



Ngày 15 tháng 4 năm 2020

Phòng chống sử dụng chất kích thích

Cha mẹ và người chăm sóc có thể hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên trong hoạt động ứng phó với COVID-19 như thế nào

Do tất cả những thay đổi đột ngột từ hoạt động ứng phó với COVID-19, trẻ em và thanh thiếu niên có thể cảm thấy căng thẳng, lo lắng, thất vọng, buồn chán, chán nản, cô lập hoặc cô đơn. Có thể không còn các lựa chọn đối phó lành mạnh nữa, điều này có thể dẫn đến sự gia tăng sử dụng ma túy và rượu. Cha mẹ và người chăm sóc có thể cung cấp hỗ trợ rất cần thiết để giúp tìm hướng đi trong khoảng thời gian căng thẳng này và khôi phục hoặc thay thế các kỹ năng đối phó lành mạnh.

Nhận biết dấu hiệu tăng sử dụng chất kích thích

Một số dấu hiệu phổ biến bao gồm:

- Mùi trên quần áo
- Thường xuyên sử dụng thuốc nhỏ mắt
- Thiếu chú ý
- Lên cơn nghiện hoặc cô lập
- Tâm trạng thay đổi
- Báo cáo hoặc quan sát thấy mệt mỏi bất thường
- Báo cáo hoặc quan sát thấy năng động
- Thay đổi cân nặng
- Triệu chứng hoang tưởng
- Giảm trí nhớ
- Thay đổi khẩu vị
- Giảm khả năng tập trung
- Đau đầu nhiều

Chia sẻ quan sát của bạn theo cách thấu hiểu và trung thực. Việc này có thể dẫn đến cuộc trao đổi về trải nghiệm của học sinh.

Lời khuyên hữu ích khi nói chuyện với trẻ em và thanh thiếu niên về việc sử dụng chất kích thích

Tạo không khí không phán xét.

Điều quan trọng là dẫn dắt câu chuyện với sự tò mò thay vì phán xét để có một cách an toàn để người kia dốc bầu tâm sự.

Thừa nhận rằng đây là quãng thời gian căng thẳng đối với tất cả mọi người.

Xác định các yếu tố gây căng thẳng hiện tại và nó ảnh hưởng đến người đó như thế nào.

Sử dụng các câu hỏi mở. Ví dụ:

- Một câu hỏi mở: "Tình hình bạn ở nhà như thế nào?"
- Một câu hỏi đóng: "Bạn có bị căng thẳng không?"

Khẳng định kỹ năng đối phó lành mạnh và điểm mạnh.

- [Năm cách chính để hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong đợt bùng phát COVID-19 và các thông tin khác](#)
- [Chỉ dành cho thanh thiếu niên: Một kế hoạch cá nhân để quản lý căng thẳng](#) từ Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ

Nếu bạn nghi ngờ có sử dụng ma túy hoặc rượu, hãy giải quyết sớm và đưa ra ý kiến rõ ràng về kỳ vọng của mình.

Hãy trao đổi theo cách đơn giản và trung thực khi bạn hỏi về việc sử dụng chất kích thích. Ví dụ:

- Cha/mẹ lo lắng vì cha/mẹ thấy một chai rượu rỗng trong phòng của con. Cha/mẹ muốn nói chuyện về việc con đang đối phó với việc phải ở nhà ra sao và liệu con có đang uống rượu hay không.
- Gần đây cha/mẹ đã nhận thấy có sự thay đổi trong hành vi của con. Con không thể nhớ những cuộc trò chuyện của chúng ta vào ngày hôm qua. Con dường như đang gặp khó khăn trong việc tập trung sự chú ý. Cha/mẹ cũng đã ngửi thấy mùi cần sa trên quần áo của con. Cha/mẹ muốn có một cuộc trò chuyện cởi mở về việc con sử dụng cần sa.

Biết dữ kiện về sử dụng ma túy và rượu

Khi nói chuyện với trẻ em và thanh thiếu niên về rượu và ma túy, việc chia sẻ dữ kiện có thể là một công cụ mạnh mẽ. Rất đáng để làm nổi bật mối liên hệ giữa việc sử dụng chất gây nghiện và các triệu chứng gia tăng về sức khỏe tâm thần như trầm cảm và lo lắng. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), thanh thiếu niên sử dụng các chất kích thích, đặc biệt là rượu, có nguy cơ tự tử nhiều hơn cũng như các hành vi nguy cơ cao khác.

Có nhiều nghiên cứu về tác động của các chất gây nghiện khác nhau lên não đang phát triển cũng như các dấu hiệu và triệu chứng riêng. Tìm hiểu về các loại thuốc được sử dụng phổ biến nhất ở thanh thiếu niên ở Hoa Kỳ (rượu, cần sa, các sản phẩm vape như thuốc lá điện tử, thuốc lá và xì gà có hương vị) có thể giúp cho cuộc trò chuyện với học sinh.

Tài nguyên để tìm hiểu thêm:

- [Ngăn chặn sử dụng cần sa và vape dưới tuổi vị thành niên](#): Hướng dẫn nói chuyện với con cái dành cho cha mẹ
- [Viện quốc gia về lạm dụng thuốc \(NIDA\) cho thanh thiếu niên](#): Thông tin cho thanh thiếu niên, giáo viên và cha mẹ về việc sử dụng thuốc
- [Hợp tác vì trẻ em không dùng thuốc](#): Hỗ trợ cho cha mẹ, người chăm sóc và thanh niên thông qua chia sẻ nguồn lực và giáo dục

- [Your Room](#): Thông tin về rượu và thuốc, tác dụng của chúng, triệu chứng lên cơn nghiện và cách nhận trợ giúp.
- [Nói chuyện. Ho lắng nghe bạn](#): Chiến dịch phòng chống uống rượu khi chưa đủ tuổi vị thành niên của SAMHSA giúp phụ huynh và người chăm sóc bắt đầu nói chuyện với con sớm về sự nguy hiểm của rượu.
- [Điều trị lạm dụng dược chất là gì](#): Đối với các thành viên gia đình của những người bị rối loạn sử dụng chất

Tài nguyên Oregon:

- [Thư mục Dịch vụ Rối loạn và Sử dụng Chất của Oregon](#): Hướng dẫn nguồn lực để tìm đúng dịch vụ điều trị rối loạn sử dụng chất
- [Các trường trung học Phục hồi tại Oregon](#): Môi trường trường học an toàn, không rượu và hỗ trợ cho thanh thiếu niên phục hồi.
- [Youth ERA](#): Tổ chức hỗ trợ trẻ đồng trang lứa trên toàn tiểu bang hiện đang cung cấp các trung tâm trợ giúp (drop-in center) ảo, các cuộc họp trực tiếp ảo, gặp gỡ nhóm ảo và hỗ trợ đồng trang lứa trên [Twitch](#).
- [Lines for Life](#): Một tổ chức phi lợi nhuận trong khu vực hoạt động ngăn ngừa lạm dụng chất gây nghiện và tự sát.
 - Đường dây trợ giúp tự sát 24/7 miễn phí, bí mật và ẩn danh: 800-273-8255
 - Đường dây trợ giúp về rượu và ma túy: 800-923-4357
- [Youth Line](#): (một dịch vụ của Lines for Life): Đường dây trợ giúp khủng hoảng ở tuổi thiếu niên.
 - Gọi điện: 877-968-8491
 - Nhắn tin: teen2teen đến 839863

Nguồn lực quốc gia:

- [Đường dây trợ giúp quốc gia của SAMHSA](#): Dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, bảo mật, 24/7, 365 ngày một năm (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) cho các cá nhân và gia đình đối mặt với rối loạn sử dụng thuốc hoặc tâm thần.
 - Gọi số: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D Recovery](#): Tổ chức cộng đồng phục hồi cho những người trẻ tuổi từ 18 đến 35 cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ phục hồi theo chủng tộc, văn hóa và bản sắc giới.
- [The Recovery Village](#): Cung cấp các dịch vụ điều trị toàn diện cho lạm dụng chất gây nghiện và rối loạn sức khỏe tâm thần cùng xảy ra trên toàn quốc.

Khả năng tiếp cận: Mọi người đều có quyền biết và sử dụng các chương trình và dịch vụ của Cơ quan Y tế Oregon (OHA). OHA cung cấp trợ giúp miễn phí. Một số ví dụ về trợ giúp miễn phí OHA có thể cung cấp là ngôn ngữ ký hiệu và thông dịch viên ngôn ngữ, tài liệu viết bằng các ngôn ngữ khác, chữ nổi, chữ in lớn, âm thanh và các định dạng khác. Nếu bạn cần giúp đỡ hoặc có câu hỏi, xin vui lòng liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.