



# 想知道如何与家中的 儿童或青少年讨论 关于酒精和其他 药物问题？

---

了解如何与他们讨论，学习药物滥用问题以及如何  
如何在他们需要时寻求帮助。

---

# 为何要谈论酒精和其他药物？

- **年轻人每天都会听到有关药物滥用的消息**，可能是亲耳听到，也可能是通过媒体了解。您的一言一行可让他们了解对他们的期望，并帮助他们保持健康。
- **在不饮酒和使用其他药物的决定方面，父母对年轻人的影响最大**。在学龄前就开始与孩子进行与符合其年龄的讨论，并且一直坚持下去。
- **越早开始与他们讨论**，他们就越能听进去您的话。任何时候开始都不晚。
- **如果您或您的亲戚滥用药物**，那么家中的儿童或青少年滥用药物的风险也会增加。与他们讨论这一话题是为了从长远角度保护他们。

## 我该如何与他们讨论这些内容？

- **开诚布公**。让儿童和青少年知道他们可以向您提问和讨论重要的话题。
- **要跟他们讲事实，而不是吓唬他们**。明确表达您的担忧。例如，“你的大脑还在发育，我希望你能成为最好的自己。而酒精和药物对大脑是有害的。”
- **有些问题一时答不上来也没关系**。分享彼此的价值观，并一起寻找更多的信息。
- **着重于他们应该做什么**，而不是不应该做什么。
- **设立明确的期望值**。大多数家长以为自己已经告诉了儿童或青少年他们的立场。然而，纽约 7-12 年级的学生中，只有不到一半表示他们的父母曾与他们谈论过未成年人饮酒的问题。<sup>1</sup>
- **谈论您在媒体上看到的行为**（包括社交媒体），以及在现实生活中看到的行为。分享您对所见行为的感受。了解儿童或青少年对此有何感想。

---

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

---

# 年轻人为何会滥用药物？

- **有些人觉得有趣或认为这让他们有勇气面对**新的或令人害怕的情形。
- **有些人认为这样做是理所当然的**，并希望融入同龄人当中。
- **有些人使用药物来掩盖不愉快的感觉**，这些感觉是由抑郁、社交焦虑、应激相关障碍、身体或情感虐待以及身体疼痛引起的。
- **压力可能会导致药物滥用问题**。靠饮酒或滥用药物来应对压力的年轻人可能永远也学不会其他减轻压力的方法。随着生活压力的增加，滥用药物的风险也会加大。
- **有些人用药物来保持清醒或更快完成工作**（提高绩效）。
- **他们以您为榜样**。身边有饮酒和药物滥用问题的成年人，年轻人更有可能进行效仿。<sup>2</sup>

## 哪些迹象表明儿童或青少年可能需要帮助？

以下变化列表可能指向药物或酒精滥用问题，涉及医疗和心理健康障碍或表明出现偏离典型青少年发展路径的问题。

### • 身体变化

- 瞳孔放大
- 不停舔嘴唇
- 特殊瘾癖
- 仪容不整
- 嗜睡
- 体重增加或减轻（超出生长曲线表的速度）
- 颤抖或战栗
- 反复流鼻血

---

<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*. 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

## • 社交关系变化

- 朋友或同龄人群体改变（结交新朋友或不再与以前的朋友联系）
- 逃课
- 对社交或好玩的活动失去兴趣
- 行为异常或出现不可接受的行为（违反规则）
- 不停借钱
- 越发孤立

## • 情绪变化

- 极端情绪波动
- 沉默寡言（不再与人交流或外出）
- 极度活跃或躁动
- 焦虑（害怕做事或去玩）

虽然这些迹象不能证明儿童或青少年正在滥用药物或酒精，但却可能表明您的孩子正面临其他某种或多种问题。

# 我该如何回应家中的儿童或青少年？

- **倾听**并让他们知道您可以提供帮助。
- **请记住**，年轻人可能会感到羞愧，并担心您将如何应对。
- **请采取行动，而不是作出反应。**作出反应可能会产生距离感并且不利于从长远角度帮助他们。
- **请做好讨论的准备**，尤其是您以前没有与儿童或青少年进行过讨论则更应如此。如果您还没有为进行充分谈话做好准备，请花点时间好好准备或向其他值得信任的成年人寻求帮助。
- **和他们一起评估风险。**他们只是在尝试还是被迫滥用酒精或药物？他们是否在寻求帮助？
- **共同制定安全计划**，无论他们需要有一个计划来逃离饮酒或滥用药物的同龄人环境，还是需要专业的帮助，请与他们一起努力。

---

# 我可以在哪里得到帮助？

请参阅本手册背面的资源，以获得与您家中儿童或青少年讨论方面的帮助，并且如有需要，也可获得治疗方案方面的帮助。

## 帮助您家中儿童或青少年的行动步骤：

1. 尽早与您的孩子讨论关于酒精和药物的问题。让他们知道您可以提供帮助。
2. 注意您家中酒精和药物的使用和讨论情况，以及家中的儿童或青少年在日常生活中可能会看到些什么。
3. 将酒精和处方药（包括阿片类药物）锁在柜子中；扔掉任何不再使用的药物。敦促家人及其他照顾儿童或青少年的人这样做。
4. 如果家中的儿童或青少年有药物滥用的问题，请参阅本手册背面的资源。
  - a. 您也可向任何可能的医疗保健提供者咨询其关于青少年或年轻成人的治疗经验。
  - b. 了解医疗保健提供者的治疗方案中是否包含药物治疗。这是治疗阿片类药物使用障碍的最佳做法，也有助于治疗酒精滥用问题。
5. 如果您的孩子做了手术或感到疼痛，请向他们的医疗保健提供者咨询最安全的疼痛控制方案，同时尽可能避免使用阿片类处方药物。

## + 资源与支持

- **药物滥用和心理健康服务管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**
  - 请访问 [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking) 以获得关于如何与儿童和青少年尽早讨论饮酒和其他药物使用问题的信息。
- **纽约州成瘾服务和支持办公室 (New York State Office of Addiction Services and Supports)**
  - 请访问 [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov) 以获得关于青少年药物使用的信息，寻找关于如何与您的孩子沟通与交流的资源，并了解使用的后果。
- **国家青少年药物滥用研究所 (National Institute on Drug Abuse for Teens)**
  - 请访问 [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) 以获得关于青少年药物使用及影响的科学信息，包括青少年、教师和家长的互动资源。
- **NYC Well (NYC 健康服务)**
  - 如需获训练有素工作人员的全天候咨询及资源推荐支持，请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173 或访问 [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。
- **成瘾服务中心 (Center on Addiction)**
  - 此热线为有药物滥用问题的儿童或青少年的家长及看护者提供一对一的支持。如需联系训练有素的专家，请致电 855-378-4373，发送短信至 55753 或访问 [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline)。