

前进 的 道路



Simplified Chinese

青少年家长的指南

A Guidebook for Parents of Young Teens

关于酒和其他毒品
的问题

Centre for
ADDICTIONS
RESEARCH OF BC

尊敬的家长，

作为家长，养育孩子就好比是在旅行的路途上，虽然您与正在成长的孩子一起去体验新的地方，会觉得很好玩，但是这也极具挑战，要小心天气变化，有时沿途还会有路障、高低不平的地方等。

养育即将步入和刚步入少年期孩子的历程，尤其会遇到磕磕碰碰，如果孩子的年龄在**12至14岁**之间，您可能已经注意到，他们在态度和行为方面已发生了变化，您可能会担心这些变化正影响着您和孩子之间的关系，这些变化是孩子身心和情感成长的一部分。

孩子需要您的支持和指导，渡过青少年的成长期。是的，这是他们获得独立性的阶段，但是年青人与父母之间继续保持亲情的依附关系是很重要，青少年需要引导，这是因为他们有冒险的倾向，当遇到使用致瘾物时，如：吸烟、喝酒和抽大麻（**cannabis**）等，他们可能会做出不健康的决定。

我们编制这本手册是要帮助您做好准备，虽然本册的重点在于谈论酒和其他毒品等问题，但是还有其他各种不同的行为“问题”，也需要引起家长的关注，如：赌博、上网和玩电子游戏等。在本手册的结尾部分，我们还提供了相关的信息，如：到哪里去查找更多的资源，或为您和孩子寻求进一步的帮助。

我们赞成您与孩子一起事先计划行程，并希望本册所提供的信息会对您有所帮助。



P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
省卫生官



本手册提供的内容包括：

熟悉青少年成长的领域

明白青少年为什么吸毒

与正在成长的孩子保持亲密关系的诀窍

有效地与孩子谈论毒品问题

如果家长认为孩子在吸毒，应该如何应对

年青人使用的常见致瘾物

熟悉青少年 成长的领域



有很大的机会是随着孩子步入青少年期，家长会注意到他们有些变化，家长可能会回想自己当年步入少年期是什么样，是否还记起那时对自己是怎么想的……

自我感觉：

随着孩子长成少年，他们在自我和信念方面正形成独立和内在的感觉，同时也经历很多的变化，在这段时期，虽然父母仍然很重要，但是他们会想要控制自己的生活，他们的想法可能与父母的想法会有所不同。家长可能注意到他们的情绪很波动，行为发生了变化，这种情形有增无减。正像这世界上其他人一样，孩子想要有一种归属感，因此，他们可能越来越多地想的是家人以外的人，特别是他们的朋友。

冒险与尝试：

有些年青人会尝试烟、酒、大麻或其他毒品，年青人想出格，这是很自然的，但是在年龄较小的时候（如：不到16岁）就吸毒，会导致与身心和情感发育有关的问题，在刚刚十来岁时就饮酒和使用其他毒品，会增加年青人以后出现致瘾物问题的风险。

您知道吗？

BC省青少年使用最多的前三种致瘾物

烟



酒



大麻



在12至14岁之间的少年当中，有 **19%** 的人曾试过吸烟

在12至14岁之间的少年当中，有 **20%** 的人曾试过吸大麻烟 (marijuana)

在13岁的少年当中，有 **33%** 的人曾试过喝酒

麦可利中心协会 (McCreary Centre Society) (2005年)，
《不列颠哥伦比亚省年青人健康趋势：1992-2003年回顾》
(British Columbia Youth Health Trends: A retrospective, 1992-2003)

第一项不容争辩的事实： 虽然我们常常更害怕“街头”毒品，如：冰毒 (crystal meth) 和海洛因 (heroin) 等，但是在加拿大年青人当中，酒却是导致最多死亡和残疾的致瘾物。

第二项不容争辩的事实： 大麻烟并不是无风险的毒品，抽吸任何东西都会损坏肺部，大麻烟会影响注意力集中、反应的时间和警觉性，由于青少年的身心仍处于成长之中，经常吸大麻烟会对记忆和学业产生负面的影响，这还与成年早期时候的忧郁症 (depression) 有关。

第三项不容争辩的事实： 亲密的家庭氛围会有天壤之别，例如：有研究表明，那些经常在家里与家人一起吃晚饭的青少年不大可能会吸烟、喝酒和吸毒。

为成长历程做好准备： 明白青少年为什么 吸毒



关于毒品问题

毒品是指可改变自然的思维、行为和感觉的任何致瘾物，在这里，我们举一些常见的致瘾物，如：咖啡因（**caffeine**）（咖啡、能量饮料和许多软饮料中都含有这种成分）、尼古丁（**nicotine**）、酒精、四氢大麻酚（英文缩写为**THC**）（大麻烟中含有这种成分）和可待因（**codeine**）（泰诺#3〈**Tylenol 3**〉中含有这种成分）等，它们可能会被用来治病、减缓症状、增强能力或改变精神状态等（例如：让人感觉一种不同的现实感，或改变情绪）。有些致瘾物对成人是合法的（如：酒和烟），而有些则是非法的（如：大麻烟）。无论是合法的还是非法的，所有致瘾物都不能被滥用。即使服用处方药和非处方药，超出医生建议的剂量，都会有危害性。

所有毒品对即将步入青少年期和青春期的孩子都有潜在的危害，因为他们的身心仍在成长。

（有关特别的致瘾物详情，请参阅本手册附后的表格。）

毒品与青少年

年青人会有些途径获得各种各样的致瘾物。虽然不必认为孩子会经常吸烟、饮酒和吸毒，但是他们有可能会在青少年某个时候至少试一试。为了更好地知道在何时或如何可能会发生这种情况，就要想一想某些根本的原因，年青人为什么可能会使用致瘾物，这会很有帮助。



青少年为什么吸毒

好奇心：年青人可能会尝试喝酒或用其他毒品，以便获得一种体验，也许他们对毒品是如何影响思维和行为感到好奇，由于这些冒险者人生经验有限，许多年青人不可能考虑到他们行为会带来潜在的恶果。

合群：在青少年时期，“归属感”的欲望会增强，并且大多数的青少年很难拒绝融入的机会，他们可能会感到通过降低禁忌标准或提高信心，吸烟、喝酒或使用其他毒品有助于他们找到归属。

要做些事：有些孩子开始吸烟、喝酒或使用其他毒品，并继续这么做，这是因为他们觉得无聊，而且在他们的生活当中，缺乏一种可让他们忙忙碌碌、聚精会神地去做的兴趣或热情。

只是玩一玩：享乐是人类体验的一部分，青少年有时使用致瘾物，是要暂时地改变他们所见和所体验世界的方式。（当然，许多成人也有同样的经历。）

暂时逃避或放松：一些青少年通过吸烟、喝酒或使用其他毒品来摆脱困境。不愉快和不稳定的家庭（学校）环境、情绪不安或焦虑、害怕失败和被拒，或者感到忧郁，这些因素都可能会导致吸毒，尤其是年青女子可能会吸烟或使用甲基苯丙胺（methamphetamine）等兴奋剂，因为她们觉得这些药物有助减重。

要坚持
但不要不知所措：

与正在成长的孩子
保持亲密关系的诀窍



在孩子生活中的每一个阶段，家长一直在为他们走向世界做准备。当孩子从孩提时代过渡到青春期，也许家长对孩子做什么，以及和谁在一起，少了直接的控制，除此之外，与其他阶段相比，并没有什么不同。

有关如何与孩子保持亲子关系方面的问题，我们在以下几页提供了一些有用的诀窍，这些诀窍可有助于让孩子顺利地渡过青少年期，并使家长和孩子获得正面的经历……

1. 作为引导人

随着孩子步入青少年期，家长的角色变得更像是一名向导，下面是一些关于家长充当新角色而要思考的问题：

- ▶ 保持清晰和一致的期望。当青年人应对新情况和挑战时，家长的期望、界线和规定为他们提供了支持，青少年可能对禁令或因未遵守家规而带来的后果要发发牢骚，但是有清晰的期望会给他们传递一个信息，即家长关心孩子，要保护他们。
- ▶ 与孩子一道制定期望和规定。要让孩子参与制定家规和未遵守家规带来的后果这个过程。
- ▶ 要认识到我们都会犯错误。把错误当成机会，吸取教训，下次可以怎样以不同的方式去做。
- ▶ 选择“战斗”。做好准备，学会在某些事情上要协商，例如：染发或禁忌，但对于喝酒或使用其他毒品有关的事，要坚持自己的要求。
- ▶ 鼓励并支持孩子的兴趣和热情。对他们所感兴趣的事情要有兴趣。青少年拥有目标和理想，要保持良好的状态、清醒的头脑，或有储蓄习惯等，他们则更有可能拒绝酒和其他毒品。
- ▶ 要预计到他们会挑战界线。当青少年质问规定时，家长不要感到意外，要表示尊重，倾听他们的诉说，并解释自己的看法；要有弹性，并且愿意商谈，因为这样青少年便会表现更成熟，更负责。

引导诀窍：让孩子成长和学习

- ▶ 当青少年过于自信或挑剔，家长看待问题时，不要对人而要对事，别假设这都是针对您的，相反，要将这些情况看成是沟通的机会。
- ▶ 家长要允许青少年学习为自己的行为后果负责，“挽救”他们则会减少他们从自己的选择中吸取教训的机会。
- ▶ 家长要坚持贯彻所同意的结果，使这个结果具有支持性和逻辑性，并且是关乎学习，而不是关乎“惩罚”。

2. 保持联系

知道自己受到关爱的年青人有较强的自我价值感。虽然孩子在快长成少年或已长成少年时，可能并不总是容易相处，但请务必保持自孩子出生以来所建立的亲子依附关系。下面提供了一些保持这种关系的方法：

- ▶ 向孩子表示自己信任他们。当孩子知道有人信任自己，就会获得自信和适应力，要给予正面的反馈意见，帮助他们意识到自己正面的品质。
- ▶ 控制自己的冲动——想要知道他们正在想或计划的一切事情。对他们的计划表示兴趣，并相信他们的判断能力，允许他们自己办成事和犯错误。
- ▶ 鼓励年青人解决问题。给他们机会解决自己的问题，这有助于他们建立自信心，不要期望尽善尽美，因为在青少年早期既有成功也有失败，确保孩子知道如果需要的话，家长会支持他们。
- ▶ 帮助孩子渡过挫折。在他们低落的时候，给予支持，这向孩子表明没做好某些事情并不是世界末日，而是人生的一部分。帮助他们从自己选择带来的后果中吸取教训，并且接受这些后果。



▶ 对长大成为青少年的孩子要感兴趣。要认识孩子的朋友及其父母，对他们的观点和想法表示兴趣。

▶ 要知道转变期。重大的挑战，如：开始上高中或转学等，都会是很难逾越的坎，在这些转变期间，孩子可能需要更多的支持。

▶ 要平易近人。孩子知道在他们需要的时候，家长会听他们讲，他们可以与家长交谈。通过鼓励开放和定期的沟通，家长向孩子表明，孩子的想法和疑虑是重要的。

“我尽量做到不只是与女儿谈论严肃的话题，我注重我们一起同乐，建立我们的亲子关系。”

引导诀窍： 利用一起外出的机会，进行交谈

▶ 利用晚餐时间或饭后散步的机会，了解孩子的最近情况。

▶ 花些时间一起做一些双方都感兴趣的事（例如：逛商店、打篮球）。

▶ 努力将孩子的朋友纳入到自己的家庭生活中，当他们有朋友来家里时，与他们共度时光，并把这列为常规做法。

▶ 每周将一个晚上定为家庭之夜，一起玩棋盘游戏、烘烤食品或议论时事等。

▶ 一起看新闻或电视剧，谈谈这些话题。开放式的问题有助于开始交谈，如：“你对这……有什么看法？”

▶ 利用开车接送孩子到学校（或去参加社交或体育活动）和返家的机会，聊一聊朋友、时尚或甚至未来等话题。

3. 树立榜样，以身作则

作为父母，其中一个职责是要以身作则，树立健康行为和态度的榜样：

- ▶ 考虑自己服用的药物。虽然药物极其有用，但是增加对药物的依赖和过度用药可能会带给年青人一个信息，即用药是解决问题的简易方法。
- ▶ 避免吸烟。吸烟是绝对不安全的，青少年的父母如有吸烟癖好，这些青少年成为烟民的机会则要高出一倍。
- ▶ 将自己使用致瘾物降至最低限度。如果家长喝酒或用其他毒品，要确保以负责任的态度做这些事情（请参阅以下的指南）。

引导诀窍：低风险饮酒指南

酒精对人的影响各不相同，这取决于一些因素，如：体重、性别、饮酒的经验等。有些人根本就决不应该喝酒（例如：当体内含有酒精成份时，就会变得易怒或刻薄的人），而有些人则能安全地喝酒并有所节制。下面是提供了一些有关低风险饮酒的基本指南：

1. **避免喝醉**，以免受到即时的伤害，例如：摔跌和暴力事故。
（对于男性，每小时喝一杯，以4杯为限；对于女性，每小时喝一杯，以3杯为限。）
2. **限制每周喝酒量**，以防止出现长期的问题，例如：器官受损。（对于男性，每周不要超过20杯；而对于女性，则每周不要超过10杯。）
3. **每周至少忌酒一次**，以免染上酒瘾。
4. **如果不喝酒才是明智的选择，则一点也不要粘酒**。例如：有以下情形时：
 - 怀孕、想要怀孕，或者在哺乳期
 - 正在驾驶任何车型的车辆或在使用重型设备
 - 在服药或使用其他的致瘾物。

一杯酒的标准份量为：



350毫升（12盎司）的啤酒



50毫升（1.5盎司）的鸡尾酒



150毫升（50盎司）的葡萄酒



“当我做错时，我会为我所犯的
错误向孩子道歉，我设法以此
表现出正面的行为。”

引导诀窍： 要考虑的事情

如果我们言行不一致，没有把所说的话付诸于行动，孩子们就会得到混淆的信息。家长在烟、酒或其他毒品等方面采取的习惯、态度和行为会对孩子造成影响，请考虑这一点。

- ▶ 孩子是否看到家长拒绝别人敬酒？
- ▶ 家长是否经常喝酒，借此来放松自己？
- ▶ 家中是否有人认为喝醉酒或吸毒后获得飘飘欲仙（high）的感觉会很酷或很好玩？
- ▶ 酒类饮品是否总是庆祝会的一部分？

绕过障碍，顺利成长： 关于毒品问题， 与孩子进行有效地沟通



与快长到少年或已是少年的孩子谈话会较困难，而且并不总是很容易开始进行对话，更不要说在孩子不分心或自己不发脾气的情况下，传递重要的信息。如果家长对可能要向孩子表明立场有些担心的话，请尝试记住以下诀窍：

对孩子的观点要有兴趣，要尊重。向他们提问，并倾听他们的诉说，家长不见得要同意，但是要避免对他们所说的作出愤怒或负面的反应。

要小心，不要让孩子难堪。青少年常常不喜欢自己作为谈论的唯一话题，在适当的时候，家长可与孩子交流自己在少年时期所面临的挑战，以及从中学到了什么。

避免“说教”。如果总是家长一方在说，并在谈话中带有“你最好要怎么样”和“我认为”等语句，孩子可能会失去兴趣。

利用自然的交谈。家长决不会知道何时会蹦出重要的问题，即使在不方便的时候可以交谈，那就谈一谈；如果不行，则告诉孩子自己认为这个问题很重要，双方说好在家长合适的时候再谈。

谈论酒和其他毒品问题

家长可以做一些事，帮自己做好准备，应对可能会碰到的问题和意见：

- ▶ 想一想并理清自己对致瘾物问题的信念和价值观，自己可能会如何处理较难的问题。
- ▶ 问问自己是否并且何时会接受在家中吸烟和喝酒。
- ▶ 想一想自己对吸烟、喝酒和使用其他毒品的方式和态度，要带给孩子什么样的信息。

利用这个机会，开诚布公、恰如其分地跟孩子谈谈：

- ▶ 确保孩子知道自己对吸烟、喝酒和使用毒品的看法。
- ▶ 以开放的方式谈论青少年时的经历。要知道随着孩子从青少年期渐渐长大，对于他们，使用致瘾物可能会是一种选择，家长可能会问孩子：“你觉得什么时候你可能会出现使用致瘾物的情况？”以及“你觉得自己会怎样处理这种情况？”家长可能会对他们充分考虑的回答感到吃惊。要倾听他们认为接受别人给的烟、酒或其他毒品会带来潜在的好处和后果，确保孩子知道选择是他们自己做出的，而不是他们的朋友，并且所做的选择会带来的后果。
- ▶ 帮助他们学会拒绝的技巧。让他们知道他们是可以回绝别人表示要喝酒和使用其他毒品的提议，让他们知道他们可以拿家长作为挡箭牌：“如果我喝啤酒，我父母会杀了我。”家长甚至可以与孩子探讨他们可能会遇到的处境，一起练习这些技巧。
- ▶ 安全第一。要确保青少年知道如何联系家长或另外一个成人，无论他们身处何种境地，都能安全地回家。



开场白

▶ 要想着青少年所想的。当家长与青少年谈论使用毒品的后果，要记住给他们举的例子是关于毒品带来的短期危害，这样他们的反应会较好，相对于只跟他们说吸烟会致癌，而告诉他们吸烟会产生口臭，可能会对他们产生更大的影响。

▶ 避免采用极端的吓唬手段。有些青少年不会理睬这些吓唬人和夸张的手段，尤其是如果这些手段与他们的经历产生了相互矛盾，例如：“试抽一次大麻烟（**marijuana**），毒瘾就会伴随一生”这可能不是一个实在的说法，青少年所要做的就是去看看周围，找出一个实例，有人曾试过大麻烟，但却并没有染上烟瘾。如果他们发现家长对毒品所持的观点有漏洞，他们可能会质问家长所说的一切。

要开始谈话，可以先说说在电视上看到的一些事情，或者说最近的情况，例如：如果听说在学校的舞会上，有青少年喝酒或使用其他毒品，家长可能可以问孩子类似于以下的问题：

“我听说学校的舞会上发生了一件事，你知道吗？你是怎么看待这件事的？你觉得为什么会发生这件事？”



控制愤怒：

如果家长认为孩子在吸毒， 应该如何应对



有时候，青少年会想尽一切办法背着父母吸烟、喝酒和使用其他毒品。即使这样，大多数的父母要比其他人更了解自己的孩子，孩子出现“异常”，父母通常都能感觉得到，重要的是要相信自己作为父母所特有的直觉，而不要否认这种情况。

如果家长怀疑孩子在吸烟、喝酒或使用其他毒品，不要责备自己，有很多因素都会导致青少年使用致瘾物，家长可能做了一切“正确的”事，但其青少年子女仍有吸毒现象。

先思考，再回应

在对涉及与烟、酒和其他毒品有关的事作出回应时，最好先想想自己的孩子，要考虑其年龄、性格和与朋友的关系等，要考虑其精神健康方面。如果一个人挣扎于忧郁或焦虑的情绪，则更有可能出现与酒或其他毒品有关的问题，此外，要对喝酒和吸毒的不同阶段有所认识，这也会有所帮助。

喝酒和吸毒的不同阶段

尝试：

并不是每一个喝酒或使用其他毒品的青少年都会出现问题。有些人出于好奇，尝试不同类型的毒品，而且很多人决定“这并不适合我。”或许他们不喜欢这种感觉，或许反对多于赞成（毒品的费用、害怕被发现、朋友们并不觉得这很酷等）。

出于社交使用（偶尔为之）：

这是偶尔为之。出于社交而使用致瘾物的人可根据自己的意愿，选择何时用，何时停用。当他们使用时，他们并没有很多负面的结果——他们不会逃学，不会犯法，不会将所有的钱都花在酒或其他毒品上。

有害地参与：

这个阶段是即使因吸毒出现问题仍继续使用致瘾物，使用致瘾物成了他们聚会或与其他人在一起时主要做的事情，而且因此开始在朋友、家庭、学校和工作之间出现问题，他们可能花许多钱用于酒或其他毒品上，他们可能对吸毒不再有良好的感觉。

染上毒瘾：

在这个阶段，身体对毒品产生了依赖，并且需要吸毒才感觉正常。在戒酒或戒毒时，他们常常会有戒瘾症状（**withdrawal symptom**），该症状可以是相当轻微乃至非常严重，另外还有可能对毒品出现“心瘾”（**psychological dependence**），也就是说吸毒者认为他们在飘飘欲仙或喝酒（喝醉）时，才觉得状态更好。青少年染上毒瘾后，他们需要帮助，以便戒瘾。一个有毒瘾的人否认自己有问题，这并不是希奇的。

引导诀窍：要了解的变化

出现很多变化是青少年正常成长的一部分。如果孩子出现以下一些变化，家长可能要引起重视，这些可能是孩子需要特别支持的征兆。有些预警信号可预示青少年有可能在使用致瘾物，这包括他们在以下方面发生了变化：

- ■ 学业
- ■ 朋友
- ■ 体重或身体外观
- ■ 饮食或睡眠习惯
- ■ 对运动和其他活动的态度
- ■ 行为



对使用致癮物的反应

随着时间的推移，会出现酒和毒品的问题，没有人会在一开始就想到吸毒将会成问题。作为父母，要在尝试和出于社交使用阶段进行干预，一个人在青少年的早期（未满16岁）就喝酒和使用毒品，这会带来潜在的危害，在稍后的时期进行尝试和出于社交使用致癮物也不是毫无风险的，使用太多、做出不明智的决定（如：边吸毒边开车、进行危险的性行为），或者在不知道毒品的成分和作用的情况下吸毒，这些都是有风险的。

如果家长认为孩子在喝酒或使用其他毒品，则可能需要向戒癮专家或学校的辅导员寻求帮助。酒精和毒品信息及转介服务中心（**Alcohol and Drug Information and Referral Service**）每天24小时、每周7天提供信息咨询服务，他们可以提供有关如何向当地社区寻求专业协助的信息，以及帮助您寻求支持处理这种情况。请致电该中心，免费长途电话：1-800-663-1441，大温地区电话：604-660-9382。

举例说明如何应对

14岁大的孩子回家晚了，而且很显然还喝醉了，您闻到了酒味，注意到孩子走路时，步态不稳。我们在下面提供了一些建议，可供您在处理这种情况时选择参考之用：

不要在当晚解决这件事。如果孩子去睡觉是安全的话，则让孩子去睡，如果孩子显得不适，则需要陪伴孩子。

如果您是双亲家庭，则要与配偶商谈这件事，并且双方对如何处理这件事要达成一致意见，在开始谈话前，先考虑可能会采取的做法。

第二天早上，与孩子订好时间，您计划在何时与其谈谈前晚发生的事情。

先问清发生了什么事情，要表达您关心孩子的想法和感觉。

告诉孩子您有何感受，以及为何会有这样的感受。

说一说孩子的行为带来的后果。询问孩子对此的看法，这些后果要与事件有关。

强调期望和界线。让孩子知道哪类行为在家里是不能接受的。

处理青少年的喝酒和使用其他毒品的问题

不要惊慌。虽然您可能会感到愤怒、沮丧和担忧，但是吼叫、动怒或说教都是无济于事的。

要以开放、支持的方式，与孩子谈话。采取侵犯其隐私或贿赂、恐吓或用负罪感等可能只会把事情弄得更糟。要让孩子知道您关心他们，并对其健康和安全感感到担忧。

了解孩子在用什么和使用的频率。尽量了解孩子对烟、酒和其他毒品的经验和态度，请孩子帮助您理解他们的看法。

教育自己。对酒和其他毒品要有所了解，并让孩子知道您正在学习有关使用致瘾物方面的知识。请参阅本手册封底上所列的各个网站。

寻求帮助。与其他人谈谈孩子的行为，常常会有帮助。要查找在酒和其他毒品方面提供支持服务的当地机构，请致电酒精和毒品信息及转介服务中心（该中心每天24小时、每周7天提供信息咨询），拨打该中心的免费长途电话：**1-800-663-1441**，大温地区的电话：**604-660-9382**。



一名家长的故事

——BC省温哥华市，Suzanne

在我的两个孩子进入青少年期时，我离了婚。对于大部分情形，我的孩子们应对这个变化都做得很好，他们遵守对夜晚外出的规定，在学校表现良好，我认识他们的朋友，以及他们朋友的父母。

然而，有一天晚上，我的儿子杰克（13岁）天黑前还没回家，我给他所有朋友的家里打了电话，得知他们都在家，我走出屋子来到后院，看见他在那里，脸朝下，失去了知觉。我赶紧打电话给急诊室。当他们问我他是否喝多了，我说：“不是的，当然不会。他才13岁呢！”但是事实上他确实是喝醉酒了。

这件事为我敲响了警钟。那天，我开始接受教育，我意识到我正在抚养一名少年，这与带养一个小孩截然不同。

我做的第一件事就是告诉自己不要惊慌，要把注意力集中在孩子的安全问题上。那天晚上，我陪着他，确保他不会因为酒吐而呛着。早上，我得去上班，

所以我给他留了一张字条，说：杰克，今天待在家里，要多喝水。我回家时，要跟你谈谈。然后，我们约了一个双方都方便的时间进行交谈，此时此刻，杰克还一点也不知道我的感受。

第二天，我们坐下来，谈论这个后果，他告诉我他想他应该做什么，我告诉他我想应该怎么做。最后，我们谈妥，他要打电话给在那天晚上他给人添麻烦的每一个人（那些外出去找他的父母们和孩子们），他还同意要偿还他和他的朋友们从家中偷走的酒。

杰克骑车跌倒时，摔伤了锁骨，故那是自然而然的后果，他因此有六个星期不能参加运动。

我儿子现在已长大成人了，他仍然记得这件事，并把它当成是我们之间关系的重要时刻。他告诉我此事发生之后，他至少有两年没碰酒，他还告诉他的妹妹，“当事情搞砸时”，我是他可以与之交谈的人。

为沿途上的坎坷做好准备

年青人有时会使用的 常见致瘾物

品名	俗称	形态	使用方法
酒 (Alcohol)	酒 (Booze)、波普甜酒 (alcopop)、啤酒	液体	口服
尼古丁 (Nicotine)	烟草、香烟、烟 (smoke, fag, cig, butt)		吸烟
大麻	大麻 (pot, weed, wacky tobaccy, ganja)	干烟叶或油或棕色 (黑色) 树脂块	大多数是吸烟, 有时口服
狂喜 (摇头丸, Ecstasy) 或 (MDMA)	'E'、爱情迷幻药 (love drug)、亚当 (Adam)、情人的快速丸 (lover's speed)、XTC	通常是药丸——胶囊或药片	口服
可卡因 (Cocaine) 或快克 (Crack)	开花 (blow)、可卡因 (coke, C, Charlie, crack, snow, toot)	可卡因是白色的细粉末, 快克是经化学反应加工而成的块状	鼻吸、注射、吸烟 (快克)
甲基安非他命 (又称甲基安非他明, Methamphetamine) 和其他安非他明 (amphetamine)	冰毒 (Crystal)、玻璃 (glass)、冰 (ice)、冰毒 (meth)、快速丸 (speed)	玻璃碎片, 也会是药丸或粉状	吸烟、注射、鼻吸、口服
麦角酰二乙胺 (迷幻药, 英文缩写为LSD)	酸 (acid)、小点 (dot)、blotter	小药片或吸附在吸墨纸上的液体	口服
蘑菇 (mushroom) 或二甲4羟色胺磷酸 (psilocybin)	迷幻蘑菇 (magic mushroom)、'shroom'	蘑菇、常常是干的	口服——可以放入茶里或其他食物内
海洛因 (heroin)	棕色 (brown)、糖 (sugar)、麻药 (dope)、H、马 (horse)、junk、风味 (smack)	白色或棕色粉末	吸烟 (放在箔纸上)、注射、鼻吸

处方药

年青人定期使用处方药，如：止痛药，以求得飘飘欲仙的感觉，这些人的人数有所上升，他们之所以用这些药是因为他们相信这些是医用药，可安全服用。但是事实上，如果不是因医生开出而服用这些药，则有很大的风险。

短期（和一些长期）副作用	合法性
初期感觉身体状态良好、放松、抑制得到解脱、头昏眼花、失去协调	未满19岁为非法
血压升高、心率加快、食欲降低，刚开始抽的人常常会咳嗽、眩晕、恶心和头痛	出售给任何未满18岁的人为非法行为
放松、气色看起来更好、思维和反应变慢，有些人感到焦虑，而有些人则感到愉快且笑口常开，当飘飘欲仙时会失去记忆	非法
对他人的同情感增加、触摸敏感性（触觉）增加、放松且有活力、失去食欲、出汗、咬紧牙关、磨牙、健忘、有些人有焦虑感	非法
心率加快、呼吸加重、血压升高、体力增加、精神敏捷性提高、瞳孔放大、无食欲、无法入眠，出现侵犯性、易怒、偏狂和焦虑等现象会有所增加	非法
愉快感突增、心率加快、体力增加、精神敏捷性提高、无食欲、无法入眠、焦虑、出汗，出现侵犯性、易怒、偏狂等现象会有所增加	非法（可开一些安非他明类的药）
幻觉（Hallucination）（幻视并幻听并不存在的东西），心率加快、体温上升、瞳孔放大、无食欲、无法入眠、情绪易变（感到‘飘飘欲仙’，然后感到害怕），有些人有‘恶性迷幻的历程’，并且有极度害怕（伤心）的经历	非法
幻觉（Hallucination）（幻视并幻听并不存在的东西），心率加快、体温上升、胃部不适、有些人会感到焦虑、担忧或无法入眠，有些人有‘恶性迷幻的历程’，并且有极度害怕（伤心）的经历	非法
强烈的愉快感、痛苦减轻、皮肤发热、恶心、心率和呼吸缓慢、瞳孔缩小	非法

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line:
1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcreponsiblegambling.ca/problem/youth.html

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgriefftoaction.org

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The translation of these materials has been made possible through a financial contribution from Health Canada. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

