

## Bản Tài liệu cho Cha mẹ 2:

# Con tôi có đang dùng ma túy không?

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

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.

Khó mà biết được khi người nào đó có thể đang dùng ma túy. Trong khi các thay đổi về tâm tính và thái độ có thể là do dùng ma túy nhưng chúng có thể là các dấu hiệu người này đang không thể đương đầu với việc gì đó trong đời sống của họ mà không dính dáng gì đến việc dùng ma túy cả.

Một số hành vi có thể gây lo ngại gồm:

- mệt mỏi hoặc ngủ nghê thất thường
- thay đổi bạn bè và các sinh hoạt giao du
- uể oải
- tránh nói chuyện và gần gũi người trong gia đình
- tâm tính thay đổi thất thường
- không muốn trả lời
- vắng mặt tại trường, tuột điểm hoặc vi phạm kỷ luật
- hành vi khác thường
- gian dối
- rắc rối với cảnh sát.

Điều quan trọng nên nhớ là nhiều hành vi như trên rất thường thấy ở các thiếu niên đang trong tuổi dậy thì hay đang trải qua các giai đoạn thử thách.

## Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ rằng con tôi đang dùng ma túy?

Thay vì kết luận vội vàng, cách tốt nhất là nói chuyện với các em để tìm hiểu việc gì đang xảy ra và sau đó tìm cách trấn an và hỗ trợ các em. (Muốn biết thêm thông tin hãy xem *Bản Tài liệu cho Cha mẹ 1: Nói chuyện với con cái về bia rượu và các loại ma túy khác* trên trang mạng của SDERA.)

Nếu con của quý vị cho biết là đang dùng ma túy, nên nhớ là đa số việc dùng ma túy, chẳng hạn như dùng thử ma túy, không phải lúc nào cũng dẫn đến việc nghiện ma túy hay có vấn đề với ma túy.

## Khi nói chuyện với con cái về việc dùng ma túy:

### Chọn thời điểm và nơi chốn để nói chuyện

Có thể khó nói chuyện với con mình về ma túy. Tìm lúc con cái cảm thấy thoải mái nói chuyện với quý vị. Hỏi các em đã thử dùng loại ma túy nào và các em cảm thấy thế nào về việc dùng ma túy của các em. Nói một cách bình tĩnh và lắng nghe cẩn thận những gì các em nói. Nếu quý vị giận dữ hay phản ứng thái quá, quý vị chắc sẽ không có được một cuộc đối thoại cởi mở và hữu ích.

### Chia sẻ và công nhận các lo ngại

Chia sẻ các lo ngại của quý vị về việc các em dùng ma túy. Nếu đang có những vấn đề khác xảy ra cho các em, khuyến khích các em chia sẻ với quý vị. Sẵn sàng để nghe những gì các em nói và đáp ứng một cách không phán đoán để cho các em thấy là quý vị đang lo lắng và quý vị chỉ muốn điều tốt đẹp nhất cho các em. Cho các em biết là quý vị sẵn sàng hỗ trợ các em và cùng chung sức, quý vị và các em có thể tìm được con đường tiến triển.

## 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](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)  
w: [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)

### Australian Alcohol and Drug Foundation

w: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

### Drug Aware

w: [www.drugaware.com.au](http://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](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
w: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://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](mailto: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](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

### Aboriginal Alcohol and Drug Service

đt: (08) 9221 1411  
e: [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)  
w: [www.aads.org.au](http://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](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
w: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

