



ดื่มสุรา สุขบุหรื และสุขกัญชา

หลีกเลี่ยงการเสพติดของเยาวชน

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ของผู้มีอายุ
11 ถึง 16 ปี

Thailändisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

ถึง คุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน

วัยแรกเริ่มเป็นช่วงเวลาที่เราเรียกร้องความพยายามและความอดทนเป็นอย่างมากสำหรับลูกของคุณและสำหรับตัวคุณเองในฐานะที่เป็นพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นต้องรับมือกับปัญหาความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก ต้องค้นหาบุคลิกเอกลักษณ์ของตนเองให้พบและวางแผนการอนาคตของตนเอง เป็นเรื่องปกติที่ทุกอย่างไม่ดำเนินไปอย่างราบรื่น นอกจากนั้นแล้ว ยังต้องคลายความใกล้ชิดออกไปทีละขั้น ตรงจุดไหนจะปล่อยให้ลูกเป็นอิสระ จะกำหนดขีดจำกัด ตรงไหนจำเป็นจะต้องให้ความช่วยเหลือสนับสนุนมากเพียงไร คุณต้องทราบเรื่องอะไรบ้าง เรื่องใดบ้างที่ไม่ใช่เรื่องของลูกอีกแล้ว มีเรื่องหลายเรื่อง ที่ต้องตกลงกันใหม่อยู่เรื่อยๆ แม้จะเป็นเรื่องการตีมีสุรา สูบบุหรี่ และดูทีวีชาก็ตาม

ก่อนอื่น เรื่องข่าวดี

เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นวัยรุ่นที่ลูกจะแยกตัวเองออกจากพ่อแม่ ดันรั้นขัดขืนบ้างเป็นครั้งคราว และ «ทดลอง» ความเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นบางคนทำเช่นนี้ ด้วยการตีมีสุรา สูบบุหรี่ หรือเสพยา เป็นเรื่องที่เราเข้าใจ ได้ที่คุณรู้สึกวิตกกังวลกับสิ่งนี้ เพราะการเสพยาเสพติดเหล่านี้มีความเสี่ยงอย่างมากในวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่คุณควรคอยดูแล เอาใจใส่ในเรื่องนี้และถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากพ่อแม่จำนวนมากมีความวิตกกังวลโดยเฉพาะในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องหยิบยกเรื่องต่อไปนี้ขึ้นมากล่าวให้เห็นอย่างชัดเจน:

«เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่อายุน้อยกว่า 16 ปีจะไม่มีประสบการณ์กับสิ่งเสพติดที่จะก่อให้เกิดปัญหา»

การถามสามารถช่วยได้

ไม่มีสูตรสำเร็จใดที่ช่วยให้คุณสามารถปกป้องลูกของคุณจากการเสพยาเสพติดที่จะก่อให้เกิดปัญหาได้ แต่เราหวังว่าโปรแกรมฉบับนี้สามารถให้คำแนะนำบางอย่างแก่คุณได้ สิ่งสำคัญหลัก คือ คอยแลกเปลี่ยนพูดคุยกับลูกอยู่เสมอ คอยสังเกตรับรู้ท่าทีของลูก ในส่วนต่อไปนี้จะมีการตามสลับแทรกขึ้นมาเรื่อยๆซึ่งจะช่วยกระตุ้นคุณให้เกิดความคิดใหม่ๆ ที่คุณสามารถนำไปสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเด็กวัยรุ่นได้ตามแต่อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

เพื่อให้ลูกของคุณจะได้ไม่มีปัญหาในเรื่อง การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือสูบกัญชา

อย่ารีบร้อน

การพูดคุยด้วยกันเป็นเรื่องสำคัญมาก: บ่อยครั้งที่เด็กที่เราหาเวลามากมายไม่ได้ ทุกคนเคร่งเครียด คุณเครียดกับการทำงานของคุณ ฝ่ายลูก ๆ ก็เครียดกับเรื่องการเรียน และการทำกิจกรรมยามว่าง ดังนั้น คุณควรตั้งใจจัดเวลาว่างไว้ และใช้โอกาสนี้รับฟังสิ่งที่ลูกพูดให้ฟัง และคอยร่วมสนทนาด้วย

ขอให้พูดถึงสิ่งที่ทำให้เสพติดได้

วันใดวันหนึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเริ่มสนใจสิ่งเสพติด แต่ตัววัยรุ่นส่วนน้อยที่จริงจังในเรื่องนี้ การรู้แต่ครั้ง ๆ กลาง ๆ และความรู้อย่างผิด ๆ มักจะแพร่สะพัดไปทั่ว ดังนั้น คุณจึงควรหาข้อมูลที่ถูกต้อง ในเรื่องความเสี่ยงของสารแต่ละชนิด ดังตัวอย่างในหน้าต่อไปนี้ และเริ่มพูดคุยเรื่องนี้กับลูกสาวหรือลูกชายของคุณ ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี

ความคิดเห็นของคุณเป็นเรื่องสำคัญ

วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่มีความคิดอ่านที่แน่นอนเกี่ยวกับการเสพสิ่งเสพติด แม้ภายในกลุ่มเดียวกัน ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้มักจะแตกต่างกัน แม้ว่าบางครั้งวัยรุ่นจะมีท่าทีต่อต้านต่อพ่อแม่ของตัวเองเป็นอย่างมากก็ตาม แต่ลูกของคุณยังคงยึดถือคุณเป็นตัวอย่างอยู่ดี ดังนั้น คุณจึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของความคิดเห็นของคุณ

อะไรทำให้ลูกชายของฉันดีใจอย่างมากเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ลูกสาวของฉันกำลังทำอะไรอยู่ในตอนนี้ ฉันรู้จักเพื่อนทุกคนของลูกหรือเปล่า ฉันต้องรู้จักพวกเขาไหม ลูกรู้หรือเปล่าว่าฉันคิดอย่างไรกับเรื่องการสูดกัญชา

ตั้งจุดยืนในด้านความคิดเห็นของคุณ

ถ้าลูกยิ่งโตมากขึ้นเท่าไร คุณก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อความประพฤติของลูกน้อยลงเท่านั้น แต่กระนั้นก็ตาม ลูก ๆ ยังต้องการพ่อแม่ที่มีจุดยืนในด้านความคิดเห็นที่แน่นอน ตามหลักแล้ว トラบดที่พ่อแม่ไม่พูดอะไร เด็กวัยรุ่นก็จะคิดว่าพ่อแม่เห็นด้วย เพราะฉะนั้น ขอให้คุณบอกลูกชายหรือลูกสาวของคุณว่า ความประพฤติบางอย่างเป็นเรื่องที่คุณเห็นไม่ดี และอธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น คุณบอกว่า คุณเป็นห่วง เพราะการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสูบกัญชา จะให้ผลเสียแก่สุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของคนในวัยรุ่น



ลูกของฉันเคยเห็นฉันเมาใหม่ ลูกมีปฏิกิริยาอย่างไร
ฉันมีความรู้สึกอย่างไรในเรื่องนี้
ฉันสังเกตเห็นหรือไม่ว่าไวน์หรือเบียร์ในห้อง
ใต้ดินหายไป
หรือบุหรี่ย้ายไปบางมุม
ฉันมีปฏิกิริยาอย่างไรเมื่อลูกทำผิดกฎเกณฑ์
ถ้าฉันทำผิด
ปฏิกิริยาใดจะมีประโยชน์ในการช่วยเหลือฉันได้

ขอให้คุณเข้าใจลูก

และคงความเสมอต้นเสมอปลาย

มีบ้างที่เด็กและวัยรุ่นทำผิดกฎเกณฑ์
และทำสิ่งที่ทำให้ตนเสียใจ
สิ่งสำคัญ คือ ลูกของคุณทราบว่าจะสามารถพูดคุยกับคุณ
ในเรื่องเหล่านี้ได้โดยที่ไม่ทำให้คุณหมดรักในตัวเขา
คุณไม่จำเป็นต้องทำใจกว้างยอมรับทุกเรื่องเสมอไป
และก็ได้หมายความว่า
ลูกของคุณไม่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา
ในทางตรงกันข้าม

ผลสืบเนื่องอาจให้โอกาสเด็กในการแก้ไขให้ถูกต้อง
หรือละทิ้งสิ่งนี้ไปโดยสิ้นเชิง

โปรดคอยระวัง อย่าให้เด็กวัยรุ่นได้รับสิ่งเสพติด

ห้ามขายยาสูบหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
หรือให้ไปเสิร์ฟผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี
เว้นแต่พ่อแม่เด็กเองจะให้เหล้าหรือบุหรี่แก่ลูกของตนเอง
ขอให้คุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบ
ถ้าคุณสังเกตเห็นว่ามีการทำผิดกฎหมายข้อนี้
ถ้ามีการขายสุราหรือบุหรี่แก่ลูกของคุณหรือให้ไปเสิร์ฟ
ขอให้คุณหักท้วงและพิจารณาเรื่องการแจ้งความเอาผิด
ถ้าจำเป็น

ขอให้คุณทำตัวเป็นตัวอย่าง

เด็กและวัยรุ่นสังเกตดูว่าผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อสิ่งเสพติดอย่างไร
ดังนั้น คุณจึงควรย้อนถามเรื่องการดื่มหรือสูบบุหรี่เหล่านี้
ของตัวเอง อย่าหลบเลี่ยงถ้ามีการอภิปรายถกเถียงกัน
ในเรื่องนี้ ทำตัวเป็นตัวอย่างในเรื่องการดื่มสุรา
อย่างพอเหมาะพอควร ถ้าคุณสูบบุหรี่เอง
พยายามหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หน้าลูกของคุณ
และในห้องที่ปิดหรือในรถยนต์

ถ้าลูกคุณเต็มเหล้า สูปบุหรี หรือสูบกัญชา

ขอให้คุณคอยสังเกต

ถ้าคุณรู้สึกว่ามีอะไรผิดปกติ ขอให้ลูกสังเกตดูลูก และขณะเดียวกันโปรดคำนึงว่าการแตกเนื้อหนุ่มสาว ก่อความวุ่นวายให้แก่เด็กวัยรุ่นอย่างเต็มที่อยู่บ่อยๆ ดังนั้น ข้อต่อไปนี้อาจเป็นลักษณะปรากฏที่มาพร้อมกับวัยรุ่น แต่ก็อาจเป็นสัญญาณของการเสพติดได้ หากโอกาสพูดคุยกับลูก และพูดถึงสิ่งที่ลูกสังเกตเห็น

ขอให้คุณทำให้สงบ

ลูกเต็มเหล้า สูบบุหรี่ หรือสูบกัญชา หรือเปล่านั้น เป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้ว่าคุณมีความวิตกกังวลในเรื่องนี้ ขอให้คุณสบายใจได้ว่าเป็นธรรมดาเด็กวัยรุ่นมักอยากลอง เต็มเหล้าเบียร์ สูบบุหรี่หรือกัญชา ถ้าตราบใดที่คงอยู่แค่การลองเท่านั้น แล้วส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหาอะไร แต่คุณจะสังเกตได้อย่างไรว่ามากเกินไปจนเกินเลยกว่านั้น การพูดคุยจะช่วยคุณประเมินสถานการณ์ได้ ขอให้รอจนกระทั่งอารมณ์สงบลงเสียก่อน ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะอธิบายโต้แย้งกัน ในระหว่างที่ทะเลาะกัน หรือในขณะที่ลูกคุณเมาเหล้าหรือเมากัญชา ในช่วงเวลานั้น คุณสามารถพูดได้ว่า «แม่/พ่อ เป็นห่วงลูก และไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ทำอยู่ แต่ตอนนี้ไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม แล้วเรามาคุยเรื่องนี้กันทีหลัง» ข้อเสนอแนะในการพูดคุยเรื่องนี้ จะอ่านได้ในหน้าต่อๆ ไป

บอกเรื่องที่คุณสังเกตเห็นให้รู้ และคอยรับฟัง

วัยรุ่นในช่วงแรกเริ่มบางครั้งจะมีปฏิกิริยาพุ่งเหิงใจ ได้อย่างรวดเร็ว นี่ไม่ใช่เรื่องน่าประหลาดใจเลย การเปลี่ยนทางร่างกาย อารมณ์ และทางสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจ ดังนั้น จึงไม่ควรเริ่มการสนทนาด้วยการตำหนิติเตียน และข้อเรียกร้อง พยายามหลีกเลี่ยงประโยคคำสั่งเล่าเรื่องที่คุณสังเกตเห็น ถามลูกว่าเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ เหล้า บุหรี่ และกัญชามีความหมายต่อลูกอย่างไร ทำไมถึงเต็มเหล้าเบียร์ สูบบุหรี่ หรือสูบกัญชา

คุณไม่ควรมองข้ามสัญญาณเตือนเหล่านี้:

- อยู่ๆ การเรียนของลูกคุณตกไป
- จังหวะการนอนหลับของลูกเปลี่ยนไป
- ระยะหลังๆ ลูกเก็บตัวเป็นอย่างมากและหลบหลีกเลี่ยงไม่ยอมยากพบกับคุณ
- ลูกหมดความสนใจในงานอดิเรกของตัวเอง
- ลูกเปลี่ยนไปคบเพื่อนคนอื่นหรือไม่มีใครคบด้วย
- อารมณ์ลูกผันผวนอย่างมาก ไม่อยากทำอะไร
- ลูกมีปัญหาเรื่องเงินตลอดเวลา

และทำบ่อยแค่ไหน

พยายามค้นหาว่าลูกรู้ถึงความเสี่ยงหรือไม่

ทำให้ลูกอยู่สม่ำเสมอว่าคุณห่วงใยและรักเอ็นดูเขา

ขอให้คุณมีจุดยืนที่ชัดเจน

แสดงสัญญาณให้ลูกว่าคุณไม่ยอมให้ลูกดื่มเหล้าเบียร์

สูบบุหรี่หรือสูบกัญชาเป็นประจำ

อธิบายให้ฟังว่าเพราะเหตุใด

ตัวอย่างเช่น «คูชิ พ่อ/แม่ ไม่อยากให้ลูกกินเหล้าหรือเบียร์

เพราะว่าภายใต้ฤทธิ์แอลกอฮอล์

คนเรามักจะทำสิ่งที่ทำให้เสียใจในภายหลังได้บ่อยๆ»

ในระหว่างการพูดคุยนี้ พยายามทำให้ลูกเข้าใจอยู่เสมอว่า

คุณไม่เห็นดีด้วยกับความประพฤติบางอย่างของลูก

ไม่ใช่ไม่ชอบตัวลูก

ถ้าสรุปได้ว่าเป็นเพียงการทดลองแล้ว

คุณไม่ควรหุนหันมีปฏิกิริยาเกินเลย

ฉันเมาครั้งแรกเมื่อไร

พ่อแม่ของฉันมีปฏิกิริยาอย่างไร

ฉันมีปฏิกิริยาอย่างไรเมื่อลูกฉันดุดกัญชา

คู่ชีวิตฉันมีปฏิกิริยาอย่างไร

เรามีแนวความคิดเห็นตรงกันหรือไม่

แต่บอกลูกให้รู้อย่างชัดเจนว่าให้หยุดอยู่แค่นี้

อย่าทำต่อไปอีก

ขอให้คุณคงความเสมอต้นเสมอปลาย

ตกลงกับลูกว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าลูกดื่มเหล้าเบียร์

สูบบุหรี่ หรือสูบกัญชาต่อไปอีก แต่ในการทำเช่นนั้น

ควรคำนึงว่าการลงโทษที่แรงเกินไป

อาจก่อให้เกิดการต่อต้าน

และลูกคุณอาจยิ่งต่อต้านคุณมากขึ้นไปอีกก็ได้

เพราะฉะนั้น จึงควรพูดคุยกับลูกถึงผลติดตามี้อาจเกิดขึ้น

จะช่วยลูกให้รักษากฎเกณฑ์ได้

ขอให้คุณรักษาส่อตกลงส่วนของคุณไว้เสมอ

จุดยืนที่เสมอต้นเสมอปลายของคุณ

จะช่วยลูกในการรักษากฎเกณฑ์

ฉันจะอย่างไร เมื่อมีความรู้สึกว่าหมดหนทาง

เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ในบางสถานการณ์

คุณจะรู้สึกหมดหนทาง เด็กยิ่งโตมากขึ้นเท่าไร

ก็ยิ่งต้องการกำหนดความประพฤติของตนเองด้วยตัวเอง

มากขึ้นเท่านั้น «ฉันรู้ว่าอะไรดีสำหรับตัวเอง»

ลูกคุณพูดถูกในระดับหนึ่ง

แต่อย่าปล่อยให้เป็นเรื่องที่ขัดขวางคุณที่จะบอกลูกให้รู้ว่า

คุณห่วงใยเขา และจะอยู่เคียงข้างเขา

เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือจากคุณ

«ลูกพูดถูกที่ตัวเองจะรับผิดชอบเรื่องของตัวเองมากขึ้น

ทุกที แต่พ่อ/แม่อดเป็นห่วงไม่ได้

และอยากพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้»



ฉันมีปฏิกิริยาอย่างไร ถ้าลูกลองสูบบุหรี่
ทำไมฉันจึงไม่อยากให้ลูกทำเป็นประจำ
อะไรช่วยฉันให้สงบสติอารมณ์อยู่ได้
อะไรที่ฉันทำใจยอมรับได้ - อะไรที่ยอมรับไม่ได้
ฉันไว้วางใจลูกไหม เมื่อไรที่ไว้วางใจไม่ได้
ขึ้นอยู่กับตัวฉันหรือลูกของฉัน
จะต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งใดบ้าง
จึงจะทำให้ฉันไว้วางใจลูกได้มากขึ้น

การไว้วางใจเป็นสิ่งดี แต่การตรวจสอบดีกว่า จริงหรือ

จำเป็นต้องมีการตรวจสอบมากแค่ไหน
คุณควรตรวจค้นเสื้อผ้าของลูก ห้องของลูก
อย่างนั้นหรือ พ่อแม่จำนวนมากครุ่นคิดถึงเรื่องนี้
เรื่องที่แน่ คือ การแอบตรวจควบคุมก่อให้เกิดผลเสีย
ต่อความสัมพันธ์ในด้านความไว้วางใจ
พูดอย่างเปิดเผยกับลูก
ถ้าคุณคิดว่าลูกไม่ทำตามที่คุณกำชับไว้
ทางหนึ่งนี้อาจทำได้ คือ พูดกับลูกว่า
«ตอนที่พ่อ/แม่พยายามอย่างหนักมากที่จะเชื่อลูก
พ่อ/แม่ไม่อยากแอบตรวจค้นของของลูก
ลูกมีข้อเสนออะไรใหม่ ที่จะทำให้พ่อ/แม่ไว้วางใจลูกได้»

ขอความช่วยเหลือให้ตัวคุณเอง

ถ้าคุณถึงจุดที่หมดหนทางจริงๆ แล้ว
อย่าลังเลที่จะขอคำปรึกษาแนะนำ

อาจจะขอจากเพื่อนๆ, แพทย์ประจำบ้าน
หรือผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานป้องกันการเสพติด
หรือที่ปรึกษาเรื่องการเสพติด, เกี่ยวกับเยาวชน,
การอบรมเลี้ยงดู
คุณจะหาที่อยู่ได้ที่หน้าหลังของโบรชัวร์ฉบับนี้
ทางที่อาจช่วยได้เหมือนกัน คือ การพูดคุยกับลูก
โดยมีบุคคลภายนอกอีกคนร่วมด้วย
การขอความช่วยเหลือ
เมื่อคุณไม่เห็นหนทางอื่นที่จะทำคนเดียวได้แล้ว
เป็นก้าวสำคัญสำหรับตัวคุณเองและสำหรับลูกคุณ

เครื่องตี้มแอลกอฮอล์ สิ่งที่คุณต้องรู้

วัยรุ่นตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์บ่อย หรือไม่

«ใครๆ ก็ทำกันทั้งนั้น!» วัยรุ่นชอบยกคำพูดเช่นนี้

ขึ้นมาเป็นข้อถกเถียง ซึ่งไม่ถูกต้องเสมอไป

ข้อเท็จจริงต่อไปนี้จะสามารถช่วยเหลือนคุณ

ในการทำให้คำพูดประโยคนี้นั้นตกความหนักแน่นได้:

- การตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์เป็นประจำในหมู่วัยรุ่นลดน้อยลงในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา
- ก่อนอายุ 13 ปี วัยรุ่นจำนวนน้อยที่สุดที่เคยตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์มาแล้ว

สำหรับ กลุ่มอายุ 14 ปี การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า:

72% ของเด็กชายหญิงในประเทศสวีเดนและแลนด์

ไม่ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลา 30 วัน

ก่อนการสอบถาม เด็กชาย 6% และเด็กหญิง 3%

ตี้มอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์

เด็กชาย 90% และเด็กหญิงประมาณ 96%

ไม่เคยตี้มเลยหรือตี้มจนเมาจริง ๆ

เพียงครั้งเดียว (HBSC, 2014)

สำหรับ กลุ่มอายุ 15 ปี การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า:

54% ของเด็กชาย และ 59% ของเด็กหญิง

ไม่ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลา 30 วัน

ก่อนการสอบถาม เด็กชาย 10%

ตี้มอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนเด็กหญิง 6%

และที่ไม่เคยตี้มเลยหรือตี้มจนเมาจริง ๆ เพียงครั้งเดียว

ได้แก่ เด็กชาย 84% และเด็กหญิงประมาณ 87%

(HBSC, 2014)

เด็กวัยรุ่นเสี่ยงอันตรายในเรื่องใดบ้าง

วัยรุ่นมีปฏิกิริยาต่อแอลกอฮอล์รุนแรงกว่าผู้ใหญ่

เนื่องจากวัยรุ่นมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า

แต่ตี้มเพียงจำนวนเพียงเล็กน้อยก็รู้สึกถึงฤทธิ์

ของแอลกอฮอล์แล้ว และจะเมาเร็วกว่าผู้ใหญ่

บ่อยครั้งที่วัยรุ่นไม่ตระหนักถึงเรื่องที่ว่าแอลกอฮอล์

จะออกฤทธิ์ตี้มที่ต่อเมื่อตี้มไปแล้วประมาณหนึ่งชั่วโมง

นอกจากนั้นแล้ว ปัญหาที่ตามมา คือ

แอลกอฮอล์จะลดระดับความยับยั้งชั่งใจ

ความประพฤติก้าวร้าวและความพร้อมที่จะใช้กำลัง

รุนแรงเพิ่มขึ้น บ่อยครั้งที่อิทธิพลของแอลกอฮอล์

พาให้วัยรุ่นทำสิ่งที่ทำให้ต้องเสียดใจในภายหลัง



ฉันเองตี้มเหล่าเบียร์อย่างไร

ลูกควรเริ่มลองเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ครั้งแรก
เมื่อไร

ฉันจะสังเกตเห็นได้อย่างไรว่าลูกตี้มเป็นประจำ
แล้ว

อันตรายจากอุบัติเหตุก็เพิ่มขึ้นด้วย:

วัยรุ่นประสบอุบัติเหตุบ่อยเป็นพิเศษ

ในกรณีที่มีแอลกอฮอล์ร่วมด้วย

นอกจากนั้นแล้ว: ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะไม่ตี้มเป็นประจำ

แต่ว่ามักตี้มทีละหลายๆ

ดังนั้นจึงทำให้เกิดภาวะพิษจากแอลกอฮอล์ได้ง่าย

ในกรณีรุนแรงอาจทำให้ถึงตายได้

อีกทั้งวัยรุ่นมักผสมเหล้าดื่มกับเครื่องดื่มรสหวาน

จึงทำให้ตี้มได้เร็วกว่าตี้มแอลกอฮอล์ไปแล้วมากน้อยแค่ไหน

ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นพิษด้วย

โดยทั่วไปแล้ว ต้องคำนึงว่าแอลกอฮอล์สามารถขัดขวาง

พัฒนาการของเด็กวัยรุ่นอย่างรู้สึกถึงผลได้

เพราะว่าวัยรุ่นต่างๆ เช่น สมอ หรือ ตับ

ของวัยรุ่นยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่

การติดเหล้าเกิดขึ้นได้เร็วกว่าผู้ใหญ่

ซึ่งหมายความว่าภายในไม่กี่เดือนก็จะติดเหล้าได้แล้ว

นอกจากนั้น ถ้าเริ่มตี้มเหล้าตั้งแต่อายุยังน้อยเท่าไร

ความเสี่ยงต่อการกลายเป็นคนติดเหล้า

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ยิ่งจะมีมากขึ้นเท่านั้น

กฎหมายว่าอย่างไร

ห้ามขายสุรา หรือให้โดยไม่คิดมูลค่า

แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปี สิ่งสำคัญ คือ ผู้ทำความผิดที่

ถูกทำโทษได้ ไม่ใช่วัยรุ่น แต่คือ บุคคลที่ขายหรือให้

สุราแก่วัยรุ่น มีข้อยกเว้น คือ พ่อแม่ของเด็กเอง

ถ้าให้ลูกลองตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ดู

โปรดทราบว่าคุณมีสิทธิที่จะขู่ว่าจะแจ้งความ

ให้ดำเนินคดีต่อผู้ที่คุณรู้ว่า

ให้เครื่องตี้มแอลกอฮอล์แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปี

จะปฏิบัติอย่างไรกับเครื่องตี้มแอลกอฮอล์

เครื่องตี้มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ยอมรับในสังคม

และเป็นของคู่กับโอกาสต่างๆ ทางสังคม

เช่น งานฉลองในครอบครัว

และในงานเทศกาลต่างๆ ฯลฯ

ถ้าตี้มอย่างพอเหมาะพอควรแล้ว

เหล้าเบียร์ก็ถือเป็นเครื่องตี้มเพื่อความเพลิดเพลิน

สิ่งสำคัญในเรื่องความเพลิดเพลินนี้

คือ วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้ว่าจะปฏิบัติกับการตี้มนี้อย่างไร

เกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงที่ได้พูดถึงแล้วนั้น

ขอให้ถือตามคำแนะนำสำหรับวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 16 ปี

ดังนี้ คือ ให้ตี้มเฉพาะในสถานการณ์ยกเว้นเท่านั้น

และในขณะที่พ่อแม่หรือผู้มีสิทธิปกครองอยู่ด้วย

และตี้มได้ไม่เกินครั้งละแก้ว

คุณสามารถให้วัยรุ่นทดลองผลของแอลกอฮอล์

ภายในขอบเขตที่มีการป้องกันได้ อย่างไรก็ตาม

ไม่มีใครต้องตี้มเหล้าหรือเบียร์ถ้าเจ้าตัวไม่ยอกตี้ม

การไม่ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์เลยเป็นเรื่องที่ถูกต้อง

ไม่เสียหายอะไร

คุณมีความรู้สึกไหมว่าลูกคุณเคยตี้มเหล้าเบียร์

ขอให้คุณพูดกับลูกในเรื่องนี้

ดังที่ได้กล่าวไว้ใน หน้า 5-7 แล้ว

ยาสูบ

สิ่งที่คุณต้องรู้

วัยรุ่นสูบบุหรี่บ่อยแค่ไหน

วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ในกลุ่มผู้มีอายุ 14 ถึง 15 ปี

ในประเทศสวีเดน

เด็กชาย 85% และเด็กหญิงเกือบ 88% ไม่สูบบุหรี่

ส่วนเด็กชาย 5% และเด็กหญิงราว 4% สูบบุหรี่

(HBSC, 2014)

ที่เป็นอันตราย คือ กลุ่มอายุ 15 ถึง 19 ปี ในกลุ่มนี้

เด็กหนุ่ม 72% และเด็กสาว 74% ไม่สูบบุหรี่

เกือบ 13% ของวัยรุ่นชาย

และ ประมาณ 14% ของวัยรุ่นหญิงสูบบุหรี่

(Suchtmonitoring Schweiz, 2014)

อะไรคือความเสี่ยง

บุหรี่ทุกมวนก่อให้เกิดผลเสีย นอกจากสารนิโคตินแล้ว

เวลาสูบบุหรี่ ยังสูดหายใจหาร คาร์บอนมอนอกไซด์

และสารพิษอื่นๆ มีมากมายเข้าไปด้วย

ผลที่อาจติดตามมา คือ ก่อให้เกิดโรคหัวใจ

โรกระบบไหลเวียนโลหิต โรกระบบทางเดินหายใจ

และโรคมะเร็ง การสูบบุหรี่ตัดทอนชีวิต

ผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 14 ปี

สามารถคาดหมายได้ว่าจะมีอายุสั้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึงสิบปี

นิโคตินทำให้ติดได้เร็ว และถ้าใครยิ่งเริ่มสูบบุหรี่เร็วเท่าไร

ก็ยิ่งเลิกบุหรี่ได้ยากมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

วัยรุ่นมักจะมองข้ามระดับการติดบุหรี่

และคิดว่าการเลิกบุหรี่ทำได้ง่าย ๆ

การสูบบุหรี่ก็มีผลติดตามที่ให้เห็นทันตาได้

เช่นเดียวกัน บุหรี่แต่ละมวนลดสมรรถภาพทางการกีฬา

ในกรณีผู้ป่วยเป็นโรคหืด บุหรี่กระตุ้นให้เกิดอาการหอบ

และในกรณีเป็นหวัด

ทำไมฉันถึงไม่ต้องการให้ลูกสูบบุหรี่

ฉันจะเรียกร้องให้ลูกไม่สูบบุหรี่ได้ไหม

ในเมื่อตัวฉันสูบบุหรี่เอง ฉันพยายามเลิกสูบบุหรี่

เมื่อไร

ลูกฉันสูบบุหรี่เพราะเหตุผลใดแน่

กระบวนการรักษาให้หายจะยืดยาวออกไปอีก

ผลอื่นๆ ที่เกิดขึ้น คือ มีกลิ่นปาก ผิวแห้งดูไม่สดใส

ไม่แข็งแรง ฟันเปลี่ยนสี ผมและเสื้อผ้าที่เหม็นควันบุหรี่

สิ่งที่ลืมไม่ได้

คือ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายแก่ผู้อื่นด้วย (ผู้รับควันบุหรี่)

โดยเฉพาะเด็กสาวมักจะคิดว่าควบคุมน้ำหนักตัว

ได้ด้วย การสูบบุหรี่ แต่น้ำหนักตัวนั้นได้รับ

อิทธิพลจากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

เป็นประการสำคัญ สำหรับคนส่วนใหญ่ทั้งหมด

การสูบบุหรี่ให้ผลเสียมากกว่าการมีน้ำหนักเกิน

แล้ว ซิซเซย์, Snus และบุหรี่ไฟฟ้าล่ะ มีผลอย่างไร

มอระกู่ หรือ ซิซเซย์ ยังเป็นอันตรายมากกว่าบุหรี่เสียอีก ในการสูบบุหรี่จะสูดสารนิโคตินและสารอันตรายอื่นๆ เข้าไปมากกว่าการสูบบุหรี่แบบดั้งเดิม ทั้ง Snus ยาสูบ และยาสูบตุ๋น เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น และทำให้ติดได้ นอกจากนี้แล้ว การซื้อขาย Snus ยังเป็นเรื่องต้องห้ามในประเทศสวีเดนและนอร์เวย์

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า และซิซเซย์ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพน้อยกว่า แต่ถ้าสารนิโคตินถูกทำให้เป็นไอระเหย จะทำให้สูดแล้วติดได้เหมือนกันทีเดียว ยังเป็นเรื่องที่รู้จักกันน้อยกว่าผลในระยะยาวจะเป็นอย่างไร แต่กระนั้นก็ตาม มีการบ่งชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในวัยรุ่น เป็นทางส่งเสริมให้มีการเริ่มสูบบุหรี่แบบดั้งเดิมได้

กฎหมายว่าอย่างไร

ห้ามให้ขายสูดโดยไม่คิดมูลค่า หรือขายให้แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม คุณในฐานะพ่อแม่ได้รับการยกเว้นในเรื่องนี้ ผู้ทำความผิดที่ถูกทำโทษได้ ไม่ใช่วัยรุ่นผู้บริโภค แต่ผู้มีความผิด คือ ผู้ที่มอมยาสูบให้แก่วัยรุ่น คุณมีสิทธิ์ที่จะแจ้งความให้ดำเนินคดีต่อผู้ที่คุณรู้ว่าให้ขายสูดแก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 16 ปี

สิ่งที่คุณสามารถทำได้

เนื่องจากการสูบบุหรี่เองแม้เพียงจำนวนเล็กน้อยก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้ว และแทบจะไม่สามารถที่จะขัดขวางการติดสารนิโคตินได้เลย คุณจึงควรแสดงทัศนคติที่ปฏิเสธการสูบบุหรี่ สนับสนุนให้ลูกไม่สูบบุหรี่ หรือให้เลิกสูด – ด้วยแรงจูงใจหรือให้รางวัล ถ้าลูกคุณสูบบุหรี่ ขอให้พูดเรื่องนี้กับลูก ถ้าช่วงเวลาที่คุณเริ่มสูดยังสั้นเท่าไร การเลิกบุหรี่ก็ยิ่งทำได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น ถามลูกว่าทำไม่อยู่ การสูบบุหรี่จึงน่าสนใจ ให้เหตุผลว่าถ้าไม่สูดแล้วร่างกายสดชื่นแข็งแรง ผิวพรรณสวยกว่าและฟันขาวกว่า

การให้เหตุผลด้วยเรื่องสุขภาพ วัยรุ่นจะรับฟังได้น้อยกว่า เพราะร่างกายที่อ่อนวัยสามารถเสริมสร้างทดแทนได้หลายด้านและจะรู้สึกถึงผลติดตามส่วนใหญ่ก็ต่อเวลาผ่านไปนานแล้ว สิ่งที่มีความสำคัญสำหรับวัยรุ่น คือ เรื่องเงิน ชี้แจงให้ลูกเห็นว่า การสูบบุหรี่จะทำให้ติดได้โดยง่ายรุนแรง และเร็วขนาดไหน การสูบบุหรี่จะทำให้เสียเงินมากแค่ไหน ยิ่งถ้าสูดเป็นเวลานานแล้ว และเงินที่เสียไปนั้นจะเอาไปใช้ทำอย่างอื่นที่ดีกว่า เช่น การเที่ยวรอบโลก ซื้อรถยนต์ และสิ่งอื่นๆ ได้อีกมากมาย

ข้อที่อาจยกมาเป็นเหตุผลให้วัยรุ่นเห็นด้วยในบางครั้ง คือ การพูดถึงเรื่องกลยุทธ์ในการล่อใจของอุตสาหกรรมยาสูบ ซึ่งให้คำมั่นเหมาะแก่วัยรุ่นว่า การสูบบุหรี่บ่งบอกถึงอิสรภาพและดูเท่ทันสมัย แต่เมื่อสูดไปในระยะยาวแล้วจะทำให้ติดและเจ็บป่วยได้ «แล้วลูกต้องการสนับสนุนเรื่องนี้ อย่างนั้นหรือ» อาจใช้น้ำการพูดคุยกันได้ คำแนะนำอื่นๆ สำหรับการพูดคุยกันนี้ ดูได้ที่ หน้า 5-7

ถ้าตัวคุณเองสูบบุหรี่

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ต่อหน้าลูกให้มากที่สุด อย่าสูบบุหรี่ในบ้านหรือในรถยนต์ ขอให้ลูกพูดเรื่องการสูบบุหรี่ของคุณเองอย่างเปิดเผยกับลูก บางทีอาจกล่าวถึงความยากลำบากในการเลิกบุหรี่ของคุณด้วย คุณสามารถบอกลูกได้ว่า คุณทราบมาดีถึงเรื่องผลร้ายของการสูบบุหรี่ แต่ก็ยังเลิกไม่ได้ในตอนนี้อยู่ ขอให้ลูกเห็นว่าเป็นตัวตัวอย่างที่ดีที่ไม่ควรเริ่มสูบบุหรี่เลย เพราะเลิกไม่ได้ง่าย ๆ

กัญชา

สิ่งที่คุณต้องรู้

วัยรุ่นสูบกัญชาบ่อยแค่ไหน

วัยรุ่นส่วนน้อยบริโภคกัญชา

ส่วนใหญ่จะหยุดอยู่กับการทดลองเท่านั้น

เช่นเดียวกับกรณีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บางที่อาจช่วยคุณในฐานะที่เป็นพ่อแม่ได้

ถ้าคุณรู้ว่ามีการบริโภคบ่อยแค่ไหน

เพื่อสามารถนำมาเป็นข้อโต้แย้งที่ว่า

«เป็นเรื่องธรรมดา!» ได้ ในประเทศสวีเดนเซอร์แลนด์

มีข้อมูลดังนี้ คือ

ในกลุ่มผู้มีอายุ 14 ปี เด็กชาย 79% และเด็กหญิง 90%

ไม่เคยลองกัญชาเลย แต่เด็กชาย 4% และเด็กหญิง 1%

แจ้งให้ทราบว่าในระยะเวลา 30 วันที่ผ่านมา

ได้บริโภคกัญชาอย่างน้อยสามครั้ง (HBSC, 2014)

ในกลุ่มผู้มีอายุ 15 ปี เด็กหนุ่ม 70% และเด็กสาว 81%

ยังไม่เคยทดลองกัญชามาก่อน เด็กหนุ่ม 7%

และเด็กสาว 5% แจ้งให้ทราบว่าในระยะเวลา 30 วัน

ที่ผ่านมาได้บริโภคกัญชาอย่างน้อยสามครั้ง

(HBSC, 2014)

กัญชาคืออะไร

คำว่า Cannabis หรือ กัญชา เป็นชื่อทางพฤกษศาสตร์ของพืชตระกูลปอ ซึ่งมีสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทที่ชื่อว่า

เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (THC) อยู่ในตัว

สารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหมายถึงสารที่มีอิทธิพล

ต่อระบบประสาทกลาง ปัจจุบันนี้ปริมาณ THC

มักจะมีสูงกว่าเมื่อ 25 ปีก่อน

เนื่องจากการพัฒนาวิธีการเพาะพันธุ์และการปลูก

กัญชาแบ่งออกเป็นสองประเภท คือ ฮัชชิช

ซึ่งได้แก่ ยางที่ได้จากดอกของต้นปอกัญชา

ส่วนอีกประเภท คือ มาริวานา หรือ «หญ้า»

เป็นคำเรียกดอกหรือใบที่ตากแห้งของพืชชนิดเดียวกันนี้

ผลิตภัณฑ์กัญชามีกลิ่นหอมฝาดออกขม

กัญชาจะถูกใช้สูบบ่อยที่สุด (= ดูดกัญชา)

ส่วนใหญ่จะผสมกับยาสูบที่เรียกว่า «Joint»

มีการผสมกัญชาในขนมอบด้วยแต่เป็นส่วนน้อย

วัยรุ่นจะหากัญชาสูบจากเพื่อนฝูงด้วยกัน

มีผู้บริโภคกัญชาจำนวนไม่น้อยที่ปลูกต้นปอกัญชาเอง

กัญชาออกฤทธิ์อย่างไร

กัญชา ถ้าสูบจะออกฤทธิ์ภายในไม่กี่วินาที

ถ้าผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม จะใช้เวลานานขึ้น

กว่ากัญชาจะออกฤทธิ์ ความแรงของฤทธิ์นั้นขึ้นกับ

ปริมาณและสภาพทางร่างกายและจิตใจในขณะนั้น

ผลที่ออกมาตั้งแต่ความรู้สึกที่สนุกสนานครึกครื้น

คลายเครียด หรือจนกระทั่งเฉื่อยและ

วัยรุ่นบางคนมีความรู้สึกต่อผลของกัญชา

ว่าเป็นเรื่องสบายอารมณ์ แต่บางคนรู้สึกไม่สบาย

หรือเกิดความหวาดกลัวด้วยซ้ำ

ทัศนคติของฉันต่อการดูกัญชาเป็นอย่างไร
จะต้องลองสูบบดูสักครั้งหรือไม่ เพราะเหตุใด
ทำไมถึงไม่



กัญชาเพิ่มความรุนแรงหรือระดับอารมณ์ความรู้สึกที่มีอยู่นอกจากนั้นแล้ว กัญชาจะเปลี่ยนแปลงหรือมีผลกระทบต่อประสาทการรับรู้ ความสามารถในการตั้งสมาธิ รวมทั้ง ความสนใจเอาใจใส่ และความจำระยะสั้น

อะไรคือความเสี่ยง

กัญชาก่อให้เกิดปัญหาให้แก่มุที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี ดังนั้น โดยทั่วไปแล้วจึงควรระวังในเรื่องนี้ให้มาก เพราะประสาทสมองของเด็กวัยรุ่นนี้ยังไม่เจริญเติบโตและพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ กัญชามีผลต่อการทำหน้าที่ของสมอง การสูบกัญชามีผลต่อความสามารถในการจำ และต่อระยะเวลาแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ถ้าบริโภคกัญชาเป็นประจำ จะทำให้เกิดผลเสียต่อความสามารถในการตั้งสมาธิ ความสนใจเอาใจใส่ และความสามารถในการเรียนรู้ การบริโภคกัญชาในระยะยาวและอย่างติดต่อกัน จะทำให้เกิดการติดกัญชาทางสภาวะจิตใจด้วย ซึ่งหมายความว่า การเลิกบริโภคจะทำได้ยิ่งยากขึ้นเรื่อยๆ

การใช้กัญชาในปริมาณสูงอาจกระตุ้นภาวะตื่นตระหนกเกินไป เกิดความกลัวสุดขีด และประสาทหลอนได้ ในบางคนเพียงปริมาณเล็กน้อยก็สามารถกระตุ้นให้เกิดสภาพเช่นนี้ได้แล้ว ถ้าคนที่มีแนวโน้มที่จะบริโภคอยู่แล้ว การบริโภคกัญชาจะกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือโรคจิตอย่างรุนแรงอื่นๆ หรือเพิ่มความรุนแรงให้แก่โรคเหล่านี้ได้ ดังนั้น วัยรุ่นที่มีความเครียดทางจิตอยู่แล้ว จึงไม่ควรบริโภคกัญชาโดยเด็ดขาด หลังจากบริโภคกัญชาแล้ว อันตรายจากอุบัติเหตุก็เพิ่มขึ้นตามมาอีกด้วย

เนื่องจากกัญชาส่วนใหญ่จะผสมกับยาสูบและสูบด้วยกัน

ดังนั้น สารอันตรายทั้งหมดของการสูบยาสูบ ก็จะเข้าสู่ร่างกาย ทั้งจะทำให้เกิดการติดเชื้อในโคตินเพิ่มขึ้นอีกอย่างด้วย

กฎหมายว่าอย่างไร

กัญชาเป็นสารเสพติดที่ผิดกฎหมาย ห้ามเพาะปลูก การค้า การครอบครอง และการบริโภค ผู้เยาว์ที่เสพจะถูกแจ้งความ ต่ออัยการคดีเด็กและเยาวชน พ่อแม่จะได้รับ การแจ้งให้ทราบ และมีกระแวงโทษปรับ นอกจากนี้ ตามกฎหมายมีคำสั่งให้ไปพูดคุยกับที่ปรึกษา ปัญหาเสพติด หรือเข้าอบรมในหน่วยงานป้องกัน การเสพติด ห้ามเสพเด็ดขาดในการจรรยาบรรณท้องถิ่น ไม่มีการยอมอนุโลมให้ได้เลย

จะทำอย่างไร

ขอให้แสดงทัศนคติที่ปฏิเสธ อย่างอนุญาตให้ปลูก ปลูกต้นปลูกกัญชานี้ พูดคุยกับลูกถึงผลและความเสี่ยง อันตรายของกัญชา ขอให้ลูกพูดกับลูกคุณ ถ้าคุณรู้สึก ว่า ลูกคุณสูบกัญชา ดูคำชี้แจงได้ที่ [หน้า 5-7](#)

ถ้าลูกของคุณอายุมากขึ้น

การจบการศึกษาภาคบังคับเป็นหลักสำคัญ

สำหรับวัยรุ่นบนเส้นทางไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ถ้าเส้นทางนี้ยิ่งยาวเท่าไร พวกเขา ก็ยิ่งจะต้อง

รับมือกับความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง

มากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ได้กับการติ่ม การสูบบุหรี่

หรือการสูบกัญชา

16-18:

การอยู่เคียงข้างลูกเพื่อความรับผิดชอบต่อตัวเอง

ตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป สามารถขายเบียร์ ไวน์

รวมทั้งบุหรี่ให้แก่ลูกชายลูกสาวคุณได้

แต่ที่นี่ไม่ใช่เหตุผลสุดท้ายประการเดียวสำหรับเรื่องที่ว่า

ทำไมผู้มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไปจึงดื่มและสูบบุหรี่บ่อยขึ้น

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- การเข้าสู่การทำงานฝึกหัดวิชาชีพ หรือการเปลี่ยนโรงเรียนใหม่ เป็นสิ่งที่ทำอย่างยิ่งใหญ่ สำหรับเด็กวัยรุ่น หน้าที่การงานใหม่และสิ่งแวดล้อมทางสังคมใหม่รอคอยพวกเขาอยู่ ช่วยลูกคุณให้ก้าวเข้าสู่ขั้นตอนนี้ได้ง่ายขึ้น คอยถามไถ่ในเรื่องนี้ แสดงความสนใจของคุณแม้ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการติ่ม การสูบบุหรี่ และการสูบกัญชาก็ตาม ทักษะคติของลูกในสิ่งแวดล้อมใหม่นี้เป็นอย่างไร ลูกคุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้
- พูดคุยกับลูกชายลูกสาวของคุณว่าควรระวังเรื่องใดบ้าง ในการบริโภคสิ่งที่ทำให้เสพติดได้ (ดู กรอบข้อความ หน้า 15) สิ่งสำคัญ คือ ไม่ควรไปโรงเรียนหรือไปที่ทำงานในขณะที่อยู่ใต้อิทธิพลของกัญชาหรือแอลกอฮอล์ และในการจราจรบนท้องถนน ก็ให้ถือกฎว่าไม่มีการยอมอดูโลมให้ได้เลยอย่างเด็ดขาด
- คุณควรตั้งกฎเกณฑ์ที่บ้านอย่างไร อนุญาตให้ลูกคุณสูบบุหรี่ที่ระเบียงนอกบ้านได้ไหม

อนุญาตให้ลูกชายสูบบุหรี่ที่ระเบียงนอกบ้านได้ไหม

เพื่อน ๆ ของลูกสาวสูบกัญชากันหรือเปล่า

ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องเลวร้ายหรือไม่

ฉันจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ถ้าลูกชายเมากัญชาไปทำงาน

ลูกสาวดื่มเหล้าเบียร์เมื่อออกไปเที่ยวกลางคืนหรือเปล่า

ติ่มเท่าไร เป็นเรื่องใช้ได้สำหรับลูกชายฉัน เหมือนที่ใช้ได้สำหรับ ฉันหรือไม่

ร่วมดื่มเหล้าเบียร์ หรือสูบกัญชากับเพื่อน ๆ ได้ไหม พ่อแม่บางคนอนุญาตให้ทำได้ ด้วยวิธีนี้ทำให้พ่อแม่ร่วมรับรู้ได้ว่าเหตุการณ์ดำเนินไปอย่างไร และรู้ว่ามีการบริโภคอยู่ในขอบเขต

แต่สำหรับพ่อแม่บางคนเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลยแล้วคุณล่ะ กรณีใดเป็นเรื่องที่ถูกต้องสำหรับคุณ ขอให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องนี้กับเพื่อน ๆ หรือคนรู้จักและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรพูดคุยเรื่องนี้กับลูกของคุณ ทำความตกลงตั้งกฎเกณฑ์ร่วมกัน

- ขอให้ความสามัคคีไว้ ยิ่งนานเท่าไร คุณก็ยังมีอิทธิพลน้อยลงเท่านั้น แต่ที่นี่ไม่ได้หมายความว่าความคิดของคุณเป็นเรื่องไม่สำคัญ คอยถามไถ่ ตามให้รู้ว่าในโรงเรียน ดำเนินไปอย่างไรบ้าง บอกให้ลูกรู้ถึงสิ่งที่คุณรับรู้มา และความรู้สึกของคุณ และแสดงสัญญาณให้ลูกรู้ว่า คุณอยู่เคียงข้างเสมอ ถ้าลูกวิตกกังวลเรื่องใด และถ้าสิ่งใดออกนอกกลุ่มข้างขึ้น และเมื่อลูกต้องการความช่วยเหลือ

- ขอรับความช่วยเหลือ ถ้าคุณกลัวว่าลูกคุณดื่มเหล้าเบียร์ สูบบุหรี่ หรือสูบกัญชามากเกินไป และถ้าการพูดคุยร่วมกันไม่เกิดผลแล้ว คุณจะดูอยู่ที่ติดต่อได้ที่หน้าหลัง

ตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป ขอให้คุณส่งเสริมและสนับสนุน

สนับสนุนในเรื่องความรับผิดชอบต่อนองตามตัวกฎหมายโดยแท้แล้ว ลูกของคุณรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างเต็มที่เมื่อมีอายุ 18 ปี แต่ถ้าลูกคุณยังเรียน ฝึกหัดวิชาชีพอยู่ และอาศัยอยู่ที่บ้าน เป็นไปได้อย่างมากที่ลูกยังไม่ตระหนักถึงเรื่องความรับผิดชอบของตนเองในการใช้ชีวิตทุกด้าน ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่คุณควรกำหนดร่วมกันว่า เรื่องใดที่ลูกคุณรับภาระไปดูแลจัดการเอง และเรื่องใดที่คุณยังเสนอความช่วยเหลือให้ ในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคสิ่งเสพติดนั้น อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่ลูกอายุ 18 ปีขึ้นไป อิทธิพลของคุณเลือนหายไปอย่างชัดเจนอีกครั้ง สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- ภายในบ้าน: พิจารณาเรื่องกฎการบริโภคร่วมกันในทุกกรณีให้กำหนดกฎเกณฑ์ใหม่
- ภายนอกบ้าน: ให้อุปกรณ์รถคุณไปใช้ได้ ต่อเมื่อคุณแน่ใจอย่างเต็มที่ว่าการออกเที่ยวในครั้งนี้ ลูกจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบกัญชา
- คงความสัมพันธ์กับลูกไว้ พยายามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น คอยถามไถ่ แสดงความสนใจ ยับยั้งตนเองในการติเตียน ตามถึงความคิดเห็นของลูกคุณ

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นเมื่อออกไปเที่ยวกลางคืน

- คอยดูแลซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อกันและกัน
- ก่อนออกไปเที่ยว ทำความตกลงกันก่อนว่าจะกลับบ้านอย่างไร ดูแลให้แน่ใจได้ว่าคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบกัญชาแล้ว ไม่เป็นคน ขับรถ อย่าขึ้นนั่งรถคันใดที่คนขับมาจากใคร
- ถ้าใครเมามากหรือเมาตะโกนเสียงดังลั่น ดูแลให้มีคนเป็นเพื่อนกลับบ้าน หรือติดต่อให้มีคนมารับกลับ และรออยู่กับคนนั้น จนกว่าคนนี้จะอยู่ «ในความปลอดภัย» แล้ว
- อย่าบริโภคผสมผสานกัน: อย่าดื่มเหล้าเบียร์ พร้อมกับหรือหลังเสพสารเสพติด การออกฤทธิ์ที่แตกต่างกันจะเพิ่มความเสี่ยงขึ้น อย่างเป็นอันตรายได้
- ถ้าใครหมดสติ: จัดให้บุคคลผู้นั้นนอนตะแคงข้าง โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล ถ้าไม่มีการช่วยเหลือ พิษแอลกอฮอล์อาจทำให้ถึงตายได้
- ถ้าเพื่อนเกิดทะเลาะกับใคร: อย่าโต้เถียงแต่ให้พาตัวเพื่อนผู้นั้นออกไปให้พ้นจากบริเวณที่เกิดเหตุการทะเลาะกัน
- พกถุงยางอนามัยติดตัวไว้ด้วย

ข้อมูลข่าวสาร และ การให้คำปรึกษา

การเสนอการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องวัยรุ่น ในรัฐซูริก

- การเสนอการให้คำปรึกษาแก่บิดามารดาและวัยรุ่น คุณที่อยู่ได้ที่: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ตลอด 24 ชั่วโมง: 0848 35 45 55

ถ้าคุณกลัวว่าคุณจะเริ่มมีภาวะติดสิ่งเสพติด

- ที่อยู่ในเขตภูมิภาคของคุณ พร้อมด้วยคำชี้แจงให้ทราบถึง หน่วยงานให้คำปรึกษาอื่นๆ: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- [Rauchstopplinie](#) (เส้นหยุดสูบบุหรี่): โทร. 0848 000 181, จันทร์-ศุกร์: 11 – 19 น. (8 Rp./ นาที โทรศัพท์ตามสาย)

การเสนอให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น

- โทรศัพท์ให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น โทร. 147 (24 ชั่วโมง)
- feel-ok.ch: การทดสอบและข้อมูลข่าวสาร สำหรับวัยรุ่นในการโต้แย้งถกเถียง เรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการดูถูกดูชญา รวมทั้งหัวข้ออื่นๆ อีกมากมาย พร้อมด้วยส่วนข้อมูลข่าวสารสำหรับบิดามารดา
- tschau.ch: การให้คำปรึกษาทางออนไลน์สำหรับวัยรุ่น

เว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ ในการช่วยเหลือได้

- suchtschweiz.ch: ข้อมูลข่าวสารภูมิหลัง เรื่องแอลกอฮอล์ ยาสูบ และกัญชา รวมทั้งสิ่งเสพติดอื่นๆ จดหมายข่าวสำหรับบิดามารดา
- safezone.ch: การให้คำปรึกษาทางออนไลน์ เรื่องคำถามเกี่ยวกับปัญหาการติดสิ่งเสพติด

ดาวน์โหลด หรือ สั่งโบรชัวร์

หน่วยงานสำหรับเรื่องป้องกันการเสพติดมีเอกสารแผ่นพับ ให้แก่บิดามารดาในเรื่อง การใช้สื่อ และ ยา ด้วย สิ่งพิมพ์ทุกเรื่องจัดพิมพ์ในภาษาอื่นๆ เช่นเดียวกัน

suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

โบรชัวร์ฉบับนี้พิมพ์เผยแพร่ใน 14 ภาษา