

# طفلي والمخدرات

أكسيد النيتروز أو ما يعرف بغاز الضحك: معلومات للوالدين وأفراد العائلة الآخرين



يستعمل بعض الفتيان والشباب أكسيد النيتروز المعروف بغاز الضحك.

تجدون في هذا المنشور الإعلامي معلومات حول هذا الغاز الذي يعتبر خطيرا على هؤلاء الفتيان والشباب. يمكنناكم تقديم المساعدة عن طريق الحرص على ألا يستعمل طفلكم هذا المخدر.

نقدم لكم من أجل ذلك بعض النصائح.

ما هو أكسيد النيتروز أو غاز الضحك؟

أكسيد النيتروز هو مخدر يوجد في خرطيش (رصاصات) أو في حاوية (انظر الصورة). يفرغ الفتيان محتوى الخرطيش أو الحاوية في بالون ثم يمتصون الغاز ليصل إلى أجسادهم.

من السهل على الفتيان شراء هذا الغاز.

بعد الاستعمال يترك الفتيان والشباب الخرطيش والبالونات مرمية في الأزقة.

لماذا يستخدم الفتيان والشباب غاز الضحك؟

يستعمل الشباب غاز الضحك لأنه يجعلهم يشعرون بالسكر بعض الوقت. كما قد يجعلهم أيضا يضحكون بكثرة. ينتهي مفعول المخدر بعد مرور بضع دقائق. لذلك يمتص بعض الشباب أحيانا عددا من البالونات متتالية لكي يطول مفعول الغاز. يعتقد الفتيان أن هذا الغاز ليس خطيرا. إلا أن ذلك غير صحيح.

## التأثيرات الإضافية

يمكن أن يكون لاستخدام أكسيد النيتروز تأثيرات إضافية جد مزعجة.



ألم في الرأس



ارتخاء في الذراعين والساقين



رؤية أشياء غير موجودة



الشعور بالدوار والارتباك



الإغماء



الغثيان



سرعة الغضب

يمكن أن تكون التأثيرات الإضافية الآتية لأكسيد النيتروز خطيرة. عادة مع كثرة الاستعمال المتكرر لغاز الضحك.



وخز في اليدين والقدمين



فقدان الشعور في اليدين والقدمين



شلل



التسبب في حوادث السير

# نصائح للوالدين ولأفراد العائلة الآخرين

1

## تكلم حول غاز الضحك

يمكن لك أن تسأل ولدك عن استعمال غاز الضحك. هذا أمر عادي. حاول أن تختار لحظة مناسبة. عندما ترى بالونات أو رصاصات في الأرقعة مثلاً. أو عندما يتم التطرق إلى هذا الموضوع في نشرات الأخبار أو عن طريق المدرسة. إذ غالباً ما يكون الوالدين على غير علم باستعمال أولادهم لهذا الغاز. لأنه لا يمكن لهم رؤية ذلك أو ملاحظته بشكل جيد. لذلك فإنه من المهم الكلام حول هذا الموضوع. يمكن طرح أسئلة مثل:

- هل تعرف ماهي رصاصات غاز الضحك؟
- هل تعرف أحداً معك في القسم يستعمل هذا الغاز؟
- هل سبق لك وأن استعملت مرة غاز الضحك؟
- ماذا تعرف عن غاز الضحك؟
- هل ترى أن استعمال هذا الغاز خطير؟ لماذا نعم؟ ولماذا لا؟

2

## علم ولدك وشجعه على الرفض

حاول أن تأكد في كلامك مع ولدك على أنه يمكن له أن يرفض عندما يعرض عليه استعمال غاز الضحك. بهذه الطريقة يتعلم أن يقول لا لاستعمال غاز الضحك. كما يتعلم في نفس الوقت أن يقول لا للتدخين والكحول والأنواع الأخرى من المخدرات.

3

## وضح له خطورة غاز الضحك

حاول أن تفهمه أن استعمال غاز الضحك خطير وأنت تريد له أن يحافظ على صحته.

4

## لا أريد لك أن تستعمل غاز الضحك

قل له بالحرف: «أنا لا أريد لك أن تستعمل غاز الضحك». وقد تكون معتقداً أن ولدك لا ينصت إليك. لكننا نعلم أن هذا يساعد على تجنب الاستعمال. من الصعب إيجاد اللحظة المناسبة. حاول لذلك أن تختار لحظة يكون فيها الجو مناسباً وصافياً بينكما دون شجار: مثلاً؛

- عندما يطرح ولدك أسئلة حول غاز الضحك
- عندما تعرف أن أصدقاء ولدك يستعملون غاز الضحك
- عند استعمال غاز الضحك من قبل فتيان وشباب الحي
- عندما يتم الكلام حول هذا الموضوع بالمدرسة أو عند ملاحظتك للإستعمال
- إن كنت تعتقد أن ولدك يستعمل غاز الضحك أو يريد استعماله

5

## اتصل بطبيب الأسرة عندما يتعلق الأمر بآلام خطيرة

اتصل بطبيب الأسرة في حالة إصابة وتعرض ولدك لتنميل أو لفقدان الإحساس في اليدين والقدمين. فقد يعني هذا أن الأمر خطير. أخبر طبيب الأسرة بأن ولدك قد يكون يستعمل غاز الضحك. يمكن بالتالي لطبيب الأسرة ان يقدم المساعدة الضرورية.



**DRUGS**  
Infolijn  
**0900-1995**

€ 0,10/min + de kosten van  
je mobiele telefoon



## للمزيد من المعلومات

يمكن لك [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl) و [www.drugsinfo.nl/lachgas](http://www.drugsinfo.nl/lachgas)

زيارة الموقع الآتي: أمور يجب على الوالدين معرفتها بخصوص غاز الضحك. ه شاهد شريط الفيديو.

اتصل بخط المعلومات الخاص بغاز الضحك: 0900-1995 (0.10 أوروبية لل دقيقة).

**HELDER**  
**OP SCHOOL**

في إطار عمل مشترك مع مؤسسة فاروس، حميد واعلي، مرشد صحي، فرع الصحة العمومية لبلدية أوترخت.

يمكن طلب الحصول على هذه الطبعة عن طريق [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) مقرر PM0656.

حقوق الطبع 2021 : مؤسسة تريمبوس أوترخت. جميع حقوق الطبع محفوظة. لا يجوز بأي شكل ولا بأية طريقة استنساخ شيء من هذه الطبعة أو نشره للعموم قبل طلب الإذن من مؤسسة تريمبوس.

# **Mijn kind & drugs**

## **Lachgas: Informatie voor ouders & andere familieleden**



**Sommige jongeren gebruiken lachgas.  
In deze folder kun je lezen wat lachgas is.  
Lachgas is gevaarlijk voor jongeren.  
Jij kunt helpen om te zorgen dat jouw  
kind geen lachgas gebruikt.**

**We geven je daarvoor tips.**

### **Wat is lachgas?**

Lachgas is een drug. Lachgas zit in patronen of een tank (zie foto). Jongeren spuiten gas uit de patronen of tank in een ballon. Dit geeft een sissend geluid.

Jongeren zuigen het lachgas uit de ballon. Zo komt lachgas in hun lichaam.

Jongeren kunnen makkelijk lachgas kopen.

Jongeren laten de patronen en ballonnen vaak op straat liggen.

### **Waarom gebruiken jongeren lachgas?**

Jongeren gebruiken lachgas omdat ze zich er heel even een beetje dronken door voelen. Ook kun je ervan gaan lachen. Lachgas werkt maar een paar minuten. Soms gebruiken jongeren veel ballonnen achter elkaar. Het werkt dan langer. Jongeren denken dat lachgas niet gevaarlijk is. Dit is niet waar.

**OPVOEDING  
& UITGAAN**

## Bijwerkingen

Gebruik van lachgas kan bijwerkingen hebben. Deze bijwerkingen van lachgas zijn vervelend:



Duizelig en  
verward voelen



Dingen zien  
die er niet zijn



Slap gevoel in  
armen en benen



Hoofdpijn



Prikkelbaarheid



Misselijkheid



Flauwvallen

Deze bijwerkingen van lachgas kunnen gevaarlijk zijn. Meestal is dit bij veel en vaak gebruik van lachgas.



Tintelingen in  
handen en voeten



Geen gevoel in  
handen en voeten



Verlamd raken



Verkeers-  
ongelukken

# Tips voor ouders & andere familieleden

1

## **Praat over lachgas**

Je kunt je kind vragen stellen over lachgas. Dit is heel normaal. Kies een goed moment. Bijvoorbeeld als je patronen of ballonnen ziet op straat. Of als er nieuws is over lachgas op tv of via school. Ouders weten vaak niet of hun kind lachgas gebruikt. Je kunt het namelijk niet goed zien. Ook daarom is het goed om te praten. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- Weet jij wat lachgaspatronen zijn?
- Zijn er kinderen in de klas die lachgas gebruiken?
- Heb jij lachgas geprobeerd?
- Wat weet jij van lachgas?
- Vind jij het gevaarlijk? Waarom wel? Waarom niet?

2

## **Vertel dat je 'nee' kunt zeggen**

Vertel dat je 'nee' kunt zeggen. Zo leert jouw kind om 'nee' te zeggen tegen lachgas. Maar het helpt ook bij sigaretten, alcohol en andere drugs.

3

## **Vertel dat lachgas gevaarlijk is**

Vertel dat lachgas gevaarlijk is. Leg uit dat je wilt dat je kind gezond is.

4

## **Vertel 'ik wil niet dat je lachgas gebruikt'**

Zeg: 'Ik wil niet dat je lachgas gebruikt'. Misschien denk je dat je kind niet naar jou luistert. Maar we weten dat dit helpt! Het is moeilijk om een goed moment te kiezen. Kies een rustig moment uit, waarop jullie geen ruzie hebben. Bijvoorbeeld:

- als je kind vragen stelt over lachgas
- als je hoort dat vrienden van je kind lachgas gebruiken
- als jongeren in de wijk het gebruiken
- als er rond school over gepraat of gebruikt wordt
- als je denkt dat je kind lachgas gebruikt of wil gaan gebruiken

5

## **Bel de huisarts bij ernstige klachten**

Bel je huisarts als jouw kind tintelingen of geen gevoel in handen of voeten heeft. Dit kan betekenen dat er iets ernstigs is. Vertel de huisarts dat jouw kind misschien lachgas gebruikt. De huisarts kan helpen!





## Meer informatie

Bekijk de websites [www.drugsinfo.nl/lachgas](http://www.drugsinfo.nl/lachgas) en [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl) of de video over lachgas <https://vimeo.com/280346560>.



Je kunt ook bellen met de Drugs Infolijn 0900-1995 (€0,10/min).



De folder is in samenwerking met Pharos en Hamid Ouali (volksgezondheid gemeente Utrecht) tot stand gekomen.

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel). Artikelnummer PM0656.