



想知道該如何與您家中的 兒童或青少年討論 關於飲酒和其他 藥物的問題？

了解如何與他們交談，識別藥物濫用問題，並在他們有需要時獲得協助。

為什麼要談論關於飲酒和其他藥物的問題？

- **年輕人每天都會聽到有關藥物濫用的資訊**，可能是親耳聽到，也可能是透過媒體了解。您的言行可以讓他們了解對他們的期望，並協助他們保持健康。
- **在年輕人決定不飲酒和使用其他藥物方面，父母的影響最大。** 在學齡前就開始與孩子進行適合其年齡的對話，並且要堅持下來。
- **越早開始對話**，他們就越能聽進去您的話。開始對話永不嫌晚。
- **如果您或親戚濫用藥物**，則您家中的兒童或青少年濫用藥物的風險也會增加。與他們談論這一話題以從長遠的角度來保護他們。

我該如何談論這些事情？

- **開誠布公。** 讓兒童和青少年知道他們可以向您提出問題並討論重要話題。
- **要告訴他們真實的資訊，而不是嚇唬他們。** 清楚地說明您的憂慮。例如，「你的大腦還在發育，我希望你成為最棒的自己。而酒精和藥物對大腦是有害的。」
- **有些問題一時答不上來也沒關係。** 分享彼此的價值觀，並共同尋找更多資訊。
- **著重於他們應該做什麼，而不是不應該做什麼。**
- **建立明確的期望。** 大部份父母以為自己已經告訴了兒童或青少年他們的立場。但是紐約 7 年級到 12 年級的學生中，不到一半的人說他們的父母有和他們討論過未成年人飲酒的問題。¹
- **談論您在媒體上看到的行為**（包括社交媒體），以及在現實生活中看到的行為。分享您對所見行為的感受。了解兒童或青少年對這些行為有什麼感受。

¹ Youth Development Survey 2014-15 Report, New York State Office of Addiction Services and Supports, page 102, table 76.

年輕人為何濫用藥物？

- **有些人認為這很有趣或者讓他們有勇氣面對**新的或可怕的情形。
- **有些人認為這是理所當然的事**，並希望融入同齡人當中。
- **有些人使用藥物來應對不愉快感覺**，這些感覺是由抑鬱、社交焦慮、與壓力有關的障礙、身體或情感虐待以及身體痛苦等引起的。
- **壓力可能會導致濫用藥物問題**。採取飲酒或濫用藥物作為應對措施的年輕人可能永遠也學不會其他減輕壓力的方法。隨著生活壓力的增加，濫用藥物的風險也會增加。
- **有些人使用藥物來保持清醒或更快完成工作**（提高績效）。
- **他們會以您為榜樣**。如果年輕人周圍有成年人飲酒或濫用藥物，他們有相同問題的可能性會更大。²

什麼徵兆表明兒童或青少年可能需要幫助？

以下變化清單可能指向濫用藥物或酗酒問題，涉及醫學和心理健康障礙或表明出現偏離典型青少年發育的問題。

● 身體變化

- 瞳孔擴大
- 異常的渴望
- 嗜睡
- 發抖或顫抖
- 反覆流鼻血
- 不斷舔嘴唇
- 儀容不整
- 體重增加或減少（超出成長曲線表的速度）

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? *Drug and Alcohol Dependence*. 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

● 社交關係變化

- 朋友或同齡人團體的變化（有新朋友或不再與以前的朋友交談）
- 逃課
- 對社交或好玩的活動失去興趣
- 行為異常或有不可接受的行為（違規行為）
- 不斷借錢
- 日漸孤離

● 情緒變化

- 極端情緒波動
- 沉默寡言（不再說話或外出）
- 好動或躁動
- 焦慮（害怕做事或去玩）

雖然這些徵兆並不能證明兒童或青少年正在濫用藥物或酗酒，但可能表明您的孩子正在應對其他一個或多個問題。

我應該如何回應家中的兒童或青少年？

- **傾聽**並讓他們知道您可以提供協助。
- **請記住**，年輕人可能會感到羞愧，並擔心您將如何應對。
- **請採取行動，而不是作出反應**。作出反應可能會使他們離您更遠，並讓您更加難從長遠角度為他們提供協助。
- **請為討論做好準備**，特別是您之前沒有與兒童或青少年討論過更應如此。如果您還沒有為進行充分的對話做好準備，請花一些時間靜心考慮或者尋求另一位值得信任之成年人的協助。
- **與他們一起評估風險**。他們只是嘗試還是被迫濫用酒精或藥物？他們是否在尋求協助？
- **一起制定安全計畫**，無論他們需要逃離飲酒或濫用藥物之同齡人團體的計畫，還是需要專業的協助，請與他們一起努力。

我可以在哪裡獲得協助？

請參閱本手冊背面的資源，以獲得與您家中的兒童或青少年交談方面的協助，並且如有需要，也可獲得治療選擇方面的協助。

協助您家中兒童或青少年的行動步驟：

1. 儘早與您的孩子討論關於酒類和藥物的問題。讓他們知道您可以提供協助。
2. 注意您家中酒類和藥物的使用和討論情況，以及您家中的兒童或青少年在日常生活中可能會看到什麼。
3. 將酒類和處方藥（包括鴉片類藥物）存放在上鎖的櫥櫃中，並丟棄任何不再使用的藥品。敦促家人和其他照顧兒童或青少年的人也這樣做。
4. 如果您家中的孩子或青少年有藥物濫用的問題，請參閱本手冊背面的資源。
 - a. 您也可以諮詢任何潛在的健康照護提供者關於治療青少年或年輕成人的經驗。
 - b. 了解提供者的治療方案中是否包括藥物治療。這是治療不當使用鴉片類藥物的最佳方式，也有助於解決酗酒問題。
5. 如果您的孩子做了外科手術或感到疼痛，請與他們的健康照護提供者討論最安全的疼痛控制方式，並儘量避免使用鴉片類處方藥物。

+ 資源與支援

- **藥物濫用與心理衛生服務局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**
 - 請造訪 [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking) 以獲得關於如何盡早與您的孩子與青少年討論關於飲酒和使用其他藥物話題的資訊。
- **紐約州成癮服務與支援辦公室 (New York State Office of Addiction Services and Supports)**
 - 請造訪 [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov) 以獲得關於年輕人藥物使用方面的資訊，尋找關於如何與您的孩子溝通與交流的資源，並了解使用的後果。
- **國家青少年藥物濫用研究院 (National Institute on Drug Abuse for Teens)**
 - 請造訪 [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) 以獲得關於青少年藥物使用及其影響的科學資訊，包括青少年、教師與家長的互動資源。
- **NYC Well (NYC 迎向健康)**
 - 如需獲得受過訓練人員的全天候支援協助，請撥打 888-692-9355、傳簡訊「WELL」到 65173、或是到 [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) 進行線上交談，他們會聆聽您的問題並為紐約市民介紹資源。
- **成癮服務中心 (Center on Addiction)**
 - 此協助熱線可為有藥物濫用問題之兒童或青少年的父母和照顧者提供一對一的支援。若要與受過訓練的專家取得聯繫，請撥打 855-378-4373，傳送簡訊到 55753 或是造訪 [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline)。