



**Ou ap mande tèt ou Kijan  
pou Pale ak Pitit Ou  
oswa Adolesan Ou a  
Sou Alkòl ak  
lòt Dwòg?**

---

Aprann kijan pou pale ak yo, rekonèt  
itilizasyon alkòl/dwòg epi jwenn èd si  
yo bezwen li.

---

## Poukisa pou pale sou alkòl ak lòt dwòg yo?

- **Jèn yo tande bagay sou itilizasyon alkòl/dwòg chak jou** — an pèsòn ak nan medya yo. Sa ou fè ak sa ou di ap kreye atant epi ka ede yo rete an sante.
- **Paran yo se pi gwo enfliyans nan desizyon yon adolesan ka pran pou li pa itilize alkòl ak lòt dwòg yo.** Kòmanse genyen konvèsasyon ki apwopriye pou laj li depi nan lekòl matènèl epi pa sispann.
- **Lè ou kòmanse pale pi bonè,** yo plis vin mete mesaj ou yo anndan yo. Li pa janm twò ta pou kòmanse.
- **Si ou menm oswa yon fanmi ou ap mal itilize alkòl/dwòg,** pitit ou a oswa adolesan ou a gen yon gwo risk pou move itilizasyon alkòl/dwòg tou. Pale sou sa pou ou ka pwoteje yo pandan lontan.

## Kòman mwen ta dwe pale sou bagay sa yo?

- **Ou dwe onèt epi ouvè.** Fè timoun yo ak adolesan yo konnen yo ka poze ou kesyon epi diskite sou sijè enpòtan yo.
- **Fonde enfòmasyon yo sou sa ki fèt tout bon, men se pa sou laperèz.** Eksplike enkyetid ou yo byen klè. Pa egzanp, "sèvo ou toujou ap devlope, epi mwen vle pou ou pi bon moun ou ka ye a. Alkòl ak dwòg ka anpeche ou fè sa."
- **Li NÒMAL si ou pa genyen repons pou tout bagay.** Pataje valè ou yo epi chèche pou jwenn plis enfòmasyon ansanm.
- **Konsantre sou sa yo ta dwe fè,** olye de sa yo pa ta dwe fè.
- **Ranje atant yo byen klè.** Pifò paran yo panse yo te di pitit yo oswa adolesan yo kote yo kanpe. Mwens pase mwatye timoun ki nan 7yèm jiska 12yèm ane eskolè nan New York di paran yo te pale ak yo sou minè k ap bwè alkòl.<sup>1</sup>
- **Pale sou sa ou wè nan medya yo,** ki gen ladan medya sosyal yo, ak nan lavi reyèl. Pataje kijan ou santi ou sou konpòtman ou wè a. Chache konnen kijan li fè pitit ou a oswa adolesan ou a santi l.

---

<sup>1</sup> Rapò Sondaj sou Devlopman Jèn yo pou ane 2014-15, Biwo Sèvis Depandans ak Sipò Eta New York, paj 102, tablo 76.

---

## Poukisa jèn moun yo itilize alkòl/dwòg?

- **Gen kèk ki panse sa ap ba yo plezi oswa ap ba yo kouraj** lè yo nan sitiyasyon ki nouvo oswa ki fè pè.
- **Gen kèk ki panse yo ap tann sa nan men yo** epi gen kèk ki vle sanble ak kamarad nan klas yo.
- **Gen kèk ki itilize alkòl/dwòg pou maske santiman** dezagreyab ki rive akòz depresyon, enkyetid sosyal, twoub ki gen rapò ak estrès, abi fizik oswa emosyonèl, ak doulè fizik.
- **Estrès ka lakòz itilizasyon alkòl/dwòg.** Jèn moun ki bwè oswa ki pran dwòg pou fè fas ak pwoblèm ka pa janm aprann lòt fason pou diminye estrès. Sa a ogmante risk pou yo mal itilize alkòl/dwòg pandan estrès lavi ap ogmante.
- **Gen kèk ki itilize alkòl/dwòg pou yo rete reveye oswa pou travay pi vit** (amelyorasyon nan pèfòmans).
- **Yo ap swiv egzanp ou.** Jèn ki alantou adilt k ap itilize alkòl ak dwòg gen plis chans pou yo itilize yo.<sup>2</sup>

## Ki siy ki montre pitit mwen an oswa adolesan mwen an ka gen bezwen èd?

Lis chanjman sa a ka lonje dwèt sou move itilizasyon dwòg oswa alkòl, ka gen rapò ak twoub sante medikal ak twoub sante mantal, oswa montre yon devyasyon nan devlopman nòmal adolesan an.

### • Chanjman Fizik

- Pipiy ki dilate
- Anvi ki pa nòmal
- Anvi dòmi
- Souke oswa tranbleman
- Nen k ap senyen a repetisyon
- Toujou ap niche po bouch
- Aparans ki sal
- Pran oswa pèdi pwa (depase pousantaj ki nan tablo kwasans yo)

---

<sup>2</sup> 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*. (Èske Ekspoze ak Twoub Itilizasyon Alkòl/Dwòg Paran yo ka Ogmante Risk pou Timoun yo vin gen yon Twoub Itilizasyon Alkòl/Dwòg? *Depandans Dwòg ak Alkòl.*) 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

## • Chanjman Sosyal

- Chanje zanmi oswa gwoup kanmarad (genyen nouvo zanmi oswa pa pale ankò ak zanmi anvan yo)
- Pa swiv klas yo
- Vin pa entèrese ak aktivite sosyal ak aktivite amizan yo
- Fè dezòd oswa aji ak yon konpòtman yo pa aksepte (pa respekte règ yo)
- Toujou ap prete lajan
- Ogmantasyon izòlman

## • Chanjman emosyonèl

- Chanjman eta lespri ki grav
- Rete sèl (pa pale oswa pa al flannen ankò)
- Trè Aktif oswa ajitasyon
- Enkyetid (pè fè yon seri bagay oswa ale kèk kote)

Malgre siy sa yo pa pwouve pitit ou a oswa adolesan ou a ap mal itilize dwòg oswa alkòl, yo ka montre pitit ou a ap fè fas ak yon lòt pwoblèm oswa plizyè pwoblèm.

# Kouman mwen ta dwe reponn pitit mwen an oswa adolesan mwen an?

- **Koute** epi fè yo konnen ou la pou ede yo.
- **Sonje** jèn yo ka santi yo wont epi yo ka enkyete sou fason ou pral reponn yo.
- **Aji, olye ou reyaji.** Reyaji ka repouse yo epi rann li pi difisil pou ede yo alontèm.
- **Prepare pou diskisyon an,** sitou si ou pa t pale ak pitit ou oswa adolesan ou a anvan. Si ou pa pare pou konvèsasyon konplè a, pran kèk tan poz oswa jwenn èd yon lòt adilt ou fè konfyans.
- **Evalye risk la avèk yo.** Èske yo ap eseye li oswa èske yo santi yo oblije itilize li? Èske yo ap mande èd?
- **Kreye yon plan sekirite ansanm,** oswa si yo bezwen yon plan pou chape anba yon sitiyaasyon kanmarad lekòl yo kote alkòl oswa dwòg te ap itilize oswa yo bezwen èd pwofesyonèl.

---

## Ki kote mwen kapab jwenn èd?

Gade nan resous ki sou do tiliv sa a pou ede ou pale ak pitit ou oswa adolesan ou a epi jwenn aksè nan opsyon tretman, si sa nesèsè.

### Etap aksyon pou ede pitit ou oswa adolesan ou a:

1. Pale ak pitit ou a byen bonè sou alkòl ak dwòg. Fè yo konnen ou la pou ede.
2. Remake kijan yo itilize ak diskite alkòl ak dwòg nan fanmi ou, epi sa pitit ou oswa adolesan ou a ka ap wè nan lavi chak jou li.
3. Mete alkòl ak medikaman yo preskri yo (ki gen ladan opiyoyid) nan kabinèt fèmen epi jete sa ou pa itilize ankò yo. Ankouraje fanmi ak lòt moun ki pran swen pitit ou oswa adolesan ou a fè menm bagay la.
4. Si pitit ou oswa adolesan ou a gen yon pwoblèm epi li mal itilize sibstans yo, al gade nan youn nan resous ki sou do tiliv sa a.
  - a. Ou ka poze nenpòt potansyèl pwofesyonèl swen sante kesyon tou sou eksperyans yo nan afè tretman adolesan oswa jèn adilt.
  - b. Chache konnen si pwofesyonèl swen sante a ofri medikaman kòm yon pati nan tretman an. Sa a se yon pi bon pratik pou pwoblèm itilizasyon opiyoyid epi li ka ede avèk move itilizasyon alkòl tou.
5. Si pitit ou a fè yon operasyon oswa gen doulè, pale ak doktè li a sou pi bon fason pou jere doulè li yo epi evite preskripsyon pou opiyoyid lè sa posib.

## + Resous ak Rekòmandasyon

- **Administration Sèvis Abi Dwòg/Alkòl ak Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**
  - Ale sou sitwèb **samhsa.gov/underage-drinking** pou jwenn enfòmasyon sou fason pou ou pale ak pitit ou yo oswa adolesan ou yo byen bonè sou bwè alkòl ak itilize lòt dwòg.
- **Biwo Sèvis Depandans ak Sipò Eta New York (New York State Office of Addiction Services and Supports)**
  - Ale sou sitwèb **talk2prevent.ny.gov** pou jwenn enfòmasyon sou itilizasyon alkòl/dwòg pou jèn yo ak pou jwenn resous sou koneksyon, kominikasyon ak konsekans yo.
- **Enstiti Nasyonal sou Abi Dwòg pou Jèn yo**
  - Ale sou sitwèb **teens.drugabuse.gov** pou jwenn enfòmasyon ki baze sou syans konsènan itilizasyon dwòg pou adolesan ak efè li yo, ki gen ladan resous entèaktif pou adolesan yo, pwofesè ak paran yo.
- **NYC Well**
  - Pou jwenn sipò 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan men anplwaye ki resevwa fòmasyon pou koute ak refere moun New York yo nan resous, rele 888-692-9355, tèks "WELL" nan 65173 oswa pale sou **nyc.gov/nycwell**
- **Sant sou Adiksyon**
  - Liy èd sa a ofri sipò endividyèl bay paran ak moun k ap bay timoun swen yo oswa adolesan k ap itilize alkòl/dwòg. Pou konekte ak yon espesyalis ki resevwa fòmasyon, rele 855-378-4373, tèks 55753 oswa ale sou sitwèb **drugfree.org/helpline**.