمنداڵەکەیان سەبارەت بە ئەلکۆهۆل و مادده هۆشبەرەکانی تر.
- بە یارمەتی فاکت (ڕاستییەکان) و پاڵپشتی، هیوادارین خۆمتمانەت هەبێت کە بڵێیت نەخێر، و لەسەری پێداگری بکەیت.
- بۆ زانیاریی زیاتر لەبارەی چۆنیەتی پێکهێنانی ئەم نێوانییەتییە و دەستنیشانکردنی سنووردارییی ڕوون لە سایتی **fullkoll.se** زیاتر بخوێنەوە.

ئەگەر پرسیارت هەبێت یان یارمەتی و پاڵپشتیت دەوێت دەتوانیت ڕوو لە کێ بکەیت؟

- بنکەی زانیاریی ژاراویبوون ئامۆژگاری و وڵام بۆ پرسیارەکان سەبارەت بە گازی شادمانی پێشکەش دەکات. تەلەفۆن بۆ ژمارەی 00 67 456 - 010 بکە یان سەردانی ماڵپەڕی giftinformation.se بکە.
- هەروەهاش دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە تەندروستیی قوتابی لە قوتابخانەی منداڵەکەت، بنکەی تەندروستییەکەت یان خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتیی شارەوانییەکەت.

زیاتر بخوێنەوە:

Fullkoll.nu
Giftinformation.se
1177.se
Drugsmart.se
Youmo.se

FULL KOLL .NU

بەڕێوەبەرایەتییانی هەرێم | ساڵی وەشان: 2025 | وێنە: هیگۆ ساندخوێ