

THIẾU NIÊN MUỐN BIẾT GÌ VỀ RƯỢU

CÁC EM CÓ BIẾT?

- Rượu có thể nguy hiểm chết người. Nếu các em uống một lần hết một quart rượu vodka, các em có thể chết (trong những trò chơi uống rượu)
- Rượu là một chất an thần rất mạnh. Rượu làm cho hơi thở và nhịp tim chậm lại và làm giảm áp huyết.
- Một khi đã uống rượu vào, không có gì có thể làm tỉnh rượu ngoài thời gian, một giờ cho mỗi ounce rượu được uống (cho dù đó là rượu pha, một lon bia hay một ly rượu vang).
- Tai nạn xe cộ vì uống rượu là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong nơi thiếu niên.

ĐIỀU GÌ XẢY RA KHI NGƯỜI TA UỐNG RƯỢU?

Việc đầu tiên xảy ra là *mất khả năng suy xét* (điều này có thể xảy ra khi uống chỉ một ly rượu). Điều này có nghĩa là:

- Uống rượu và quyết định lái xe, hoặc đi cùng xe với người đã uống rượu.
- Uống rượu và quyết định làm một điều gì đó mà sau này các em ân hận (sinh hoạt tình dục, làm một việc gì đó nguy hiểm về thể chất, trộm cắp)

Việc kế tiếp xảy ra khi các em uống rượu là *mất sự phối hợp vận động* (điều này có thể xảy ra sau khi uống hai, ba chai bia). Điều này có nghĩa là:

- Gây tai nạn xe cộ, gây thương tích cho mình hoặc cho người khác.
- Mất thăng bằng rồi té, hay đi bơi rồi chết chìm.

Nếu các em uống rượu thường xuyên (họp bạn liên hoan mỗi cuối tuần), uống rượu có thể *làm cản trở khả năng các em đối phó với cảm xúc*. Điều này có nghĩa là:

- Uống rượu mỗi khi các em cảm thấy bồn chồn lo lắng trong môi trường giao tiếp (tiệc liên hoan, gặp bạn trai hay bạn gái). Hậu quả: các em không biết được cách làm thế nào để cảm thấy bớt bồn chồn lo lắng mà không phải uống rượu.
- Uống rượu mỗi khi các em cảm thấy giận dữ, chán nản, buồn tẻ hoặc cô đơn. Hậu quả: các em không biết được cách làm thế nào để đối phó với những cảm xúc này mà không nhờ vào rượu.

ĐIỀU GÌ XẢY RA KHI CÁC EM UỐNG RƯỢU THƯỜNG XUYÊN TRONG MỘT THỜI GIAN DÀI?

- Bị nghiện rượu. Rượu là một chất gây nghiện thể chất cũng như tinh thần. Điều này có nghĩa là các em phải uống rượu mới cảm thấy bình an. *Chứng nghiện rượu* là từ ngữ dùng để nói lên tình trạng ghiền rượu.
- Tổn hại gan, dây thần kinh và não bộ.
- Cái chết.

AI UỐNG RƯỢU? AI SẼ BỊ NGHIỆN RƯỢU?

- Nhiều người lớn hoàn toàn không uống rượu.
- Trong số người lớn uống rượu, ba trong mười người uống rượu thường xuyên và một trong mười người bị nghiện rượu.
- Các em thiếu niên càng uống nhiều rượu trong một thời gian dài, *các em càng dễ trở thành người nghiện rượu.*
- Cho dù các em không phải là người nghiện rượu, uống rượu nhiều sẽ gây tai hại cho gia đình, cho sinh hoạt của các em tại trường và cho tình bằng hữu của các em.
- Thiếu niên lớn lên trong những gia đình có người nghiện rượu có tỉ lệ sẽ bị nghiện rượu gấp đôi những người khác.

NHỮNG DẤU HIỆU CHO THẤY MỘT THIẾU NIÊN BỊ NGHIỆN RƯỢU LÀ GÌ?

- Uống rượu mỗi ngày.
- Uống rượu thường xuyên để bớt nhút nhát, sợ hãi, giận dữ.
- Sáng dậy uống rượu.
- Thường uống rượu một mình.
- Cần uống rượu ở một giờ nào đó mỗi ngày.
- Bị quên trong lúc uống rượu hay sau khi uống rượu.
- Trở nên khó chịu, thay đổi tính tình sau khi uống rượu.

Cho dù chỉ có một trong những dấu hiệu này áp dụng cho các em, các em cũng có thể có nguy cơ bị nghiện rượu.

NẾU MỘT PHỤ NỮ MANG THAI UỐNG RƯỢU, EM BÉ SINH RA CÓ THỂ BỊ DỊ TẬT HAY DÂY THẦN KINH BỊ TÀN THƯƠNG.

- Bác sĩ khuyên phụ nữ mang thai không được uống rượu.
- Kể cả những phụ nữ đang chuẩn bị mang thai cũng không nên uống rượu. Cho đến khi người phụ nữ biết mình mang thai thì người ấy đã mang thai ít nhất là từ 6 đến 8 tuần.