

Nếu quý vị và các bạn có người nghiện rượu bia hoặc ma túy trong gia đình, hoặc biết một người nào bị nghiện, sau đây là một số những nơi giúp đỡ quý vị và các bạn:

1. Liên lạc Al-Anon hoặc Alcoholics Anonymous (Cai rượu bia kín đáo) để có danh sách các nhóm giúp đỡ thanh thiếu niên sống trong các gia đình nghiện. Cơ quan LCAD (Lincoln Council on Alcoholism and Drugs) có các danh sách và số điện thoại của các văn phòng này.

2. Tìm một chuyên gia giúp đỡ
- Hãy tìm người nào chuyên về các vấn đề rượu bia và ma túy trong gia đình. Người này có thể là viên chức cố vấn ở trường, tu sĩ hoặc bác sĩ. Nếu quý vị không tìm được ai hoặc chưa giỏi Anh ngữ, xin vui lòng liên lạc cơ quan LCAD số điện thoại và địa chỉ được ghi ở cột kế bên.

QUÝ VỊ VÀ CÁC BẠN SẼ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ!

Các nơi giúp đỡ

National Association for Children of Alcoholics
[Hiệp Hội Quốc Gia Giúp Các Thanh Thiếu Niên Trong Các Gia Đình Nghiện]
(714) 499-3889
www.nacoa.org

Alateen/Al-Anon Family Group Headquarters
[Giúp Các Gia Đình Cai Nghiện Kín Áo]
(212) 302-7240

Adult Children of Alcoholics
[Người Lớn Đã Lớn Lên Trong Các Gia Đình Nghiện]
(213) 534-1815

CÁC SÁCH HỮU ÍCH

(Nếu quý vị đọc được Anh Ngữ)

Adult Children of Alcoholics, bởi Janet Woititz
Guide to Recovery: A Book for Adult Children of Alcoholics, bởi Herbert Gravit và Julie Bowden
It Will Never Happen to Me, bởi Claudia Black

Chương trình này đã được tài trợ một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.

Để tìm hiểu thêm về rượu bia, thuốc lá và các chất ma túy khác, xin vui lòng liên lạc:

Lincoln Council on Alcoholism & Drugs
914 L Street
Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694 (T-TDD)
Fax: (402) 475-2699
prevention@lcad.org
www.lcad.org

Thanh Thiếu Niên Sống Trong Các Gia Đình Nghiện



Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, inc.

Thanh thiếu niên Sống Trong Các Gia Đình Nghiện Rượu Bia hoặc Ma Túy

Đây không phải một cái nhãn hoặc thành kiến mà chúng tôi gán cho thanh thiếu niên hoặc người lớn nào -- Đây chỉ là một cách để bày tỏ một đặc tính phổ biến trong rất nhiều gia đình có vấn đề với rượu bia hoặc ma túy. Sự nghiện các chất này ảnh hưởng đến mọi người trong gia đình, chứ không chỉ ảnh hưởng riêng người dùng.

SỰ THẬT: Thanh thiếu niên trong các gia đình nghiện dồn nén các cảm xúc, có thể trở nên rất cô lập, không nhận biết được những gì các em cần được giúp đỡ và không muốn ai giúp đỡ chúng trong giai đoạn mà đáng lẽ chúng cần được hướng dẫn và trợ giúp trước khi trưởng thành.

SỰ THẬT: Các thanh thiếu niên này có nguy cơ cao gấp bốn lần trở thành những người nghiện rượu bia hoặc ma túy sau này so với các thanh thiếu niên sống trong các gia đình không có ai bị nghiện.

Các quy luật bất thành văn trong các gia đình nghiện

KHÔNG NÓI: Các thanh thiếu niên trong các gia đình nghiện đều học hỏi nhanh chóng rằng nếu cha mẹ của chúng không muốn bàn đến vấn đề rượu bia hoặc ma túy, thì chúng cũng sẽ không bàn đến.

KHÔNG TIN TƯỞNG: Các thanh thiếu niên trong các gia đình nghiện đều gặp khó khăn trong vấn đề tin tưởng mọi người trong gia đình chúng và kể cả những người khác mà chúng gặp trong cuộc sống (ví dụ: ở trường học, họ hàng, những người có thẩm quyền và bạn bè).

KHÔNG BÀY TỎ TÌNH CẢM: Nếu một thanh thiếu niên thuộc một gia đình nghiện không thể nói về mọi vấn đề liên quan đến sự nghiện trong gia đình chúng, chúng sẽ khó tin tưởng những người thân nhất với chúng và do đó che giấu các cảm xúc thật sự của chúng bằng cách chỉ bày tỏ những cảm xúc nào giúp chúng đối phó được với những khó khăn đang xảy ra trong gia đình.

Bản chất của con người là tự bảo vệ để không bị hại về thể xác và tinh thần bằng cách dùng nhiều phương cách tự vệ khác nhau. Các thanh thiếu niên trong các gia đình nghiện cũng sẽ tự vệ bằng cách bảo vệ và che giấu các cảm xúc hoặc tình cảm của chúng. Tiếc thay, trong tình trạng hầu như luôn luôn khủng hoảng hoặc lo âu, các thanh thiếu niên này không thể luôn luôn phán xét được khi nào là an toàn để bày tỏ các tình cảm thật sự của chúng và khi nào chúng cần tự vệ để tạm thời che giấu các cảm xúc thật của chúng. Danh sách sau đây liệt kê một số các cách tự vệ của chúng:

- ✓ Chối bỏ
- ✓ Giận dữ
- ✓ Khôì hài không đúng cách
- ✓ Im lặng
- ✓ Cố gắng làm mọi việc
- ✓ Cô lập trong gia đình
- ✓ Ăn quá nhiều
- ✓ Làm những gì mạo hiểm hoặc tạo sự chú ý
- ✓ Cay đắng
- ✓ Nói nhiều