



2020年4月15日

物质使用预防

父母和照顾者如何在COVID-19响应中支持儿童和青少年

由于COVID-19响应中的所有突然变化，儿童和青少年可能会感到压力、焦虑、沮丧、无聊、抑郁、孤立或孤独。健康的应对方法可能不再奏效，这可能导致药物和酒精使用量增加。父母和照顾者可以提供急需的支持，以帮助他们度过这个充满压力的时刻，以恢复或取代健康的应对技能。

识别物质使用增加的迹象

一些常见的迹象包括：

- 衣服上的气味
- 频繁使用眼药水
- 兴趣丧失
- 退缩或孤立
- 情绪波动
- 报告或观察到不寻常的疲倦
- 报告或观察到精力充沛
- 体重变化
- 偏执症状
- 记忆力减退
- 食欲变化
- 注意力持续时间缩短
- 头痛加重

以富有同情心和诚实的方式分享您的观点。它可以开启有关学生体验的对话。

与儿童和青少年谈论物质使用时的有用提示

营造一个非评判性环境。

重要的是要有好奇心，而不是评判对方，这样才能有一个安全的方式来吐露心声。必须承认，这对每个人来说都是一个压力巨大的时刻。

确定当前的压力来源及其对人的影响。

使用开放式问题。例如：

- 一个开放式问题：“到目前为止，你在家感觉如何？”
- 一个封闭性问题：“你感到有压力吗？”

确认健康的应对技巧和优势。

- [在COVID-19爆发期间及以后支持精神健康的五种关键方法](#)
- [只针对青少年：美国儿科学会的压力管理个人计划](#)

如果您怀疑孩子使用药物或酒精，请尽早解决并明确提出您的期望。

当您询问物质使用时，请使用坦诚且诚恳的沟通方式。 例如：

- 我很担心，因为我看到你房间里有一个空酒瓶。 我想谈谈你如何应付待在家里以及你是否正在喝酒。
- 我注意到你最近的行为有所变化。 你不记得我们昨天的谈话了。 你似乎很艰难地试图集中注意力。 我也闻到你衣服上的大麻味。 我想就你的大麻使用问题进行一次开诚布公的谈话。

了解有关药物和酒精使用的事实

与儿童和青少年谈论酒精和药物时，分享事实可能是一个有力的工具。 值得强调物质使用与精神健康症状增加（如抑郁和焦虑）之间的联系。 根据疾病控制和预防中心（CDC）的数据，使用物质（尤其是酒精）的年轻人中自杀和其他高危行为的风险增加。

关于不同物质对发育中的大脑的影响以及独特的体征和症状，目前已有大量研究。 了解美国青少年中最常用的药物（酒精、大麻以及电子烟、香烟和调味雪茄之类的水烟产品）可帮助与学生进行谈话。

了解更多信息的资源：

- [预防未成年使用大麻和水烟：](#) 父母与孩子交谈的指南
- [美国国家青少年药物滥用研究所（NIDA）](#) 向青少年、教师和父母提供的有关药物使用的信息
- [无毒儿童伙伴关系：](#) 通过教育和资源共享为父母、照顾者和年轻人提供支持
- [您的房间：](#) 有关酒精和药物、其作用、戒断症状以及如何获得帮助的信息。
- [谈论。 他们听到了您的声音：](#) SAMHSA未成年人饮酒预防运动可帮助父母和照顾者尽早与孩子谈论酒精的危害。
- [什么是物质滥用治疗：](#) 对于患有物质使用障碍的家庭成员

俄勒冈州资源:

- [俄勒冈州物质使用和疾病服务目录](#): 查找正确的物质使用障碍治疗服务的资源指南
- [俄勒冈州康复高中](#): 为青少年提供一个安全、清醒和支持性的学校环境。
- [青少年时代](#): 全州青少年同伴支持组织, 目前在[Twitch](#)上提供虚拟无须预约中心、虚拟一对一会议、虚拟小组聚会和同伴支持。
- [生命线](#): 致力于预防物质滥用和自杀的地区性非营利组织。
 - 全天24小时/每周7天免费、保密和匿名自杀生命线: 800-273-8255
 - 酒精和毒品求助热线: 800-923-4357
- [青少年热线](#): (生命线服务): 青少年对青少年的危机和求助热线。
 - 致电: 877-968-8491
 - 短信: 发送teen2teen至839863

国家资源:

- [SAMHSA国家热线](#): 为面临精神或物质使用障碍的个人和家庭提供免费、保密、全天24小时/每周7天、每年365天的治疗转诊和信息服务(英语和西班牙语)。
 - 致电: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D康复](#): 针对18至35岁年轻人的康复社区组织, 其提供一系列对人种、文化和性别认同敏感的康复支持服务。
- [康复村](#): 为全国范围内的物质滥用和同时发生的精神健康障碍提供综合性治疗服务。

信息访问渠道: 每个人都有权利了解和使用俄勒冈州卫生局(OHA)的项目和服务。OHA提供免费帮助。OHA提供的免费帮助包括手语和口语翻译、其他语言的书面材料、盲文、大字印刷、音频和其他格式。如果您需要帮助或有疑问, 请通过致电1-844-882-7889, 711 TTY, 电子邮件OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us 联系 Mavel Morales。