



## **Rượu và thanh thiếu niên** **Bản Hướng Dẫn cho Cha Mẹ**

1 trong 2 người Úc từ 15 đến 17 tuổi say rượu sẽ làm những chuyện mà họ hối tiếc.

Trung bình mỗi tuần có 70 người Úc dưới 25 tuổi sẽ nằm bệnh viện vì những vụ hành hung có liên quan đến rượu

Mỗi tuần trung bình có 4 người Úc dưới 25 tuổi bị tử vong vì những thương tích liên hệ đến rượu

### **Có bao nhiêu thiếu niên uống rượu?**

Con số thiếu niên tiêu thụ rượu là một mối lo ngại. Theo Thăm Dò về Gia Đình của tổ chức National Drug Strategy, có hơn 20% thiếu niên từ 14 đến 19 tuổi uống rượu mỗi tuần.

### **Thiếu niên uống bao nhiêu rượu?**

Trong số thiếu niên uống rượu, 29% thiếu nam từ 12 đến 17 tuổi uống mỗi lần từ 7 ly trở lên; và 32% thiếu nữ cùng một lứa tuổi mỗi lần uống từ 5 ly trở lên (Thăm Dò về Tiêu Thụ Rượu và Ma Túy & Thuốc của Học Sinh Trung Học Úc năm 2005)

### **Nguy hiểm tới mức nào?**

Rượu là một độc chất có hiệu năng làm suy yếu hệ thống thần kinh trung ương và làm thay đổi lề lối suy nghĩ và cảm giác. Thiếu niên có thể càng dễ bị ảnh hưởng của rượu hơn vì về mặt cơ thể, các em chưa phát triển đến mức có thể chịu đựng được.

Các em cũng thiếu kinh nghiệm uống rượu và không đủ sức phán đoán mức rượu làm các em say. Phần lớn thanh thiếu niên nhỏ hơn người lớn và do đó rượu có thể có tác dụng nhiều hơn.

Có vài bằng chứng mới cho thấy là trí óc và thân thể đang đà phát triển dễ bị ảnh hưởng tiêu cực của rượu nhiều hơn. Thanh thiếu niên bắt đầu uống rượu không giám sát càng sớm chừng nào, khi lớn lên các em càng có nhiều nguy cơ bị các vấn đề liên hệ đến rượu chừng đó.

Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy có chừng 40% thanh thiếu niên từ 14 đến 19 tuổi uống rượu ở những mức có thể gây ra nguy hại ngắn hạn (Thăm Dò Gia Đình của National Drug Strategy năm 2007)

Những hậu quả của việc say rượu có thể gồm:

Những nguy hại ngắn hạn do rượu gây ra cho thiếu niên rất nhiều. Nguyên nhân liên hệ đến rượu thông thường nhất gây tử vong và nằm bệnh viện cho thiếu niên gồm thương tích do tai nạn lưu thông, tự tử, hành hung, thương tích lúc đi bộ và những tai nạn khác như té và chết đuối.

### **Tôi có thể làm gì?**

Là cha mẹ, quý vị đóng một vai trò quan trọng trong việc giáo dục thiếu niên về rượu và giúp các em phát triển một thái độ có trách nhiệm về uống rượu.

Không bao giờ còn quá sớm để bắt đầu nói chuyện với con mình về những ảnh hưởng của rượu, và điều này giúp các em duy trì việc trao đổi ý kiến với cha mẹ.

### **Làm thế nào để nói chuyện với con cái còn niên thiếu về rượu?**

Những người trẻ thường lo âu về những hậu quả xã hội ngắn hạn của việc uống rượu (như ngưng học, làm những chuyện mà lúc tỉnh các em không làm) hơn là những hậu quả dài hạn ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Chọn một lúc và một nơi thích hợp để nói chuyện.
- Nói về đề tài này một cách bình thường - có lẽ sau khi xem một sô trên Tivi, một bản tin hay một cuốn phim để bắt đầu câu chuyện,
- Nên cởi mở, thành thật và khuyến khích con cái bày tỏ cảm tưởng, suy nghĩ và ý kiến của chúng.
- Trình bày rõ ràng về luật lệ và khẳng định chắc chắn là việc uống rượu dưới tuổi ấn định là một hành vi phạm pháp trong hầu hết mọi trường hợp. Nghiên cứu cho thấy thiếu niên mong mỏi và muốn cha mẹ đặt ra giới hạn, ngay cả đôi khi các em vượt qua những giới hạn này.
- Tránh dùng chiến thuật dọa nạt- thanh thiếu niên thường dễ bị thuyết phục khi nghe trình bày sự kiện một cách thực tế.
- Nói về những lo âu của quý vị khiến các em hiểu những hậu quả có khả năng xảy ra của việc uống rượu

### **Áp lực của các bạn đồng lứa- làm thế nào để đối phó?**

Lúc mới lớn là một thời kỳ có nhiều thay đổi lớn lao cho những người trẻ, có thể khiến các em có cảm tưởng là mình có nhiều nhược điểm. Quý vị có thể giúp các em phát triển lòng tự tin để đối phó với áp lực của các bạn đồng lứa. Một cách tốt để bắt đầu có thể là đóng vai trò trong các hoàn cảnh tiêu biểu, cho nên quý vị có thể:

- Giúp các em trả lời 'KHÔNG' khi bị bạn bè áp lực phải uống rượu

- Nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc không bao giờ vào ngồi trong xe với một tài xế đã uống rượu. Đồng ý về một kế hoạch là, nếu trường hợp này xảy ra, các em nên lấy tắc xi về nhà, hoặc chờ quý vị đến rước, hoặc cho phép các em ngủ lại qua đêm tại nhà bạn, nếu quý vị không thể đến rước được
- Nói về nguy hiểm việc thức uống bị pha độc chất và làm thế nào để các em có thể tự bảo vệ mình
- Thảo luận về những gì phải làm nếu có một người bạn say rượu

### **Nếu các em bị say lúc về nhà?**

Mặc dù quý vị có thể muốn nói chuyện ngay tức khắc với các em về chuyện này, nhất là khi quý vị cảm thấy bức tức hay nổi giận, nhưng hãy chờ đến khi các em tỉnh lại, nhờ đó quý vị có thể đối thoại với các em một cách hợp lý. Chừng đó cũng có lẽ luật đã bị vi phạm, cho các em thấy sự thất vọng của quý vị và những hậu quả.

Quý vị uống, các em uống

Từ lúc nhỏ, các em đã để ý đến việc uống rượu và lẽ lối uống rượu của quý vị tại nhà. Hãy để các em quan sát thói quen uống rượu hợp lý gương mẫu của quý vị như:

- Thỉnh thoảng từ chối không uống khi được mời
- Không phải lúc nào cũng dùng rượu trong các dịp liên hoan, hay tuyên bố: “tôi cần một ly rượu” khi bị căng thẳng tinh thần.
- Không uống đến mức say rượu
- Không lái xe sau khi đã uống rượu

### **Tôi có thể làm gì nếu con tôi muốn tổ chức tiệc?**

- Hợp tác với các em trong việc hoạch định-thảo luận về quy luật buổi tiệc trước khi tuyên bố tổ chức
- Đồng ý có cho phép uống rượu hay không
- Nếu cho phép uống rượu, phải bảo đảm quý vị là người cung cấp các loại rượu có nồng độ nhẹ và các thức uống khác không có rượu, cũng như chuẩn bị thật nhiều thức ăn
- Bằng một cách nào đó, phải bảo đảm có người lớn giám sát buổi tiệc.
- Nhấn mạnh là quý vị không chấp nhận các em uống rượu quá mức và đồng ý một kế hoạch đối phó với những em bị say hay bị bệnh

- Những khách không được mời mà vẫn đến dự là một khó khăn đang tăng gia. Kiểm lại chương trình Tiệc Vui An Toàn tại tiểu bang mình đang ở hay vào thăm mạng [www.australia.gov.au/drinkingnightmare](http://www.australia.gov.au/drinkingnightmare) để biết thêm thông tin về tổ chức tiệc an toàn
- Đặt kế hoạch tìm phương tiện cho khách về nhà
- Nhờ cha mẹ của các em khác đã từng tổ chức tiệc cho con họ góp ý kiến.

Đừng biến đêm vui chơi thành cơn ác mộng

Muốn biết thêm chi tiết xin vào:

Rượu và thanh thiếu niên  
Bản Hướng Dẫn cho Cha Mẹ

**TÍNH TRUNG BÌNH, 1 TRONG 4 THANH THIẾU NIÊN TỪ 15 ĐẾN 25 TUỔI  
PHẢI NÀM BỆNH VIỆN VÌ UỐNG RƯỢU**