



สุรา กัญชา บุหรี่

คำแนะนำ
สำหรับพ่อแม่
ของลูก
วัย 11 ถึง 16 ปี

Thailändisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

สารบัญ

3

ลูกฉันไม่เสเพลสิ่งเสพติด ทำให้ลูกเป็นชนชั้นต่อไปได้อย่างไร

5

ฉันจะสังเกตเห็นว่าลูกฉันเสเพลสิ่งเสพติด ได้อย่างไร

6

เมื่อลูกฉันเสเพลสิ่งเสพติด ฉันควรต้องทำอะไร

8

ฉันสามารถพูดอะไรให้ลูกฟังได้บ้างเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติด

10

ฉันสามารถจะหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งเสพติดได้อย่างไร

12

ฉันทำอะไรได้บ้างเมื่อลูกฉันเริ่มมีอายุมากขึ้น

14

แล้วตัวฉันเองล่ะ

15

หน่วยงานให้คำปรึกษา

เรียน คุณพ่อคุณแม่

วัยเริ่มหนุ่มสาวเป็นเรื่องท้าทายสำหรับตัววัยรุ่นเองและพ่อแม่ วัยรุ่นควรเป็นตัวของตัวเอง แต่พวกเขายังต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนจากคุณอยู่อีก ในหลายเรื่องพ่อแม่จำนวนมากถามตัวเองว่า

ฉันปล่อยให้
ลูกมีอิสระมากเกินไปหรือไม่
เราเคร่งกับลูกมากเกินไปหรือไม่
ฉันสามารถพูดกับลูกวัยรุ่นของฉัน
ได้อย่างไร โดยไม่ต้อง
ทะเลาะกัน

ไม่มีคำตอบที่ง่ายสำหรับเรื่องนี้ มีหลายเรื่องที่จะต้องต่อรองกันใหม่ ทุกครั้งอยู่เสมอรวมทั้งเรื่องการดื่มเหล้าเบียร์ การสูบบุหรี่หรือกัญชาด้วย

หลีกเลี่ยงการตีม การสูบให้มากที่สุด

ร่างกายและสมองของวัยรุ่นกำลังพัฒนาอย่างมาก ดังนั้นจึงมีปฏิกิริยาตอบสนองไวต่อสารเสพติดได้มากกว่าผู้ใหญ่ เหตุผลที่ดีมีอยู่หลายประการที่จะเป็นแนวความคิดที่ว่าวัยรุ่นไม่ควรเสเพลสิ่งที่ทำให้ติดได้

รู้ไว้ก่อนเป็นเรื่องดี

เป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นใช้การ «ลอง» เพื่อการเป็นผู้ใหญ่ บางคนทำสิ่งนี้ด้วยการกินเหล้า สูบบุหรี่ (ซึ่งรวมถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น เช่น บุหรี่ไฟฟ้า ชีชา สนุส ฯลฯ) หรือสูบกัญชา ถึงแม้ว่าพ่อแม่จำนวนมากมีความวิตกกังวลในเรื่องนี้ก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดีที่ควรรู้ก่อน

«วัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี

ส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด»



ลูกฉันไม่เสพสิ่งเสพติด ทำให้ลูกเป็นเช่นนี้ต่อไปได้อย่างไร

ดูแลรักษาความสัมพันธ์ของกัน และกัน

ความสัมพันธ์ที่ดี ให้ความไว้วางใจสามารถป้องกันการติดสิ่งเสพติดได้ ขอให้คุณจัดเวลาว่างร่วมกัน ร่วมสนทนาพูดคุยกัน ลูกคุณชอบทำอะไร ใช้เวลาว่างกับใคร ขอให้คุณแสดงความสนใจและรับฟังเวลาที่ลูกพูดเล็งเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญและพยายามเข้าใจโลกของเขา

บอกความคิดเห็นของคุณ

การปฏิบัติตัวของพ่อแม่มีอิทธิพล แม้ว่าวัยรุ่นไม่เคยเอ่ยปากยอมรับเรื่องนี้ก็ตาม ขอให้คุณบอกว่า คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ให้เหตุผลต่อความคิดเห็นของคุณ ถ้าพ่อแม่ไม่พูดอะไร วัยรุ่นจะคิดว่าพ่อแม่เห็นด้วยกับทุกอย่าง

แม่/พ่อ เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นไม่เสพ/สูบกัญชา มองในวัยนี้กำลังพัฒนาอย่างมาก การสูบกัญชาจะมีผลร้ายต่อการพัฒนา

พูดถึงเรื่องสิ่งเสพติด

ถ้าลูกของคุณไม่ลองสิ่งเสพติดมานานเท่าไรก็ยิ่งดีมากขึ้น วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นสิ่งเสพติดเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น ในหมู่วัยรุ่นมีความรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือไม่รู้เลย ทว่าความรู้ให้แก่ตัวคุณเอง พูดคุยเรื่องสิ่งเสพติดและความเสี่ยงที่เกิดจากสิ่งเสพติดนี้กับลูกชายหรือลูกสาวของคุณเสียแต่เนิ่น ๆ

สร้างความไว้วางใจ

เด็ก ๆ และวัยรุ่นทำผิดกฎในบางครั้ง พวกเขาทำสิ่งที่เขาเสียใจในภายหลัง เช่น ที่ทำไปเพราะร่วมทำกับคนในกลุ่ม สิ่งสำคัญคือลูกของคุณสามารถพูดเรื่องนี้กับคุณได้โดยไม่สูญเสียความรักของคุณ วิธีนี้จะสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นได้ และลูกของคุณจะเล่าเรื่องให้คุณฟังก่อน ถ้าสิ่งที่ไม่ดีกำลังดำเนินอยู่ที่นี่ไม่ได้หมายความว่าห้าม และก็ได้หมายความว่า จะไม่มีผลกระทบตามอีก ในทางตรงกันข้ามจะเป็นการช่วยวัยรุ่นเสียด้วยซ้ำ เมื่อเขามีโอกาสที่จะสามารถทำอะไรแก้ไขอะไรให้ดีขึ้น

แม่/พ่อ ตีใจที่ลูกมาเล่าให้ฟัง แม้วางใจเห็นว่าความประพฤติของลูกไม่ดีก็ตาม

ทำตัวให้เป็นตัวอย่าง

เด็กเฝ้าสังเกตดูว่าผู้ใหญ่ทำตัวกับสิ่งเสพติดอย่างไรและสามารถมีอิทธิพลต่อเด็กได้ ขอให้คุณทำตัวเป็นตัวอย่างในเรื่องการใช้สิ่งเสพติดอย่างพอประมาณ หากคุณทำไม่ได้ขอให้คุณขอรับความช่วยเหลือ พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้ ถ้าทำเช่นนี้คุณก็สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกคุณได้ด้วย

การให้รางวัลสามารถช่วยได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สารนิโคตินทำให้ติดได้อย่างเร็วมาก การตั้งรางวัลให้ถ้าไม่สูบบุหรี่ หรือ เวป¹ จนถึงอายุ 18 หรือ 20 ปี จะช่วยวัยรุ่นบางคนได้

¹ คำว่า «เวป» (vape) หรือ «พ่นไอ» มักใช้เรียกการสูบบุหรี่ชนิดกึ่งสูบแบบอิเล็กทรอนิกส์

ฉันจะสังเกตเห็นว่าลูกฉันเสพติด ได้อย่างไร

คอยสังเกตดูสิ่งบ่งบอก

- สังเกตดูลูกชายหรือลูกสาวของคุณ
- พูดกับลูกถ้าคุณได้กลิ่นบุหรี่หรือแอลกอฮอล์

ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นเพิ่มเติมว่าอาจมีเรื่องผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นได้:

- ผลการเรียนตกลงอย่างฮวบฮาบ
- จังหวะการหลับนอนเปลี่ยนแปลงไป
- สิ่งใหม่ๆเกิดขึ้นใหม่ คือ หลีกตัวไปอยู่คนเดียวเป็นอย่างมาก และคอยหลบหน้า
- หหมดความสนใจในงานอดิเรก
- เปลี่ยนเพื่อนที่คบ หรือเสียเพื่อนไป
- อารมณ์แปรปรวนมาก เชื่องซึม
- อาการเหงา เศร้าโศก บ่อยครั้ง
- มีปัญหาเรื่องเงิน บ่อยครั้ง

เรื่องเหล่านี้บางเรื่องอาจเกิดขึ้นได้บ้างเป็นครั้งคราวในวัยเริ่มหนุ่มสาว แต่ถ้าคุณตอบคำถามว่า «ใช่» บ่อยครั้งแล้วควรที่จะพิจารณาดูให้ชัดเจนอาจมีหลายสิ่งหลายอย่างแอบแฝงอยู่เบื้องหลังสิ่งบ่งบอกเหล่านี้ การเสพติดแต่ก็อาจมีการเจ็บป่วยทางจิตหรือภาวะวิกฤตได้ ถ้าคุณไม่แน่ใจอะไรเกิดขึ้น ขอให้คุณไปรับคำปรึกษา ค้นหาที่อยู่รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หน้า 15



เมื่อลูกฉันเสพสิ่งเสพติด ฉันควร ต้องทำอะไร

ขอให้ระงับอารมณ์ ตั้งสติและ พยายามเรียนรู้เพิ่มเติม

การที่วัยรุ่นลองกินเหล้าเบียร์ สูบบุหรี่(ไฟฟ้า) และ
กัญชา มันไม่ใช่ปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
เลย โดยปกติตามหน่วยงานให้คำปรึกษาแต่ละวัน
จะพบเรื่องเหล่านี้อยู่ อาจมีเพียงวัยรุ่นบางคนแค่
อยู่ในระยะทดลองเสพเท่านั้น บางคนเสพน้อยหรือ
มากก็เพื่อมีอยากประสบการณ์พิเศษกับเพื่อน ๆ
คนอื่นเสพมากกว่า – บางทีอาจมีปัญหาเสพเพื่อ
ให้สามารถลืมปัญหาด้วยก็ได้ วัยรุ่นกลุ่มนี้ตกอยู่ใน
ภาวะอันตรายและต้องการความช่วยเหลือ พยายาม
หาให้พบว่าทำไมลูกคุณถึงใช้สิ่งเสพติดและบ่อยครั้ง
เพียงไร

พ่อ/แม่ อยากเข้าใจว่า
เกิดอะไรขึ้นในตอนนี้
เพราะเป็นห่วงลูก ลูกกิน
เหล้าเบียร์บ่อยครั้งแค่ไหน
เหล้าเบียร์มันดีตรงไหนถึง
ทำให้ลูกถึงชอบ

คุณสามารถหาวิธีพูดกับลูกคุณ
โดยเลื่อนการพูดคุยกันออกไปถ้าคุณหรือลูกคุณ
กำลังไม่โอเคจนเฉียดหาเวลาสงบหรือบอกให้ลูกทราบ

ว่าจะพูดเรื่องนี้กันเมื่อไร ทำให้ลูกรู้สึกได้ว่าคุณยัง
รักเขาอยู่

ตอนนี้ พ่อ/แม่ กำลังโกรธ
มากเกินไป เราค่อยมาพูด
เรื่องนี้กันตอนที่ พ่อ/แม่
สงบอารมณ์ได้แล้ว

ถ้าคุณสันนิษฐานว่ามีปัญหาแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง
การเสพ ขอให้คุณไปรับคำปรึกษาแต่ถ้าลูกของคุณ
เพียงแค่ลองเท่านั้น อย่าแสดงปฏิกิริยามากเกินไป
ขอให้คุณบอกอย่างชัดเจนว่าคุณคาดหวังว่าลูกจะไม่เสพ
อีกต่อไป

บอกความคิดเห็นของคุณ

วัยรุ่นนับถือความคิดเห็นของคุณ แม้ว่าพวกเขาจะ
ไม่เคยเอ่ยปากยอมรับเรื่องนี้ก็ตาม บอกพวกเขาว่า
คุณคิดอย่างไร ให้เหตุผลต่อความคิดเห็นของคุณ

อธิบายเรื่องความเสี่ยงให้เห็น อย่างชัดเจน

วัยรุ่นมักรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ หาข้อมูลความรู้ให้
แก่ตัวคุณเอง พูดกับลูกชายลูกสาวของคุณถึงเรื่อง
ความเสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ



**พ่อ/แม่ ไม่อยากให้
ลูกสูบบุหรี่ไฟฟ้า มันเป็น
อันตรายต่อสุขภาพและ
ส่วนใหญ่จะมีสารนิโคติน
อยู่ในนั้น มันทำให้ติดได้
รวดเร็วมาก**

ขอให้คุณปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ

ทำความเข้าใจกับลูกคุณว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเขายังเสพยาต่อไปอีก สิ่งที่คุณควรคำนึงถึงในเรื่องนี้คือถ้าการทำโทษแรงเกินไปอาจยั่วให้เกิดการต่อต้านได้ แล้วตอนนี้ลูกคุณก็อาจขัดขืนคุณอย่างจริงจัง พูดคุยกับลูกว่าผลติดตามที่ทำได้ประการใดที่จะช่วยเขาได้ และรักษากฎเกณฑ์เหล่านี้ ฝ่ายคุณเองก็ต้องรักษาข้อตกลงส่วนของคุณอยู่เสมอ การทำตัวอย่างเสมอต้นเสมอปลายของคุณจะช่วยลูกคุณให้รักษากฎเกณฑ์เหล่านี้ได้

ความเชื่อใจสำคัญกว่าการควบคุม

วัยรุ่นต้องวางใจได้ว่า «ถ้าฉันมีปัญหารุนแรงมาก พ่อแม่ฉันจะคอยช่วยฉันได้» ความเชื่อใจนี้อาจถูก

ทำลายได้ถ้าพ่อแม่แอบตรวจค้นเสื้อผ้าหรือห้อง ถ้าคุณคิดว่าลูกคุณเบียดบังเรื่องอะไร คุณสามารถพูดได้ว่า

**พ่อ/แม่ ไม่เชื่อลูกทั้งหมด
แต่ไม่ชอบแอบตรวจค้น
ของของลูก เราจะทำอะไร
ได้เพื่อให้เรากลับมีความ
เชื่อใจกันใหม่ได้อีก**

ใช้การช่วยเหลือสนับสนุน

การขอรับความช่วยเหลือเป็นสิ่งแสดงถึงความเข้มแข็ง พ่อแม่จำนวนมากมีความวิตกกังวลอย่างเดียวกัน พูดคุยกับพ่อแม่คนอื่น ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ของคุณ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้สามารถช่วยคุณได้เช่นเดียวกัน

ฉันสามารถพูดอะไรให้ลูกฟังได้บ้าง เกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติด

วัยรุ่นไม่ควรเสพสิ่งเสพติด

มีเหตุผลที่ดีหลายประการสำหรับความคิดเห็นนี้ ร่างกายและสมองของวัยรุ่นอยู่ในช่วงที่มีการพัฒนาเป็นอย่างมาก สิ่งเสพติดสามารถรบกวนการพัฒนานี้ได้ วัยรุ่นต้านฤทธิ์ของสิ่งนี้ได้ น้อยกว่าผู้ใหญ่และจะติดได้เร็วกว่า ดังนั้นสิ่งเสพติดที่ถูกต้องตามกฎหมายส่วนใหญ่จึงอนุญาตให้ขายได้แก่คนที่อายุเกิน 18 ปีแล้วเท่านั้น

ดังนั้นจึง ขอให้คุณบอกกับลูกคุณอย่างชัดเจนว่า «วัยรุ่นไม่ควรเสพสิ่งเสพติด» อย่าเพียงแต่พูดว่า «ไม่» เท่านั้น ขอให้คุณอธิบายด้วยว่าเพราะเหตุใดคุณจึงไม่อยากให้ลูกคุณเสพสิ่งเสพติด ข้อโต้แย้งเหล่านี้สามารถช่วยคุณในการพูดคุยกับวัยรุ่นได้



ฉันมีเหตุผลที่ดี
ทำไมลูกฉันไม่เลือกที่จะเสพ
สิ่งเสพติด

1. ลูกป้องกันสมองลูกไม่ให้ได้รับ ความเสียหาย

ในวัยเริ่มหนุ่มสาวสมองของวัยรุ่นกำลังพัฒนาเติบโตอยู่อย่างมาก ดังนั้นจึงมีปฏิกิริยาไวเป็นพิเศษต่อสารต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา และนิโคติน สารเหล่านี้สามารถรบกวนการพัฒนาของสมองได้

2. ลูกใช้ชีวิตอิสระโดยไม่ติด สารเสพติด

นิโคตินจะทำให้ติดได้มากและเร็วเป็นพิเศษ รวมทั้งแอลกอฮอล์และกัญชาทำให้ติดได้เช่นเดียวกัน วัยรุ่นจะติดได้เร็วกว่าเพราะสมองรับได้ไวกว่า การติดสิ่งใดจะทำให้ชีวิตไม่เป็นอิสระ และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ

3. ลูกประหยัดเงินได้

ใครที่ติดอะไรแล้วจะต้องการสิ่งนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ต้องเสียเงิน ลูกจะไม่มีเงินนี้ให้เอาไปใช้สำหรับสิ่งอื่น ๆ ได้

4. ลูกจะดูดีและมีสุขภาพแข็งแรง กว่า

ผลิตภัณฑ์ยาสูบทำให้ผิวหนังเหี่ยวและฟันเหลืองดำในภายหลัง สิ่งเสพติดอื่น ๆ ทำให้ลูกดูแก่เช่นเดียวกัน ลูกจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์กว่า ถ้าไม่เสพสิ่งเหล่านี้

5. ลูกจะมีอายุยืนและมีสุขภาพดี กว่า

คนที่เสพสิ่งเสพติดเป็นประจำจะตายตอนอายุน้อยกว่าและมักป่วยเป็นโรคมะเร็งและโรคอื่น ๆ บ่อยกว่า

6. ลูกมีปัญหาน้อยกว่าถ้าไม่เมา แอลกอฮอล์ กัญชา และสารอื่น ๆ ทำให้มีเมมา

ขาดการควบคุม เมื่อมีเมมาจะเกิดอุบัติเหตุ การทะเลาะเบาะแว้ง การชกต่อย และการใช้กำลังข่มขืนเพิ่มขึ้น ใครที่ดื่มเหล้าหรือสูบกัญชาบ่อยไม่สามารถตั้งสมาธิได้ดีเหมือนเดิม และส่วนใหญ่จะมีปัญหาในโรงเรียนหรือในภายหลังช่วงฝึกงานวิชาชีพ

7. ป้องกันสภาพจิตของลูก

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กัญชาจะกระตุ้นให้เกิดการป่วยทางจิตหรือทำให้ป่วยมากขึ้น

8. อุตสาหกรรมยาสูบและ แอลกอฮอล์ทำรายได้จากผู้ติด สิ่งเหล่านี้

ลูกคิดว่าการทำอย่างนี้ดีหรือ ลูกอยากเอาเงินติดกระเป๋าของลูกไปให้พวกเขาหรือ

9. วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เสพสิ่งเสพติด

ไม่เป็นความจริงที่ทุกคนสูบบุหรี่ เ帷 ดูดกัญชาหรือดื่มเหล้าเบียร์² เป็นเรื่องธรรมดาที่คนอายุต่ำกว่า 16 ปีส่วนใหญ่จะไมทำ

² รายงานการศึกษา HBSC เมื่อปี 2018 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 ปีมีเพียงจำนวนน้อยอย่างเห็นได้ชัดเจนที่ดื่มและสูบบุหรี่ (สูบบุหรี่ เด็กสาว 7.7%, เด็กหนุ่ม 9.7% ดื่มเหล้าเบียร์ เด็กสาว 3.9%, เด็กหนุ่ม 11.1%) วัยรุ่นอายุ 15 ปีส่วนใหญ่ไม่ลองสูบกัญชา เด็กสาว 83% และเด็กหนุ่ม 73% ยังไม่เคยสูดกัญชาเลย ในกลุ่มวัยรุ่นอายุน้อยกว่านี้ ตัวเลขเหล่านี้อยู่ในระดับต่ำกว่านี้อีก www.hbsc.ch

ฉันสามารถจะหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งเสพติดได้อย่างไร

ดูรายละเอียดข้อมูลได้ทางออนไลน์

ไม่ใช่พ่อแม่ทุกคนจะรู้เรื่องเกี่ยวกับสิ่งเสพติดเหมือนกัน ถ้าคุณอยากทราบอะไรให้แน่นอนมากกว่านี้ ขอให้คุณเข้าไปดูที่เว็บไซต์ของเรา suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (ภาษาเยอรมัน)



ที่นั่นมีรายละเอียดข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย และพฤติกรรมเสพติด

คลิกดูวิดีโอ



ที่ meinteenger.ch คุณจะพบกับภาพยนตร์วิดีโอขนาดสั้นที่มีประโยชน์ (ภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส อิตาลี สเปน)

หรืออ่านเอกสารแผ่นพับเหล่านี้ทั้งสามฉบับต่อไปนี้ คุณจะหาดูได้ที่ suchtpraevention-zh.ch

กัญชา



เอกสารแผ่นพับ สำหรับ พ่อแม่ ที่ลูกสูบกัญชา (ภาษาเยอรมัน)

ยาและการใช้สารผสม



มีวัยรุ่นที่ใช้ยาเป็นสิ่งเสพติด (ภาษาเยอรมัน)

คำเตือน เรื่องสารประกอบ แคนนาบินอยด์สังเคราะห์ที่ เป็นอันตรายถึงชีวิต



มีการขายผลิตภัณฑ์กัญชาที่ถูกสังเคราะห์ให้มีฤทธิ์แรงขึ้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (ภาษาเยอรมัน)

หน่วยงานให้ข้อมูลพ่อแม่เรื่อง การเสพติดจาก Sucht Schweiz

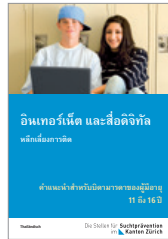


ข้อมูลที่กล่าวโดยละเอียดในหัวข้อเรื่องหลายเรื่อง
ที่ suchtschweiz.ch (ภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส
อิตาลี)

แล้วสื่อทางจอภาพล่ะ เป็นอย่างไรบ้าง

วัยรุ่นอยู่กับโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์
เป็นอย่างมาก เรื่องนี้ทำให้พ่อแม่วิตกกังวล
ข้อมูลบางอย่างในเอกสารแผ่นพับนี้จะช่วยในเรื่อง
การใช้สื่อทางจอภาพด้วย รายละเอียดเพิ่มเติมใน
เอกสารแผ่นพับ

อินเทอร์เน็ต และสื่อดิจิทัล (14 ภาษา, suchtpraevention-zh.ch)



ฉันทำอะไรได้บ้างเมื่อลูกฉัน เริ่มมีอายุมากขึ้น

เป็นพี่เลี้ยงร่วมทางลูกคุณให้ไปสู่ ความรับผิดชอบต่อตัวเอง

อนุญาตชายเบียร์และไวน์ให้แก่วัยรุ่นที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป – อนุญาตให้ชายยาสูบต่อไปได้ด้วยจนถึงปี 2024 สิ่งสำคัญไม่น้อย คือ มีการสูบบุหรี่และดื่มเหล้าเบียร์บ่อยขึ้นตั้งแต่อายุ 16 ปี สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- การเริ่มต้นในการเรียนวิชาชีพหรือในโรงเรียนใหม่ เป็นเรื่องท้าทาย มีหน้าที่การงานใหม่และบุคคลใหม่ ๆ ที่นั่น ขอให้คุณเป็นเพื่อนร่วมทางลูกในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ คอยสอบถาม แสดงความสนใจ แม้ในเรื่องการเสพสิ่งเสพติดด้วยว่าคนในแวดวงใหม่เขาคิดอย่างไรในเรื่องนี้ ที่นั่นมีคนสูบบุหรี่มากไหม ลูกคุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้
- พูดคุยกับลูกสาวลูกชายคุณในเรื่องที่ว่าจะต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้างในการเสพสิ่งเสพติดที่สำคัญคือสถานที่ ปริมาณและแรงจูงใจ ไม่ควรไปโรงเรียนหรือไปทำงานเมื่อมึนเมา ไม่มีมึนเมาในการจราจรบนท้องถนน คนเราไม่ควรเสพเป็นประจำหรือเสพมากในแต่ละครั้ง ถ้ามีความรู้สึกแยะไม่ควรเสพ สิ่งเสพติดไม่แก้ปัญหาก็จะทำให้ปัญหาเพิ่มหนักขึ้น

- ถ้าลูกคุณเสพ: คุณจะตั้งกฎการจัดการใดที่บ้าน ลูกสาวหรือลูกชายคุณสามารถสูบบุหรี่ที่ระเบียงนอกห้องได้หรือไม่ จะร่วมดื่มเหล้าเบียร์และสูบกัญชากับเพื่อน ๆ ได้หรือไม่ พ่อแม่บางคนอนุญาตให้ทำได้ ด้วยวิธีนี้พวกเขาเรียนรู้ได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นน้อย และทำให้แน่ใจว่ามีการเสพภายในขอบเขตที่มีการป้องกัน แต่สำหรับพ่อแม่อื่น ๆ เรื่องนี้เป็นไปไม่ได้แม้แต่คิด การทำแบบไหนเหมาะสมสำหรับคุณ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนรู้จักหรือเพื่อน ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งพูดคุยกับลูกสาวลูกชายคุณ ตกลงทำกฎเกณฑ์ร่วมกัน
- รักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ เมื่อลูกของคุณโตขึ้น คุณมีอิทธิพลน้อยลงไม่ได้หมายความว่าความคิดเห็นของคุณไม่สำคัญอีกต่อไป ตามหรือติดตามให้รู้ว่าการเรียนในโรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง บอกให้ลูกทราบถึงการสังเกตเห็นของคุณและความรู้สึกของคุณ และให้สัญญาณบอกลูกคุณให้รู้ว่าคุณจะอยู่คอยช่วยเหลือถ้าเขามีเรื่องกลุ่มใจอะไร หรือแม้ว่าจะมีสิ่งผิดพลาดอะไรเกิดขึ้นแล้ว และเมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ
- คุณกลัวว่าลูกสาวลูกชายคุณดื่มเหล้าเบียร์สูบบุหรี่หรือสูบกัญชามากเกินไปหรือพูดคุยเรื่องนี้นักไม่ได้หรือขอให้คุณไปรับคำปรึกษา



ลูกชายฉัน (17) สุขภักฎษาและ
ดื่มเหล้าเบียร์กับเพื่อน
ตอนสุดสัปดาห์ เขาจะหลีกเลี่ยง
ความเสี่ยงได้อย่างไร
ฉันควรพูดอะไรกับเขา

สอนให้ใช้อย่างเสี่ยงอันตราย น้อย

คนวัยรุ่นต้องเรียนรู้การใช้สิ่งเสพติดอย่างมีความเสี่ยงน้อย ขอให้คุณฝากคำแนะนำเหล่านี้ให้ลูกคุณจำติดใจไว้ด้วย

- คอยระมัดระวังดูแลกันและกัน รับผิดชอบต่อกันและกัน
- ก่อนออกไปเที่ยวให้ตกลงกันว่าจะกลับบ้านกันอย่างไร ต้องดูแลไม่ให้ใครที่ดื่มหรือดูดกัญชา ขับรถโดยเด็ดขาด นั่งรถไปกับคนขับที่ไม่เมามาเท่านั้น
- ถ้าใครเมามากคอยดูแลให้มีคนเป็นเพื่อนพาเขา/เธอผู้นั้นกลับบ้านหรือคอยจนมีคนมารับอยู่กับบุคคลผู้นั้นจนกว่าเขาจะอยู่ «ในความปลอดภัย»
- อย่าเสพสารผสม อย่าดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับสิ่งเสพติดอื่น ๆ หรือเสพหลังจากนั้นติด ๆ กัน ฤทธิ์ที่แตกต่างกันของสารเหล่านี้สามารถส่งผลเสริมเพิ่มให้แกกัน อย่างเป็นอันตรายได้
- ถ้าใครเป็นลมหมดสติ จัดให้บุคคลผู้นั้นนอนตะแคงข้าง เรียกภพยาบาล (โทรศัพท์ 144) ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือจากมืออาชีพแล้ว ภาวะแอลกอฮอล์เป็นพิษสามารถเป็นอันตรายถึงตายได้ในที่สุด
- ถ้าเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน อย่างร่วมถกเถียงแต่ดูแลให้เพื่อนชายหรือเพื่อนหญิง ออกจากสถานที่ที่มีเรื่องขัดแย้งกัน
- ให้ทดสอบยาเสพติด (saferparty.ch)
- พกถุงยางอนามัยติดตัวไว้

แล้วตัวฉันเองละ

จะอย่างไรถ้าฉันสูบบุหรี่เอง

การถามสามารถช่วยได้

เราหวังว่าเอกสารแผ่นพับนี้จะให้คำชี้แนะที่มีประโยชน์ การถามก็สามารถช่วยให้เกิดข้อเสนอนะที่เป็นประโยชน์ได้ คุณสามารถพูดคุยเรื่องนี้กับคู่สัมพันธ์ของคุณ กับเพื่อน ๆ หรือกับลูกคุณได้ด้วย

- ฉันสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่อไร พ่อแม่ฉันมีปฏิกิริยาอย่างไร
- เมื่อเกิดข้อผิดพลาดกับตัวฉัน ฉันได้ประสบการณ์กับปฏิกิริยาใดที่ช่วยฉันได้
- ฉันสังเกตเห็นหรือไม่ว่าเหล่าเบียร์หายไปหรือบุหรี่จำนวนหนึ่งขาดหายไป
- การเสฟสิ่งใดที่ฉันเห็นว่า ok – สิ่งไหนที่ฉันไม่เห็นเช่นนั้น
- ลูกฉันรู้หรือไม่ว่าฉันคิดเห็นอย่างไรในเรื่องการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า หรือการสูบบุหรี่
- ผู้ปกครองคนที่สองกับฉันมีความคิดเห็นตรงกันในเรื่องสิ่งเสพติดหรือไม่
- อะไรช่วยฉันให้ทำสงบเงียบลงได้
- ฉันเชื่อใจลูกฉันหรือไม่ ถ้าไม่สาเหตุเรื่องนี้อยู่ที่ตัวฉันเอง หรืออยู่ที่ลูกคุณ
- สิ่งเดียวกันนี้ใช้ได้สำหรับลูกเหมือนกับสำหรับฉันหรือไม่

พูดคุยเรื่องนี้

ถ้าลูกคุณทราบว่าสูบบุหรี่: ขอให้พูดคุยกับลูกในเรื่องนี้ คุณสามารถพูดว่า «พ่อ/แม่รู้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ แต่ตอนนี้พ่อ/แม่เลิกไม่ได้เพราะว่าติดแล้ว ดังนั้นลูกจึงเห็นได้ว่าทางที่ดีที่สุดไม่ควรเริ่มเลยเสียดีกว่า» และ: คุณอย่าสูบบุหรี่ภายในบ้านและในรถยนต์ คนที่ร่วมสูบบุหรี่จะพลอยเสียสุขภาพไปด้วย

ใช้ประโยชน์จากความช่วยเหลือสนับสนุน

คุณมีเหตุจูงใจที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไปหรือไม่ การได้รับการสนับสนุนจะช่วยให้คุณสำเร็จได้ดีกว่าที่อยู่และข้อมูลเพิ่มเติมที่ stopsmoking.ch

จะอย่างไร ถ้ามีใครในครอบครัวมีปัญหาเรื่องการเสพติด

ขอรับความช่วยเหลือ

ถ้าตัวคุณเองหรือคู่สัมพันธ์ของคุณมีปัญหาเรื่องสิ่งเสพติด คุณควรไปขอรับคำปรึกษาการรับความช่วยเหลือเป็นสิ่งแสดงถึงความเข้มแข็ง คุณจะดูที่อยู่ที่ใต้ที่ด้านขวานี้ บนหน้าเว็บไซต์

elternundsucht.ch คุณจะพบรายละเอียดข้อมูลอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์อีกมาก



จะมีการคาดหวังอะไรจากฉัน
ถ้าฉันโทรไปที่หน่วยงาน
ให้คำปรึกษา

พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่มั่นใจว่า ควรขอรับคำปรึกษาหรือไม่

คุณสามารถแน่ใจได้ไม่ว่าคุณจะวิตกกังวลเรื่องอะไร
พ่อแม่คนอื่น ๆ มีคำถามคล้ายคลึงกันนี้เช่นเดียวกัน
การขอรับความช่วยเหลือเป็นสิ่งแสดงถึงความเข้ม
แข็งเสมอ ผู้ชำนาญการที่หน่วยงานให้คำปรึกษา
เข้าใจและประสบการณ์ในเรื่องนี้การสนทนาเป็น
ความลับ บางครั้งการพูดคุยกันทางโทรศัพท์เพียง
ครั้งเดียวก็ช่วยอะไรต่อไปได้แล้ว
การให้คำปรึกษาของหน่วยงานในหน้าด้านขวานี้
ขอรับได้ฟรี

การให้คำปรึกษาแก่บิดา มารดาในรัฐซูริก

- หน่วยงานป้องกันการเสพติด
ในภูมิภาคของคุณ
suchtpraevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch
การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
ตลอด 24 ชั่วโมง 0848 35 45 55
- ศูนย์ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนแห่งรัฐ
kjz.zh.ch
- หน่วยงานให้คำปรึกษาเยาวชน
ที่ให้คำปรึกษาสำหรับพ่อแม่ด้วย
jugendberatung.me

การให้คำปรึกษา สำหรับวัยรุ่น

- 24 ชม ไม่ต้องบอกชื่อและฟรี
147.ch และ โทร 147
- หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่เยาวชน
jugendberatung.me

หน่วยงานให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการเสพติด

- หน่วยงานให้คำปรึกษาในภูมิภาค
ของคุณ suchtberatung-zh.ch
- การให้คำปรึกษาทางออนไลน์
safezone.ch
- การเลิกสูบบุหรี่ stopsmoking.ch

เอกสารแผ่นพับนี้ในภาษาอื่น ๆ

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,
français, italiano, português, Русский, español,
தமிழ், ไทย, ភាសាខ្មែរ, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

ดาวโหลดและสั่งได้ฟรี (ZH)