

Tờ Thông Tin Tinh Thần Khăng Khít:

## Cha Mẹ : Vấn Đề Sử Dụng Ma Túy và Uống Rượu – Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?

Quý vị không thể ép buộc đứa con tuổi thanh thiếu niên bỏ ma túy hoặc rượu. Thế nhưng, có những điều quý vị có thể thực hiện để giúp quý vị dễ đối phó với tình trạng này hơn.

### Vấn Đề Sử Dụng Ma Túy và Uống Rượu - Cha mẹ có thể làm gì?

Đôi khi người thân yêu của chúng ta có những lựa chọn đáng tiếc.

Không có ai có thể ép buộc người khác bỏ ma túy hoặc rượu. Con quý vị phải là người có quyết định này.

Nhiều thanh thiếu niên thử ma túy và rượu vào những năm tuổi thanh thiếu niên. Đối với hầu hết thanh thiếu niên, chuyện này không trở thành vấn đề nghiêm trọng, nhưng đáng tiếc là một số thanh thiếu niên không được may mắn như vậy.

### Nguyên Do Nghiện Ma Túy hoặc Rượu

Đôi lúc thanh thiếu niên bị nghiện ma túy hoặc rượu khi:

- Người khác trong gia đình sử dụng ma túy hoặc uống rượu rất nhiều và thanh thiếu niên cho rằng đó là cách bình thường để đối phó với vấn đề.
- Giao du với thanh thiếu niên khác bị nghiện ma túy hoặc rượu và muốn giống bạn bè.
- Các em tìm cách đối phó với những vấn đề nghiêm trọng chẳng hạn như trầm cảm, lo lắng hoặc buồn rầu sâu xa trong cuộc sống và sử dụng ma túy hoặc uống rượu để làm vơi nỗi sầu đau.

### Có vấn đề gì đâu?

Thanh thiếu niên sử dụng ma túy thường sẽ nói là mình không 'có vấn đề' và việc sử dụng ma túy hoặc uống rượu của cháu không có gì đáng để quan tâm.

Trong một số trường hợp có thể đúng là vậy, nhưng trong những trường hợp khác, cha mẹ lo lắng là phải. Thông thường chỉ khi nào thanh thiếu niên gặp rắc rối với cảnh sát hoặc bị bệnh vì ma túy hoặc rượu, thì cháu mới thú nhận mình 'có vấn đề'.

Tìm cách nói chuyện ôn tồn với con về những lo sợ của quý vị; tìm hiểu những điểm gì làm cho con thích hoặc không thích về việc sử dụng ma túy hoặc uống rượu và cháu sử dụng ma túy hoặc uống rượu thường xuyên như thế nào.

### Sử Dụng Ma túy và Uống Rượu An Toàn

Nếu con quý vị bắt đầu tập sử dụng ma túy, điều quan trọng là bảo đảm cháu biết cách sử dụng ma túy hoặc uống rượu an toàn.

Nhiều cha mẹ thấy khó nói chuyện với con cái về những vấn đề này, đặc biệt là nếu họ rất ghét ma túy/rượu.

Thế nhưng nếu đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị sử dụng ma túy thì cháu cần biết cách thức để tránh bị quá liều hoặc lây nhiễm bệnh.

Đưa cho con các tờ thông tin về sử dụng ma túy và uống rượu an toàn. Khuyến khích cháu nói chuyện với bác sĩ về việc sử dụng ma túy/uống rượu của mình.

### Nếu tình hình vượt quá vòng kiểm soát

Nếu con quý vị nghiện ma túy hoặc rượu, thái độ/hành vi của cháu sẽ thay đổi. Có thể quý vị sẽ để ý thấy con mình:

- thường hay nổi giận.
- không tha thiết với những thứ trước đây quan trọng với cháu.
- ăn cắp đồ.
- không chăm lo cho bản thân nữa.
- dẫn người khác cũng nghiện ma túy hoặc rượu về nhà.

Có thể quý vị thấy lo ngại cho những đứa con khác và tình trạng này có ảnh hưởng như thế nào đến các cháu khác. Nếu những điều trên xảy ra, điều quan trọng là quý vị đặt ra nội quy gia đình và bằng mọi cách trong khả năng quý vị để bảo đảm đưa con thanh thiếu niên của mình tôn trọng nội quy này.

### Nội quy có thể là:

- Cháu không được vào nhà nếu say rượu hoặc ma túy.
- Cháu không được dẫn người khác đã uống rượu hay sử dụng ma túy về nhà.
- Không được có thái độ/hành vi hung dữ trong nhà quý vị.

Tờ Thông Tin Tinh Thần Khăng Khít:

## Cha Mẹ : Vấn Đề Sử Dụng Ma Túy và Uống Rượu – Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?

Chọn thời điểm để nói chuyện ôn tồn với con về nội quy này và hậu quả nếu cháu vi phạm (xin xem: **Đối Phó với Xung Đột**).

### Khi cháu nhờ quý vị giúp

Khi nóng giận và bị tổn thương, quý vị khó có thể lắng nghe và giúp đỡ. Nếu được, quý vị cố gạt những cảm xúc này qua một bên và nhớ rằng điều quan trọng là con quý vị cảm thấy cháu vẫn có thể tìm đến quý vị để nhờ giúp đỡ. Có thể đây là bước quan trọng đối với cháu và là cơ hội tốt để quý vị tìm cách thay đổi tình trạng cho tốt hơn.

Khuyến khích con bằng cách giúp cháu tự tìm ra giải pháp. Con quý vị cần phải tập có tinh thần trách nhiệm. Bản thân cháu cũng cần phải nỗ lực để thay đổi tình trạng.

### Hợp tác

Khi con sử dụng ma túy, cha mẹ thường muốn đối phó với vấn đề theo cách thức khác nhau.

Người thì muốn cứng rắn, còn người kia muốn nhẹ nhàng.

Hãy tìm cách cùng với con đồng thuận về phương cách thích hợp. Mọi việc sẽ dễ hơn nếu cháu luôn nghe cùng một điều mà thôi.

### Nhờ người quý vị tin cậy làm cố vấn

Đôi lúc, thảo luận những vấn đề này với người khác là chuyện khó. Nỗi lo sợ gia đình có thể bị mang tiếng có thể làm cho quý vị e ngại. Thế nhưng có lời cố vấn hay là điều quan trọng.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc hội đồng thành phố địa phương tên của nhân viên tư vấn có kinh nghiệm đối phó với những vấn đề về ma túy và rượu.

Nhân viên tư vấn bắt buộc phải giữ kín thông tin về vấn đề của gia đình quý vị.

Nếu quý vị cảm thấy mình có thể nói chuyện với những cha mẹ khác về vấn đề của cháu, đôi khi họ có thể là nguồn hỗ trợ mạnh mẽ. Hoặc nói chuyện với người cao niên mà quý vị tin cậy và tôn trọng.

### Luôn luôn nhớ chăm sóc bản thân nữa

Tìm cách giải quyết vấn đề của con là chuyện bình thường. Thông thường quý vị sẽ tạm gác cuộc sống của mình lại để tìm cách giúp cho con. Thế nhưng quý vị nên nhớ vấn đề về ma túy và rượu phải tồn tại nhiều thời gian mới giải quyết được. Quý vị và những người khác trong gia đình cũng cần phải giữ sức khỏe.

- Hãy nói chuyện với thầy lang, bác sĩ hoặc nhân viên y tế về sức khỏe và những vấn đề của quý vị.
- Học cách thức thư giãn.
- Thử cầu nguyện, yoga hoặc thiền.
- Sum vầy với bạn bè hay bà con tử tế và nhân hậu.
- Làm cho cuộc sống của quý vị có chất lượng hơn.

### Đừng quên những người khác trong gia đình

Những đứa con khác trong gia đình có thể cảm thấy bức bối với đứa con có vấn đề:

- Làm mọi người bị căng thẳng tinh thần.
- Ích kỷ.
- Cần quá nhiều thời giờ và sự chú ý.
- Gây ra quá nhiều sự lo lắng và băn khoăn
- Cần giúp đỡ hay tiền bạc quá nhiều.

Những đứa con khác có thể cảm thấy tức giận và cho rằng cha mẹ không gắng hết sức để giải quyết vấn đề.

Đôi khi anh/chị cũng tìm cách dạy đời cho đứa con thanh thiếu niên. Có khi các cháu có thể sẽ quậy phá để được cha mẹ chú ý nhiều hơn.

### Xin nhớ mỗi người trong gia đình đều cần được chăm sóc và chú ý

- Khen thưởng thái độ/hành vi ngoan.
- Cố gắng chăm sóc và chú ý đến mọi người một cách công bằng.
- Nếu quý vị bận rộn quá, hãy nghĩ đến chuyện nhờ bạn bè và người thân khác mà quý vị tin cậy có thể đặc biệt chăm sóc những người khác trong gia đình quý vị.

### Xa cách nhau

Có thể quý vị phải yêu cầu đứa con thanh thiếu niên rời khỏi nhà một khoảng thời gian nếu cháu vi phạm nội quy gia đình và quý vị cảm thấy những người khác trong gia đình bị nguy hiểm. Đôi khi thời gian ở xa nhau có thể đem lại kết quả tốt.

Thế nhưng quý vị chỉ nên sử dụng cách này sau khi không còn cách nào khác. Giữ liên lạc và vẫn tỏ lòng quan tâm, dù không ở cùng một mái nhà.

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:

## Cha Mẹ : Vấn Đề Sử Dụng Ma Túy và Uống Rượu – Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?

Có sự hỗ trợ tốt của gia đình có thể giúp con quý vị tránh được việc sử dụng ma túy và uống rượu trầm trọng và cũng giúp cháu hồi phục.

### ➔ Những tờ thông tin liên quan

- Cai Ma Túy và Rượu
- Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Vấn Đề Phức Tạp Là Gì?
- Đối Phó với Xung Đột

### ➔ Gợi ý trong Tờ Thông Tin này

- Hiện nay không có cách thức dễ dàng nào để giúp con quý vị bỏ ma túy hoặc rượu nếu cháu đã bị nghiện. Con quý vị phải tự đi đến quyết định này.
- Thanh thiếu niên thường rất sợ bỏ ma túy/rượu khi vấn đề này đã trở thành phần quan trọng trong đời của cháu.
- Khi con sử dụng ma túy, cha mẹ thường muốn giải quyết vấn đề theo cách khác nhau. Người thì muốn cứng rắn, người kia thì muốn nhẹ nhàng. Tìm cách cùng với con đồng thuận về một phương pháp thích hợp.
- Luôn luôn nhớ chăm sóc bản thân quý vị nữa. Quý vị và những người khác trong gia đình cần phải giữ sức khỏe tốt.

### ➔ Thông tin hữu ích

#### Thông Tin Y Tế

Trang mạng dưới đây có đường dẫn tới những nguồn thông tin về ảnh hưởng của việc sử dụng ma túy và rượu bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau:

[http://www.health.qld.gov.au/multicultural/public/Alcohol\\_drugs.asp](http://www.health.qld.gov.au/multicultural/public/Alcohol_drugs.asp)

#### DirectLine (Đường Dây Trực Tiếp)

Tư vấn, cố vấn và giới thiệu 24/24 về vấn đề ma túy và rượu  
ĐT 1800 888 236

#### Strong Bonds

Jesuit Social Services  
PO Box 1141  
COLLINGWOOD VIC 3066

ĐT (03) 9415 8700  
Điện thư (Email) [info@strongbonds.jss.org.au](mailto:info@strongbonds.jss.org.au)  
Trang mạng [www.strongbonds.jss.org.au](http://www.strongbonds.jss.org.au)

