

Để tìm hiểu thêm về chất Heroin (Hê-rô-in) hoặc được giới thiệu đến các chương trình giúp đỡ trong cộng đồng, xin liên lạc:

**SAMHSA'S National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information**  
800-729-6686 TDD 800-487-4889

hoặc

**Lincoln Council on Alcoholism and Drugs, Inc.**  
914 L Street, Lincoln, NE 68508  
402-475-2694  
www.lcad.org

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention  
www.samhsa.gov

## Điều quan trọng cần nhớ

Nếu bạn biết ai đang dùng bia hoặc rượu, hãy khuyên người bạn này ngưng ngay hoặc nhờ sự giúp đỡ chuyên môn.

Nếu bạn đang dùng bia hoặc rượu, hãy ngưng ngay! Bạn càng dùng lâu bất kể các nguy hại, thì bạn càng làm hại cho cơ thể và rút ngắn cuộc sống của bạn!

Không bao giờ muộn màng. Hãy nói chuyện với cha, mẹ, bác sĩ gia đình, chuyên gia tư vấn (counselor), giáo viên, hoặc một người lớn mà bạn tin tưởng.

**Hãy hành động hôm nay!**

Bạn muốn tìm hiểu thêm về cách ngăn ngừa bia hoặc rượu?  
Hãy ghé trang mạng tại [www.stopalcoholabuse.gov](http://www.stopalcoholabuse.gov).

## Hỏi & Đáp

**Hỏi: Bia và rượu có an toàn hơn rượu mạnh không?**

**Đáp:** Không. Một chai bia 12 ounce hoặc một ly rượu (đỏ hoặc trắng) 5 ounce (tức là 1/2 tách) có lưu lượng rượu (cồn) tương đương như một ly nhỏ rượu mạnh 1.5 ounce. Chất rượu có thể làm bạn say và tạo nhiều rắc rối bất kể cách bạn dùng.

**Hỏi: Tại sao vị thành niên không dùng bia hoặc rượu được trong khi cha mẹ được quyền dùng?**

**Đáp:** Bộ não và cơ thể của thanh thiếu niên còn đang phát triển; việc dùng rượu hoặc bia có thể tạo những rắc rối và gây nghiện khi trưởng thành. Những người đã dùng bia hoặc rượu khi 15 tuổi đều có nguy cơ bị nghiện năm lần cao hơn những người bắt đầu dùng bia hoặc rượu khi 20 tuổi.

**Hỏi: Tôi từ chối rượu bia như thế nào?**

**Đáp:** Từ chối không dùng rượu hoặc bia lại dễ hơn là bạn nghĩ. Hãy thử: “Không, cảm ơn.”, “Tôi không uống rượu bia”, hoặc “Tôi không thích rượu bia.” Hãy nhớ rằng đa số các thanh thiếu niên không dùng rượu bia. Bạn sẽ có những người bạn tốt khi không dùng rượu bia như họ.

*Tips for Teens: ALCOHOL  
Vietnamese*

# Các Mẹo Vặt cho Thanh Thiếu Niên

Sự thật  
về

## Bia & Rượu

# Các Mẹo Vật cho Thanh Thiếu Niên

Sự thật  
về

## Bia & Rượu

Tips for Teens:  
The Truth about ALCOHOL

**TÊN LÓNG:** *Booze, Sauce, Brews, Brewskis, Hooch, Hard Stuff, Juice*

### **Biết Sự Thật ...**

**Bia hoặc rượu ảnh hưởng đến não (óc) của bạn.** Dùng bia hoặc rượu có thể làm cho bạn không còn phối hợp các động tác chân tay, quyết định sai lầm, phản ứng chậm chạp, mắt nhìn không rõ, hay quên và không nhớ những gì đã nói và làm trong khi say.

**Bia hoặc rượu ảnh hưởng đến cơ thể.** Bia hoặc rượu có thể làm hư hại mọi cơ quan trong cơ thể bạn. Bia và rượu đi thẳng vào máu và có thể gia tăng nguy cơ bị rất nhiều bệnh chết người, trong đó có bệnh ung thư.

**Bia hoặc rượu ảnh hưởng đến khả năng tự kiểm soát của bạn.** Bia hoặc rượu có thể làm yếu đi hệ thống thần kinh trung ương của bạn và khiến bạn quyết định sai lạc. Uống bia hoặc rượu có thể đưa đến những hành động liều mạng như lái xe khi say rượu hoặc có có sinh lý không an toàn.

**Bia hoặc rượu có thể giết chết bạn.** Uống số lượng lớn bia hoặc rượu trong một lần hoặc rất nhanh có thể gây ngộ độc rượu bia, hôn mê hoặc thiệt mạng. Lái xe trong khi say có thể làm chết người. Năm 2003, 31% các tài xế tuổi từ 15 đến 20 đã chết khi lái xe sau khi đã uống bia hoặc rượu.

**Bia hoặc rượu có thể gây thương tích cho bạn dù cho bạn không là người uống.** Nếu bạn ở chung quanh những người uống bia hoặc rượu, bạn có nguy cơ bị thương tích nghiêm trọng và liên can trong các vụ đụng xe hoặc các hành động bạo lực. Ít nhất bạn cũng phải đối phó với những người vì bia hoặc rượu mà ngã bệnh, không còn tự kiểm soát được nữa hoặc không còn tự chăm sóc bản thân họ.

### **Trước khi bạn mạo hiểm ...**

**Hiểu luật pháp.** Bị xem là bất hợp pháp khi mua hoặc cất giữ bia hoặc rượu khi chưa đủ 21 tuổi.

**Sự thật.** Một lon hoặc chai bia, hoặc ly rượu có thể làm cho nồng độ rượu trong hơi thở vượt quá mức luật pháp quy định. Tại một số tiểu bang, thanh thiếu niên dưới 21 tuổi có thể bị mất bằng lái xe, bị phạt nặng hoặc xe hơi của họ bị tịch thu vĩnh viễn.

**Cảnh giác về sự nguy hiểm.** Uống năm lon hoặc chai trở lên trong một lần uống được gọi là “binge drinking”. Theo các cuộc nghiên cứu, trên 35% những người nghiện rượu đã có các triệu chứng nghiện (như uống rất nhiều trong một lần uống) trước tuổi 19.

**Hiểu rõ các nguy hại.** Bia và rượu là chất ma túy. Pha chung với những chất ma túy khác là điều cực kỳ nguy hiểm. Bia hoặc rượu dùng chung với chất “acetaminophen” (chất trị đau nhức bán tự do tại các tiệm thuốc Tây) có thể làm hư gan bạn. Bia hoặc rượu pha chung với các chất ma túy khác có thể làm cho bị buồn nôn, ói mửa, ngất xỉu, bệnh tim mạch và khó thở. Ngoài ra dùng bia hoặc rượu chung với ma túy có thể làm hôn mê và chết.

**Biết mức hạn chế của bạn.** Bia hoặc rượu là một chất làm xuống tinh thần (*depressant hoặc downer*) vì các hoạt động của não bị suy giảm. Nếu bạn đang chán đời trước khi uống bia hoặc rượu, bạn sẽ cảm thấy tệ hơn.

**Hãy nhìn chung quanh bạn.** Hầu hết các vị thành niên đều không dùng bia hoặc rượu. Theo cuộc nghiên cứu, 71% giới trẻ từ 12 đến 20 tuổi đã không dùng bia hoặc rượu trong 30 ngày vừa qua.

### **Nhận biết các dấu hiệu ...**

**Làm sao biết được một người bạn có dùng bia hoặc rượu?** Đôi khi rất khó mà biết được. Nhưng có một số dấu hiệu bạn cần chú ý. Nếu một người bạn có ít nhất một triệu chứng sau đây, thì họ có thể bị nghiện rượu:

- ♦ Say rượu một cách đều đặn
- ♦ Nói dối về số lượng bia hoặc rượu đang dùng
- ♦ Tin rằng bia hoặc rượu là cần thiết để được vui
- ♦ Thường bị nhức đầu do bia hoặc rượu tối hôm trước
- ♦ Bị xuống tinh thần, chán đời hoặc có ý nghĩ tự tử
- ♦ Không nhớ những gì đã làm trong khi uống bia hoặc rượu (gọi là “blackouts”)

**Bạn có thể làm được những gì để giúp một người bạn nghiện bia rượu?** Hãy là một người bạn tốt. Bạn có thể cứu được một mạng người. Khuyến khích người bạn ngưng dùng hoặc đi gặp một chuyên gia để được giúp đỡ.

Để biết thêm chi tiết và được giúp đỡ, xin gọi:  
**National Clearinghouse for Alcohol and Drug**  
800-729-6686  
hoặc

**Lincoln Council on Alcoholism and Drugs**  
402-475-2694

Để biết thêm chi tiết, hãy ghé thăm trang mạng:  
[www.ncadi.samhsa.gov](http://www.ncadi.samhsa.gov)