

Ma Túy - Hãy có Dữ Kiện

Lời mở đầu

Việc di dân qua sống tại một quốc gia mới có thể gây khó khăn cho mọi thành viên trong gia đình. Đối với cha mẹ, có nhiều thử thách và trở ngại để đương đầu mà không có hệ thống hỗ trợ bình thường của bà con thân thích và bạn bè. Trẻ em cũng có các khó khăn, bởi vì các đòi hỏi đối với cha mẹ chúng còn lớn lao hơn nữa.

Chính phủ Tiểu bang Victoria cung cấp cho cha mẹ của các thanh thiếu niên những tin tức và sách lược để họ có thể đương đầu với vấn đề ma túy. Chính quyền muốn giúp đỡ tất cả các bậc cha mẹ, kể cả các cha mẹ di dân, trong việc ngăn ngừa vấn đề ma túy.

Những chỉ dẫn trong việc ngăn ngừa

Thí nghiệm thử là việc làm tự nhiên của tuổi mới lớn. Hầu hết các thanh thiếu niên đều đã thí nghiệm thử rượu và thuốc lá. Có em còn thử cả ma túy bị cấm nữa. Những cách thức ngăn ngừa hữu hiệu nhất là trao đổi ý kiến tốt đẹp và tạo nên mối liên hệ mạnh mẽ với con cái. Sau đây là một vài chỉ dẫn khác.

LÀM GƯƠNG TỐT

Con trẻ đối diện với các ma túy hợp pháp như rượu và thuốc lá ở vào tuổi rất trẻ cũng như bắt chước lối hành xử của cha mẹ. Con cái nào có cha mẹ hút thuốc hay uống rượu thì tự chúng dễ hút thuốc hay uống rượu hơn.

CẦN HIỂU BIẾT

Sẵn sàng thảo luận cởi mở và thành thật về vấn đề ma túy. Con em quý vị có thể hiểu biết về ma túy và hậu quả của nó còn hơn quý vị nữa, vì vậy hãy nên tìm hiểu các dữ kiện trước đã. Chớ nên thổi phồng các hiểm nguy của ma túy hoặc tìm cách làm cho con cái mình sợ sệt bởi vì như thế có thể sẽ làm cho chúng không nghe lời quý vị nữa.

LẮNG NGHE

Hãy lắng nghe các khó khăn và ưu tư của con mình. Đừng phản ứng thái quá. Nếu con cái được nói chuyện với quý vị, chúng sẽ bớt vấp phải những khó khăn hay có những quyết định rõ ràng.

BÀN BẠC

Bàn bạc về các chuyện thường ngày với con cái, coi như chúng là người lớn rồi. Nếu quý vị bàn bạc đều đặn với con cái về việc học, bạn bè, thể thao hay âm nhạc mà chúng ưa thích, thì việc bàn bạc về vấn đề dễ gây cảm xúc như ma túy sẽ không còn khó khăn nữa.

PHÁT TRIỂN NIỀM TIN

Quý vị cần phải tin cậy và tin tưởng nơi con cái mình. Đừng hạch hỏi các xét đoán của trẻ. Thường thường con cái muốn chứng minh với cha mẹ là chúng đáng được tin cậy về các lựa chọn chúng làm. Nói với con cái về các vấn đề ma túy sẽ không gây húng hởi cho chúng.

BẢO ĐẢM CHO CON CÁI BIẾT LÀ MÌNH CÓ QUAN TÂM

Cho trẻ thấy là quý vị có quan tâm đến chúng. Hãy để thì giờ mà giải trí trong gia đình với con cái.

THIẾT ĐẶT MỘT SỐ THỎA THUẬN

Dự định trước các hoàn cảnh khó khăn có thể xảy ra và thiết đặt một số thỏa thuận được chấp nhận về chuyện uống rượu và sử dụng ma túy. Bằng lòng đón con cái thay vì để chúng tự lái xe sau khi uống rượu hay đi nhờ xe người đã uống rượu. Một phần của thỏa thuận này là cha mẹ sẽ đến mà không gây phiền hà gì hết. Mọi cuộc bàn thảo nên để chờ đến ngày hôm sau.

It's **our** drug problem



Các loại ma túy

Trong khi rượu và thuốc lá đều hợp pháp vì vậy dễ được “chấp nhận” hơn, những thứ này dễ gây nguy hại và dễ nghiện ngập như các loại ma túy bị cấm.

Có năm loại ma túy mà các bậc cha mẹ lo ngại là:

BẠCH PHIẾN – một loại an thần gây ảnh hưởng đến sự chăm chú và phối hợp tứ chi. Bạch phiến làm chậm đi khả năng phản ứng lại những hoàn cảnh bất ngờ.

THUỐC GÂY ẢO GIÁC – (“the party drug”) là thuốc viên. Thuốc này kích động hệ thống thần kinh và gây ảo giác.

CẦN SA – là cây gai dầu thường được phơi khô và trộn với thuốc lá để hút. Mặc dù bị cấm nhưng được giới trẻ coi như ít độc hại hơn.

RƯỢU – kể cả bia, rượu vang, rượu mạnh, rất dễ kiếm đối với những người dưới 18 tuổi. Giới trẻ dễ đối diện với rượu và có thể uống mặc dù tuổi giới hạn mà luật pháp cho phép mua là 18 tuổi.

THUỐC LÁ – Mặc dù hút thuốc gây ra những hậu quả nguy hại đến sức khỏe, nhiều người trẻ nghĩ rằng đó là một việc làm “mát lòng”.

Vài dấu hiệu báo động.

Thật khó mà biết con cái có vấn đề với ma túy bởi vì các hậu quả của chúng khác nhau rất nhiều. Đôi khi các hành vi có liên quan đến ma túy có vẻ như hành vi của thanh thiếu niên khó tính.

Những dấu hiệu nên để ý đến gồm có:

- thay đổi thái độ cách cư xử
- đi chơi suốt đêm
- tụt hạng trong việc học
- gặp rắc rối với cảnh sát hay ở trường
- thay bạn một cách bất thường
- cần tiền mà không sao giải thích được lý do

Tôi phải làm gì nếu khám phá ra con tôi dùng ma túy?

ĐỪNG HOẢNG HỐT: Hãy ngồi xuống và bàn bạc vấn đề ấy với con em đồng thời cố tìm hiểu và giúp đỡ. Dùng thử ma túy không hẳn là sẽ đưa đến việc tiếp tục dùng nó hay lạm dụng.

CHỨNG TỎ MÌNH ÂU LO: Cho thấy rõ rằng quý vị yêu thương con cái và việc chúng sử dụng ma túy có thể gây nguy hại.

LỰA LÚC: Cố tránh bàn bạc vấn đề khi trẻ còn say rượu hoặc đang bị ảnh hưởng của ma túy. Hãy bàn bạc khi mọi người đã tỉnh táo vào ngày hôm sau.

NHẬN RA VẤN ĐỀ: Con trẻ có thể sẽ thí nghiệm sử dụng ma túy bởi vì chúng đang có vấn đề gì đó hoặc đang cần được giúp đỡ và hỗ trợ. Hãy cố khắc phục các vấn đề có thực và tìm kiếm trợ giúp chuyên môn nếu cần.

ĐỪNG TỰ TRÁCH MÌNH: Nếu con mình đang sử dụng ma túy, thì điều đó không có nghĩa là quý vị đã thất bại trong nhiệm vụ làm cha mẹ. Nhiều người trẻ trải qua những giai đoạn khó khăn mặc dù cha mẹ đã trông nom hoặc hỗ trợ bằng một cách nào đó đi nữa.

TÌM KIẾM GIÚP ĐỠ: Vấn đề ma túy không chỉ đơn phương giải quyết trong vòng gia đình mà đủ. Việc quan trọng là tìm kiếm giúp đỡ chuyên môn. Hãy tìm kiếm giúp đỡ càng sớm càng tốt.

Các dịch vụ

Chính quyền Tiểu bang Victoria trợ giúp tài chính cho một loạt các dịch vụ giúp những người có vấn đề liên quan đến ma túy và rượu, cũng như gia đình và những người trông nom họ. Các dịch vụ này có nhiều loại từ dịch vụ trợ vấn cho người sử dụng ma túy và gia đình của họ (do các nhân viên xã hội, chuyên viên y tế, tâm lý gia và bác sĩ toàn khoa cung ứng) mà không cần phải giới thiệu, cho đến các dịch vụ chuyên khoa đòi hỏi bác sĩ toàn khoa giới thiệu (chẳng hạn như các dịch vụ chuyên môn cai bạch phiến bằng thuốc methadone).

Các dịch vụ này được lập ra để đáp ứng với nhu cầu đa dạng của khách hàng. Một số dịch vụ được cung ứng cho dân chúng ngay tại nhà của họ (như cai thuốc tại gia, cai thuốc ngoài bệnh viện). Các dịch vụ tại gia có sẵn tại những nơi mà mọi người cùng sống trong trung tâm chữa trị chung ngõ hầu giúp đỡ họ phục hồi chức năng (như cai thuốc tại gia, phục hồi chức năng tại gia, nơi ăn chốn ở có hỗ trợ).

Còn có nhiều tin liệu nữa về ma túy mà quý vị có thể có được bằng cách điện thoại cho số **1800 888 236** hoặc ghé thăm trang liên mạng **www.drugs.vic.gov.au**

Hoặc giả, quý vị muốn nói chuyện với ai đó bằng tiếng Việt, xin gọi cho Cộng Đồng Người Việt tại Úc (Vietnamese Community in Australia - Victoria Chapter) qua số **9689 8515**.

“Đây là vấn đề ma túy của chúng ta”