

Nếu muốn biết thông tin về ma túy xin liên lạc DRUGInfo Clearinghouse qua số 1300 85 85 84.

Khu mạng: www.druginfo.adf.org.au

Nếu muốn được cố vấn kín đáo qua điện thoại về ma túy và rượu và/hay giới thiệu, xin gọi Directline số 1800 888 236 (toàn tiểu bang)

Quý vị cũng có thể liên lạc Family Drug Help số 1300 666 068.

Lưu ý: Các thông tin trong tập sách mỏng này có tính phổ thông và không nên được xem là những thông tin thay thế cho sự cố vấn cụ thể và chuyên môn.

Tài liệu này do Bộ Giáo Dục và Đào Tạo biên soạn và Quỹ Hỗ Trợ Cộng Đồng tài trợ để hỗ trợ cha mẹ nào chủ động tham gia và cộng tác với cộng đồng nhà trường.

Hướng dẫn về ma túy cho cha mẹ



Hướng dẫn về ma túy cho cha mẹ

Là cha mẹ, Quý vị có thể tạo sự khác biệt

Dù có muốn dùng ma túy hay không, con em quý vị cũng có thể biết tới vấn đề này qua các phương tiện truyền thông hay bạn bè cùng lứa. Quý vị có thể hỗ trợ con em mình bằng cách nói chuyện cho các em biết về ma túy và tìm hiểu xem con mình đang đấu với những áp lực của cuộc sống như thế nào. Tài liệu hướng dẫn này được biên soạn nhằm giúp quý vị nói chuyện với con mình một cách tự tin hơn về vấn đề ma túy và cung cấp những dữ kiện chính xác cũng như giải đáp các câu hỏi mà nhiều bậc cha mẹ thường nêu ra. Tập sách mỏng này được soạn thảo theo chiều hướng giảm thiểu tối đa sự nguy hại của ma túy.

Ma túy là gì?

Ngoại trừ thực phẩm và nước ra, ma túy là tất cả những chất gì mà khi vào cơ thể sẽ làm thay đổi các chức năng hoạt động của cơ thể và/hay trí óc.



Thuốc

Vì vậy thuốc, caffeine, thuốc lá, hóa chất bay hơi có thể hít được, rượu, cần sa, bạch phiến và *steroids* đều là ma túy.

Các nhóm ma túy chính và ảnh hưởng của chúng

Ma túy thường được phân nhóm dựa trên ảnh hưởng của chúng đối với hệ thần kinh trung ương. Có ba nhóm ma túy chính:

- **depressants** (có tác dụng giảm tri thần kinh)
- **stimulants** (gây kích thích)
- **hallucinogens** (gây hoang tưởng)

Tính chất hợp pháp của các loại ma túy tùy thuộc vào một số yếu tố. Chẳng hạn như, rượu là một loại ma túy hợp pháp, nhưng trong hầu hết các trường hợp sẽ là bất hợp pháp nếu người mua rượu dưới 18 tuổi.

Depressants

Từ này không có nghĩa là quý vị sẽ thấy buồn bã hay trầm cảm sau khi dùng ma túy. Loại ma túy này làm trì trệ hệ thống thần kinh trung ương và sự chuyển nhận tín hiệu của não bộ. Nhịp tim và sự hô hấp cũng bị chậm lại.

Ma túy thuộc nhóm *Depressants* gồm có:

Hợp pháp: rượu, thuốc an thần loại nhẹ, hóa chất bay hơi có thể hít được (như keo, xăng và sơn xịt), *codeine* như *Panadeine*, thuốc phiện như *methadone*.



Bất hợp pháp: cần sa (*marijuana*, *hashish*, *dầu hashish*), thuốc phiện như bạch phiến

Những tác động nhẹ của loại ma túy này có thể là:

- cảm thấy thư giãn
- cảm thấy bình tĩnh và thoải mái
- thấy sung sướng tột độ
- cảm thấy can đảm hơn

Những tác động mạnh hơn có thể là:

- nói líu
- phối hợp tay chân một cách vụng về
- ói mửa và buồn nôn
- bất tỉnh vì sự hô hấp và nhịp tim bị chậm lại
- trong trường hợp nghiêm trọng, tử vong.

Depressants ảnh hưởng tới đến việc tập trung, phối hợp và làm chậm khả năng ứng phó trong những tình huống bất ngờ. Những ảnh hưởng này làm việc lái xe trở nên nguy hiểm hơn. Khi hai loại ma túy cùng thuộc nhóm *depressants* được

dùng chung với nhau chẳng hạn như uống rượu và dùng cần sa cùng một lúc, tác hại có thể mạnh mẽ hơn và không lường trước được.

Cần sa có nhiều cao (nhựa) hơn là thuốc lá. Hút cần sa có thể gây ung thư khí quản, miệng, cổ họng và phổi cũng như những bệnh liên quan tới hút thuốc. Cần sa còn có thể ảnh hưởng tới trí nhớ ngắn hạn và khả năng suy luận hợp lý.

Bạch phiến là một loại thuốc phiện. Thuốc phiện cũng là một loại thuốc giảm đau rất công hiệu và có tác dụng giảm tri thần kinh rất mạnh mẽ.

Bạch phiến bán trên đường phố thường không nguyên chất. Mức độ tinh chất không đồng nhất có thể dẫn đến những biến chứng và phản ứng phụ nghiêm trọng. Dùng chung kim, ống, và dụng cụ chích còn có nguy cơ bị lây bệnh HIV/AIDS (bệnh liệt kháng) viêm gan C và B, cũng như những bệnh truyền nhiễm khác.

Stimulants

Stimulants làm cho hệ thống thần kinh trung ương và sự chuyển nhận tín hiệu của não bộ hoạt động nhanh hơn. *Stimulants* khiến cho nhịp tim, thân nhiệt và áp huyết tăng lên.



Hướng dẫn về ma túy cho cha mẹ

Ma túy thuộc nhóm *Stimulants*:

Hợp pháp – *nicotine* (thuốc lá), *caffeine* (cà phê, cola, sô cô la, thức giảm cân, và nước uống có công dụng 'tăng năng lượng'), *pseudoephedrine* (có trong một số loại thuốc ho, cảm).

Bất hợp pháp – *cocaine*, loại *amphetamines* không cần có toa, *speed*, *LSD* và *ecstasy*.

Những tác động nhẹ của nhóm ma túy này có thể là:

- khát nước
- ăn không ngon miệng
- không ngủ được
- giận con người
- nói nhiều
- bồn chồn, đứng ngồi không yên

Những tác động mạnh hơn có thể là:

- lo lắng, bồi hồi
- hốt hoảng
- động kinh
- nhức đầu và đau bụng dữ dội
- hung hăng
- hoang tưởng
- tâm thần bối rối
- bất tỉnh

Những người dùng ma túy loại *stimulants* có thể bị suy nhược thân thể vì thiếu ăn và thiếu ngủ.

Hallucinogens

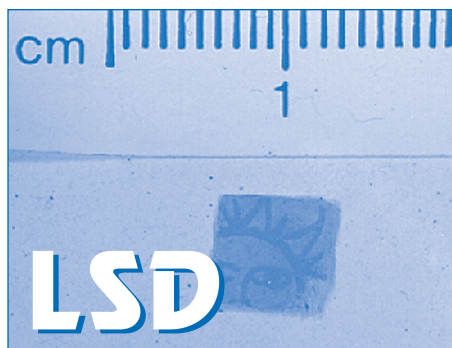
Hallucinogens ảnh hưởng đến nhận thức của con người. Những người nào dùng loại ma túy này có thể nghe hay nhìn thấy sự việc một cách lệch lạc. Nhận thức bị rối loạn nhất là về thời gian, âm thanh và màu sắc. Tác hại của *hallucinogens* khác nhau rất nhiều và khó mà tiên đoán được.

Ma túy thuộc nhóm *hallucinogens* bao gồm:

Bất hợp pháp: *LSD*, *magic mushroom*, *mescaline*, *ecstasy*, và cần sa (nếu dùng nhiều).

Một số tác động có thể là:

- có những cơn nóng lạnh đột ngột
- giận con người
- ăn không ngon miệng, đau dữ dội ở dạ dày hay buồn nôn
- hăng hái hoạt động, nói cười luôn miệng
- hốt hoảng và cảm tưởng như bị ngược đãi (hoang tưởng)
- hồi tưởng lại những chuyện xảy ra đã lâu.



Ma túy ảnh hưởng con người như thế nào?

Ảnh hưởng của ma túy đối với mỗi người mỗi khác và tùy thuộc vào:

- **cá nhân người dùng:** tâm tư, khổ người, trọng lượng, phái tính, cá tính, sức khỏe của người đó, khi nào họ ăn lần cuối, mong muốn như thế nào với loại ma túy này và kinh nghiệm trước đây về ma túy của họ.
- **ma túy:** số lượng dùng, nguyên chất hay pha, dùng bằng cách nào (hút, ăn, chích) và người này có sử dụng một loại ma túy khác vào lúc đó hay không.
- **môi trường:** người sử dụng đang ở chung với những người bạn đáng tin cậy, một mình, ngoài xã hội hay ở nhà.

Những nguy hại khi sử dụng ma túy?

Những nguy hại có thể xảy ra gồm có:

- thương tổn cho thân thể
- tổn thương trong mối quan hệ với người khác: bạn bè, gia đình, cộng đồng
- phương hại tới nếp sống: công ăn việc làm, giáo dục, nơi cư ngụ
- hậu quả do phạm pháp gây ra.

Say (rượu, ma túy) có thể làm ảnh hưởng tới sự phán xét và người ta có thể làm những chuyện liều lĩnh mà bình thường họ sẽ không làm, chẳng hạn như lao đầu xuống hồ bơi quá cạn. Nhiều người trẻ tuổi dùng thử ma túy cho biết. Điều

quan trọng là họ phải được trang bị đầy đủ để giữ an toàn cho bản thân càng nhiều càng tốt.

Trong khi một số thanh thiếu niên không dùng ma túy nhưng họ vẫn có thể bị ảnh hưởng của ma túy mà người khác dùng. Nguy hiểm phổ biến là lên xe đi chung với người đã uống rượu.

Một số ma túy, đặc biệt là thuốc men, cần thiết hay có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, nếu cho người khác dùng chung thì có thể bị tổn thương.

Tại sao giới trẻ dùng ma túy?

Giới trẻ dùng ma túy có cùng những lý do giống như người lớn. Những lý do này bao gồm:

- để vui chơi
- để trốn tránh và quên lãng khó khăn bản thân
- để được tự tin và can đảm
- để tránh phải quyết định cho mình
- để xã giao
- để ăn mừng
- để thử cho biết
- để làm cho cuộc sống bớt tẻ nhạt
- để được thoải mái và giảm bớt sự căng thẳng
- để giảm đau đớn

Đối với nhiều người, thử qua cho biết và liều lĩnh là những yếu tố của quá trình lớn khôn và là một phần của đời sống. Bản thân cha mẹ dùng ma túy sẽ có những tác động sâu xa đến việc con cái dùng ma túy.

Hướng dẫn về ma túy cho cha mẹ

Làm sao tôi biết con tôi đang dùng ma túy?

Rất khó mà biết được con cái mình có dùng ma túy hay không. Ảnh hưởng của ma túy đối với mỗi người mỗi khác. Không có sự thay đổi nào về thể xác hay tinh thần chỉ do riêng ma túy gây ra mà thôi, tuy nhiên nếu con cái mình có những hành xử khác lạ trong một thời gian dài thì có lẽ đã có vấn đề. Xin nhớ một điều là tất cả những thay đổi này có thể là những thay đổi mà các em trải qua trong quá trình khôn lớn. Hãy cẩn thận, phải nói chuyện với con em mình trước khi đưa ra kết luận là con mình đang sử dụng ma túy.

Những dấu hiệu báo động bao gồm:

- thần thờ
- thay đổi thói quen ăn uống
- tính khí thay đổi buồn vui bất chợt và nổi cơn thịnh nộ
- đi chơi cả đêm
- học hành kém sút
- phạm kỷ luật tại trường
- thay đổi bạn thường xuyên và đột ngột
- xin tiền mà không có lý do chính đáng
- có nhiều tiền
- đồ đạc quý giá trong nhà bị mất
- rắc rối với cảnh sát

Tôi phải làm gì khi khám phá ra con tôi đang dùng ma túy?

Xin nhớ, điều mà quý vị quan tâm hàng đầu là sự an toàn của con cũng như người khác.

Đừng hốt hoảng: Phản ứng quá dữ dội chỉ khiến cho con cái quý vị càng không muốn nói cho quý vị biết chuyện gì đã xảy ra. Nói chuyện với con một cách bình tĩnh và tìm hiểu sự việc

Tìm hiểu thực tế: Nói chuyện với con và tìm hiểu xem con mình dùng loại ma túy nào. Con của quý vị có thể là đã dùng thử rồi nhưng nay không còn dùng nữa.

Bày tỏ mối quan tâm: Nói rõ cho con biết là quý vị thương yêu con nhưng không thích con dùng ma túy.

Khuyến giải đúng lúc: Đừng nói chuyện với con về việc sử dụng ma túy khi con quý vị đang say hay đang bị ảnh hưởng của ma túy hoặc trong khi đang giận dữ. Nói trong những lúc này sẽ làm cho bàn thảo trở thành cãi vã. Đợi tới lúc con mình tỉnh thuốc và quý vị bình tĩnh hơn.

Nhìn rõ vấn đề: Nếu con quý vị thường xuyên dùng ma túy để thỏa mãn nhu cầu hay để giải quyết khó khăn thì các em cần phải được giúp đỡ và hỗ trợ. Đừng lo ngại khi phải nhờ sự giúp đỡ chuyên môn.

Đừng lên án bản thân: Nếu con quý vị sử dụng ma túy, không có nghĩa là quý vị không làm tròn trách nhiệm cha mẹ. Rất nhiều thanh thiếu niên trải qua giai đoạn khó khăn này và dùng ma túy bất kể là cha mẹ họ chăm sóc và nâng đỡ họ như thế nào đi nữa.

Làm sao tôi có thể ảnh hưởng tới quyết định của con cái trong việc dùng ma túy?

Thử cho biết là chuyện thường tình trong quá trình khôn lớn. Rất nhiều thanh thiếu niên thử uống rượu và hút thuốc lá. Một số khác thì còn thử dùng cả những loại ma túy bất hợp pháp, chẳng hạn như cần sa.

Cha mẹ có thể làm một số điều để giảm thiểu khả năng con mình bị ma túy làm nguy hại.

Làm tấm gương tốt: Nếu cha mẹ hút thuốc hay uống rượu thì con cái cũng dễ bắt chước hơn. Hãy nghĩ tới chuyện mình hút thuốc lá, uống rượu và dùng các loại ma túy khác sẽ ảnh hưởng tới con em mình như thế nào. Bàn thảo với con em về việc mình hay người khác dùng ma túy bằng một cách nào đó để có thể khuyến khích các em tìm hiểu và xác minh thái độ và giá trị của mình.

Cần phải tìm hiểu rõ vấn đề: Chuẩn bị tinh thần để có thể bàn luận các vấn đề về ma túy một cách cởi mở và thành thực. Nếu quý vị không biết trả lời như thế nào thì hãy tìm hiểu thêm để có thể tìm ra giải đáp. Đây có thể là điều mà quý vị và con cái có thể cùng nhau tìm hiểu. Nếu quý vị kể những câu chuyện phóng đại về sự nguy hiểm của ma túy để làm con quý vị sợ mà không dùng ma túy thì sau này các em có thể sẽ không nghe lời quý vị nói nữa.

Trao đổi và lắng nghe: Phải chuẩn bị tinh thần để lắng nghe những khó khăn và lo lắng của con cái. Phản ứng quá mạnh hay xem thường những

lo lắng của con mình có thể khiến cho các em không muốn nói chuyện với quý vị nữa. Sự truyền đạt giữa quý vị và con cái phải là một sự truyền đạt hai chiều.

Có thể nói chuyện với con về những chuyện hàng ngày là một điều rất quan trọng. Cha mẹ nào không chuyện trò với con về những chuyện như âm nhạc, học đường hay thể thao sẽ cảm thấy khó khi nói về những vấn đề khó hơn chẳng hạn như sử dụng ma túy.

Ấn định nguyên tắc: Chuẩn bị trước những tình huống khó khăn. Đề ra những hành vi thái độ nào chấp nhận được trong việc uống rượu và sử dụng ma túy khác.

Cho phép con cái tham gia vào việc lập nguyên tắc. Điều này khiến cho các em có trách nhiệm tuân hành những nguyên tắc này hơn. Dạy cho con biết thương lượng có thể giải quyết các cuộc tranh cãi và ủng hộ các phương pháp giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực.

Làm quen với bạn bè con và cha mẹ của họ: Các bậc cha mẹ khác có thể nguồn hỗ trợ và khuyến khích cho quý vị.

Tìm phương cách thay thế cho sử dụng ma túy: Cha mẹ có thể khuyến khích con cái tìm những phương cách khác để thư giãn hay đương đầu với khó khăn.

Lưu ý: Các thông tin trong tập sách mỏng này có tính phổ thông và không nên được xem là những thông tin thay thế cho sự cố vấn cụ thể và chuyên môn.

Tài liệu này do Bộ Giáo Dục và Đào Tạo biên soạn và Quỹ Hỗ Trợ Cộng Đồng tài trợ để hỗ trợ cha mẹ nào chủ động tham gia và cộng tác với cộng đồng nhà trường.