

## Bản Tài liệu cho Cha mẹ 1:

# Nói chuyện với con cái về bia rượu và các loại ma túy khác

Ma túy là chất khác hơn thực phẩm, khi vào cơ thể làm thay đổi chức năng hoạt động của cơ thể và/hoặc trí não.

Quý vị có biết bia rượu cũng là ma túy?

Trong khi nói chuyện với con cái về bia rượu và các loại ma túy khác không phải luôn luôn dễ dàng, nhưng nói chuyện về các việc đó có thể tạo một khác biệt quan trọng. Là cha mẹ quý vị có nhiều ảnh hưởng đến thái độ và quyết định của con mình về việc dùng ma túy. Thời điểm tốt nhất để bắt đầu nói chuyện với con quý vị là lúc các em còn nhỏ, lúc mà quý vị có ảnh hưởng nhiều nhất đến thái độ và quyết định của các em trước khi các em tiếp xúc với ma túy hay những người có thể dùng ma túy.

**Thuốc làm thay đổi tâm tính được gọi là ma túy (psychoactive drugs). Chúng có thể tác động đến cách người ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.**

Chia sẻ quan điểm của quý vị, nói chuyện cởi mở và có thể cho các em thông tin chính xác về bia rượu và các loại ma túy khác gồm cả methamphetamine, cho các em biết quý vị sẵn sàng nói chuyện với các em về những đề tài khó khăn.

## Một vài điều cần lưu ý khi nói chuyện với con quý vị về bia rượu và các loại ma túy khác.

### Có một kế hoạch

Trước khi nói chuyện với con mình quý vị nên tìm nơi chốn và thời điểm an toàn và thoải mái, không bị chi phối, có thể là lúc cùng làm việc gì đó như đang lái xe. Cho dù đang ở đâu, quý vị phải hoàn toàn chú tâm và lắng nghe cẩn thận những gì con mình nói để hiểu được ý nghĩ và cảm xúc của con. Cũng nên chia sẻ quan điểm của quý vị. Nên nhớ để con mình nói mà không ngắt lời, giữ bình tĩnh, lắng nghe và không có thái độ phán đoán.

### Những điều cần nói

Nói về tác động của bia rượu và các loại ma túy khác và giúp các em hiểu được là bất kỳ loại thuốc nào, gồm cả thuốc men có thể mua tại quầy bán thuốc, nếu không dùng hợp lý có thể gây tai hại đến não bộ và cơ thể của các em và dùng ma túy có thể cản trở việc đạt được các mục tiêu trong tương lai của các em.

Cùng các em lập ra một số quy định cơ bản về hành vi chấp nhận được về bia rượu và các loại ma túy khác và đồng thuận về hậu quả khi vi phạm các quy định này. Giúp các em chuẩn bị cách đáp ứng khi được mời dùng bia rượu hay các loại ma túy khác để giúp các em được an toàn hơn. Cùng thực tập các cách thức này. Quý vị và các em cũng có thể chuẩn bị một kế hoạch tìm nơi giúp đỡ để các em biết phải làm gì nếu các em hay bạn bè lâm vào hoàn cảnh khó khăn sau khi dùng bia rượu hay các loại ma túy khác hay trong trường hợp khẩn cấp nào đó.

**Thuốc men có thể mua tại quầy bán thuốc là thuốc men không cần toa bác sĩ và không phải là thuốc bổ dưỡng.**

**Methamphetamine là một chất kích thích loại amphetamine làm cho chức năng của não bộ và hệ thần kinh trung ương hoạt động nhanh hơn.**

## Tìm nơi giúp đỡ và cố vấn

Quý vị không bị đơn độc. Có những dịch vụ quý vị có thể sử dụng để tìm phương cách giúp đỡ tốt nhất cho hoàn cảnh của mình. Quý vị cũng có thể nói chuyện với bác sĩ của mình, Dịch vụ giúp đỡ về Bia rượu và Ma túy Cộng đồng ở địa phương hoặc:



## MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN

### SDERA

đt: (08) 9402 6415  
e: sdera.co@education.wa.edu.au  
w: www.sdera.wa.edu.au

### Australian Alcohol and Drug Foundation

w: www.adf.org.au

### Drug Aware

w: www.drugaware.com.au



## ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ

### Meth Helpline

24/7 miễn phí & kín đáo, tư vấn và giới thiệu  
đt: 1800 874 878  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
w: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

### Alcohol and Drug Support Line

đt: (08) 9442 5000  
đt: 1800 198 024 (gọi từ vùng nông thôn)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### Parent and Family Drug Support Line

đt: (08) 9442 5050  
đt: 1800 653 203 (gọi từ vùng nông thôn)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### Aboriginal Alcohol and Drug Service

đt: (08) 9221 1411  
e: info@aada.org.au  
w: www.aads.org.au

## CÁC DỊCH VỤ PHIÊN DỊCH

Nếu Anh ngữ không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, quý vị có thể nhờ Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) giúp đỡ miễn phí  
đt: 131 450

## KHÓ KHĂN VỀ NGHE HOẶC NÓI

Nếu quý vị bị điếc, hay gặp khó khăn khi nghe hoặc nói hãy liên lạc với Dịch vụ Chuyển tiếp Toàn quốc (National Relay Service)  
đt: 1800 555 660  
e: helpdesk@relayservice.com.au  
w: www.relayservice.gov.au

