



CÂU CHUYỆN CỦA KIM

Đó là sáng thứ Hai, và Kim nghe thấy tiếng sập cửa. Cô đã biết cha mẹ cô lại bắt đầu cãi nhau vì mẹ cô đã ở quán bar suốt đêm qua. Mặc dù quán bar đóng cửa lúc 12 giờ sáng, mẹ cô đã say xỉn một chút sau 2 giờ sáng. Kim cúi đầu khi cha mẹ cô bắt đầu la hét với nhau, nhưng cô không thể ngăn được tiếng ồn. Cô nghe bố cô ném chai quanh nhà bếp và mẹ cô khóc. Cô biết chỉ còn vài giây trước khi em trai Adam chạy vào phòng cô. Em ấy chỉ mới 6 tuổi và sợ tiếng ồn. “Hãy đến đây nào, chàng trai nhỏ bé,” Kim nói nhẹ nhàng, “Sẽ ổn thôi. Hãy chuẩn bị đi học nhé.” Cô đi xuống bếp để chuẩn bị bữa sáng, nhưng trước hết phải quét sàn nhà.

Bố mẹ cô tiếp tục đánh nhau trong phòng khách trong vài phút nữa, và Kim nghe thấy bố cô nhặt chìa khóa rồi đi. Sau khi chuẩn bị bữa sáng và cho Adam ăn, cô giúp em mình đánh răng, chải tóc và mặc quần áo. Sau đó, Kim vội vã mặc quần áo, thậm chí quên chải tóc. Khi họ chạy ra khỏi cửa, cô nhìn thoáng qua và thấy mẹ cô đang kéo một chai rượu giấu phía sau ghế sofa. “Nào, Adam. Chúng ta phải đi nhanh đến trường để không bị trễ học.”

Khi Kim ngồi trong lớp đại số của mình, cô nhận ra rằng cô đã quên nhặt vở bài tập trên bàn cà phê trong phòng khách ở nhà. “Mình phải nói chuyện với cha mẹ về chứng nghiện rượu của mẹ. Mình không thể sống thế này nữa,” Kim im lặng tự nói với mình. Tối hôm đó, sau khi Kim đưa Adam đi ngủ, cô bước vào phòng của cha mẹ và nói, “Mẹ, con có thể nói chuyện với mẹ không? Con thực sự yêu mẹ và quan tâm đến mẹ. Con rất lo lắng về việc uống rượu của mẹ, và con muốn giúp đỡ mẹ. Thậm chí con sẽ đi đến nơi cai nghiện rượu với mẹ. Con chỉ muốn mẹ nhận được sự giúp đỡ mà mẹ xứng đáng được nhận.”

TỰ KIỂM TRA!

1. Thời gian tốt nhất để bắt đầu thảo luận về việc nói cha mẹ bạn hãy ngừng uống rượu sau khi đã uống vài ly.
A. Đúng b. Sai
2. Nghiện rượu là ...
A. Uống quá nhiều hoặc quá thường xuyên
B. Nghiện rượu thể chất
C. Tiếp tục uống ngay cả khi một người biết việc uống rượu của họ gây ra vấn đề
D. Tất cả những điều trên
3. Một cách xây dựng để giữ mình đừng nghĩ đến việc cha mẹ nghiện rượu của bạn bao gồm ...
A. Viết nhật ký
B. Tự say rượu
C. Đóng lại tất cả cảm xúc của bạn
D. Bắt đầu một cuộc tranh luận
4. Bạn nên đề nghị cha mẹ của bạn cắt giảm bớt việc uống rượu của họ bằng cách nói với họ rằng bạn sẽ mua rượu của họ cho họ.
A. Đúng b. Sai
5. Nhiều người mắc chứng nghiện rượu cũng có một số vấn đề khác, chẳng hạn như trầm cảm.
A. Đúng b. Sai

Answers: 1. b; 2. d; 3. a; 4. b; 5. a;

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2016 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-51V

ĐỐI PHÓ VỚI MỘT PHỤ HUYNH NGHIỆN RƯỢU



HÃY NÓI RA!

BẠN CÓ CHẮC CHA MẸ CỦA BẠN LÀ NGƯỜI NGHIỆN RƯỢU KHÔNG?

Dấu hiệu cảnh báo

Trước hết, điều quan trọng là phải biết sự khác biệt giữa nghiện rượu và lạm dụng rượu. Mặc dù cả hai đều rất nghiêm trọng, lạm dụng là khi một người có thói quen uống rượu không lành mạnh hoặc nguy hiểm, như uống rượu mỗi ngày hoặc uống quá nhiều vào một thời điểm. Nhiều người lạm dụng rượu có mối quan hệ căng thẳng hoặc đổ vỡ, có thể bỏ lỡ rất nhiều công việc, hoặc tiếp tục uống ngay cả khi họ biết việc uống rượu của họ gây ra vấn đề.

Nghiện rượu nghiêm trọng hơn lạm dụng rượu một bước. Ngoài tất cả những vấn đề lạm dụng rượu gây ra, nghiện rượu là khi một người nghiện rượu về thể chất và tinh thần, và họ thật sự tin rằng họ cần rượu chỉ để sống qua ngày. Đó không phải là yếu đuối hoặc thiếu ý chí; Chứng nghiện rượu là một căn bệnh nghiêm trọng.

Chỉ ở Hoa Kỳ, có khoảng 28 triệu trẻ em có ít nhất một phụ huynh nghiện rượu. Người ta cũng ước tính có khoảng 11 triệu trẻ em dưới 18 tuổi.

Gia đình có người nghiện rượu thường có những vấn đề khác.

Một số vấn đề này có thể bao gồm:

- Khó khăn khi giao tiếp
- Các vấn đề và khó khăn về tài chính góp phần làm cuộc sống căng thẳng hơn
- Nhà cửa được quản lý kém, không có lịch trình, cấu trúc hoặc kỷ luật
- Kỹ năng nuôi dạy con kém hoặc không nuôi dạy
- Xung đột trong nhà bao gồm cãi nhau, đánh nhau và lạm dụng thể chất

BẠN CÒN THỂ LÀM GÌ ?

- Trước tiên, hãy thử và hiểu nguyên nhân gây nghiện rượu. Nhiều người bắt đầu lạm dụng rượu vì họ đang cảm thấy chán nản. Tuy nhiên, rượu là một chất ức chế, vì vậy nó làm cho một người cảm thấy chán nản hơn khi uống. Khi lạm dụng liên tục, họ có thể trở nên nghiện về thể chất hoặc tinh thần và tin rằng họ cần uống rượu để đối phó với cảm xúc của họ.

- Tránh tranh cãi với cha mẹ say rượu. Tùy vào mức độ mà họ đã uống, cha mẹ của bạn thậm chí không thể nhớ được cuộc tranh luận của bạn, nhưng cũng có thể họ từ chối tiếp tục nói với bạn trong bất kỳ cuộc nói chuyện nào trong tương lai. Cũng có thể bạn cũng sẽ bị tổn thương về thể chất. Tốt nhất là tránh nói chuyện với giọng mỉa mai hoặc nghe như bạn đang cần nhân; thay vào đó, hãy cho thấy mối quan tâm như thỉnh cầu đến từ một đứa con lo lắng.



- Hãy thử nói chuyện với họ khi họ tỉnh táo. Lên kế hoạch nói chuyện với họ khi bạn bình tĩnh và bố mẹ bạn không uống rượu. Hãy ngồi xuống và nói với họ về cảm giác chính xác của bạn, giải thích những vấn đề nảy sinh do uống rượu, và làm rõ hành vi bạn sẽ và sẽ không chịu đựng. Ví dụ, hãy nói rằng nếu việc uống rượu của họ tiếp tục đặt bạn hoặc một người nào khác vào tình trạng nguy hiểm, bạn sẽ hành động như đến sống cùng người khác. Bạn không thể thuyết phục họ dừng lại hoàn toàn, nhưng bạn có thể giúp họ hiểu chứng nghiện rượu của họ ảnh hưởng đến bạn như thế nào.

LÀM NHỮNG GÌ BẠN NÓI

Hãy vững vàng

Hãy kiên trì với cha mẹ nghiện rượu của bạn. Nếu bạn nói với cha mẹ rằng bạn sẽ làm gì đó vì họ uống rượu, hãy kiên nhẫn. Sự không thống nhất từ phía bạn có thể khiến bạn bị mắc kẹt trong chu kỳ cho phép hành vi của họ. Hãy nhớ đừng giúp đỡ cho việc nghiện rượu của cha mẹ bạn bằng cách cho họ tiền mua rượu hoặc mua cho họ.



NÒ LÀM BẠN CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀO? Hãy thể hiện ra!

Hãy thể hiện cảm xúc của bạn ra ngoài và làm mọi thứ để giữ cho tâm trí của bạn đừng nghĩ hoàn cảnh của bạn ở nhà. Viết cảm xúc của bạn ra cực kỳ có lợi, dù là trực tuyến hoặc trong một quyển nhật ký. Tìm ra cách thể hiện cảm xúc của bạn có thể giúp bạn xử lý và đối phó với chúng. Đối phó với cảm xúc của bạn và tự chăm sóc mình nên là ưu tiên lớn nhất của bạn. Nếu bạn liên tục lo lắng về vấn đề nghiện rượu của cha mẹ, cuối cùng bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn bã. Cũng nên nhớ gặp gỡ bạn bè và các thành viên gia đình yêu thương và hỗ trợ bạn.

Hiểu rằng việc nghiện rượu của cha mẹ bạn KHÔNG phải là lỗi của bạn, và hãy rời đi nếu tình hình trở nên có hại hoặc nguy hiểm. Ngay cả khi họ không trực tiếp nói với bạn đó là lỗi của bạn, bạn vẫn có thể cảm thấy bị đổ lỗi. Hãy nhớ rằng cha mẹ của bạn là người đã chọn lạm dụng rượu, không phải là bạn. Nếu bạn đang bị lạm dụng thể chất hoặc tinh thần, hãy rời đi. Không ai đáng bị tổn thương, vì vậy hãy có kế hoạch về những người bạn nên liên lạc khi bạn cần một nơi an toàn. Bạn cũng không bao giờ nên đi xe với bố mẹ sau khi họ đã uống rượu. Lái xe khi say là cực kỳ nguy hiểm, do đó đừng đặt mình vào tình thế nguy hiểm bằng cách đi xe cùng họ. Gọi điện thoại cho người thân, một người lớn đáng tin cậy, hoặc thậm chí là một người bạn.

