

the

road

ahead



Vietnamese

Tập Hướng Dẫn cho **Cha Mẹ** **Có Con Vừa Bước Vào Tuổi** **Thiếu Niên**

A Guidebook for **Parents of** **Young Teens**

về RƯỢU VÀ CÁC
LOẠI THUỐC KHÁC

Centre for
ADDICTIONS
RESEARCH OF BC

Kính Gửi Bậc Cha Mẹ:

Nuôi dạy con cái cũng không khác gì mấy so với một chuyến đi đường. Quý vị có thể thấy vui khi đến những chỗ mới cùng với con đang tuổi lớn, nhưng cũng có thể gặp khó khăn. Có các thay đổi về thời tiết cần đề ý, và đôi khi có các chướng ngại và những chỗ gặp gềnh trên đường.

Nuôi dạy con cái qua giai đoạn trước khi trở thành thiếu niên và khi vừa bước sang tuổi thiếu niên có thể là đoạn đường gặp gềnh. Nếu con quý vị từ 12 đến 14 tuổi, quý vị có lẽ đã thấy một số thay đổi về thái độ và hành vi của trẻ. Quý vị có thể lo ngại là các thay đổi này ảnh hưởng đến mối liên hệ với con cái như thế nào. Các thay đổi này là một phần phát triển về thể chất, tâm thần và cảm xúc của trẻ.

Trẻ cần được quý vị nâng đỡ và hướng dẫn trên hành trình qua tuổi thiếu niên. Phải, đây là lúc để trẻ nên độc lập, nhưng mỗi gắn bó tiếp tục với cha mẹ của thiếu niên thật quan trọng. Trẻ trước tuổi thiếu niên và mới sang tuổi thiếu niên cần được hướng dẫn vì trẻ có khuynh hướng làm những việc có nhiều rủi ro. Và trẻ có thể đi đến các quyết định sai lầm về vấn đề sử dụng các chất kích thích như thuốc lá, rượu và cần sa.

Cẩm nang này là nhằm giúp quý vị chuẩn bị. Tuy trọng tâm được đặt vào vấn đề sử dụng rượu và các loại thuốc khác, có những loại “khó khăn” khác nhau về hành vi mà cha mẹ cần biết, chẳng hạn như bài bạc, sử dụng internet và chơi trò chơi video. Ở cuối tập này, chúng tôi có liệt kê nơi tìm thêm tài nguyên trợ giúp hoặc đề nhờ giúp thêm cho chính quý vị và con quý vị.

Chúng tôi hoan hô quý vị chuẩn bị trước cho cuộc hành trình với con cái. Chúng tôi hy vọng quý vị thấy chi tiết trong tập sách này hữu ích.

Kính thư,



P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
Viên Chức Y Tế Tỉnh Bang



Bên trong:

Làm quen với không gian riêng của thiếu niên

Hiểu lý do thiếu niên dùng ma túy

Hướng dẫn cách gắn gũi với con đang tuổi lớn

Truyền thông hiệu quả với con về các loại thuốc

Hành động thế nào nếu quý vị nghĩ trẻ đang dùng thuốc

Sơ lược về các loại thuốc được thiếu niên sử dụng

Làm quen với không gian riêng của thiếu niên



Có thể quý vị thấy có các thay đổi khi con quý vị trở thành thiếu niên. Quý vị còn có thể nghĩ ngược lại tuổi thiếu niên của mình để nhớ xem như thế nào. Quý vị có nhớ mình cảm thấy như thế nào về những thứ sau đây hay không...

Ý thức bản thân:

Khi trẻ em đến tuổi thiếu niên, trẻ trải qua nhiều thay đổi trong khi phát triển ý thức độc lập và về bản thân mình là ai và mình tin vào những gì. Tuy cha mẹ vẫn rất quan trọng trong giai đoạn này, thiếu niên sẽ muốn tự kiểm soát cuộc sống của mình. Con quý vị trong tuổi thiếu niên có thể bày tỏ các ý kiến khác quý vị. Quý vị có thể thấy trẻ thay đổi tâm trạng nhiều hơn và có hành vi thách thức. Và cũng như bất cứ ai khác trên thế giới này, con quý vị sẽ muốn cảm thấy mình là một thành phần của cái gì đó. Vì thế, trẻ có thể trở nên bực bội hơn với những người ngoài gia đình, nhất là với bạn bè của trẻ.

Chấp nhận rủi ro và Thí Nghiệm:

Một số thiếu niên sẽ thí nghiệm với thuốc lá, rượu, cần sa và các loại thuốc khác. Thiếu niên muốn mở thêm ranh giới là điều tự nhiên, nhưng sử dụng ma túy khi còn trẻ (chẳng hạn như trước 16 tuổi) có thể gây ra các vấn đề về phát triển thể chất, tâm thần và cảm xúc của trẻ. Sử dụng rượu và các loại thuốc khác trong những năm mới bước vào tuổi thiếu niên có thể làm tăng thêm rủi ro trở thành vấn đề bị khó khăn với các chất kích thích sau này trong đời.

Quý vị có biết?

Ba chất kích thích mà thiếu niên tại BC dùng nhiều nhất:

Thuốc Lá

Rượu

Cần Sa



19% trẻ từ 12 đến 14 tuổi đã thử hút thuốc

20% trẻ từ 12 đến 14 tuổi đã thử hút cần sa

33% trẻ 13 tuổi đã thử uống rượu

McCreary Centre Society (2005), British Columbia Youth Health Trends: A retrospective, 1992-2003.

Sự kiện nhanh #1: Rượu gây tử vong và khuyết tật nhiều nhất cho giới trẻ tại Canada, dù chúng ta thường sợ các loại ma túy "ngoài đường" hơn như crystal meth và bạch phiến.

Sự kiện nhanh #2: Cần sa không phải là một loại ma túy không có rủi ro. Hút bất cứ thứ gì cũng có thể làm hư phổi. Cần sa có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung tư tưởng, thời gian phản ứng và tinh táo. Vì thiếu niên vẫn còn trong giai đoạn phát triển thể chất và cảm xúc, sử dụng cần sa thường xuyên có thể tác hại đến trí nhớ và hiệu năng học tập ở trường. Cần sa cũng được biết gây ra chứng trầm cảm ở người mới trưởng thành.

Sự kiện nhanh #3: Bầu không khí gần gũi trong gia đình có thể tạo được khác biệt. Thí dụ, các cuộc nghiên cứu cho thấy là thiếu niên nào ăn cơm tối đều đặn ở nhà với gia đình thì ít có nguy cơ sử dụng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác hơn.

Chuẩn bị cho các ngã rẽ trên đường: Hiểu lý do thiếu niên dùng ma túy



Về các loại ma túy

Một loại thuốc là bất cứ chất nào thay đổi tự nhiên cách quý vị suy nghĩ, hành động và cảm giác. Một số thí dụ thông thường về các loại ma túy là chất caffeine (trong cà phê, các thức uống năng lượng và nhiều loại nước ngọt), nicotine, rượu, THC (trong cần sa) và codeine (trong Tylenol 3). Một loại thuốc có thể được dùng để trị bệnh, giải tỏa một triệu chứng, nâng cao khả năng hoặc thay đổi tâm trạng (chẳng hạn như làm một người có cảm giác trải qua một kinh nghiệm thực tế khác, hoặc thay đổi tâm trạng người nào đó). Một số loại thuốc thì hợp pháp cho người lớn (rượu và thuốc lá) trong khi các thuốc khác thì bất hợp pháp (cần sa). Dù hợp pháp hay bất hợp pháp, tất cả các loại thuốc đều có thể bị sử dụng sai trái. Ngay cả thuốc theo toa và thuốc mua tự do dùng mà không có đề nghị của bác sĩ đều có thể có hại.

Tất cả các loại thuốc đều có thể có hại cho trẻ trước tuổi thiếu niên và vừa bước vào tuổi thiếu niên vì trí óc và cơ thể các em vẫn còn đang phát triển.

(Muốn biết chi tiết về các loại thuốc cụ thể, hãy xem bảng liệt kê ở mặt sau tập này.)

Thuốc & thiếu niên

Nhiều chất kích thích dễ kiếm trong giới trẻ. Tuy không cần phải nghĩ là trẻ sẽ thường xuyên sử dụng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác, trẻ vẫn có thể ít nhất là thử qua vào một lúc nào đó trong những năm thiếu niên của trẻ. Để hiểu rõ hơn chuyện này có thể xảy ra khi nào hoặc như thế nào, nên nghĩ đến một số lý do tại sao giới trẻ có thể sử dụng các chất kích thích.



Tại sao thiếu niên dùng thuốc

Tò mò: Giới trẻ có thể thử dùng rượu hoặc các loại thuốc khác để biết kinh nghiệm đó. Có lẽ trẻ tò mò muốn biết thuốc sẽ ảnh hưởng đến lối suy nghĩ và hành vi của mình như thế nào. Vì sẵn sàng chấp nhận rủi ro và ít kinh nghiệm sống, nhiều thiếu niên không nghĩ đến hậu quả có thể tai hại từ hành động của mình.

Hòa mình vào đám đông: Ý muốn “thuộc vào nhóm nào đó” càng trở nên mạnh mẽ trong những năm tuổi thiếu niên, và đa số các thiếu niên thấy khó mà từ chối cơ hội được gia nhập một nhóm nào đó. Trẻ có thể cảm thấy dùng thuốc lá, rượu hoặc các loại thuốc khác giúp trẻ thuộc vào nhóm đó bằng cách giảm bớt dè dặt hoặc tăng thêm tự tin.

Có chuyện để làm: Một số trẻ bắt đầu và tiếp tục dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác vì chúng cảm thấy chán và không có sở thích hoặc đam mê gì trong cuộc sống để bận rộn hay tập trung vào đó.

Chỉ cho vui: Tìm thú vui là một phần của kinh nghiệm con người. Thiếu niên đôi khi dùng các chất kích thích để tạm thời thay đổi cách chúng nhìn và nhận thức về thế giới. (Và, dĩ nhiên nhiều người lớn cũng làm giống hệt vậy.)

Tạm thoát hoặc giải tỏa: Một số thiếu niên dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác để giải tỏa tình trạng khó khăn. Các môi trường không vui vẻ và bất ổn ở nhà/trường, xúc động hoặc lo âu, sợ thất bại và chối từ, hoặc cảm thấy buồn nản có thể đưa đến việc dùng thuốc. Riêng thiếu nữ có thể dùng chất kích thích như thuốc lá hoặc methamphetamine vì các em nghĩ là có thể giúp giảm cân.

**Giữ đúng đường và
không bị lạc lối:**

**Hướng dẫn cách gần gũi với
con đang tuổi lớn**



Vào mỗi giai đoạn trong đời trẻ, quý vị chuẩn bị trẻ để tham gia thế giới. Chuẩn bị trẻ cho những năm thiếu niên cũng vậy, nhưng có lẽ quý vị ít kiểm soát trực tiếp được những gì trẻ làm và trẻ chơi với ai.

Những trang sau đây có một số hướng dẫn hữu ích về cách gần gũi với con quý vị, giúp chuyển hành trình của trẻ qua những năm thiếu niên là một kinh nghiệm tích cực cho cả quý vị lẫn trẻ...

1. Làm người hướng đạo

Khi con quý vị bước vào tuổi thiếu niên, vai trò cha mẹ của quý vị trở thành giống người hướng đạo hơn. Sau đây là một số việc nên nghĩ về vai trò mới của quý vị:

- ▶ Duy trì các đòi hỏi rõ ràng và đồng nhất. Các đòi hỏi, ranh giới và quy luật yểm trợ cho giới trẻ đối phó với các tình huống và thử thách mới. Con quý vị có thể phàn nàn về việc không được đi quá khuya hoặc hậu quả khi không tôn trọng quy luật của nhà, nhưng nêu rõ các đòi hỏi sẽ cho trẻ hiểu được là quý vị có quan tâm mới tìm cách bảo vệ trẻ.
- ▶ Cùng nhau ấn định các đòi hỏi và quy luật. Hãy để cho trẻ tham gia tiến trình ấn định các đòi hỏi ở nhà và hậu quả nếu không tuân hành.
- ▶ Nhìn nhận rằng chúng ta ai cũng phạm sai lầm. Cố xem sai lầm là cơ hội học hỏi về những gì có thể làm cho lần sau.
- ▶ Chọn “chuyện đáng cương quyết”. Hãy chuẩn bị học cách thương lượng về một số vấn đề, chẳng hạn như nhuộm tóc hoặc không được đi quá khuya, nhưng nhất định giữ nguyên các đòi hỏi của quý vị về các vấn đề liên quan đến việc dùng rượu hoặc các loại thuốc khác.
- ▶ Khuyến khích và hỗ trợ các sở thích và đam mê của trẻ. Hãy thích những gì trẻ thích. Thiếu niên có mục tiêu và ước mơ về việc giữ gìn thể dạng, sáng suốt, hoặc tiết kiệm tiền sẽ dễ từ chối rượu và các loại thuốc khác hơn.
- ▶ Trẻ sẽ phản đối ranh giới. Đừng ngạc nhiên khi trẻ thắc mắc về các quy luật. Hãy tôn trọng, nghe những gì trẻ nói, và giải thích quan điểm của quý vị. Hãy linh động và sẵn sàng thương lượng khi trẻ tỏ ra chín chắn và có trách nhiệm hơn.

Hướng dẫn: Hãy để cho trẻ lớn và học hỏi

- ▶ Đừng cảm thấy tự ái khi con quý vị tỏ ra quá cương quyết hoặc chỉ trích. Đừng mặc nhiên cho là trẻ muốn nói quý vị. Thay vì thế, hãy cố xem các tình huống này là cơ hội nói chuyện.
- ▶ Cho phép trẻ học đảm nhận trách nhiệm về hậu quả hành động của trẻ. “Cứu” trẻ sẽ giảm đi cơ hội trẻ học hỏi từ các chọn lựa của trẻ.
- ▶ Hãy thực hiện các hậu quả đã được thỏa thuận. Hãy giữ cho các hậu quả đó có tính cách hỗ trợ và hợp lý để học hỏi chứ không phải “trừng phạt.”

2. Gần gũi

Giới trẻ khi biết được mình được yêu thương sẽ có ý thức tự trọng mạnh mẽ hơn. Tuy con quý vị trước hoặc trong tuổi thiếu niên không phải lúc nào cũng dễ gần gũi, điều quan trọng là duy trì mối gắn bó quý vị đã gây dựng từ khi trẻ sinh. Sau đây là một số cách để duy trì liên hệ vững mạnh:

- ▶ Cho trẻ thấy là quý vị tin vào trẻ. Trẻ em tăng thêm tự tin và kiên trì khi biết có người tin vào trẻ. Hãy đóng góp ý kiến theo đường hướng tích cực và giúp trẻ nhận ra các đặc tính tốt của trẻ.
- ▶ Khuyến khích trẻ giải quyết khó khăn. Cho trẻ có cơ hội giải quyết các vấn đề của trẻ sẽ giúp củng cố lòng tự tin. Cố đừng kỳ vọng phải hoàn hảo, vì những năm đầu tuổi thiếu niên là lúc có cả thành công lẫn thất bại. Hãy chắc chắn cho trẻ biết là quý vị sẽ hỗ trợ trẻ nếu trẻ cần.
- ▶ Cố đừng muốn biết tất cả những gì trẻ nghĩ hoặc hoạch định. Hãy tỏ ra quan tâm đến các kế hoạch của trẻ và tin tưởng óc phán xét của trẻ. Hãy để cho trẻ thành công và tự làm lỗi.
- ▶ Giúp trẻ qua các thất bại. Hỗ trợ trẻ trong những lúc thất bại sẽ cho trẻ thấy là thất bại về một việc gì không phải là tận thế, mà là một phần của cuộc sống. Hãy giúp trẻ học và chấp nhận hậu quả từ các chọn lựa của trẻ.



- ▶ Hãy tỏ ra quan tâm đến trẻ. Hãy tìm hiểu về bạn bè của trẻ và cha mẹ chúng. Hãy tỏ ra quan tâm đến ý kiến và sáng kiến của chúng.
- ▶ Hãy biết về những lúc chuyển tiếp. Các thay đổi lớn, chẳng hạn như bắt đầu trung học hay đổi trường, có thể khó khăn. Con quý vị có thể cần được hỗ trợ thêm trong những giai đoạn chuyển tiếp này.
- ▶ Hãy sẵn sàng có mặt. Con quý vị cần biết là quý vị có đó để lắng nghe và nói chuyện khi trẻ cần. Bằng cách khuyến khích nói chuyện cởi mở và đều đặn, quý vị sẽ cho trẻ biết là ý nghĩ và quan tâm của trẻ thật quan trọng.

“Tôi cố để không phải chỉ nói chuyện nghiêm trọng với con gái tôi. Tôi cũng chú trọng vào vui đùa và gầy dựng mối liên hệ của chúng tôi.”

Hướng dẫn: Tận dụng những lúc quý vị có thể đi chơi và nói chuyện với nhau

- ▶ Dùng giờ ăn tối hoặc đi tản bộ sau giờ ăn tối để nói chuyện thăm hỏi con quý vị về sinh hoạt của trẻ.
- ▶ Cùng nhau làm việc gì cả hai đều thích (chẳng hạn như đi mua sắm, chơi bóng rổ).
- ▶ Cố gắng mời cả bạn bè của trẻ cùng tham gia sinh hoạt với gia đình quý vị. Hãy tạo thói quen dành thời gian cho trẻ khi trẻ có bạn đến chơi.
- ▶ Ăn định một đêm mỗi tuần làm đêm gia đình. Chơi cờ, nướng bánh hoặc bàn cãi thời sự.
- ▶ Cùng nhau xem tin tức hoặc một chương trình TV và thảo luận về tin hoặc chương trình đó. Các câu hỏi dễ ngờ, như “Con nghĩ thế nào về...?” có thể là một cách hữu ích để bắt đầu nói chuyện.
- ▶ Dùng thì giờ khi đi xe đến trường và về nhà (hoặc đến một sinh hoạt xã hội hoặc thể thao) để nói chuyện về bạn bè, thời trang hoặc ngay cả tương lai.

3. Làm gương tốt

Một phần vai trò cha mẹ là làm gương tốt cho các hành vi và thái độ lành mạnh: Hãy xét đến việc dùng thuốc của quý vị.

- ▶ Tuy thuốc hết sức quý giá, nhưng càng dựa vào thuốc và dùng quá nhiều thuốc có thể cho giới trẻ nghĩ rằng thuốc là cách giải quyết vấn đề dễ dàng.
- ▶ Tránh hút thuốc. Đơn thuần là không có cách nào an toàn để dùng thuốc lá. Thiếu niên có cha mẹ hút thuốc cũng sẽ dễ trở thành người hút thuốc hơn gấp hai lần so với trẻ khác.
- ▶ Hãy dùng tối thiểu các chất kích thích. Nếu quý vị dùng rượu hoặc các loại thuốc khác, hãy nhớ dùng có trách nhiệm (xem các nguyên tắc hướng dẫn về uống rượu dưới đây).

Hướng dẫn: Các nguyên tắc hướng dẫn uống rượu ít rủi ro

Rượu ảnh hưởng mỗi người khác nhau, tùy theo các yếu tố như trọng lượng, phái tính, kinh nghiệm uống rượu. Tuy một số người không bao giờ nên uống rượu (chẳng hạn như những người trở nên tức giận hoặc dữ tợn khi có rượu trong người), những người khác có thể uống rượu an toàn và kiểm soát mức uống của họ. Sau đây là một số nguyên tắc hướng dẫn chung về việc dùng rượu ít rủi ro:

1. **Tránh uống say** để tránh có hại ngay, chẳng hạn như té ngã và các vụ bạo động. (Mỗi giờ một ly, đến tối đa 4 ly cho nam và 3 cho nữ.)
2. **Giới hạn lượng rượu uống mỗi tuần** để ngừa các vấn đề dài hạn, chẳng hạn như hư bộ phận trong cơ thể. (Đối với nam, tối đa 20 ly mỗi tuần, và tối đa 10 ly đối với nữ.)
3. **Không uống rượu ít nhất mỗi tuần một lần** để tránh nghiện rượu.
4. **Không uống giọt nào khi không nên uống**, chẳng hạn như khi:
 - có thai, muốn có thai, hoặc cho con bú sữa mẹ
 - lái bất cứ loại xe nào hoặc điều khiển thiết bị nặng
 - dùng thuốc hoặc các chất kích thích khác.

Một ly rượu tiêu chuẩn là:



350ml (12oz) bia



50ml (1.5oz) rượu pha



150ml (5oz) rượu vang



“Khi tôi làm lỗi, tôi cố dùng điều đó như cách để biểu lộ hành vi tích cực bằng cách xin lỗi con tôi về lỗi của mình.”

Hướng dẫn: Những điều cần suy nghĩ

Trẻ em sẽ thấy không đồng nhất khi những gì chúng ta nói lại không được củng cố bằng hành động của chúng ta. Hãy nghĩ xem các thói quen, thái độ và hành vi của quý vị về thuốc lá, rượu hoặc các loại thuốc khác tác động đến trẻ như thế nào.

- ▶ Con quý vị có nhìn thấy quý vị từ chối uống rượu hay không?
- ▶ Quý vị có thường dùng rượu làm phương tiện thoải mái hay không?
- ▶ Những người trong gia đình quý vị có nghĩ say hoặc phê thuốc là hay hoặc vui hay không?
- ▶ Khi quý vị ăn mừng thì có luôn luôn phải có rượu hay không?

Lưu thông và rào cản đường: Truyền thông hiệu quả với con về các loại thuốc



Nói chuyện về bất cứ đề tài nào với trẻ trước hoặc trong tuổi thiếu niên đều có thể khó khăn. Không phải lúc nào cũng dễ bắt chuyện, chứ đừng nói đến việc nói mà trẻ vẫn chú ý nghe một vấn đề quan trọng hoặc quý vị không bị nổi nóng. Nếu quý vị lo ngại về việc trẻ nhìn thấy quý vị như thế nào, hãy cố nhớ các hướng dẫn sau đây:

Hãy hiếu kỳ và tôn trọng quan điểm của trẻ. Hãy đặt câu hỏi và nghe những gì trẻ nói. Quý vị không bắt buộc phải đồng ý nhưng nên tránh phản ứng giận dữ hoặc tiêu cực về những gì trẻ nói.

Thận trọng không nên làm trẻ khó xử. Thiếu niên thường không thích mình là đề tài duy nhất để thảo luận. Khi thích ứng, hãy kể cho trẻ nghe các khó khăn của chính quý vị khi quý vị là thiếu niên và những gì quý vị học được từ các khó khăn đó.

Tránh “lên lớp.” Trẻ sẽ có thể không nghe nếu quý vị nói hết và dùng nhiều những câu “Con phải” và “Ba nghĩ”.

Tận dụng những lúc không tính trước để nói chuyện. Quý vị không biết được khi nào có chuyện quan trọng. Nếu quý vị có thể nói chuyện trong lúc bất tiện, cứ nói. Nếu không, hãy nói với trẻ là quý vị nghĩ vấn đề đó thật quan trọng và thỏa thuận với nhau về giờ khác tiện hơn để thảo luận.

Nói chuyện về rượu và các loại thuốc khác

Có những việc quý vị có thể làm để giúp tự chuẩn bị cho các câu hỏi và nhận xét có thể được nêu ra với quý vị:

- ▶ Hãy nghĩ và phân biệt rõ các niềm tin và giá trị của quý vị liên quan đến chất kích thích và cách quý vị có thể giải quyết các câu hỏi khó.
- ▶ Hãy tự hỏi quý vị có chấp nhận hút thuốc và uống rượu trong nhà mình hay không và khi nào.
- ▶ Hãy nghĩ về những gì quý vị có thể làm cho trẻ hiểu đúng hay hiểu sai vì các thói quen và thái độ của quý vị về vấn đề dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác.

Hãy đón nhận cơ hội cởi mở, thành thật và hòa hợp với con quý vị:

- ▶ Nhớ cho trẻ biết cảm nghĩ của quý vị về việc dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác.
- ▶ Nói chuyện cởi mở về kinh nghiệm thiếu niên. Hãy biết là khi thiếu niên lớn hơn nữa thì có thể có những lúc dùng các chất kích thích có thể là một chọn lựa. Quý vị có thể hỏi trẻ: “Khi nào thì con nghĩ là con có thể ở trong trường hợp dùng chất kích thích?” và “Con nghĩ con sẽ làm như thế nào?” Quý vị có thể ngạc nhiên vì các câu trả lời chín chắn của trẻ. Hãy nghe quan điểm của trẻ về các lợi ích và hậu quả có thể xảy ra khi chấp nhận lời mời dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác. Hãy nhớ cho trẻ biết trẻ có quyền chọn lựa, chứ không phải bạn bè của trẻ, và mỗi chọn lựa đều có hậu quả.
- ▶ Hãy giúp trẻ học cách từ chối. Hãy cho trẻ biết là trẻ có thể từ chối lời mời dùng rượu và các loại thuốc khác. Hãy cho trẻ biết là trẻ có thể lấy quý vị ra để làm cơ từ chối: “Cha mẹ tôi sẽ giết tôi mất nếu tôi uống một ly bia.” Quý vị có thể tập những cách này với trẻ bằng cách thảo luận về những trường hợp có thể xảy ra cho trẻ.
- ▶ An toàn là ưu tiên trên hết. Hãy chắc chắn là trẻ biết cách liên lạc với quý vị hoặc một người lớn khác để tìm cách về nhà an toàn, bất luận trẻ đang trong tình trạng nào.



Những cách khởi chuyện

- ▶ Hãy nhớ thiếu niên suy nghĩ khác. Khi nói chuyện với con quý vị về các hậu quả của việc dùng thuốc, nên nhớ là thiếu niên có đáp ứng dễ dàng với thí dụ về các tai hại ngắn hạn. Nói với trẻ là hút thuốc khiến cho hơi miệng sẽ có thể có tác động nhiều hơn là chỉ nói hút thuốc sẽ bị ung thư.
- ▶ Tránh dùng những cách dọa quá độ. Một số thiếu niên sẽ bỏ ngoài tai những cách dọa và phóng đại, nhất là nếu ngược với kinh nghiệm của trẻ. Thí dụ, “thử hút cần sa một lần thì sẽ bị nghiện suốt đời” có thể không phải là câu hợp với thực tế. Thiếu niên chỉ cần nhìn xung quanh để thấy có người đã hút cần sa mà không bị nghiện. Nếu trẻ thấy quan điểm của quý vị có chỗ sai thì trẻ có thể nghi ngờ tất cả những gì quý vị nói.

Muốn khởi chuyện, hãy thảo luận về những gì đã xem trên TV, hoặc nói về một tình huống hiện tại. Thí dụ, nếu quý vị nghe nói về việc các thiếu niên dùng rượu hoặc các loại thuốc khác tại buổi khiêu vũ ở trường, hãy hỏi trẻ như:

“Ba nghe nói có chuyện xảy ra trong buổi khiêu vũ ở trường. Con có biết gì về chuyện đó không? Con nghĩ về chuyện đó như thế nào? Con nghĩ tại sao lại xảy ra chuyện đó?”



Cố đừng nổi giận trên đường:

Phải hành động thế nào nếu quý vị nghĩ trẻ đang dùng thuốc



Đôi khi thiếu niên sẽ cố hết sức để giấu cha mẹ chuyện mình dùng thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác. Dù cho thế, đa số cha mẹ đều biết con họ hơn bất cứ ai khác và thường cảm nhận được có gì “khác lạ” đang xảy ra. Điều quan trọng là hãy tin vào trực giác cha mẹ và không chối bỏ vấn đề.

Nếu quý vị nghi con mình đang dùng thuốc lá, rượu hoặc các loại thuốc khác, hãy cố đừng thấy mình có lỗi. Có nhiều yếu tố khiến trẻ dùng các chất kích thích, và quý vị rất có thể đã làm “đúng” hết mọi việc mà trẻ vẫn dùng thuốc.

Hãy nghĩ trước khi phản ứng

Khi phản ứng về một vụ liên quan đến thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác, cách hay nhất để bắt đầu là nghĩ đến con quý vị. Hãy nghĩ đến tuổi của trẻ, cá tính của trẻ và các liên hệ với bạn bè của trẻ. Hãy xét đến sức khỏe tâm thần của trẻ. Nếu một người phải vật lộn với cảm giác buồn chán hoặc lo âu, họ dễ có thể bị vấn đề về rượu và các loại thuốc khác. Cũng nên tìm hiểu để biết về các giai đoạn khác nhau khi dùng rượu và thuốc.

Các giai đoạn khác nhau khi dùng rượu và thuốc

Thử nghiệm:

Không phải thiếu niên nào dùng rượu hoặc các loại thuốc khác đều gặp vấn đề. Một số thử nghiệm với nhiều loại thuốc khác nhau vì các em tò mò. Và nhiều trẻ quyết định "tôi không muốn dùng thứ này." Có thể trẻ không thích cảm giác đó, hoặc có thể cái hại nhiều hơn cái lợi (chẳng hạn như phí tiền mua thuốc, sợ bị bắt gặp, bạn bè không nghĩ là hay, v.v...).

Dùng để xã giao/thỉnh thoảng:

Là lâu lâu một lần. Trẻ dùng xã giao có thể chọn khi nào dùng và có thể ngưng khi trẻ muốn. Khi các em dùng thuốc, các em không bị nhiều hậu quả tiêu cực— các em không nghỉ học, các em không tìm rắc rối với pháp luật và các em không tiêu hết tiền vào rượu hoặc các loại thuốc khác.

Dính dáng có hại:

Trường hợp này là khi có người dùng các chất kích thích mặc dù gặp các vấn đề khó khăn do thuốc gây ra. Dùng các chất kích thích trở thành trọng tâm sinh hoạt của họ khi tiệc tùng hay đi chơi với nhau. Các em bắt đầu có vấn đề với bạn bè, gia đình, trường học và việc làm vì dùng thuốc. Các em có thể tiêu nhiều tiền vào rượu hoặc các loại thuốc khác. Các em có thể không còn cảm thấy vui thú về việc dùng thuốc nữa.

Nghiện:

Vào giai đoạn này, cơ thể nghiện thuốc và cần có thuốc để cảm thấy bình thường. Khi các em bỏ uống rượu hoặc dùng thuốc, các em thường bị các triệu chứng thiếu thốn có thể từ nhẹ cho đến rất nặng. Cũng có thể bị "nghiện tâm lý" một loại thuốc, tức là người dùng nghĩ rằng họ hoạt động hiệu quả hơn khi phê thuốc hoặc uống rượu/say. Khi thiếu niên bị nghiện, các em sẽ cần được giúp để ngưng sử dụng. Một người nghiện chối là mình không bị vấn đề gì cũng không phải là không thường xảy ra.

Hướng dẫn: Các thay đổi cần biết

Nhiều thay đổi là một phần phát triển bình thường của thiếu niên. Nếu con quý vị biểu lộ nhiều thay đổi sau đây, quý vị có thể nên để ý. Đó có thể là các dấu hiệu cho biết con quý vị cần được hỗ trợ đặc biệt. Một số dấu hiệu cảnh giác trẻ có thể dùng chất kích thích là các thay đổi về:

- hiệu năng học tập ở trường
- bạn bè
- trọng lượng hoặc diện mạo
- thói quen ăn và ngủ
- thái độ về thể thao và các sinh hoạt khác
- hành vi



Phản Ứng với Việc Sử Dụng

Các vấn đề về rượu và thuốc nảy sinh từ từ. Không ai khi bắt đầu dùng lại nghĩ rằng sẽ trở thành vấn đề. Là cha mẹ, quý vị muốn can thiệp vào các giai đoạn thử nghiệm và dùng xã giao. Bất cứ việc dùng rượu và các loại thuốc khác nào cũng đều có thể tai hại khi người dùng mới bước vào tuổi thiếu niên (dưới 16 tuổi). Việc sử dụng có tính cách thử nghiệm và xã giao trong những năm lớn tuổi hơn cũng không phải là không có rủi ro. Có rủi ro dùng quá nhiều, có các quyết định sai lầm (chẳng hạn như dùng rượu hoặc thuốc và lái xe, có sinh hoạt tình dục nhiều rủi ro), hoặc dùng một loại thuốc mà không biết nguyên liệu và tác dụng của thuốc.

Nếu quý vị nghĩ rằng con quý vị đang dùng rượu hoặc các loại thuốc khác, quý vị có thể nhờ một chuyên viên về nghiện hoặc một nhân viên cố vấn ở trường trợ giúp. Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu Chống Rượu và Thuốc thông tin 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần. Họ có thể thông tin về cách nhờ trợ giúp chuyên nghiệp trong cộng đồng quý vị, và giúp quý vị được hỗ trợ về cách giải quyết tình thế. Hãy gọi cho họ tại số miễn phí 1-800-663-1441. Trong vùng Greater Vancouver, gọi số 604-660-9382.

Thí dụ về cách phản ứng

Con quý vị 14 tuổi về nhà trễ và thấy rõ là đang say. Quý vị có thể nghĩ thấy mùi rượu và để ý thấy trẻ đi nghiêng ngả. Sau đây là một số ý tưởng về cách quý vị có thể chọn để đối phó với tình huống này:

Đừng tìm cách giải quyết tình trạng ngay đêm đó. Cứ để cho trẻ đi ngủ nếu an toàn để ngủ. Nếu trẻ có vẻ bệnh, quý vị cần ở cạnh trẻ.

Nếu có cả cha lẫn mẹ, hãy thảo luận vấn đề này với người kia và thỏa thuận với nhau về cách giải quyết vấn đề. Hãy xét đến những cách có thể hành động trước khi thảo luận.

Sáng hôm sau, ra kỳ hạn cho trẻ về lúc nào quý vị dự định nói chuyện với trẻ về sự việc tối hôm trước.

Bắt đầu bằng cách hỏi trẻ xem sự việc xảy ra như thế nào. Tô cho thấy là quý vị quan tâm đến những gì trẻ nghĩ và cảm tưởng của trẻ.

Cho trẻ biết quý vị cảm thấy như thế nào và tại sao.

Nói chuyện về các hậu quả của hành vi của trẻ. Hỏi ý kiến của trẻ về hậu quả. Áp dụng hậu quả liên quan đến vụ đó.

Củng cố các đòi hỏi và ranh giới. Cho trẻ biết các loại hành vi nào sẽ không được chấp nhận trong gia đình.

Đối phó với việc con quý vị dùng rượu và thuốc khác

Cố đừng hốt hoảng. Tuy quý vị có thể cảm thấy tức giận, thất vọng và lo ngại, quý vị cũng không nên la hét, tỏ ra giận dữ hoặc dạy bảo.

Nói chuyện với trẻ cởi mở, hỗ trợ. Xâm phạm đời tư hoặc hối lộ, đe dọa hoặc làm cho trẻ cảm thấy tội lỗi có thể còn làm cho tình hình tệ hơn nữa. Hãy cho trẻ biết là quý vị quan tâm đến trẻ và lo ngại về sức khỏe và an toàn của trẻ.

Tìm hiểu về loại nào trẻ đang dùng và có thường hay không. Hãy tìm hiểu càng nhiều càng tốt về các kinh nghiệm và thái độ của trẻ đối với thuốc lá, rượu và các loại thuốc khác. Bảo trẻ giúp quý vị hiểu được quan điểm của trẻ.

Tự tìm hiểu cho quý vị. Hãy tìm hiểu về rượu và các loại thuốc khác và cho trẻ biết là quý vị đang nghiên cứu về việc sử dụng chất kích thích. Xem danh sách các websites ở mặt sau tài liệu này.

Nhờ giúp. Thường thì nên nói chuyện với một người nào đó về hành vi của con quý vị. Muốn tìm các dịch vụ yểm trợ về rượu và thuốc khác trong cộng đồng quý vị hoặc muốn nói chuyện với một chuyên viên về các giải pháp, hãy gọi cho Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu Chống Rượu và Thuốc (thông tin 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần). Hãy gọi cho họ tại số miễn phí 1-800-663-1441. Trong vùng Greater Vancouver, gọi số 604-660-9382.



Câu Truyện của Cha Mẹ —Suzanne, Vancouver, BC

Tôi ly dị khi hai con của tôi đang còn tuổi thiếu niên. Phần lớn thì các con tôi thích nghi được với thay đổi này. Trẻ tôn trọng giờ giới nghiêm và học giỏi ở trường. Tôi biết bạn bè của hai con tôi và cha mẹ chúng.

Rồi, một đêm nọ Jack, con trai tôi (13 tuổi) mãi đến tối mới về nhà. Tôi gọi điện thoại đến tất cả các nhà bạn của con tôi và biết là các trẻ kia đang ở nhà. Tôi ra sân sau nhà thì thấy con tôi nằm úp mặt xuống đất bất tỉnh. Tôi gọi điện thoại ngay cho phòng cấp cứu. Khi họ hỏi tôi con tôi có say không thì tôi đáp “Không, dĩ nhiên là không. Con tôi mới 13 tuổi!” Nhưng cuối cùng mới biết là con tôi say thật.

Đó là lần khiến tôi bừng tỉnh. Ngày hôm đó tôi bắt đầu tìm hiểu. Tôi nhận ra là tôi đang nuôi dạy một thiếu niên, khác hẳn với khi nuôi dạy một trẻ nhỏ.

Điều đầu tiên tôi làm là tự dặn lòng là đừng hốt hoảng và phải chú ý đến an toàn. Đêm hôm đó, tôi thức để canh chừng cho con tôi không bị nghẹn vì ói mửa. Sáng ra, tôi phải đi làm nên viết lại giấy cho em. Tôi viết: Jack, hôm nay hãy ở nhà và uống nhiều nước. Mẹ

sẽ nói chuyện với con khi mẹ về nhà. Sau đó, chúng tôi hẹn giờ để nói chuyện khi cả hai đều rảnh rỗi. Vào lúc này Jack không hề biết tôi cảm thấy như thế nào trong lòng.

Ngày hôm sau chúng tôi ngồi xuống nói chuyện về các hậu quả. Em nói với tôi những gì em nghĩ em nên làm và tôi nói cho em biết những gì tôi nghĩ nên làm. Cuối cùng, chúng tôi thỏa thuận với nhau là con tôi sẽ gọi điện thoại cho tất cả những người em đã làm phiền đêm hôm đó (các cha mẹ khác và con họ đi ra ngoài tìm kiếm con tôi). Em cũng đồng ý hoàn trả lại bất cứ số rượu nào mà em và bạn bè đã lấy trộm từ cha mẹ.

Jack bị gãy xương đòn gách khi em té xe đạp, và đó là hậu quả tự nhiên. Em đã không thể chơi thể thao trong sáu tuần.

Con trai tôi nay đã lớn. Con tôi vẫn còn nhớ lần đó là thời điểm then chốt trong mối liên hệ của chúng tôi. Con tôi nói với tôi là em đã trì hoãn việc uống rượu lại ít nhất là hai năm và nói với em gái của mình rằng tôi là người em có thể nói chuyện “khi gặp khó khăn.”

Chuẩn bị cho những lúc khó khăn: Sơ lược về các loại thuốc đôi khi được thiếu niên sử dụng

Tên thuốc	Còn gọi là	Hình dạng	Cách sử dụng
Rượu	Booze, alcopops, bia	Chất lỏng	Nuốt
Nicotine	Thuốc lá, thuốc điếu, smokes, fags, cigs, butts		Hút
Cần sa	Pot, weed, wacky tobacco, ganja	Lá khô hoặc dầu hoặc từng cục nhựa nâu/đen	Phần lớn là hút, đôi khi ăn
Ecstasy (MDMA)	'E', love drug, Adam, lover's speed, XTC	Thường là viên – viên con nhộng hoặc viên dẹp	Nuốt
Cocaine/Crack	Blow, coke, C, Charlie, crack, snow, toot	Cocaine là chất bột trắng, crack được chế biến hóa học thành viên đá	Hít, chích, hút (Crack)
Methamphetamine và các loại amphetamines khác	Crystal, glass, ice, meth, speed	Mảnh kính, cũng có thể là viên hoặc bột	Hút, chích, hít, nuốt
LSD	Acid, dots, blotter	Viên nhỏ hoặc chất lỏng ngấm vào miếng giấy thấm	Nuốt
Nấm (Psilocybin)	Nấm kỳ diệu, 'shrooms	Nấm, thường là khô ăn khác	Nuốt – có thể dùng trong trà hoặc thức ăn khác
Heroin	Đường vàng, dope, H, horse, junk, smack	Bột trắng hoặc hơi nâu	Hút (trên giấy nhôm), chích, hít

Thuốc theo toa

Càng ngày càng có nhiều thiếu niên sử dụng thường xuyên thuốc theo toa như thuốc giảm đau để 'phê.' Trẻ dùng các loại thuốc này vì tin rằng an toàn về mặt y khoa. Nhưng sự thật là có nhiều rủi ro khi dùng không đúng cho mục đích kê toa.

Các tác dụng ngắn hạn (và một số dài hạn)	Tình trạng pháp lý
Lúc đầu có cảm giác an sinh, thoải mái, hết dè dặt, chóng mặt, mất khả năng phối hợp	Bắt hợp pháp dưới 19 tuổi
Tăng huyết áp và nhịp tim, biếng ăn, người mới hút thường bị ho, chóng mặt, buồn nôn và nhức đầu	Bắt hợp pháp khi bán cho bất cứ ai dưới 18 tuổi
Thoải mái, màu sắc có vẻ rực rỡ hơn, suy nghĩ và phản ứng chậm, một số người cảm thấy hồi hộp và người khác lại cảm thấy hạnh phúc và cười nhiều, mất trí nhớ khi đang "phê"	Bắt hợp pháp
Tăng cảm giác cảm thông với người khác, tăng độ nhạy khi vuốt ve (xúc giác), thoải mái và hăng hái, biếng ăn, đồ mờ hời, bạnh hàm và nghiền răng, hay quên, một số cảm thấy hồi hộp	Bắt hợp pháp
Tăng nhịp tim, hơi thở và huyết áp, tăng năng lượng, tăng độ tỉnh táo, tròng mắt mở rộng, biếng ăn, mất ngủ, có thể tăng thêm hung hãn, khó chịu, hoang tưởng và hồi hộp	Bắt hợp pháp
Cảm thấy dồn dập cảm giác khoái lạc, tăng nhịp tim, tăng năng lượng, tăng độ tỉnh táo, biếng ăn và mất ngủ, hồi hộp, đồ mờ hời, có thể tăng thêm hung hãn, khó chịu, hoang tưởng	Bắt hợp pháp (Một số dạng amphetamine được kê toa)
Ảo giác (thấy và nghe những gì không có thật), tăng nhịp tim và thân nhiệt, tròng mắt mở rộng, biếng ăn, mất ngủ, thay đổi cảm xúc nhanh chóng (cảm thấy 'phê' rồi sợ hãi), một số bị 'khủng hoảng' và cảm thấy hết sức sợ hãi/buồn bã	Bắt hợp pháp
Ảo giác (thấy và nghe những gì không có thật), tăng nhịp tim và thân nhiệt, đau bụng, một số người cảm thấy lo âu hay hồi hộp hoặc bị mất ngủ, một số bị 'khủng hoảng' và cảm thấy hết sức sợ hãi/buồn bã	Bắt hợp pháp
Cảm giác khoái lạc dữ dội, giảm đau, da hừng đỏ nóng, buồn nôn nhịp tim và thở chậm lại, tròng mắt thu hẹp	Bắt hợp pháp

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line:
1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcresponsiblegambling.ca/problem/youth.html

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgriefftoaction.org

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

