

# 談談預防

## 與你的青少年談談有關酒精

發行第3期

CSAP'S WESTERN 中心為預防技術的應用。



JULIE HOGAN, PH.D. 董事

按照 Diane Glass, 預防應用的管理籌劃人, 編輯 Kris Gabrielsen, 助理董事

你可否知道根據國家調查于濫用酒精和毒品五個八年級學生有一個報告在上個月喝酒?<sup>1</sup>

記得:

“百分之七十一 71% 青少年說酒精是容易取得”<sup>1</sup>

青少年喝酒面對很多危害, 排從意外受傷到死亡因酒精中毒。研究開始指出另外一種危險: 大腦損害。

預備的研究指出經常沉重喝酒能損害青少年和年輕人的大腦發展。這研究表示喝酒和降低大腦的學習力和記憶的力作用是連接一起。通過這研究, 我們學習酒精在大腦的視覺和聽覺過程方面的沖擊。早期研究告訴我們人類的大腦是在出生時已完全發展。我們現在知道通過最近 Scott Swartzwelder 博士的研究一個人不到二十五歲大腦不是完全發展和不到十六或十七歲記憶力形成不是完全發展<sup>2</sup>。

研究曾指出青少年早期開始使用酒精他們後來的生活很可能有酒精問題更大<sup>3</sup>。家長需要努力來預防或最少延緩首先開始使用。

管理和監督你的青少年是困難的事。青少年報告酒精經驗發生于他們沒被有監督之下。你要知道你的青少年在哪里和誰一起社交。

## 欲知更多資訊請致電：

美國教育部提供基金，健康和人類服務，濫用物質精神健康服務管理，預防濫用物質中心

### 想一想...

- 你的青少年感到有信心用拒絕技術回答朋友當被邀請喝酒精？
- 青少年喝酒不一定了解他們的最大量容納酒精性。
- 身為一個模範，你決定不濫用酒精將加強你的信息給你的青少年。行動比語言說出更有力的話。

### 行動的步驟：

- 與你的青少年分享有關酒精和它的影響于發展身體和大腦。
- 認識你青少年的朋友和他們的父母。
- 與你的青少年定下準則和後果于使用酒精。
- 與你的青少年實習對使用酒精說不的方法。下面有幾個例子青少年說對他們有幫助。
  - ◆ 不，謝謝。
  - ◆ 我不喜歡，你有汽水嗎？
  - ◆ 酒精不是我的玩意。
  - ◆ 不可能！如我父母知道，我將會失去一切權利直至到我30歲。
  - ◆ 我不要開始破壞我的生活。
  - ◆ 我已經說“不”，你為什麼還給我壓力？

### 根源之處：

<sup>1</sup>U.S. Department of Health and Human Services. (2002). National alcohol and drug survey. Rockville, MD: Author.

<sup>2</sup>Swartzwelder, H.S., Wilson, W.A., Tayyeb, M.I. (1995). Age-dependent inhibition of long-term potentiation by ethanol in immature vs. mature hippocampus. Alcohol Clinic Experimentation Research, 19, 1480-1485.

<sup>3</sup>Hawkins, J.D., Catalano, R.J., & Miller, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. Psychological Bulletin, 112(1), 64-105.

<sup>4</sup>Yamhill County Health and Human Services. (2003, April). Talk About Tuesday. McMinnville, Oregon: Author.