



NÓI ĐỂ NGĂN NGỪA

NÓI VỚI CON EM TRONG LỨA TUỔI THIỂU NIÊN VỀ RƯỢU

Ấn bản Số 3

TRUNG TÂM CSAP'S WESTERN VỀ ÁP DỤNG CÁC PHƯƠNG THỨC NGĂN NGỪA
JULIE HOGAN, Tiến sĩ Giám đốc.

Do Diane Glass, Điều hợp viên Cơ quan Áp Dụng các Phương Thức Ngăn Ngừa trình bày
Phụ tá Giám đốc Kris Gabrielsen chọn lọc.

Quý vị có biết là theo thống kê của Cơ quan Thống kê Quốc gia về Lạm Dụng Rượu và Thuốc thì cứ trong năm em học sinh của lớp 8 sẽ có một em đã uống rượu trong những tháng vừa qua không?

GHI NHỚ

"71% các em thiếu niên nói là rất dễ dàng khi muốn có rượu."

Các thiếu niên uống rượu phải đối diện với nhiều sự nguy hiểm, từ việc xảy ra tai nạn đến việc tử vong vì sự độc hại của rượu. Các nguồn nghiên cứu bắt đầu cho thấy còn có một sự nguy hiểm khác nữa: tổn thương của não bộ.

Các cuộc tham khảo khởi đầu nhận định là việc thường xuyên uống nhiều rượu có thể làm tổn thương đến sự phát triển não bộ của lứa tuổi thiếu niên và thanh niên. Các cuộc nghiên cứu này cho thấy sự liên hệ trong việc uống rượu và việc giảm phản xạ của não bộ trong các lãnh vực học hỏi và trí nhớ. Qua các khảo cứu này chúng ta cũng biết sự tác động của rượu trên sự phát triển của thị giác và thính giác của con người. Các tìm kiếm trước đây cho chúng ta thấy là não bộ của con người đã được phát triển đầy đủ lúc vừa sinh ra. Hiện nay qua công trình khảo cứu của Bác sĩ Scott Swartzwelder thì chúng ta được biết là não bộ con người chưa phát triển đầy đủ cho đến khi ngoài lứa tuổi 20 và sự hình thành của trí nhớ chưa được phát triển hoàn toàn cho đến lứa tuổi 16 hoặc 17.

Các cuộc nghiên cứu cũng chứng tỏ rằng những người trẻ tuổi càng uống rượu sớm thì càng có nhiều khả năng sẽ có vấn đề ghiền rượu sau này trong đời sống của họ. Là các bậc cha mẹ, chúng ta cần phải làm những việc cần thiết để ngăn chặn hay ít ra là trì hoãn sự khởi đầu của việc uống rượu.

Theo dõi và giám sát con em trong lứa tuổi thiếu niên của quý vị là điều rất quan trọng. Tuổi thiếu niên thường hay dùng thử rượu khi các em không bị giám sát. Cần phải biết các con em trong lứa tuổi thiếu niên của quý vị đang ở đâu và giao tiếp với những người nào.

NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ:

- Các con em trong tuổi thiếu niên của quý vị có tự tin trong việc sử dụng các cách thức từ chối khi bạn bè ép uống rượu hay không?
- Các em thiếu niên uống rượu có thể không hiểu rõ khả năng tối đa của bản thân mình.
- Là những bậc mẫu mực làm gương, quyết định không uống rượu của quý vị sẽ củng cố mạnh mẽ cho những điều mà quý vị khuyến bảo với các em. Hành động luôn luôn thiết thực hơn là lời nói.

CÁC BƯỚC CẦN LÀM:

- Chia sẻ với con em các sự kiện về rượu và các ảnh hưởng tác hại đến việc phát triển cơ thể và trí óc.
- Cần biết về bạn bè và cha mẹ bạn bè của con em trong tuổi thiếu niên của quý vị.
- Ấn định những qui định và các hậu quả sẽ đến chung quanh việc uống rượu với con em.
- Tập cho con em các cách thức nói KHÔNG với việc uống rượu. Đây là vài ví dụ mà các em có thể áp dụng thành công:
 - Không, xin cảm ơn.
 - Tôi không cảm thấy thích uống rượu. Bạn có nước ngọt không?
 - Rượu không phải là sở thích của tôi.
 - Không đời nào! Nếu cha mẹ tôi biết thì tôi sẽ bị đay nghiến cho đến khi tôi 30 tuổi.
 - Tôi sẽ không khởi đầu làm rối loạn tương lai của tôi.
 - Sao bạn cứ tiếp tục ép trong khi tôi đã nói là không?