



# UNODC

Cơ quan Phòng chống Ma túy và Tội phạm của LHQ  
Văn phòng đại diện tại Việt Nam

## HÃY SỐNG KHÔNG CÓ MA TÚY

### CÁC THÔNG TIN CHO PHỤ HUYNH

Ngày 26 tháng 6 năm 2010  
Ngày Quốc Tế Phòng Chống Ma Túy  
[www.unodc.org/drugs](http://www.unodc.org/drugs)

Hãy bắt đầu bằng cách xây dựng mối quan hệ tốt giữa cha mẹ và con cái. Hãy để cho con bạn biết rằng bạn rất quan tâm tới những gì con làm. Hãy trò chuyện chứ đừng mắng mỏ con cái để chúng luôn cởi mở với mình. Hãy chú ý lắng nghe những gì bọn trẻ nói. Bạn không nhất thiết phải luôn luôn trả lời. Đừng áp đặt đối với con cái – có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên thấy chúng khá hiểu đời và biết nhiều về ma túy.

#### Hãy trò chuyện thật nhiều

Hãy chú ý. Chú ý đến ngôn ngữ cử chỉ. Một đứa trẻ thoải mái khi mỉm cười sẽ nhìn vào mắt bạn không tỏ ra ngần ngại sợ sệt. Hãy chú ý những biểu hiện như run rẩy hay đập chân, gõ ngón tay và ôm đầu khi nói chuyện. Hãy bày tỏ bản khoăn của bạn với giáo viên ở trường.

#### Hãy cho con cái của bạn ý thức được trách nhiệm

Dạy cho con cái về ý thức trách nhiệm không bao giờ là quá sớm. Hãy giao cho con nhiệm vụ ở nhà và tăng mức độ trách nhiệm khi con trưởng thành. Hãy nêu tấm gương cho con bằng cách bạn không hút thuốc. Con cái sẽ không còn kính trọng khi thấy lời nói của bố mẹ không đi đôi với việc làm.

#### Không lạm dụng thuốc tân dược hay ma túy

Bạn có bị áp lực, căng thẳng thần kinh và đau đầu thường xuyên?  
Bạn có vội vàng lao ra hiệu thuốc mua thuốc uống cho mau khỏi?  
Dùng thuốc bữa bãi hay uống rượu thường xuyên đều rất dễ bị nghiện.

Dùng ma túy cũng không phải là giải pháp.  
Hãy lựa chọn giải pháp có lợi cho sức khỏe. Nên nhớ nếu bạn tìm đến rượu, thuốc an thần hay ma túy khi bạn suy sụp có nghĩa là bạn đang nếm một tấm gương xấu cho con cái. Hãy ăn uống hợp lý và vận động. Thể thao tăng cường sức khỏe và ích lợi cho bạn cả về thể chất lẫn tinh thần.

#### Hãy tìm hiểu thông tin

Bạn cần phân biệt được các loại ma túy và các chất liên quan như cocaïn, crack, marijuana, thuốc phiện, hêrôin và amphetamine. Phải tìm hiểu tác hại của từng loại ma túy đối với sức khỏe con người. Từ đó các bạn có thể giúp con có sự lựa chọn đầy đủ thông tin. Phải làm cho con bạn ý thức được sử dụng ma túy là bất hợp pháp. Điều đó có nghĩa là nếu dính đến ma túy, chúng sẽ phải gặp cảnh sát, hầu tòa, án tù và hổ thẹn với mọi người.



# UNODC

Cơ quan Phòng chống Ma túy và Tội phạm của LHQ  
Văn phòng đại diện tại Việt Nam

#### Hãy giúp con cái vượt qua kẻ xúi giục sử dụng ma túy

Hãy giúp con bạn nhận ra những người bán ma túy và những nơi chúng hoạt động. Những người này có thể dụ dỗ con bạn rằng ma túy sẽ giúp chúng học tập tốt hơn và thi đỗ. Thậm chí chúng còn khuyến khích sử dụng ma túy "chỉ một lần này thôi", nói rằng không thể nghiện nếu chỉ dùng thử một lần. Hãy đảm bảo con cái bạn biết cách không chấp nhận những lời dụ dỗ đó, bởi vì ma túy có ảnh hưởng tới từng người ở mức độ khác nhau. Hãy giúp con bạn tập nói không với ma túy. Khuyến khích chúng tham gia thể thao và có những sở thích lành mạnh và dạy chúng sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách hữu ích.

#### Hãy để ý những dấu hiệu lạm dụng ma túy

Dù đã có một vài biểu hiện tâm lý và thể chất ngờ là do lạm dụng ma túy, đừng ngay lập tức cho rằng con bạn đã nghiện ma túy- vì có thể còn có lý do khác mà chúng cư xử khác thường.

#### Biểu hiện về cảm xúc và giao tiếp xã hội

- Tâm trạng thất thường, xúc động, cáu gắt, hằn học, trầm cảm
- Hay nói dối, trộm cắp
- Không thừa nhận ma túy có hại
- Tránh gặp bạn cũ hay những người không tán thành với sự thay đổi hành vi của mình.
- Gọi điện giấu giếm
- Kết bạn với những người mà chúng không muốn để bố mẹ gặp nói chuyện.
- Lảng tránh không muốn cho cha mẹ biết ở đâu, tới đâu.
- Không có động cơ
- Không hứng thú với cuộc sống thường nhật
- Trốn học

#### Biểu hiện về thể chất

- Buồn ngủ ù rù
- Run rẩy
- Mắt đỏ, đóng tử giác
- Không chú ý giữ gìn vệ sinh và diện mạo cá nhân
- Nói năng lắp bắp
- Ăn mất ngon hoặc tăng cảm giác thèm ăn
- Vận động thiếu đồng bộ
- Quầng mắt
- Thói quen ngủ bất thường
- Thường xuyên bị cảm lạnh và ho
- Giảm cân

Dựa trên bộ tài liệu truyền thông "Cuộc sống không ma túy" do UNODC, Barbados và UNESCO CARNEID biên soạn



[www.unodc.org/drugs](http://www.unodc.org/drugs)