

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? (**bảng tiếng Việt**)
- Nghiện Là Gì? (**bảng tiếng Việt**)
- Chứng Trầm Cảm (**bảng tiếng Việt**)
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản (**bảng tiếng Việt**)
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu (**bảng tiếng Việt**)
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thúc
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương (**bảng tiếng Việt**)
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mất Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác (**bảng tiếng Việt**)
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- ▶ Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích (**bảng tiếng Việt**)
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quanh Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp (**bảng tiếng Việt**)
- Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần (**bảng tiếng Việt**)
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích

Youth and Substance Use

Đa số thiếu niên đều đã thử thuốc lá, rượu, hoặc những loại thuốc khác trước khi tốt nghiệp trung học. May thay, đại đa số những người dùng thuốc hoặc ma túy (có thể ngoại trừ nicotine) không bị nghiện, và đa số thiếu niên sẽ không bị tác hại nhiều vì thử chơi. Tuy nhiên, một số sẽ trở thành lạm dụng hoặc gây nguy hiểm cho bản thân hoặc những người khác.

Đề đối phó hiệu quả với các nguy hiểm này, chúng ta cần chặn đứng tình trạng lan rộng các ý nghĩ sai lệch, cung cấp tin tức đúng, và yểm trợ thiếu niên để các em có các quyết định có trách nhiệm. Chúng ta cũng cần hiểu tại sao giới trẻ dùng thuốc hoặc ma túy và có những yếu tố gì khiến các em có thể dùng ma túy, hoặc đề bảo vệ các em không phải bị trở thành nạn nhân khi dùng.

Tại Sao Thiếu Niên Dùng Ma Túy

Why Teens Take Drugs

Thiếu niên dùng ma túy vì nhiều lý do. Đối với một số thì dùng rượu và những loại thuốc khác là chuyện thường và được chấp nhận trong cuộc sống hàng ngày, dù là có một số rủi ro nào đó. Tuổi thiếu niên là tuổi tò mò và sẵn sàng chấp nhận rủi ro. Thiếu niên có thể bắt

đầu dùng thuốc hoặc ma túy chỉ là để thử, để thách thức giới thẩm quyền hoặc khiêu khích người lớn, để bắt chước người lớn, giúp cho đỡ chán, hoặc để bớt e thẹn. Thiếu niên có thể dùng một loại thuốc nào đó để giảm cân hoặc để trông cho hợp thời.

Đa số các trường hợp thiếu niên dùng thuốc đến mức tai hại không phải là do vô tình hoặc thử dùng chơi. Các thiếu niên dùng thuốc hoặc ma túy đều đặn cũng vì các lý do như người lớn. Dùng thuốc gây ra tai hại thông thường là một phần của vấn đề lớn hơn, chẳng hạn như không thích nghi ở trường, có khó khăn ở nhà, không đạt được kỳ vọng, căng thẳng cá nhân, hoặc bị chấn thương. Dùng thuốc hoặc ma túy có thể trông có vẻ như giúp đối phó hoặc tránh đối phó với căng thẳng. Sau đó thiếu niên có thể từ từ cảm thấy là cần ma túy để thoải mái hoặc để vượt qua tình trạng đó.

Ngăn Ngừa Dùng Ma Túy Tai Hại

Preventing Problem Substance Use

Một trong những việc quan trọng nhất chúng ta có thể làm để ngăn ngừa thiếu niên dùng ma túy gây vấn đề là thông tin thành thật, dựa trên bằng chứng. Cách hăm dọa không có hiệu quả và thường là phản tác dụng. Khi nghe tin tức sai lạc, thiếu niên sẽ lơ hửng đi những lời cảnh cáo của chúng ta và sẽ tiếp xúc với nguy hiểm. Mặt khác, các cuộc nghiên cứu cho thấy là học sinh thường bỏ ma túy là vì quan ngại đến sức khỏe và kinh nghiệm xấu của chính

các em. Các chương trình ngăn ngừa có hiệu quả phải tôn trọng khả năng hiểu rõ, phân tích, và đánh giá các chọn lựa của các em.

Nạn dùng ma túy gây vấn đề có liên hệ nhiều đến các kinh nghiệm xấu trước bé như hành hạ thể xác, cảm xúc, hoặc tình dục, sống với cha hoặc mẹ bị trầm cảm kinh niên, bệnh tâm thần, có khuynh hướng tự sát, ngồi tù, nghiện ngập, hoặc vắng mặt (không dạy dỗ nuôi nấng trẻ), trong một môi trường người mẹ bị bạo hành. Những yếu tố quan trọng khác về sức khỏe như việc làm, lợi tức, và yểm trợ xã hội ảnh hưởng đến việc phát triển lành mạnh. Các phương pháp ngăn ngừa có hiệu quả nên chú trọng vào các yếu tố quyết định này. Bảo đảm cho trẻ sống trong các môi trường lành mạnh có lẽ là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa nạn dùng ma túy.

Liên kết và kiên trì là các yếu tố bảo vệ then chốt. Liên kết là biết mình là một thành phần, có quan

hệ vững chắc và ý nghĩa với gia đình, bạn bè, và những người đỡ đầu. Kiên trì là tính chất giúp một người có khả năng đối phó với các khó khăn và đáp ứng hữu hiệu với nhiều biến cố trong cuộc sống. Chỉ cần một người lớn quan tâm là có thể thay đổi được rất nhiều. Dù trẻ có gặp các kinh nghiệm không

tốt, có người quan tâm là có thể giúp trẻ vượt qua các khó khăn. Cha mẹ tham gia, yểm trợ là yếu tố vô cùng quan trọng. Các cuộc nghiên cứu cho thấy là thiếu niên xem cha mẹ là nguồn thông tin đáng tin nhất, nhưng lại ít nhờ.

Khi Bắt Đầu Có Khó Khăn

When Problems Emerge

Một số thanh thiếu niên sẽ dùng ma túy đến mức gây tai hại. Đây là sự thật mà chúng ta không thể thay đổi được, nhưng chúng ta có thể thay đổi cách đối phó với những trường hợp đó. Nếu quý vị để ý thấy trẻ hoặc thanh thiếu niên biểu lộ nhiều dấu hiệu sa ngã, hoặc xem chừng như đang bị tác hại vì dùng ma túy, quý vị *có thể* giúp. Những việc quan

Các Ý Nghĩa Sai Lầm Thường Gặp

Common Myths

- Sai lầm #1:** Thử dùng ma túy không phải là tình trạng thường xảy ra trong giới trẻ
- Sai lầm #2:** Dùng ma túy cũng như là lạm dụng ma túy
- Sai lầm #3:** Marijuana là cửa ngõ đưa đến những loại ma túy khác như heroin và cocaine
- Sai lầm #4:** Phóng đại các rủi ro sẽ răn đe được giới trẻ để các em không dùng thử

Xuất Xứ: M. Rosenbaum, Safety First

Một Số Lý Do Thiếu Niên Dùng Ma Túy Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

Các Yếu Tố Cảm Xúc

- Cố tìm cách tăng thêm lòng tự trọng
- Thoát khỏi tình trạng bực tức
- Giảm bớt lo âu
- Tránh quyết định
- Xác quyết tính độc lập

Các Lý Do Thể Chất

- Cố tìm cách thoải mái
- Ngăn chặn đau đớn
- Giảm bớt cảm giác
- Tim cảm giác mới lạ
- Tăng thêm năng lực

Các Lý Do Trí Tuệ

- Bớt chán
- Cố tìm hiểu rõ hơn về bản thân
- Thỏa tính tò mò
- Muốn biết thế giới xung quanh theo một cách mới

Các Lý Do Xã Hội

- Được bạn bè chấp nhận
- Là “một thành phần trong cùng băng”
- Vượt qua tính e thẹn
- Thoát tình trạng đơn độc
- Giúp tiếp xúc chuyện trò

Các Lý Do Môi Trường

- Chấp nhận việc dùng rượu/thuốc hoặc ma túy khác
- Tình trạng gia đình khó khăn
- Áp lực trưởng thành sớm
- Bất chước theo gương những người hâm mộ

Xuất Xứ: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

trọng nhất là đừng bỏ qua các trường hợp đó, và tự tìm hiểu càng nhiều càng tốt.

Sau đây là một số hướng dẫn về những việc có thể làm nếu quý vị nghi ngờ trẻ hoặc một thiếu niên được quý vị quan tâm đang dùng ma túy gây tai hại:

- Đừng cảm thấy tội lỗi—không phải lỗi của quý vị
- Cố đừng hốt hoảng hoặc phản ứng quá đáng—đĩ nhiên là quý vị lo lắng, nhưng la hét hay giận dữ sẽ không giúp được gì; mà nên chú trọng đến việc cải tiến tình hình hiện thời
- Tự tìm hiểu vấn đề, và tìm biết các sự kiện về những loại ma túy này và tác dụng của thuốc
- Cố tìm hiểu xem trẻ dùng đến mức nào—thử chơi, hay có thể tiếp tục hoặc nặng hơn?
- Chọn đúng lúc để nói chuyện với trẻ, và thành thật với trẻ. Bày tỏ mối lo sợ và bất trắc, cho thấy quý vị quan tâm, và đừng giảng dạy hoặc phê bình. Như vậy thì trẻ dễ nhờ đến quý vị hơn nếu đang bị vấn đề, hoặc cần được cố vấn

Điều quan trọng là thành thật, và nếu quý vị không biết giải pháp thì cứ nói là không biết. Như vậy sẽ giúp tăng thêm lòng tin. Những vấn đề này rất phức tạp và có nhiều ý kiến mâu thuẫn nhau. Nếu quý vị tự tìm hiểu đến mức tối đa và nói chuyện thành thật,

các con sẽ tin vào quý vị và sẽ dễ hỏi quý vị hơn khi chúng có thắc mắc. Lòng tin này sẽ tăng thêm nếu quý vị tôn trọng trẻ, bằng cách khuyến khích trẻ suy nghĩ về các vấn đề và tự quyết định lấy.

Điểm Nổi Thông Tin về Chất Kích Thích BC có nhiều tin tức tại www.silink.ca về việc dùng chất kích thích gây vấn đề. Marsha Rosenbaum, một chuyên gia về giáo dục ma túy và là một người mẹ, có một website hữu ích khác cố vấn thực tế về giáo dục ma túy và truyền thông với thiếu niên tại www.safety1st.org.

Nếu trẻ hoặc thiếu niên có vẻ đang gặp các khó khăn vì dùng ma túy hơn mức tò mò thử qua thì có thể nên nhờ giúp thêm. Dịch Vụ Giới Thiệu về Vấn Đề Rượu và Ma Túy cung cấp dịch vụ thông tin và giới thiệu 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Số điện thoại miễn phí của họ tại BC: 1-800-663-1441, hoặc gọi số 604-600-9382 tại vùng Lower Mainland

XUẤT XỨ SOURCES

- Rosenbaum, M. (2002). Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving Threads Together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Quebec Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (1999). Time for a Little Talk About Drugs. Quebec: Author.
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. Trích ngày 19 Tháng Giêng, 2006, tại www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. Trích ngày 19 Tháng Giêng, 2006, tại www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Thiếu Niên Nghĩ Gì? What Do Teens Think?

Chính học sinh thường không được hỏi ý kiến đánh giá các nỗ lực ngăn ngừa. Lắng nghe ý kiến của giới trẻ là khởi điểm quan trọng. Học sinh khao khát tin tức chính xác, nhưng tin rằng các chương trình hiện thời không đáp ứng được các nhu cầu của các em. Sau đây là lời của vài em:

“Đó chỉ là một cách thiếu thực tế để dạy trẻ cách đối phó với ma túy. Không nên chỉ nói là ‘cứ từ chối,’ mà nên nói là ‘hãy nghĩ kỹ đi,’ hoặc câu tương tự như thế. Chẳng hạn như, ‘hãy dùng trí khôn.’”

“Tôi nghĩ rằng họ cần phân biệt giữa việc dùng ma túy và lạm dụng ma túy; là người ta có thể dùng ma túy mà vẫn có một cuộc sống khỏe mạnh, hữu dụng. Chẳng hạn như cha mẹ bạn về nhà rồi uống một ly rượu vang khi ăn tối. Họ không phải là người nghiện rượu.”

“Tôi nghĩ rằng thành thật là nòng cốt của giáo dục ma túy và là yếu tố duy nhất giúp cho không dùng ma túy. Khi họ không bị tuyên truyền quá nhiều dù bên vực hay chống lại việc dùng ma túy, thì trẻ có thể hiểu rõ vấn đề hơn mà đi đến quyết định.”

Xuất Xứ: M. Rosenbaum, Safety First

Các Cơ Quan Hợp Tác: Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn Lo Âu British Columbia
(Anxiety Disorders Association of British Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia
(British Columbia Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada, Phân Hội BC
(Canadian Mental Health Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu Nghiện Ngập BC
(Centre for Addictions Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em FORCE
(FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie
(Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng BC
(Mood Disorders Association of BC)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi cho Đường Dây Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần BC tại số 1-800-661-2121

hoặc email cho bcpartners@heretohelp.bc.ca

web: heretohelp.bc.ca