

“Cần sa là một loại cây có trong thiên nhiên; cây này tác hại đến mức độ nào?”

Câu hỏi của một thiếu niên,
HOUSTON, TEXAS

Thật khó mà tin rằng con em quý vị đang dùng cần sa. Nhưng vấn nạn của ngày nay là các thanh thiếu niên sẽ phải đối phó với câu hỏi “Mình có nên hoặc không nên thử cần sa?” Giới trẻ thường có nhiều vấn đề lo nghĩ, căng thẳng, và ý nghĩ rằng “ma túy sẽ làm thư giãn và tốt hơn” lại có sức cám dỗ mạnh mẽ. Hơn nữa, giới trẻ có thể xem các chất ma túy là một cái gì mới lạ để thử xem mình có thích hợp không.

Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng nhiều phụ huynh ngày nay lại có quan điểm mơ hồ về cần sa. Một số phụ huynh xem cần sa là tương đối không nguy hại và lo lắng nhiều hơn đối với các chất ma túy khác như cocaine hoặc ecstasy. Tuy nhiên, các phụ huynh cần thức tỉnh và hiểu rằng cần sa không là một chất vô hại. Đây là thời điểm để quý vị giúp con em trả lời câu hỏi về cần sa, câu trả lời đó là: “Không nên và không bao giờ dùng cần sa.”

Nếu quý vị nghi ngờ rằng con em đang dùng cần sa, quý vị có thể được giúp đỡ bằng cách liên lạc viên chức cố vấn của trường học (school counselor) hoặc bác sĩ gia đình của em. Để biết rõ hơn về các tác hại của chất cần sa cũng như các dấu hiệu và triệu chứng báo động rằng con em đang dùng cần sa, xin vui lòng lên trang mạng tại

www.TheAntiDrug.com

hoặc điện thoại đường dây thông tin miễn phí về rượu bia và ma túy (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information hoặc NCADI) tại số (800) 788- 2800.

Để có địa chỉ của trung tâm điều trị ma túy gần gia cư của quý vị, xin lên trang mạng tại www.findtreatment.samba.gov hoặc điện thoại NCADI tại số ghi trên.

Văn phòng Kiểm Soát Ma Túy Quốc Gia đang phát động một chiến dịch toàn quốc bài trừ ma túy trong giới thanh thiếu niên để giáo dục và hướng dẫn người dân về các hậu quả của tệ nạn sử dụng cần sa trong giới trẻ. Chiến dịch này có sự tham gia của một số cơ quan và tổ chức có tiếng tăm chuyên phục vụ thanh thiếu niên, hướng dẫn gia đình và sức khỏe cộng đồng nhằm giúp giải tỏa các nhận thức sai lệch về cần sa.

1225

Translation Provided by (Bản dịch của)
Lincoln Council on Alcoholism and Drugs, Inc.
914 L Street, Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694

This program is partially funded by Region V Systems, the United Way of Lincoln/Lancaster County, JBC and private donations.

Wake Up to the Risks of Marijuana
A Guide for Parents
Vietnamese

Hãy Thức Tỉnh và Cảnh Giác về Các Nguy Hại của Cần Sa

Tài Liệu Dành cho Phụ Huynh

PARENTS.
The Anti-Drug

Cần sa nguy hại hơn là quý vị nghĩ, đặc biệt đối với thanh thiếu niên. Nếu quý vị không nói chuyện với con em về các tác hại của cần sa, chúng có thể sẽ hiểu sai về chất nguy độc này.

Hãy nói chuyện với con em về cần sa

Thanh thiếu niên vẫn nói đi nói lại rằng cha mẹ là những người quan trọng nhất ảnh hưởng đến vấn đề ma túy trong cuộc sống của chúng. Do đó, sự phòng ngừa khởi đầu từ quý vị. Con em cần nghe quý vị nói về các tác hại của cần sa. Xin đừng đợi đến lúc quá trễ khi con em bắt đầu có vấn đề rắc rối. Quý vị nói càng sớm với con em thì chúng càng ít có nguy cơ sử dụng cần sa sau này. Lợi dụng những lúc như chờ con em đi học hoặc đến nơi chơi thể thao để nói chuyện. Cho con em biết rằng cần sa ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự tập trung học hành hoặc khả năng chơi thể thao của chúng. Giải thích các rắc rối về pháp luật nếu chúng dùng cần sa và chúng có thể mất việc làm hoặc học bổng. Khuyến bảo con em tránh những hoàn cảnh đưa đến rắc rối và chúng nên từ chối như thế nào nếu có ai mời hoặc ép dùng cần sa.

Các dữ kiện về cần sa

Nhiều thanh thiếu niên dùng cần sa hơn là dùng các chất ma túy khác.

Các thanh thiếu niên dùng cần sa vào giai đoạn mà cơ thể và bộ não còn đang trong thời kỳ phát triển.

Trong thập niên vừa qua, số học sinh lớp 8 dùng cần sa đã gia tăng gấp đôi.

Nhiều người dùng cần sa đã gặp khó khăn khi muốn cai và đã có những triệu chứng “thiếu thuốc” khi cai như nóng nảy, mất ngủ và lo âu.

Cần sa có thể đưa đến các rắc rối về sức khỏe, giao tiếp xã hội và hành vi (cách cư xử) trong thời kỳ phát triển quan trọng nhất của thanh thiếu niên.

Cần sa ngày nay nguy hại hơn và các ảnh hưởng có thể mạnh mẽ hơn.

Các thanh thiếu niên dùng cần sa đã cho thấy thành tựu thấp hơn trong học vấn so với các học sinh không dùng cần sa.

Dùng cần sa trong một thời gian ngắn vẫn đưa đến hiện tượng mất trí nhớ và gặp khó khăn khi giải quyết một vấn đề hoặc bài toán.

Quý vị có thể giúp con em tránh ma túy. Hai phần ba các thanh thiếu niên đã nói rằng vì không muốn làm buồn lòng cha mẹ mà các em đã tránh được ma túy.

Tôi có thể làm được những gì khác để giúp con em tôi tránh được cần sa?

Hãy tham gia vào cuộc sống và các sinh hoạt của con em.

Biết bạn bè của con em là *những ai*, con em đang *làm những gì*, *khi nào* sẽ về đến nhà và đi hoặc đến *đâu*.

Ăn cơm chung gia đình, cùng xem phim hoặc nghe nhạc, xem chung trận đấu thể thao, làm chung các công việc trong nhà.

Quy định một nội quy hoàn toàn không ma túy, thuốc lá và rượu bia trong gia đình quý vị.

Quý vị là gương mẫu quan trọng nhất đối với con em quý vị. Chúng sẽ chú ý và bắt chước mọi điều quý vị làm. Hãy tự làm gương bằng cách không dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy.

Thời gian sau giờ trường tan học, từ 3 đến 6 giờ chiều, là khoảng thời gian mà hầu hết các thanh thiếu niên bị rắc rối. Trong các tháng hè, các thanh thiếu niên có dư nhiều thì giờ rảnh rỗi hơn. Hãy cố gắng sinh hoạt chung với con em, nhưng nếu điều này không thể thực hiện được, hãy giúp con em bận rộn với một sinh hoạt nào đó và có một người lớn hiện diện; ví dụ: tham gia thể thao, đi làm, sinh hoạt câu lạc bộ, tham gia các chương trình sau giờ học tại trường hoặc các nhóm trẻ tại nhà thờ/chùa.

Đôi khi, một cách đơn giản hơn là quý vị nói thẳng với con em rằng quý vị không muốn chúng dùng cần sa.

Quý vị cần nói những gì khi con em nói rằng:

“Cần sa vô hại”.

Quý vị: Hút cần sa cũng có hại như hút thuốc lá (*quý vị biết rằng thuốc lá hại đến sức khỏe như thế nào*).

“Cần sa không gây nghiện”.

Quý vị: Nhiều thanh thiếu niên đã phải đến các trung tâm cai nghiện do cần sa nhiều hơn là do các chất ma túy khác kết hợp lại.

“Dùng cần sa dài hạn không gây hại”.

Quý vị: Người dùng cần sa có thể làm những việc tác hại đến tương lai của họ, chẳng hạn như có quan hệ sinh lý hoặc bị rắc rối với luật pháp.

“Cần sa làm thư giãn”.

Quý vị: Không luôn luôn đúng. Cần sa đi đôi với hành vi bạo động. Những thanh thiếu niên nào dùng cần sa mỗi tuần đều có hành vi bạo động bốn (4) lần cao hơn các thanh thiếu niên không dùng cần sa.

“Cần sa không thông dụng như các ma túy mới khác”.

Quý vị: Nhiều thanh thiếu niên dùng cần sa hơn các ma túy khác kết hợp lại như cocaine, heroin, ecstasy và các chất quốc cấm khác. Sáu mươi phần trăm trong số các thanh thiếu niên dùng ma túy đã dùng cần sa.

“Nếu con dùng cần sa, con sẽ không làm hại ai”

Quý vị: Buôn bán cần sa là một nghề buôn lậu quy mô, thường đi đôi với bạo lực, tại Hoa Kỳ cũng như các quốc gia khác. Nếu bị bắt, con sẽ làm đau buồn cha mẹ và gia đình.