

ຄູ່ມືຂອງພໍ່ແມ່ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງ ຈາກພົນສະບາຍມາຂອງຢາເສບຕິດ¹



ຜົນສໍາເລັດຂອງການເຂົ້າຮ່ວມການຝຶກອົບຮົມ
ຂອງພໍ່ແມ່ໃນການຕ້ານຕໍ່ພິພິດທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ
ຈາກຢາເສບຕິດມີຜົນ ຊຶ່ງຈັດຂຶ້ນໂດຍ
ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັຖ
ໃນ ປີ 2004 ທີ່ສູນວັທນະທັມລາວ, ເມືອງມິນິອາໂປລິສ,
ຣັຖມິນິໂຊຕາ, ສະຫະຣັຖອາເມຣິກາ



ພວກເຮົາເປັນພໍ່ແມ່ ມີບົດບາດອັນສໍາຄັນຫຼາຍກ່ວາໃນການເປັນແບບຢ່າງ ໃຫ້ແກ່ການ
ດໍາລົງຊີວິດຂອງລູກເດັກພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຈະເວົ້າ ແລະຈະເຮັດແນວໃດ ໃນເມື່ອເຫດການທີ່
ກ່ຽວພັນກັບຢາເສບຕິດເກີດຂຶ້ນມີຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະກ້າວກາຍເຂົ້າມາ ໃນເສັ້ນທາງແຕ່ງການ
ຄອບເລືອກເອົາຂອງລູກຢາພວກເຮົາ. ພວກເຮົາສາມາດ:

- ◆ ວາງຕົວເປັນແບບຢ່າງໄປໃນທິດທາງທີ່ດີ ແລະພະຍາຍາມເອົາຕົວເຂົ້າໄປຕິດແທດກັບຊີວິດ
ຂອງລູກຂອງພວກເຮົາ.
- ◆ ເຂົ້າໄປກ່ຽວພັນກັບກິດກິນຕ່າງໆທີ່ລູກຂອງພວກເຮົາເຮັດ, ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງລາວ
ຂອງເພື່ອນຝູງຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຮູ້ໂດຍອ້າງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍາລັງຈະໄປໃສ ແລະກໍາລັງ
ເຮັດຫຍັງຢູ່?
- ◆ ສ້າງຄວາມຫວັງໃຫ້ແຈ້ງຂາວ, ໜັ້ນໜຽວ ແລະຄົງທີ່ ເພື່ອນໍາລົງໄປປະຕິບັດ.
- ◆ ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງຢາເສບຕິດ ໃນແຕ່ແຕ່ຫົວທີ່ ກ່ອນທີ່ຈະສວຍເກີນແກ່ ແລະເຮັດ
ເລື່ອຍໆຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.



- ◆ ຖືກຖຽງ ແລະຄົ້ນຄວ້າ ກ່ຽວກັບຜົນໄດ້ຮັບທີ່ຈະຕິດຕາມມາຈາກການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
- ◆ ສແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ພວກເຮົາເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍກ່ຽວກັບການເລືອກເອົາ
ຢາເສບຕິດ ໄປຊົມໃຊ້ຂອງລູກຢາພວກເຮົາ.

ເດັກນັກຈະຮຽນຮູ້ຈາກການເປັນແບບຢ່າງ. ພວກເຂົາເຈົ້າຈະຮຽນຮູ້ເອົາຄຸນຄ່າຕ່າງໆ
ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ສແດງອອກມາໃຫ້ເຫັນ ໂດຍຜ່ານຈາກການກະທໍາຕ່າງໆຂອງພວກເຮົາ. ໃນເມື່ອພວກ
ເຂົາເຈົ້າເຕີບໂຕຂຶ້ນ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມປະທັບໃຈໃນຄວາມຈິງໃຈ ກັບການເຂົ້າກ່ຽວຂ້ອງ
ເພື່ອຄົ້ນຜູ້ອື່ນໆ ຂອງພວກເຮົາ, ໃນເມື່ອພວກເຮົານໍາເອົານໍາແກງໄປໃຫ້ເພື່ອນບ້ານທີ່ໂກ້ຮຽງ ທີ່ກໍາ
ລັງເປັນໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ, ແລະພວກເຂົາເຈົ້າຈະປະທັບໃຈໃນຄວາມຈິງໃຈຂອງພວກເຮົາ ໃນເມື່ອ
ພວກເຮົາຍອມຮັບຮອງເອົາຄວາມບົກຜ່ອງ ແລະສິ່ງຜິດພາດຕ່າງໆທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ.

¹ ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສປັບ: Cindy Schweich Handler. "Laying The Ground-
work". Growing up Drug-Free. A Parent's Guide to Prevention. Page 5. 1998.

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັຖ, Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

ພວກເຮົາເຊື່ອໝັ້ນໃນຄຸນສົມບັດລັກສະນະຈໍາເພາະດັ່ງກ່າວນີ້. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ, ແລະມັນກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍດາຍເລື້ອຍໆ ທີ່ຈະກໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມໝັ້ນໝຽວ ແລະຄົງທີ່ໄດ້. ບອກກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານຍັງອ່ອນຫັດ ດຶກວ່າທີ່ທ່ານຈະນໍາເຂົາຂໍ້ມູນອັນສັບສົນ ແລະບໍ່ຈະແຈ້ງໄປໃຫ້ພວກລູກໆ. ມັນຈະເປັນຄວາມຜິດບໍ່ ທີ່ຈະຂີ້ຕົວະ? ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ອ່ອນໄຫວ ແລະຂັດຂວາງບໍ່ໃຫ້ມີການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ, ທ່ານຈະສາມາດປ່ອຍໃຫ້ ມູ່ເພື່ອນ ມາມາງເພກິດຮະບຽບຕ່າງໆ ໄດ້ແນວໃດ? ຖ້າຫາກທ່ານເວົ້າວ່າ ການດື່ມເຫຼົ້າເປັນເລື່ອງທີ່ຮ້າຍແຮງ, ທ່ານຈະສາມາດຫົວຂຶ້ນຢ່າງອົນລະຫິນ ແລະອີກຄະຫຼັກຕໍ່ການມືນເມົາໃນທີ່ວີ ແລະຮູບເງົາໄດ້ແນວໃດ? ຍ້ອນວ່າ ເຫຼົ້າເປັນສິ່ງທີ່ເກືອດຫ້າມ ແລະຈໍາກັດຂອງເດັກ, ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ໄປນໍາເຂົາເບັຽຈາກຕູ້ເຢັນມາໃຫ້ ຫຼືປະສົມເຫຼົ້າໃຫ້ ໃນງານລ້ຽງຂອງຜູ້ໃຫ້. ຫຼັງໝົດເຫຼົ້ານັ້ນ, ມັນສາ ມາດສ້າງຄວາມສັບສົນໃຫ້ແກ່ເດັກ ຂຶ້ນໄດ້.

ຄວາມຮັບຮູ້ ກິຣິຍາເທບູທູທູມູທູຕູ ແລະຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງແມ່ຕໍ່ການດື່ມເຫຼົ້າຂອງລູກ²

ພໍ່ແມ່ອາດຄາດຄະເນບໍ່ໄດ້ເຖິງວ່າ ຄວາມອາດສາມາດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ຈະເຂົ້າໃຈໄດ້ຢ່າງເຖິງຖອງເຖິງການກະທໍາ ແລະຄວາມປະພຶດຕ່າງໆຂອງລູກ ກັບພໍ່ແມ່ຕ່າງໆທີ່ອາດຈະລວມຕົວກັນເຂົ້າກັບການດື່ມເຫຼົ້າຂອງລູກຜູ້ທີ່ມີອາຍຸບໍ່ພົ້ນນິຕິພາວະ.

- ພໍ່ແມ່ຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າມີອິທິພົນໜ້ອຍ ບົນການຕັດສິນໃຈຕ່າງໆຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ແມ່ນພວກລູກທີ່ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ ຈາກໝາກຜົນແຕ່ງການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຕ່າງໆ, ມັນກໍ່ສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ ເຖິງການມີຄວາມກົງກັນຂ້າມກັນ.
- ການຄົ້ນຄວ້າທີ່ມີປະສິດທິພາບຕ່າງໆໄດ້ໃຫ້ການແນະນໍາ ບົ່ງບອກເຖິງກິຣິຍາທ່າທາງ ແລະການວາງຕົວທີ່ມີລັກສະນະອ່ອນໄຫວຈິ່ງຈະສາມາດນໍາໄປສູ່ການແກ້ໄຂບັນຫາ ທີ່ເກີດມາຈາກການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ.
- ພໍ່ແມ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມຫວັງວ່າ ລູກຂອງເຂົາເຈົ້າຈະດື່ມເຫຼົ້າພຽງແຕ່ເປັນການທົດລອງເບິ່ງ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສັງລວມໄດ້ວ່າ ການດື່ມເຫຼົ້າຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຈະບໍ່ກັບກາຍມາເປັນຄວາມຊົນເຮີຍ.
- ພໍ່ແມ່ເກີດມີຄວາມສະບາຍໃຈກັບການດື່ມເຫຼົ້າຂອງລູກໆທີ່ດື່ມໃນຊ່ວງໄລຍະຜ່ານອ້າງອີງໜ້ອຍໆ ແລະໝາຍ, ເພາະສະນັ້ນ, ການຫຼັບເຫຼົ້າໄກກັບວິວັດກ່າວຂອງເຂົາເຈົ້າ ຈະຖືວ່າ ບໍ່ມີຄວາມຜິດໃນພາກປະຕິບັດຕົວຈິງ, ແຕ່ຄອນຂ້າງຈະຕ້ອງໄດ້ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຕ່າງໆ.

2 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ ັ້ນ Parents' Knowledge, Attitudes, and Beliefs about Children's Alcohol Use” Too Smart To Start. SmartSTATS: a Data Book. US Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Prevention. DHHS Publication No (SMA) 03-3866. Page 9, 2003

ອົງການເລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ. All Rights Reserved © 2004

ເຫຼົ້າ ເປັນຕົວສ້າງເຫດຮ້າຍໃສ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຜົນສະທ້ອນບາງຢ່າງມີຄື:

- ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ຄອບຄົວອາດມີການຂາດຕົກບົກຜ່ອງ ແລະສູນເສັຽໄປ ຕົວຢ່າງ: ການເບິ່ງແຍງຮັກສາ ແລະການປົວຮະບັດລູກເຕົ້າ, ການຮັກສາອະນາມັຍເຮືອນຊານບານຊ່ອງໃຫ້ໃສສະອາດ ແລະປອດພິຍດີ.
- ເງິນຄໍາກໍາແກ້ວອາດຈະຖືກໃຊ້ຈ່າຍໄປຍ້ອນເຫຼົ້າ ແຜນທີ່ຈະຊື້ອາຫານການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຖື, ທີ່ພັກພາອາສັຍ ແລະຢຸກຢາປົວພຍາດອື່ນໆຊຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນ ແລະຕ້ອງການ.
- ເກີດມີການຜິດຖຽງ ແລະຕິຕ້ອຍກັນຮະຫວ່າງຜົວເມັຽ ແລະຮະຫວ່າງລູກກັບພໍ່ແມ່.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າອາດມີໜີ້ສິນອັນຫຼວງຫຼາຍ ແລະດ້ວຍເຫດນັ້ນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວບໍ່ອາດສາມາດມັ່ງມີໄດ້.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະຄອບຄົວອາດເກີດມີຄວາມເສັຽໜ້າ ແລະລະອາຽໃຈຕໍ່ສັງຄົມ.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າບໍ່ອາດສາມາດຄ້າຊູ ແລະນໍາພາຄອບຄົວ ມີແຕ່ຕ້ອງການຢາກໍ່ຂໍ້ຜິດແຕ່ຫີນຮອນຂອງສັງຄົມ.
- ຄວາມເຊື່ອຖືໄວ້ວາງໃຈ ແລະຄຸນສົມບັດອັນດີທີ່ມີຕໍ່ສັງຄົມອາດສູນເສັຽໄປ.
- ຄວາມຮັກແພງ ແລະຄວາມຖືກຕ້ອງປອງປອງກັນໃນສັງຄົມ ອາດສົ້ນສຸດໄປຍ້ອນການເປື້ອເມົາຈາກເຫຼົ້າ.

ຖ້າຫາກສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວຫຼາກດື່ມເຫຼົ້າເກີນຂອບເຂດ, ພວກເຂົາບໍ່ອາດສາມາດຢຸດເຊົາຕົນໂດຍຕົນເອງໄດ້ ແລະອາດມີຄວາມຕ້ອງການ ໜີ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ສະມາຊິກໃນ ຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ໃນເມື່ອໄດ້ເຫັນຄວາມຫຼັຽງເຫຼັຽງສັບສົນ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກເຫຼົ້າ. ພວກເຂົາຈະດໍາວ່າ ເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະຄິດວ່າພວກເຂົາຈະມີຄວາມສຸກດີຂຶ້ນຕື່ມ ຖ້າຫາກຄົນຂີ້ເຫຼົ້າເຊົາຕົນ. ຄວາມຮູ້ສຶກດຽວດາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຄວາມອິດສະຫຼາດ ແລະຄວາມກຽດຊັງຂອງເຂົາຊຶ່ງຫຼັງໝົດດັ່ງກ່າວບໍ່ອາດສາມາດຊ່ວຍຫຼັຽງເຂົາໄດ້.



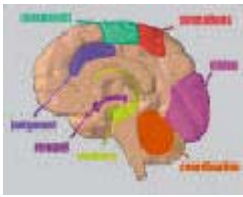
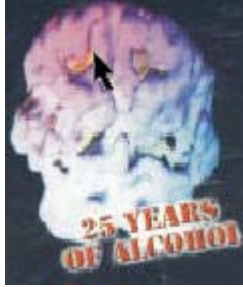
ພວກຂີ້ເຫຼົ້າມັກຈະເກີດມີອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ, ເນື້ອຍ ແລະໃຈຮ້າຍຢູ່ເລື້ອຍໆ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຍອມຮັບວ່າບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເກີດຂຶ້ນມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຄວນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ດື່ມໄດ້ຫຼາຍໆປີ, ເຫຼົ່າສາມາດເຂົ້າໄປທຳລາຍກະເພາະອາຫານ, ຫົວໃຈ ແລະໂດຣສະເພາະແມ່ນຕັບ. ມີແຕ່ຢຸດເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ ເພາະວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານຢາກຢາ ກໍບໍ່ອາດສາມາດເປັນໄປໄດ້. ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຂອບເຂດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າ ສິ້ນເຂົ້າກ່ວາປົກກະຕິ ແຕ່ 10-12 ປີ.

ສຳລັບຜູ້ຢັ້ງຢືນ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າເຂົ້າໄປຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ລູກໃນທ້ອງຜິການ. ອັນຕະຮາຍຈະເພີ່ມຂຶ້ນສູງໄປກວ່ານັ້ນຖ້າຫາກຂຶ້ນດື່ມຕໍ່ໄປອີກ. ມານດາຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າໜັກໃນເວລາທີ່ກໍລັງຖືພາ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງຜິການທາງດ້ານຈິຕ ພອມທັງໃບໜ້າ, ຫົວໃຈ ແລະແຂງຂາ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະດື່ມເຫຼົ້າບໍ່ຫຼາຍ, ແຕ່ມັນກໍເປັນອັນຕະຮາຍຕໍ່ເດັກທີ່ເກີດໃໝ່ຢູ່ດີ. ເຮັດໃຫ້ເດັກມີນ້ຳໜັກນ້ອຍ ແລະ ອາດເກີດມີການຫຼຸດລູກໄດ້. ສນັ້ນ, ໃນເວລາທີ່ກໍລັງຖືພາ, ມານດາຄວນຫຼີກເວັ້ນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ.

ດື່ມເຫຼົ້າ ແລ້ວຂັບລົດ. ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລ້ວຂັບລົດ ເປັນສາຍເຫດສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອຸບັດຕິເຫດຕາມທ້ອງຖິ່ນໃນຮັດມີນີໂຊຕາ. ຈຳນວນຄົນທີ່ຕາຍໄປໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຄິ່ງນຶ່ງມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ ແລະພົວພັນກັບການດື່ມເຫຼົ້າໃນຮັດມີນີໂຊຕາ, ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດກົດໝາຍ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າ ແລະໃຊ້ຢາເສບຕິດມືນເມົາ ແລ້ວຂັບລົດ. ກົດໝາຍແຫ່ງຮັດມີນີໂຊຕາ ຈະລົງໂທດຜູ້ຂັບຂີ່ຍວດຍານພາຫະນະທີ່ມືນເມົາ ດ້ວຍການປັບໃໝ ຍຶດເອົາໃບຂັບຂີ່ ແລະຈຳຄຸກ. ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວບໍ່ຢາກອໍຣິດນຳຜູ້ຂັບຂີ່ທີ່ເມົາເຫຼົ້າ ແຕ່ກໍບໍ່ກຳບອກຫຼຽງ. ເພື່ອປ້ອງກັນຊີວິດຂອງຜູ້ໂດຣສານ ແລະຜູ້ຂັບຂີ່ເອງຄວນປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຂັບແທນ.

ຄົນທີ່ເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ. ບາງຄັ້ງທ່ານໝັບອກຄົນບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ. ບາງຄັ້ງຄົນທັງຫຼາຍເອງ ກໍເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າເອງ ເນື່ອງມາດ້ວຍເຫດຜົນທາງດ້ານສາສນາ. ບາງຄົນເຄີຍມີບັນຫາມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າມາກອນແລ້ວ ແລະມາອອດປະຈຸບັນ ກໍຮູ້ສຶກສະບາຍດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ ໃນເມື່ອຫາກເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ. ເພື່ອນທີ່ດີຄວນນັບຖືການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາ ໃນເມື່ອເຂົາຫາກເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ກໍໃຫ້ການສົນທິສູນ ແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເຂົາເຈົ້າໃນການເລີກດື່ມເຫຼົ້າ.



ຮູບພາບລາວເມັດອອດອາການກ່າວໝາຍໃນສະໜັງສື. Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

- ພໍ່ແມ່ຫຼາຍຄົນສັງເກດອອກ ແລະເຂົ້າໃຈໄດ້ເຖິງການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດເປັນຢ່າງດີ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີສ່ວນເອົາໃຈໃສ່ກັບຢາເສບຕິດ ຫຼາຍກ່ວາການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ.



ຈະໃຫ້ການສົດສອນລກ7ຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາເສບຕິດແນວໃດ?

- ເລີ່ມໄປແຕ່ຫົວທີ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ ກ່ອນການກຽມເຂົ້າໂຮງຮຽນ. ກິຣິຍາທ່າທາງ ແລະ ຄວາມຄຸ້ນເຄີຍ ທີ່ເຂົາເຈົ້າມີໃນປະຈຸບັນໃນຊ່ວງອາຍຸນີ້ ຕ້ອງມີຄວາມອິດທິນ ແລະຄວາມສາມາດເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການຕັດສິນໃຈຕ່າງໆ ໃນເມື່ອຫາກເຂົາໃຫ້ໂຕຂຶ້ນ.

ກ. ຈົ່ງຄົ້ນຄ້ວາວ່າ ເປັນຫຼັງເດັກຈຶ່ງຕ້ອງການອາຫານ ທີ່ມີຜົນດີໃຫ້ແກ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຂ. ຈົ່ງໃຫ້ເວລາ ແລະໃຫ້ຄວາມໄກ້ຊິດແກ່ເຂົາເຈົ້າ. ໃນເມື່ອທ່ານຢາກໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ແກ່ລູກຂອງທ່ານ ຈຶ່ງມີເວລາທີ່ນັບກັບເຂົາເຈົ້າ, ຊອກຮຽນຮູ້ຈາກເຂົາເຈົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າມັກ ຫຼືບໍ່ມັກອັນໃດ, ປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮູ້ຈັກວ່າທ່ານຮັກເຂົາເຈົ້າ, ບອກວ່າເຂົາເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ດີຢັ້ງ ທີ່ກ່ຽວພັນກັບຢາເສບຕິດ. ທ່ານສ້າງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເປັນທາດແຫ່ງຄວາມຮັກທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງອັນນີ້. ຄວາມຮັກໃດເຫຼົ່ານີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫັນໜ້າໜີ ອອກຈາກຢາເສບຕິດໄດ້ວ່າຍດາຍຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ເຂົາຫາກເຕີບໂຕຂຶ້ນ.

ຄ. ວາງຂໍ້ແນະນຳແລະກະຕຶກາປະຕິບັດຕ່າງໆໃຫ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າ ເປັນຕົ້ນການຫຼິ້ນ ທີ່ມີຄວາມຍຸຕິທັມ, ເຄື່ອງຫຼິ້ນຮ່ວມກັນ, ແລະເວົ້າແຕ່ຄວາມຈິງ, ດັ່ງນັ້ນ ເດັກຈະຮັບຮູ້ຄຸນສົມບັດ ແລະການປະຜິດຕົວ ຕາມທີ່ພວກເຮົາມີຄວາມຕ້ອງການຢາກໄດ້ຈາກເຂົາ.

ງ. ສົນທິສູນ ແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເດັກໃນການປະຕິບັດຕາມກະຕຶກາ ຫຼືຂໍ້ແນະນຳຕ່າງໆ, ແລະຊອກຢູ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ມີຄຳຖາມ ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນ ໃນຂໍ້ແນະນຳເຫຼົ່ານັ້ນ.

3 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ Cindy Schweich Handler. "How To Teach Your Child About Drugs". Growing up Drug-Free. A Parent's Guide to Prevention. Page 17. 1998.

ຈ. ຖ້າລູກຂອງທ່ານຫາກມີຄວາມ
ທີ່ແທ້ໃຈ ຫຼືຫມັດປະຕິໃນການຫຼິ້ນ,
ຈິ່ງພະຍາຍາມ ນຳໃຊ້ ໂອກາດຕ່າງໆ
ເພື່ອສ້າງຄວາມສາມາດ- ຄວາມສາ
ມາດໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ. ເຮັດ
ວຽກກັບເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອອອກຫາວິທີ
ການແກ້ໄຂທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະເປັນ
ທີ່ເໝາະສົມ. ນີ້ເປັນວິທີການທີ່ຈະຫັນປ່ຽນສະພາບການທີ່ບໍ່ດີ ໄປສູ່ຄວາມສຳເລັດຊຶ່ງ
ມັນຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນ ເຖິງຄວາມຫມັ້ນໃຈ ແລະຄວາມເຊື່ອຖືໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ.



ສ. ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມຫາກເປັນໄປໄດ້, ຈິ່ງປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ໄດ້ມີໂອກາດໄດ້ເລືອກ
ເອົາເຄື່ອງນຸ່ງຊຸມຕ່າງໆໃດນຶ່ງມານຸ່ງຖື. ນີ້ ມັນຈະກະຕຸ້ນເຖິງຄວາມອາດສາມາດ
ຂອງລູກ ຂອງທ່ານໃນການຕັດສິນໃຈ.

ຊ. ຈິ່ງນຳເອົາເຊື້ອສານເຄມີ ທີ່ບັນຈຸດ້ວຍທາດເບື້ອ ແລະ ມີຜົນທີ່ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງ
ທ່ານ ອອກໃຫ້ຫ່າງໄກ ແລະຕິດຊື້ ມັນໄວ້ ວ່າມັນບໍ່ດີ. ອະທິບາຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ
ໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ບໍ່ແມ່ນຢາທັງໝົດຈະ "ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີ" ຈິ່ງຕິດຊື້ໃຫ້ຄະ ວັງໄວ້, ພວກ
ລູກໆຄວນຖາມ ຖ້າຫາກບໍ່ມີຄວາມແນ່ນອນ ແລະແຈ້ງຂາວ.

ຍ. ຈິ່ງອະທິບາຍໃຫ້ໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ຢາປົວພະຍາດ ກໍ່ແມ່ນ ຢາເສບຕິດອັນນຶ່ງເໝືອນ
ກັນ ຊຶ່ງມັນສາມາດຊືດຊ່ອຍ ແລະມີຄວາມໝາຍໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນສະເພາະ ແຕ່ມັນກໍ່ສາ
ມາດເປັນພິຍອັນຕະຣາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ອື່ນຕົນອີກໄດ້ເໝືອນກັນ.

- ໂອກາດດຽວ ທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນຢູ່ໃນ *ຊັ້ນອະນຸບານ ຫາກ້ອງສາມ* , ມັນເປັນເວລາທີ່ຈະຕ້ອງ
ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນອະທິບາຍໃຫ້ຮູ້ ແລະເຂົ້າໃຈວ່າ ເຫຼົ່າ, ຢາສູບ ແລະຢາເສບຕິດຕ່າງໆນັ້ນ ແມ່ນ
ຫຼ້າງ, ແລະສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ຄົນຈຳນວນນຶ່ງນຳເອົາມັນໄປໃຊ້ຈົນເກີດເປັນອັນຕະຣາຍ. ຈິ່ງຄົ້ນ
ຄ້ວາ ແລະຖືກຖຽງກັນວ່າ ສິ່ງໃດທີ່ນຳເອົາເຂົ້າໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ຊຶ່ງບໍ່ແມ່ນອາ
ຫານແລ້ວ ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຈະເປັນອັນຕະຣາຍຢ່າງຮາຍແຮງ ແລະມັນກໍ່ສາມາດເປັນສິ່ງອັນ
ຕະຣາຍໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນຕົນອີກ. ຢາເສບຕິດຕ່າງໆໄດ້ເຂົ້າສະກັດ ແລະອັດຂວາງເສັ້ນທາງເຮັດ
ວຽກຂອງຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ແລະສາມາດເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນເຫຼົ່ານັ້ນເຈັບໄວ້ໄດ້ປ່ອຍ ຫຼື
ເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍກໍ່ເປັນໄດ້. ຈິ່ງຮອງອໍານຸລູກຂອງທ່ານ ຈິ່ງພະຍາ
ຍາມຮັກສາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ
ໃຫ້ໄດ້ດີ ເພື່ອເປັນການລົບລ້າງສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ
ທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີອັນຕະຣາຍ ແກ່
ພວກເຂົາເຈົ້າ.



ກ. ໂດຮອາສັຍກາລູເວລາ, ປະຈຸບັນ
ລູກຂອງທ່ານຮຽນຢູ່ຫ້ອງສາມ ພວກ

ໂຮກຂີ້ເຫຼົ້າແມ່ນຫຍັງ?

ໂຮກຂີ້ເຫຼົ້າ ແມ່ນພະຍາດຊຸມິດນຶ່ງ ທີ່ໃຫ້ລັກສະນະ ໂດຮທີ່ຜິດເຫຼົ້າບໍ່ ອາດສາມາດບັນຊາການຕົ້ນຂອງ
ຕົນເອງໄດ້. ຜົນໄດ້ຮັບຂອງສ່ວນບຸກຄົນ ໃນ ການຕົ້ນເຫຼົ້າ ມັກເຄີຽມີຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ, ໜູ
ເພື່ອນ ແລະການງານ.

ປະຊາຊົນຊາວອາເມຣິກັນ ປະ ມານ 10 ລ້ານຄົນ ມີບັນຫາ ມັກຕົ້ນ ຫຼືເປັນຄົນຕົ້ນເຫຼົ້າ. ໃນປະຈຸບັນຍິງ
ສາວມັກກິນຫຼາຍ ກ່ວາໃນອະດີດ. ຕາມການປະ ເມີນແລ້ວ ເກືອບເຄິ່ງນຶ່ງ ຂອງຈຳນວນຄົນ ແມ່ນ ຜູ້
ຍິງເປັນຄົນຕົ້ນເຫຼົ້າ. ບາງຊົນຊາດ ແລະບາງ ວັທນະທັມກໍ່ມີຄວາມຊົນເຄີຽ ແລະອັດຕາສ່ວນ ສ່ວນ
ຫຼວງຫຼາຍກໍ່ເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ.

ເຫຼົ້າໄດ້ກາຍມາເປັນເຈົ້າທາດແຫ່ງຄວາມມືນເມົາໃນ ສັງຄົມອາເມຣິກາໃນປະຈຸບັນ.

**ເຫຼົ້າສາມເທບໍ່ເຮັດຕົວເຮົາເອງ,
ຄອບຄົວ, ຫມູ່ຄູ່ບໍ່ຮັກແພງ
ແລະປະຊາຄົມ¹²**

ເຫຼົ້າມີປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
ການຕົ້ນເຫຼົ້າສາມາດນຳມາໄດ້ຊຶ່ງຄວາມ
ມ່ວນຊື່ນເຮຣາໃນສະພາວະການຂອງສັງຄົມ.
ມີຫຼາຍຄົນຕົ້ນເຫຼົ້າແບບເປົາບາງ ແລະກໍ່ບໍ່
ໄດ້ເກີດມີບັນຫາຫຼ້າງ. ແຕ່ໃນເມື່ອຕົ້ນເຫຼົ້າ
ໄປຫຼາຍເກີນຄວນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ເວົ້າ
ຈາບໍ່ຈະແຈ້ງ, ຢາງໄປມາກໍ່ເຊື່ອຊື່ເຊື່ອຊາຍ
ຈົນຕັ້ງຕົວບໍ່ທຽງ. ຖ້າຫາກສືບຕໍ່ຕົ້ນຕໍ່ໄປອີກ
ບາງເທື່ອອາດຈະໝົດສູດໄປກໍ່ມີ ແລະບາງ
ຄັ້ງຜູ້ທີ່ຕັ້ງສູດບໍ່ໄດ້ນັ້ນ ອາດຈະເຖິງແກ່ຄວາມ
ຕາຍໄປກໍ່ມີ ຍ້ອນທາດເຫຼົ້າກະທົບເຂົ້າໃສ່ຫົວ
ໃຈ ແລະປອດກໍ່ຢຸດທ້າງງານ.

ພວກທີ່ຕົ້ນເຫຼົ້າຫຼາຍ ບໍ່ມັກຈະຄິດນຳການກິນ
ອາຫານ ແລະໃນທີ່ສຸດ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະກາຍ
ມາເປັນຄົນອອນເຝັຽ, ບໍ່ມີເຫືອແຮງ, ຂາດ
ກຳລັງ ແລະມັກຈະເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ.

¹² ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສະບັບ: "Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevetion"
Brochure. Minnesota Police and Peace Officers Association. Stuart-Bradley Production
Inc, 1991 A Nevada Corporation.



ຮູບການລາວເພື່ອຄວາມປອດໄພໃນສະຫະລັດ ໂອກາດຂອງທ່ານໃນສະຫະລັດ Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

ໃນໄລຍະດົນໆ ເຫຼົ່າຈະເຮັດໃຫ້ບາງພາກສ່ວນຂອງສມອງອ່ອນແບ້ລົງ ແລະສິ່ງຜົນສະຫ້ອນໄປໃສ່ຮະ ບົບບັນຊາຈັງຫວະເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ດື່ມເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ເຫຼົ່າສາ ມາດທຳລາຍເຮົາໄດ້ ຖ້າດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍໃນໄລຍະດົນໆ. ມັນສາມາດທຳລາຍຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ ແລະມ້າມ. ມັນອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບໍ່ ແຂບ, ມີອາຍແກັສຢູ່ໃນລຳໃສ່, ຮາງກາຍມີຄວາມສາ ມາດຕ້ານເຊື້ອໄວ້ໄດ້ໜ້ອຍ, ສມອງ ແລະຮະບົບປະສາດຖືກທຳລາຍ. ໂດຮູ້ທົ່ວໄປແລ້ວ ຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າ ຫຼາຍມັກຈະມີອາຍຸສັ້ນເຂົ້າກ່ວາປົກກະຕິ ປະມານ 10 ປີ.

ເຫຼົ່າ ສາມາດດື່ມປະສົມກັບຢາຊຸມິດອື່ນໄດ້ບໍ່?

ການດື່ມເຫຼົ່າປະສົມກັບຢາຊຸມິດອື່ນ ໂດຮູ້ສະເພາະຢາຫາຍຫ່ວງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະຣາຍໄດ້ ເພາະເຫຼົ່າຈະຊຸກດັນ ແລະເພີ່ມປະຕິກິຣິຍາ ແລະປະສິດທິພາບຂອງຢາໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ມີຄວາມໄວ ແລະ ຄວາມແຮງຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ. ອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ເກີດມີອາການເປັນໂຣກຖອກຫ່ວງ ແລະໃນທີ່ສຸດ ກໍເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

ເຫຼົ່າສິ່ງຜົນກະທົບໃສ່ເດັກທີ່ຢູ່ໃນຄັນໄດ້ແນວໃດ?

ໝາກຜົນແຫ່ງການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຜູ້ຍິງດື່ມເຫຼົ່າໃນເວລາທີ່ຍັງຖືພາ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຢູ່ໃນ ຫ່ວງເກີດມີອາການຂອງໂຣກຕ່າງໆຢ່າງສັງລວມ. ໂຣກສັງລວມດັ່ງກ່າວ ໄດ້ສແດງປະກົດການ ອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ຄືອັດຕຣາສວນແຫ່ງການກຳເນີດຂອງເດັກມີຕ່ຳ ແລະເດັກກໍມີຕົວຂາດໜ້ອຍ. ໂສນໜ້າຂອງເດັກມີລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ, ມີຫົວໜ້ອຍ, ສິບຂ້າງເທິງບາງ, ມີຮະບົບສູນກາງບັນຊາ ຮະບົບປະສາດສິກ ອັນໄດ້ສິ່ງຜົນສະຫ້ອນເຮັດໃຫ້ຄວາມຮັບຮູ້ເຊື່ອມ ແລະການປະພຶດການກະທຳ ກໍ ມີຄວາມສັບສົນ. ຜູ້ຍິງທີ່ດື່ມເຫຼົ່າໜັກໃນເວລາທີ່ຖືພາ ຈະມີອັດຕຣາການຫຼຸດ ຫຼືແຫ້ງລູກສູງ ແລະ ການຄອດລູກກໍເປັນໄປກ່ອນກຳເນີດການເກີດອີກດ້ວຍ.

ຜົນສະຫ້ອນໃຫ້ແກ່ຄວາມອາດສາມາດໃນການອັບອັຍຄວາມພາຫະນະໄດ້ແນວໃດ?

ເຫຼົ່າ ກໍແມ່ນປັດຈັຍນຶ່ງ, ປະມານ 50% ມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ມີການຕາຍຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນ. ປະຣິມານໃດນຶ່ງ ຂອງເຫຼົ່າ ອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການອັບອັຍຄວາມພາຫະນະເສັຽໄປໄດ້. ມັນ ກະທົບເຂົ້າໃສ່ສາຍຕາການເບິ່ງ, ໃສ່ການບັນຊາກ້າມຊີ້ນ, ໃສ່ການກະທຳ. ການດື່ມເຫຼົ່າເທື່ອນຶ່ງ ຈະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມວ່ອງໄວ ແລະຄວາມທຸ່ນທຽງອັນແມ່ນອນນັ້ນ ຫຼຸດໜ້ອຍຖອຍລົງ, ຖ້າຫາກເພີ່ມ ຄວາມ ເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງເຫຼົ່າຂຶ້ນຕື່ມ ກໍຍິ່ງເພີ່ມຄວາມຫຽງຍາກຂຶ້ນຕື່ມ.

ຄົນເຮົາສາມາດກາຍເປັນທາດຂອງເຫຼົ່າໄດ້ແນວໃດ?

ຄວາມຕ້ານເຊື້ອຂອງເຫຼົ່າເພີ່ມຂຶ້ນ ແມ່ນນຳໄປສູ່ຄວາມເປັນທາດຂອງເຫຼົ່າທາງດ້ານຮາງກາຍ. ຈາກ ຈຸດນີ້, ເຫຼົ່າຈຶ່ງກາຍມາເປັນສ່ວນນຶ່ງໃນການເຮັດວຽກຢ່າງເປັນປົກກະຕິຂອງຄົນເຮົາ. ຄວາມເປັນ ທາດທາງດ້ານຮາງກາຍ ໄດ້ໃຫ້ລັກສະນະດ້ວຍການປະກົດຕົວຂອງອາການຊັກຫົດຫັນທີ່ ໃນເມື່ອບຸກຄົນ ດັ່ງກ່າວບໍ່ສືບຕໍ່ດື່ມເຫຼົ່າ. ອາການຊັກຫົດປະກອບດ້ວຍການສະດັງຕົວ, ການຢາກເຫງົາອນ, ມັກຢາກ ກິນຫວານ, ກິນຂອງບໍ່ແຂບ, ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະສັ່ນໄປທົ່ວທຸກບ່ອນຂອງຮາງກາຍ. ຜູ້ດື່ມເຫຼົ່າ ອາດມີຄວາມຊຳນິຊຳານຕໍ່ຄວາມມືນເມົາມາແລ້ວນັ້ນ ແຮງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈງ ເຖິງອາການຊັກຫົດ ທີ່ເປັນຜົນກະທົບຂອງເຊື້ອເຫຼົ່າ ແລະອາດສາມາດສິ່ງຜົນໄປສູ່ ຄວາມຕາຍ ກໍ ອາດເປັນໄປໄດ້.

ເຂົາເຈົ້າຄວນເຂົ້າໃຈວ່າ ອາຫານ, ຢາເປື້ອ, ຢາປົວພະຍາດ ແລະຢາຊຸມິດອື່ນໆ ທີ່ເຜີດກິດໝາຍນັ້ນ ມັນແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ.

ຂ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນເຂົ້າໃຈວ່າ ຢາປົວພະຍາດທີ່ທ່ານໝໍຂຽນສັ່ງອອກໃຫ້ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ ທີ່ຄຸ້ມຄອງຮັກສາໂດຮູ້ຜູ້ໃຫຮູ້ ອາດຊິດຊ່ວຍໄດ້ໃນຊ່ວງໄລຍະທີ່ເຈັບໄຂ້ ໄດ້ປ່ວຍ ແຕ່ມັນກໍສາມາດເປັນອັນຕະຣາຍໄດ້ ໃນເມື່ອຫາກພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ຈັກໃຊ້ມັນ ແນວໃດ. ດັ່ງນັ້ນ ເດັກຄວນຢູ່ຫ່າງໄກຈາກເຊື້ອສານເຄມີ ແລະແອບ ຫຼືຫັບບັນຈຸ ທີ່ບໍ່ຮູ້ຂອງມັນເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຄ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນຮູ້ຈັກວ່າ ເປັນຫຼັງຜູ້ໃຫຮູ້ຈັ່ງມັກດື່ມ, ແຕ່ເດັກນ້ອຍຊໍ້າຜັດບໍ່. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເປັນຈຳນວນໜ້ອຍນຶ່ງກໍຕາມ- ມັນກໍເປັນອັນຕະຣາຍໃຫ້ແກ່ການ ຂຍາຍຕົວຂອງມັນສມອງ ແລະຮາງກາຍຂອງເດັກ.

- ເດັກນ້ອຍທີ່ຮຽນຢູ່ ຫ້ອງສີ່ ເຖິງຫ້ອງ ຫົກ (ອາຍຸປະມານ 9 ຫາ 10 ປີ) ສາມາດເຮັດໃຫ້ ການສົນທະນາ ແລະຖືກຖຽງກັນ ເປັນໄປດ້ວຍເຫດຜົນທີ່ເຜີດໆ ກ່ຽວກັບທີ່ວ່າ ເປັນຫຼັງ ຄົນຫັງຫຼາຍ ຈຶ່ງມັກຖືກຕິດດູດໄປຫາຢາເສບຕິດ. ທ່ານສາມາດໝູນໃຊ້ ຄວາມຢາກຮູ້ ຢາກເຫັນ ແລະຄວາມສົນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ກ່ຽວກັບເຫດການຕ່າງໆ ແລະສະພາວະ ທີ່ມີ ລັກສະນະຊອກຊ້າ ແລະໄດ້ຮັບການບາດເຈັບໃນຊີວິດ (ເຊັ່ນການເກີດຂຶ້ນຕິເຫດຂອງຮົດ ຫຼືການຢາຮາງກັນ) ເພື່ອຖືກຖຽງ ແລະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າ ຢາເສບຕິດສາມາດກໍ່ເຫດໃຫ້ເກີດ ເຫດການດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານັ້ນ. ເດັກທີ່ມີອາຍຸຊໍ້າມີ ມັກຢາກຈະຮຽນຮູ້ຈາກເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຕົວຈິງ, ຜິເສດ ແມ່ນເຫດການຈຳພວກທີ່ມີລັກສະນະແປກປະຫຼາດ, ແລະພວກເຂົາເຈົ້າ ກໍຢາກຮູ້ວ່າ ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນມັນເຮັດວຽກແນວໃດ. ເຂົາເຈົ້າສົນໃຈຫຼາຍຜິເສດ ຕໍ່ບັນຫາທີ່ວ່າ ຢາເສບຕິດມັນກະທົບເຂົ້າໃສ່ມັນສມອງ ແລະຮາງກາຍຂອງຜູ້ນຳໃຊ້ໄດ້ແນວໃດ. ອະທິບາຍ ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ກິນ ຫຼືດື່ມເກີນຂອບເຂດຈະເປັນແນວໃດ- ຫຼືບໍ່ກໍຢາຕີໂອ ຫຼືຢາແກ້ ປວດ ສາມາດນຳໄປສູ່ອັນຕະຣາຍໄດ້. ລັກສະນະຄຸ້ນເຄີຊເປັນໝູ່ຄູ່ດຽວກັນ, ລັກສະນະພໍດີ ແລະ ເບິ່ງຄືແບບ "ປົກກະຕິ-ທັມມະດາ" ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍໃນເວລານີ້.

ເດັກທີ່ກຳລັງກ້າວອອກຈາກຄວາມເປັນເດັກນ້ອຍໆ ມີຄວາມຕ້ອງການ ການປົກປ້ອງຈາກ ສິ່ງທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງຫຼາຍກ່ວາ ຄືກັບເຂົາເຈົ້າເຄື່ອນຍາຍເຂົ້າສູ່ໂຮງຮຽນຊັ້ນກາງ ຫຼືຊັ້ນສູງ ເຢົາວະຊົນ. ເດັກຜູ້ທີ່ມີອາຍຸແກ່ກ່ວາ ອາດແນະນຳເຂົາເຈົ້າຕໍ່ເຫຼົ່າ, ຢາສູບ ແລະຢາເສບ ຕິດອື່ນອີ່ນ. ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ສແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກນ້ອຍໆ ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ.



ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຄືໄດ້ຮັບບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍອັນ. ມັນ ເປັນຜົນຖານເປື້ອງຕົ້ນ ທີ່ກິຣິຍາ ທ່າທາງ ການວາງຕົວ ໃນການຕານຕໍ່ຢາເສບຕິດຂອງລູກ ຄວນເຂັ້ມແຂງ ກອນ ທີ່ຈະກ້າວເຂົ້າໄປຮຽນໃນໂຮງຮຽນຊັ້ນກາງ ຫຼືຊັ້ນສູງເຢົາ ວະຊົນ. ກ່ອນທີ່ຈະອອກຈາກໂຮງຮຽນອັນປະຖົມ, ລູກຂອງທ່ານຄວນຮູ້: ກ. ການກະທົບຕ່າງໆອັນໄວວາຂອງເຫຼົ່າ, ຢາສູບ ແລະຢາ

ເສບຕິດອື່ນໆໃນທຸກໆພາກສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນຮ່າງກາຍ, ລວມທັງພັນຍາວອາການໜັດສະຕີ ຫຼືການນໍາໃຊ້ ເກີດອັນຕະຣາຍທີ່ນໍາໄປສູ່ຄວາມຕາຍ.

ຂ. ຜົນສຸດທ້າຍທີ່ໄດ້ຮັບໃນໄລຍະອັນຍາວນານ- ເປັນແນວໃດ ແລະເປັນຫຼັງຢາເສບຕິດຈຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ ຕິດ ແລະເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊົມໃຊ້ສູນເສັງການຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນເອງ.

ຄ. ເຫດຜົນທີ່ວ່າ ເປັນຫຼັງຢາເສບຕິດ ຈຶ່ງເປັນພັນຍາວຕະຣາຍທີ່ພິເສດ ສໍາລັບການເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ.

ງ. ບັນຫາຕ່າງໆທີ່ເຫຼົ່າ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆທີ່ຜິດກົດໝາຍ ໄດ້ກໍ່ສາຍເຫດບໍ່ພຽງແຕ່ໃຫ້ແກ່ຜູ້ນໍາໃຊ້ເຫຼົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຕໍ່ຄອບຄົວຂອງຜູ້ນໍາໃຊ້ ແລະໜັດທັງໂລກອີກດ້ວຍ.

ຈ. ສິດສອນລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮັບຕົວ ແລະຮັບຊາບວ່າ ຢາເສບຕິດ ແລະເຫຼົ່າ ໄດ້ຖືກສົ່ງເສີມ ແລະສົມບູນໄດ້ແນວໃດ. ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມອາດສາມາດໃຈແຍກເຖິງເລື່ອງລາວ ທີ່ຖືກແຕ່ງຂຶ້ນກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ເຫຼົ່າ, ຢາສູບ ແລະຢາເສບຕິດຊິນດອນ ຊຶ່ງໄດ້ຖືກວາດຂຶ້ນມາໃນສີ່ໂຄສະນາ ຫນົບອອກຈາກຄວາມເປັນຈິງ, ແລະຮອງຂໍໃຫ້ພວກລູກໆ ຄວນຄິດເພື່ອສ່ວນຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ.

- ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ເບິ່ງພວກເຂົາເຈົ້າຄືກໍາລັງຢູ່ໃນວັຍ ສອນບ່າວ-ສອນສາວ, ຮຽນຢູ່ ຫ້ອງ 9 ເຖິງ ຫ້ອງ 12 (ອາຍຸ 12-14 ປີ) ໄດ້ຖືກໃຫ້ປະຕິບັດຣະບຽບການ ດ້ວຍຄວາມກົດດັນຂອງຄູ, ບໍ່ສາມາດເຕັມໃຈຮັບ ຕາມໃຈແຜ່ໄດ້ ເໝືອນດັ່ງພວກເຂົາເຈົ້າ ກໍາລັງດື່ມຮົ່ມຕໍ່ສູ້ ເພື່ອຈະມີຄວາມເປັນເອກກະຣາດສ່ວນຕົວຫຼາຍກ່ວາ, ຊາວໜຸ່ມວັຍນີ້ ມີຄວາມຕ້ອງການຢາກໄດ້ການສົມບູນ ແລະການສົ່ງເສີມ, ການເຂົ້າມາກຽວຂ້ອງ ແລະ ການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຈາກພໍ່ແມ່ ຫຼາຍກ່ວາ ແລະເປັນໄປແບບຕລອດການ. ວັຍໜຸ່ມສາວ ມັກຈະມີເວລາທີ່ສັບສົນ ແລະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມກົດດັນ ແລະແຮງຕຶງຄຽດອື່ນໆ, ຊຶ່ງໄດ້ຖືກໃຫ້ລັກສະນະ ໂດຍການປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາຣົມໃຈຄໍ ທີ່ໜັ້ນໜອງ ແລະຄວາມບໍ່ປອດພັນ ແລະ ຄວາມບໍ່ໝັ້ນໃຈ, ຄືກັບເປັນຊາວໜຸ່ມມີຄວາມຕື່ນຮົ່ມຕໍ່ສູ້ ເພື່ອຈົນຕະນາການອອກມາວ່າແມ່ນຜູ້ໃດ ແລະຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອເຮັດໃຫ້ພໍດີ ແລະເໝາະສົມ ໃນຂະນະເວລາທີ່ກໍາລັງກໍ່ສ້າງບຸກຄະລິດສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ມັນບໍ່ເປັນໜ້າແປງປະລາດຫຼັງ ທີ່ມັນເປັນເວລາສໍາລັບຄົນທີ່ຍັງໜຸ່ມນ້ອຍ ທົດລອງເຫຼົ່າ, ທົດລອງຢາສູບ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆ ເປັນຄັ້ງທໍາອິດ. ພວກໜຸ່ມສາວອາດຈະບໍ່ສາມາດມີອອກມາ, ແຕ່ພໍ່ແມ່ກໍເຂົ້າໃຈໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຖິງການເລືອກເອົາຢາເສບຕິດຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ພໍ່ແມ່ມີຄວາມຕ້ອງການຢາກໃຫ້ໜຸ່ມນ້ອຍເອົາໃຈໃສ່ພາບພົດຂອງສັງຄົມ ທີ່ປະກົດຂຶ້ນໃຫ້ເຫັນ ເພື່ອຊີ້ບອກອອກໄດ້ຢ່າງໄວວາ ເຖິງໜ້າທີ່ທີ່ຈະຕິດຕາມມາ ຈາກການນໍາໃຊ້ຢາສູບ ແລະກັນຊາ, ອະທິຊັບ ການຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້ດີ, ແຂ້ວເປີະເປື້ອນ-ສົກກະປົກ ແລະເຄື່ອງ

ຂອງເຫຼົ່າ ສະທ້ອນທາງດ້ານຈິຕສາດນີ້ ມີຢູ່ໃນເຫຼົ່າອະວຸ່ນ (ເຫຼົ່າວາຍ), ເຫຼົ່າເບັ້ງ ແລະ ຫຼ້າເດັດ. ເຫຼົ່າເກົ້າສົບ ແມ່ນທາດນໍ້າທີ່ບໍ່ມີສີ ແລະເປັນທາດໄວໄຟ. ເນື່ອງຈາກເຫຼົ່າກໍ່ໃຫ້ຫາລໍຮີ, ມັນຈຶ່ງສາມາດຈັດເຂົ້າໃນຄອບຄົວຂອງພວກອາຫານໄດ້. ເບັ້ງທີ່ມີ ນໍ້າໜັກ 12 ອອນຊ໌ (ເບັ້ງໜຶ່ງປ່ອງ) ບັນຈຸທາດເຫຼົ່າເທົ່າກັບ ເຫຼົ່າໃນເຫຼົ່າອະວຸ່ນ 5 ອອນຊ໌ ຫຼືເທົ່າກັບເຫຼົ່າ ທີ່ມີຄວາມແຮງ 86 1.5 ອອນຊ໌.

ຄົນອາເມຣິກາດົ່ມເຫຼົ່າມີຈໍານວນຫຼາຍປານໃດ?

ຄົນອາເມຣິກັນຢ່າງໜ້ອຍສອງໃນສາມ ດົ່ມເຫຼົ່າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຊາວໜຸ່ມ ແລະມີຫຼາຍກ່ວາ 90% ມັກດົ່ມເຫຼົ່າ ໃນເວລາທີ່ກໍາລັງຮຽນຢູ່ມັດທຍົມຕອນປາຍ. ນັບແຕ່ປີ 1975 ເປັນຕົ້ນມາ, ອັດຕາສ່ວນຂອງຈໍານວນຊາວໜຸ່ມທີ່ດົ່ມເຫຼົ່າ ຍັງສເມີເກົ່າຢູ່ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະເພີ່ມຂຶ້ນ ຊົນວັຍອື່ນອັນກໍຕາມ.

ເປັນຫຼັງຄົນຈຶ່ງມັກດົ່ມເຫຼົ່າ?

ຄົນເຮົາດົ່ມເຫຼົ່າໃນເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ດົ່ມຕາມປະເພນີ, ຕາມການເຊື່ອຖືທາງສາສນາ, ດົ່ມເປັນຢາ, ດົ່ມເພື່ອສັງຄົມ ແລະດົ່ມຍ້ອນເຫດຜົນສ່ວນຕົວ. ມີຫຼາຍຄົນຄິດວ່າ ຕົນເອງດົ່ມເຫຼົ່າເພາະເພື່ອສັງຄົມ. ການດົ່ມເຫຼົ່າເພື່ອສັງຄົມໃນຂະນະເວລາທີ່ມີ



ການຈັດງານ ຈະຖືວ່າເປັນການດົ່ມຂນາດເບົາຫາຂນາດກາງ. ທັງນີ້ເພື່ອສແດງອອກວ່າ ຕົນໄດ້ປັບຕົວໃຫ້ແທດເໝາະກັບສັງຄົມ, ເຂົ້າກັບໜຸ່ມເພື່ອນ. ການດົ່ມເຫຼົ່າເພື່ອສັງຄົມນີ້ ຈະມີເຫດຜົນໜ້ອຍ ຫຼືຫຼາຍກໍຕາມ ແມ່ນຂຶ້ນກັບສະພາບຂອງສັງຄົມນັ້ນໆ. ເຫຼົ່າອະວຸ່ນ ເວົ້າສະເພາະໄດ້ມີປັດໄຈແຕ່ດົນນານສໍາລັບຊົນເຜົ່າຕ່າງໆ. ໃນບາງສາສນາກໍມັກໃຊ້ດົ່ມໃນເວລາທີ່ ມີພິທີກຳທາງສາສນາອັນສັກສິດ. ບາງຄົນກໍດົ່ມເຫຼົ່າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ແລະກໍເຊື່ອວ່າ ເວລາຕົນເອງໄດ້ດົ່ມມັນລົງໄປແລ້ວ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈດີຂຶ້ນ. ບາງຄົນດົ່ມເຫຼົ່າເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຫຼົງລີນກັບສິ່ງ ທີ່ມີຄວາມກະວົນກະວາຍໃນຈິດໃຈ ຫຼືຫຼີກຫນີຈາກສະພາບຄວາມເປັນຈິງທີ່ຕົນເອງມີຢູ່.

ເຫຼົ່າສົ່ງຜົນກະທົບຫຼັງແດ່ໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ?

ທາດເຫຼົ່າເຊື່ອມຊົມເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດ ໂດຍຜ່ານທາງກະເພາະ ແລະລໍາໄສ້ນ້ອຍ. ໄດ້ມີຫຼາຍປັດຈັຍທີ່ເຮັດຄົນດົ່ມເຫຼົ່າ ສແດງປະຕິກິຣິຍາຂອງຕົນອອກມາຈາກການດົ່ມເຫຼົ່າເຊັ່ນ: ບໍ່ສາມາດຂອງເຫຼົ່າ ທີ່ສົມໄວ, ໄລຍະການສະສົມ, ອາຫານທີ່ມີຢູ່ໃນກະເພາະ, ນໍ້າໜັກຂອງຜູ້ດົ່ມ, ອາຣົມ ແລະການເຄື່ອນຊົນຂອງຜູ້ດົ່ມ. ເວລາດົ່ມພຽງໜ້ອຍໜຶ່ງ ເຫຼົ່າຈະເຮັດໃຫ້ຄົນມີລັກສະນະມີດວງຮູບ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ສໍາລັບຄົນບາງຄົນອາດຈະຢອກໃຍຜູ້ອື່ນ. ເຫຼົ່າອາດຈະເປັນຢາຣະວັບ ຍ້ອນວ່າມັນເຮັດໃຫ້ບາງພາກສ່ວນຂອງສມອງນ້ອຍອອນເຜັງລົງ. ໃນເມື່ອເຊື່ອເຫຼົ່າໄດ້ຖືກເຂົ້າໄປປະປົນກັບເລືອດ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງມັນສມອງ ກໍໄດ້ຮັບການກະທົບນໍາດ້ວຍ. ເມື່ອດົ່ມເຫຼົ່າເຂົ້າໄປຫຼາຍພໍອາດນຶ່ງແລ້ວ, ຜູ້ດົ່ມອາດມີສີໜ້າແດງ, ມີ ອາການອິນດຽນ, ຈະຮູ້ ສຶກມືນຊາ, ຈະຂາດຄວາມຊຶ່ງຈໍາ ແລະການຕັດສິນໃຈກໍບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເມື່ອດົ່ມເຫຼົ່າໄປຫຼາຍກ່ວານັ້ນແລ້ວ, ຜູ້ດົ່ມເຫຼົ່າຈະເຊື່ອຊັບຊ້ອນ, ເວົ້າສຽງເຄືອ, ເຫັນພາບເປັນມິວໆ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກມືນດ້ານ, ປ່ຽນອາຣົມໄວ ແລະບໍ່ມີຄວາມອິດຫິນ. ເມື່ອດົ່ມເຫຼົ່າໄປຫຼາຍ

40. ຕິດປ້າຍເຄື່ອງໝາຍ " ຂອບໃຈນຳທ່ານທີ່ບໍ່ສູບຢາຕາມເຮືອນ, ຫ້ອງການແລະໃນຮົ່ງຂອງທ່ານ.
41. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະເປັນຜູ້ທີ່ສູບຢາເອງ, ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນຜູ້ທີ່ຢູ່ອອກແອມທ່ານ ໃຫ້ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.
42. ສູບຢາໃນສະເພາະແຕ່ຢູ່ໃນຮົ່ງຂອງທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ ສູບເທົ່ານັ້ນ.
43. ໄຂ່ປ້ອງຮຽນອອກ ກໍບໍ່ພຽງພໍ. ຕ້ອງໃຊ້ເວລາຮອດ ສາມຊົ່ວໂມງ ຄ້ວນຢາສູບຈຶ່ງຈະເຫຼືອດຫາຍໝົດອອກຈາກຫ້ອງໄປໄດ້.
44. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ບໍ່ຄວນສູບຢາໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີເດັກນ້ອຍ.
45. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ບໍ່ຄວນສູບຢາໃນຮົ່ງທີ່ມີຜູ້ໂດຍສານ.
46. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ແລະຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາໄດ້ຮັບຜົນກຳໄລມາຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.
47. ປະຣິມານຄ້ວນຢາທີ່ທ່ານກິນເຂົ້າໄປ ມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ ແມ່ນເກີກວາ.
48. ນອກເໜືອຈາກນັ້ນ, ສັດລ້ຽງໃນເຮືອນຂອງທ່ານກໍຕ້ອງໃຫ້ມີສູບພາບແຂງແຮງດີ. ໝາ ແລະແມວກໍມີໂອກາດເປັນໂຮງມະເຮັງໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.
49. ຄວນຢາສູບສາມາດສົ່ງຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນ- ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນ ຈະສູບຢາ ຫຼືບໍ່ສູບຢາກໍຕາມ.
50. ພ້ອມກັນເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ພວກເຮົາກໍສາມາດ ຫຼຸດຜ່ອນພິດຕະຣາຍໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນ ອອກຈາກຜົນຮາຍຂອງຄ້ວນຢາ ສູບໄດ້.

ຈຶ່ງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງອອກຈາກຄ້ວນຢາສູບຄ້ວນຢາສູບທີ່ຖືກ ຜົນອອກມາອີກຕໍ່ນຶ່ງຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາ ຊຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງເປັນພິດຕະຣາຍຕໍ່ສະພາບ. ຈຶ່ງອ່ານເບິ່ງເນື້ອໃນໃຈຄວາມໃນອ້າງທີ່ເປັນຂໍ້ມູນຕົວຈິງກ່ຽວພັນກັບຄ້ວນຢາສູບ ແລະວິທີທາງຕ່າງໆ ໃນການທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົວຂອງທ່ານເອງ ແລະຄົນທີ່ທ່ານຮັກ. ເພື່ອເປັນການເຮັດໃຫ້ຄວນຢາສູບຫຼຸດນ້ອຍຖອຍລົງ ໃນປະຊາຄົມອຸມຸນຊົນຂອງທ່ານ, ກະຮວງຂຽນເຖິງ ເຈົ້າໜ້າທີ່ ພັນກຽມ ເພື່ອຮຽກຮອງໃຫ້ເພີ່ມໂຕສາວສະຖານທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

ຄໍາຖາມກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ ¹¹

ເຫຼົ້າແມ່ນຫຍັງ?
ເຫຼົ້າແມ່ນເຄື່ອງດື່ມຊຸມໃນຊິ່ງທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດເຫຼົ້າ, ເໝືອນດັ່ງທາດຫາຍຫວງ ອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮະບົບປະສາຕລວມອອນເຜັຽລົງ. ເຫຼົ້າ ແມ່ນຜົນຜົດຜັນຊຶ່ງໄດ້ຮັບຈາກການປຸງແຕ່ງທາງດ້ານວິທະຍາສາດ ຫຼືຈາກໝັ່ນມະຊາດ ເຊັ່ນໝາກໂມ, ຜິດຜັກ ແລະເມັດຜິດ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດທາດມືນເມົາ. ທາດມືນເມົາ



ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ; Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

¹¹ ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ ັມ "Drugs, Nacotics and Alcohol Abuse Prevetion" Brochure. Minnesota Police and Peace Officers Association. Stuart-Bradley Production Inc, 1991 A Nevada Corporation.

ນຸ່ງຖື ຕລອດອອດຜົມ ກໍມີກິ່ນບໍ່ດີ. ຜົນກະທົບໃນເວລາອັນຍາວນານ ຄວນຍົກຂຶ້ນມາຖືກຖຽງກັນ ອະທິເຊັ່ນ:

- ກ. ການຂາດຄວາມຮູ້ທີ່ມີລັກສະນະເປັນຕາຍຂອງສັງຄົມ ເໝືອນດັ່ງຄວາມຮູ້ສຶກ ຊຶ່ງຕາມໝັ່ນມະດາແລ້ວ ໄດ້ຖືກໃຫ້ຮຽນຮູ້ ພາຍໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ຍັງເປັນຄົນໝູ່ນ້ອຍ,
- ຂ. ການມີຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຮງມະເຮັງປອດ ແລະການເກີດສະພາວະຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບເນື້ອເຫຼື້ອກະຕຸ້ນລົມໃນປອດ ອັນເປັນໝາກຜົນທີ່ມາຈາກການສູບຢາ.
- ຄ. ການເກີດອຸບັດຕິເຫດຮົ່ງຢືນຕ່າງໆ ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ຄວາມຕາຍ, ການເສັຽອົງຄະ ແລະເຮັດໃຫ້ຕັບໄດ້ຮັບອັນຕະຣາຍຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ.

ງ. ການຕິດຢາເສບຕິດ, ອາການໝົດສະຕິຕ່າງໆຂອງມັນສມອງ-ສະຕິປັນຍາ ແລະການຕາຍ.

ຈ. ຊາວໝູ່ມ ເກືອບເກົ້າໃນສິບຢັ້ງຢືນວ່າ "ກັນຊາມີຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງຫົມໃນປະຈຸບັນນີ້". ພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນນຳໃຊ້ກັນຊາເຖິງສອງເທົ່າຕົວ ຫຼາຍກວ່າທີ່ແມ່ເຊື້ອກັນ, ແລະເຂົາເຈົ້າກໍ ພາກັນສູບຢາກ່ວາກ່ວາຂວາງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ແມ່ເຖົ້າ ສະຖານທີ່ນັ້ນມັນມີຄວາມປອດພິດຢູ່ແລ້ວ, ອະທິເຊັ່ນ ໃນບໍຣິເວນຂອງໂຮງຮຽນ, ຢູ່ທີ່ເຮືອນ ແລະບ້ານພັກຂອງໝູ່ເພື່ອນ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ຊາວໝູ່ມຍັງຮຽນຢູ່ໃນຫ້ອງ 10 ຫາຫ້ອງ 12 (ອາຍແຕ່ 15 -17 ປີ), ເຂົາເຈົ້າມີທາງເລືອກຫຼາຍເສັ້ນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າຈະເອົາຕົວເຂົ້າຫົດລອງຢາເສບຕິດຫຼືບໍ່. ພວກເຂົາເຈົ້າໃຈແຍກເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງອະຫວ່າງການຫົດລອງໃຊ້, ການນຳໃຊ້ເປັນໄປບາງ ໂອກາດ, ແລະການຕິດຢາເສບຕິດ. ພວກເຂົາເຈົ້າພະຍາມຜູ້ເປັນຄຣ ທີ່ນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ ທີ່ມີ ແລະບໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕິດຕາມມາ ປະກົດຂຶ້ນໃຫ້ເຫັນໃນທັນໃດ. ເພື່ອເປັນການຕ້ານຕໍ່ການກົດໝວງຂອງຄຣ, ຊາວໝູ່ມມີຄວາມຕ້ອງການຂໍ້ມູນຫຼາຍກວ່າຂໍ້ມູນທີ່ມີລັກສະນະແບບທົ່ວໄປ ທີ່ຫ້ານນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດ.

- ກ. ການເອີ້ຍເຖິງ ແລະອ້າງອີງເຖິງຜົນກະທົບຂອງເຫຼົ້າ, ຢາສູບ ແລະຢາເສບຕິດອັນອື່ນ ທີ່ຖືກນຳໃຊ້ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ຖືກຮຽນ ຊຶ່ງໄດ້ເຊື່ອມ ໂຍງໄປເຖິງການກຳເນີດ ຫຼືຄອດແບບຜິດປົກກະຕິຂອງເດັກທີ່ເກີດໃໝ່.
- ຂ. ເຕືອນບອກໃຫ້ຊາວໝູ່ມໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງການນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ປະສົມກັນ ອັນມີລັກສະນະເຮັດໃຫ້ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍ.
- ຄ. ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ບໍ່ວ່າໃຜກໍຕາມ ສາມາດກາຍມາເປັນນັກສູບແບບປະຈຳ ຈົນຕິດນິສັຍ ຫຼືຫາຍເປັນບຸກຄົນຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ ແລະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອີກວ່າເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ເປັນຜູ້ ຕິດຢາເສບຕິດກໍຕາມ ແຕ່ໃນເມື່ອນຳໃຊ້ແລ້ວ ກໍອາດສາມາດໄດ້ຮັບອັນຕະຣາຍອັນຮາຍແຮງ ແລະຍາວນານໄປຕລອດການ.

ງ. ຖືກຖຽງ ແລະຄົ້ນຄວ້າວ່າ ຢາເສບຕິດສາມາດເຮັດໃຫ້ ໂອກາດທີ່ຈະກິນເຂົ້າທີ່ມະຫາວິທຍາລັຍ, ຫຼືໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຖືກຮັບເອົາເຂົ້າ ຮັບໃຊ້ໃນວົງການທະຫານ, ຫຼືໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຖືກຮັບເອົາເຂົ້າເຮັດວຽກໃນບາງວຽກງານໃດນຶ່ງ ຖືກຜັງທະລາຍ ແລະຜົນາດໄປ.

ຈ. ບອກໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮູ້ວ່າ ການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ ມັນບໍ່ແມ່ນເປັນໂທດອາດຍາກອຍ, ແລະໜັ້ນໃຈໄດ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງຢາເສບຕິດທີ່ມີຕໍ່ສັງຄົມຂອງພວກເຮົາ.

ສ. ຮ້ອງຂໍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ດ້ວຍການຊື້ໃຫ້ເຫັນເຖິງວິທີການທີ່ຈະລົບລ້າງຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍໄດ້ແນວໃດ ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເມືອງຂອງທ່ານ ກາຍເປັນສະຖານທີ່ທີ່ດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ ແລະປອດຈາກຢາເສບຕິດ, ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ກໍຮ້ອງຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ອອກແຮງເສັງສະເປັນນັກອາສາສມັກ ບໍາຮຸງສິດສອນເດັກ ທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍກວ່າ ໃນເວລາຫຼັງ ໂຮງຮຽນ- ປະຕິບັດກິຈະກຳຕ່າງໆທີ່ທາງປະຊາຄົມຮຽກຮອງເຖິງ.

ຊ. ພ້ອມດຽວກັບລູກຂອງທ່ານ ຄວນຖືກຖຽງ ແລະຄົ້ນຄວ້າ ກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ສໍາຄັນ ແລະສັບສົນ ຂອງຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ ທີ່ກໍາລັງຖືກເອົາໄປນໍາໃຊ້ເພື່ອຈຸດປະສົງທາ ດ້ານການແຜ່. ອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ສ່ວນປະກອບຕ່າງໆຂອງກັນຊາ ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານການແຜ່, ແຕ່ທ່ານໝັ້ນທັງຫຼາຍ ໄດ້ນໍາເອົາສ່ວນປະກອບທີ່ມີຄຸນຄ່ານັ້ນໄປເຮັດເປັນຢາປົວພະຍາດ ເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນ ແລະຂັບໄລ່ຊື້ອສານຕ່າງໆທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດເປັນ ໂຮກມະເຮັງ. ນອກຈາກນີ້, ກໍຍັງນໍາເອົາໄປສ້າງເປັນຢາແກ້ປວດຫາຍອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຢາໂຄເດອິນ-ຢາຣະວັບຄວາມເຈັບປວດ ແລະຢາມໍຣິຟິນ- ຢາຣະວັບ ຫຼືບັນເທົາອາການເຈັບປວດ, ເປັນຢາຣະວັບປະສາດ ແລະນອນຫຼັບ, ຢາທັງສອງຊຸດນີ້ ໄດ້ຖືກກໍານົດສ້າງຂຶ້ນຢ່າງປອດພິເສດເປັນຢາປົວພະຍາດ ແລະພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮັບການທົດລອງ ແລະກວດກາຈາກອົງການນັກວິທະຍາສາດການແຜ່ມີຄວາມປອດພິເສດ ໃນເມື່ອຫາກປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງການນໍາໃຊ້ ຕ່າງໆ.

ຍ. ຮ້ອງຂໍ ແລະໃຫ້ກໍາລັງໃຈລູກຂອງທ່ານສໍາລັບທຸກສິ່ງຢ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດໄດ້ດີ ແລະສໍາລັບການເລືອກເຮັດໄປໃນທິດທາງບວກ. ຖ້າຫາກທ່ານມີຄວາມພູມໃຈຕໍ່ລູກຊາຍ ຫຼືລູກສາວຂອງທ່ານ, ຈົ່ງບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກຈັບຕາເບິ່ງ ແລະໄດ້ຮັບການສັນຮະເສີນຊົມເຊີຍຈາກຜູ້ໃຫ້ທັງຫຼາຍ. ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າການກະຕຸ້ນດົນໃຈ ສາມາດເຮັດໃຫ້ການປະກອບສ່ວນຂອງເຂົາເຈົ້າມີລັກສະນະຄົງຕົວ ເພື່ອລົບລ້າງການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ.

ດ. ນອບໂອກາດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ໄດ້ສ້າງບົດບາດແບບຢ່າງສໍາລັບນັ້ນໆ ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍກວ່າ, ພວກເຂົາເຈົ້າອາດມີຄວາມປະທັບໃຈໃນການຮັບໃຊ້ອັນສໍາຄັນຂອງບົດບາດນັ້ນໆ.

ໂຮກຫຼອດລົມຫາຍໃຈອັກເສບ ມີເຖິງ 3,000.000 ກໍລະນີໃນ ແຕ່ລະປີ.
18. ລູກນ້ອຍເກີດໃໝ່ຂອງພໍ່ແມ່ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ເສັງຊີວິດ ມີຈໍານວນເຖິງສອງເທົ່າຕົວຂອງການເສັງຊີວິດແບບກະທັນຫັນ (SIDS-Dudden Infant Death Syndrome).

19. ຄ້ວນຢາສູບສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການນໍ້າຕາໄຫຼ, ຫຼືນໍ້າໄຫຼ ແລະເກີດມີອາການປວດຮາກ.
20. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດນໍາໄປສູ່ການເປັນມະເຮັງໃນ ຜິວດັງ, ສມອງ, ປອດ.

21. ຄ້ວນຢາສູບເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຜົມມີກິ່ນເໝັນ.
22. ຄ້ວນຢາສູບທໍາລາຍຣົສຂຸງາດ ແລະ ກິ່ນຂອງອາຫານ.
23. ທາງຄົນມີສິດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດຈາກ ຄ້ວນຢາສູບ.

24. ເຮືອນທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ ໝາຍເຖິງມີການໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ເສັງເວລາໜ້ອຍກວ່າໃນການທໍາຄວາມສອາດ.
25. ເຮືອນທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ ມີກິ່ນດີກ່ວາ.

26. ຄົນອາເມຣິກັນ ມີປະມານແປດສິບໃນຮ້ອຍຄົດວ່າບໍ່ຄວນສູບຢາໃນບໍລິເວນອ່ອນແອຂອງຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ.
27. ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍໃນຫຼາຍຫ້ອງການອາຄານເຮັດວຽກຂອງຣັຖບານ ແລະສາຍການບິນພາຍໃນຕ່າງໆ.

28. ໃນສະຖານທີ່ໂຮງຮູບເວົ້າ, ໂຮງລະຄອນ, ໂຮງຮຽນ ແລະຮ້ານຄ້າຕ່າງໆສ່ວນ ຫຼວງຫຼາຍໄດ້ມີການຕິດປ້າຍຫ້າມສູບຢາໄວ.
29. ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ໂຕກ່ຽວກັບກົດໝາຍທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ໂດຍໄຫຼ່ໄປທີ່ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ.

30. ມັນເປັນການຍາກ ທີ່ຈະລົບລ້າງຄ້ວນຢາສູບໄດ້. -ນຶ່ງໃນສິ່ງສ່ວນ, ຊາວອາເມຣິກັນເປັນຄົນທີ່ສູບຢາ.
31. ຖ້າມີຜູ້ໃດທີ່ກໍາລັງສູບຢາຢູ່ໃກ້ໆທ່ານ, ທ່ານສາມາດບອກເຂົາເຈົ້າ ຢ່າງມີອາຣະຍາດໃຫ້ເອົາຖິ້ມ.

32. ມັນເປັນການດີທີ່ບອກຜູ້ອື່ນບໍ່ຄວນສູບຢາ.
33. ທ່ານອາດເວົ້າວ່າ, " ຂໍໂທດ, ຂໍຄວາມກະຣຸນານໍາທ່ານບໍ່ສູບຢາໄດ້ບໍ່?"
34. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນຄົນທີ່ທ່ານຮັກອອກຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

35. ບອກຜູ້ທີ່ເອົາເດັກນ້ອຍ, ພໍ່ເຖົ້າ ແມ່ເຖົ້າ-ປູຍາ ແລະເພື່ອນໆອື່ນໆບໍ່ຄວນສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
36. ໃຫ້ມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າ ໂຮງຮຽນກຽມ ແລະໂຮງຮຽນ ບ່ອນທີ່ລູກຂອງທ່ານຮຽນນັ້ນ ເປັນສະຖານທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

37. ຫ້ອງທີ່ແຕ້ມໄປດ້ວຍຄ້ວນຢາສູບ ສະສົມທາດເປື້ອເຖິງຫົກເທົ່າ ຖ້າທຽບໃສ່ຄ້ວນຣົຖອາຍເສັງທີ່ທ້ອງຖນິນ.
38. ແນະນໍາໂດຍກົງໃຫ້ຜູ້ທີ່ສູບຢາອອກໄປສູບຢູ່ນອກເຮືອນ ອັນເປັນຂົງເຂດທີ່ເປີດກ້ວາງ.

39. ແນະນໍາໃຫ້ນໍາໃຊ້ ກິ່ນ ຫຼືຮ້າແລະຢາອື່ນ ມາໃຊ້ທິດແທນການສູບຢາ.



4. ນັກສູບຢາກິນເອົາຄ້ວນຢາສູບຮຽງແຕ່ 15 ເປີເຊັນ ຈາກກອກຢາສູບກອກນຶ່ງ. ສ່ວນເຫຼືອນັ້ນ ແມ່ນໄດ້ໄປ ເຈືອປົນກັບອາກາດຫາຍໃຈ.
5. ໃນເມື່ອຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາກິນ ເອົາຄ້ວນຢາສູບຈາກຜູ້ທີ່ສູບໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ, ເອີ້ນວ່າ ເປັນການສູບຢາໂດຮູທາງອອມ.
6. ການສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ ແມ່ນບໍ່ດີຕໍ່ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
7. ຄ້ວນຢາສູບທີ່ຜິ່ນອອກມາ ຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາບັນຈຸດ້ວຍທາດເຄມີຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດເປັນໂຮກມະເຮັງ.
8. ທາດເຄມີຈຳນວນນຶ່ງໃນຄ້ວນຢາສູບທີ່ຜິ່ນອອກມານັ້ນບັນຈຸດ້ວຍທາດເບື້ອ ຝົມາດີຮາຍ, ຊີອານາຍ, ອາຣແຊັມນິກ, ແອັມໂນນີເອັຊ ແລະຄາບອນໂມໂນອຊາຍ.
9. ຄ້ວນຢາສູບທີ່ມາຈາກປາຍກອກທີ່ຖືກເຜົາໃຫ້ມີຜິດຫຼາຍກວ່າຄ້ວນທີ່ຜູ້ສູບກິນເອົາຈາກກັນກອກຢາ.
10. ອົງການປ້ອງກັນສະພາບແວດລ້ອມຂອງສະຫະຣັດ ໄດ້ຈັດຄ້ວນຢາທີ່ສູບຜິ່ນອອກມານັ້ນ ຄືກັບເປັນເຊື້ອສານເຄມີອັນນຶ່ງ ທີ່ອັນຕະຣາຍກ່ວາໝູ່ ຂອງການເປັນສາຍເຫດໃຫ້ແກ່ການເກີດເປັນໂຮກມະເຮັງ.
11. ໃນແຕ່ລະປີ, ມີຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ສູບ ຢາ ໄດ້ຕາຍໄປ 3,000 ຄົນ ດ້ວຍໂຮກມະເຮັງປອດຍ້ອນສາຍເຫດມາຈາກການສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບ ໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ.
12. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດພາໃຫ້ຕາຍຍ້ອນການເປັນໂຮກມະເຮັງປອດ ຫຼາຍກ່ວາ 30 ເທົ່າ ທີ່ຕາຍຍ້ອນສາຍເຫດຂອງອາກາດທີ່ເຈືອປົນ ໄປດ້ວຍທາດຜິດຕ່າງໆ.
13. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດນຳໄປສູ່ການເປັນໂຮກຫົວໃຈເຖິງ 350,00 ລາຍໃນໜູ່ຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ.
14. ຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ ແຕ່ງວງານກັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ ມີຄວາມສຽງສູງທີ່ຈະເປັນໂຮກມະເຮັງປອດເຖິງ 30 ສ່ວນຮອຍຫຼາຍກ່ວາ ຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ ແຕ່ງວງານກັບຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາຄືກັນ.
15. ຄ້ວນຢາສູບ ເປັນສິ່ງທີ່ທຳລາຍໂດຮູພິເສດແມ່ນຕໍ່ເດັກນ້ອຍ.
16. ເດັກຜູ້ທີ່ສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເປັນໄອ້, ເປັນອາແລັກຈີ, ເປັນຫິດ ແລະມີພຍາດຕິດແປດທາງຫຼື.
17. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດໂຮກປອດ ແລະ



ເວົ້າລົມກັບລູກຂອງທ່ານ 4 ປ່ຽນມືປະສົດທົນພາບ

ໃນເມື່ອລູກຂອງທ່ານເລີ້ມຕົ້ນຢາກເວົ້າລົມ, ແລະມີຄຳຖາມເກີດຂຶ້ນມາວ່າ: “ຫຼັງຈາກເປັນຫຼັງຈິ່ງມີສີຂຽວ?” ມີຄວາມຜິດຫຼັງກັບບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນທີ່ນັ້ນຢູ່ໃນສ່ວນສາທາຣະນະ? ດັ່ງທີ່ທ່ານສແດງອອກມາໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ເຫັນວ່າ ທ່ານກຽມພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະໃຫ້ຄຳຕອບໃນທຸກເວລາ, ເຖິງແມ່ນວ່າຫົວຂໍ້ແລະເນື້ອໃນ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສະບາຍໃຈກໍຕາມ, ທ່ານຈະກ່າວໄປຂ້າງໜ້າຢ່າງໜັ້ນຄົງ. ສາຮຽມພັນຄວາມໄວ້ວາງໃຈ ແລະລູກຂອງທ່ານເອງ ກໍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ ມາຫາທ່ານ ດ້ວຍການກ່ຽວພັນ ທີ່ເອົາຈິງ ເອົາຈິງ.

ຈິ່ງເປັນຜູ້ຮຽງຮຽງສິ່ງທີ່ດີເຊັ່ນດຽວກັນ, ມອບຄວາມເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງໃຫ້ແກ່ລູກຂອງທ່ານ. ລູກຂອງທ່ານຈະບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມເຂົ້າໃຈແຈ້ງ ຊຶ່ງມັນສົ່ງຜົນກະທົບໃຫ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າໃນທຸກໆມື້ - ເຂົາເຈົ້າເປັນເປັນຜູ້ຮັບຮູ້ດີກ່ຽວກັບແຟຊັ້ນ, ເພງ, ທີ່ວີ ແລະຮູບເງົາ ຊຶ່ງຄົນທີ່ມີອາຍຸສຳນຶ່ງ ກໍາລັງຕິດຕາມຢູ່. ຖາມລູກຂອງທ່ານວ່າເພງຈຳພວກໃດທີ່ໂດ່ງດັງ ແລະແຜ່ຫຼາຍໃນປະຈຸບັນ ແລະເພງຂອງເຂົາເຈົ້າມັກ ແມ່ນເພງໃດທີ່ກ່ຽວກັບຫຼັງ, ແລະຖາມວ່າເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າມັກເຮັດຫຼັງແດ ໃນເວລາເລີກໂຮງຮຽນ, ມີຫຼັງທີ່ວ່າຄັກ ແລະບໍ່ຄັກ ແລະເປັນດ້ວຍເຫດໃດ. ຊຸກຍູ້ ແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເຂົາເຈົ້າ ດ້ວຍປໂຍກທີ່ວ່າ “ນັ້ນເປັນໜ້າສົນໃຈຫຼາຍ, ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍຮູ້ມາກອນ” ແລະດ້ວຍການຕອບຕໍ່ຄຳຖາມຕ່າງໆທີ່ຕິດຕາມມາ.

ໃນການສົນທະນາເຫຼົ່ານັ້ນ, ທ່ານສາມາດຂັດທ້າຍນຳທາງ ໄປເວົ້າເລື່ອງຢາເສບຕິດ ແລະໃຫ້ເຫດຜົນວ່າເປັນຫຼັງຈິ່ງວ່າ ມັນເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະຣາຍ. ຖ້າຫາກທ່ານສາມາດຝັງແຜ່ນນ້ອຍຄວາມເຫຼົ້ານີ້ ໃສ່ໃນຕົວລູກຂອງທ່ານ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ໄປປະເຊີນໜ້າກັບການເລື່ອກທີ່ຫຼຽງຍາກສັບສົນຕ່າງໆ, ຊຽວຊານຫັງຫຼາຍ ໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະກັບກາຍເປັນຕົ້ນ ຄອນຂ້າງກ່ວາການນຳໃຊ້ໝໍ້ນະເດາ. ໃນຕົວຈິງ, ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ເວົ້າວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຈາກພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບພິພິດທີ່ເກີດຂຶ້ນມາຈາກຢາເສບຕິດ ມີໜ້ອຍກ່ວາຫຼາຍກັບການຫົດລອງໃຊ້ກັນຊາ ກ່ວາຜູ້ທີ່ເວົ້າວ່າ ບໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼັງຈິ່ງເຮັດຈາກພໍ່ແມ່. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະມີຄວາມຫວາດກົວ ຫຼືຮູ້ສຶກກັງວົນ ຕໍ່ທີ່ໄດ້ໃຫ້ການສັ່ງເຂບຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນຂອງຢາເສບຕິດ, ທ່ານໄດ້ “ປ່ອນແນວຄິດຕ່າງໆ” ເຂົ້າໃສ່ໃນຫົວຂອງລູກຂອງທ່ານ, ອີ່ມໆອີກກ່ວາທີ່ການເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການສັນຈອນທີ່ປອດພິດ ອາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເຕັມໄປໃສທາງໜ້າຂອງຄິດ. ທ່ານກໍາລັງປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດ ທີ່ແອບແຝງ ໄປກັບຄວາມເປັນອັນຕະຣາຍໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງເຂົາ, ດ້ວຍເຫດນັ້ນ ໃນເມື່ອພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະເຊີນໜ້າກັບມັນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮູ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດ.

ເພື່ອເປັນການໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະສັ່ງເຂບຫົວຂໍ້ຂອງບັນຫາ, ຖາມລູກຂອງທ່ານວ່າ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼັງແດຈາກຢາເສບຕິດ ແລະເຂົາເຈົ້າໄດ້ຄິດແນວໃດຕໍ່ມັນ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເອີ້ນ ຫຼືອ້າງອີງເຖິງບຸກຄົນຜູ້ທີ່ນຳໃຊ້ມັນ. ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ຍິນສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ມັກ (ບາງທີໜຸ່ມເພື່ອນຂອງທ່ານສູບກັນ

4 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສະບັບ: Cindy Schweich Handler. “Talking With Your Children Effectively” Growing up Drug-Free, A Parent's Guide to Prevention. Page 11, 1998

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ - Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved © 2004

ຊາ ຫຼື ລູກຂອງທ່ານສາລະພາບຍອມຮັບວ່າໄດ້ຫົດລອງດື່ມເບ້ຽໃນງານລ້ຽງ, ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ ທີ່ ບໍ່ຄວນມີປະຕິກິຣິຍາໂຕຕອບຄືນ ບໍ່ວ່າຈະດ້ວຍວິທີທາງໃດຊຶ່ງເປັນການຕັດການສົນທະນາໂອລົມ. ຖ້າ ຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າກຽມພ້ອມຕັ້ງຮັບ ຫຼື ຍິນຢັນວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ໃດນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ, ຈິ່ງຖາມເຂົາ ເຈົ້າວ່າ ເປັນຫຍັງພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນຈິ່ງນໍາໃຊ້ມັນ. ຄົນຄວນຖືກຖຽງກັນ ກ່ຽວກັບການສຽງອັນຕະ ຣາຍຕໍ່ມັນ ມີຄຸນຄ່າຄາຄາຫຼັງ ຊຶ່ງຄົນທັງຫຼາຍຄວນເອົາຕົວອອກຫ່າງຈາກການນໍາໃຊ້ມັນ ແລະຫຼີບ ກໍ ເຂົາເຈົ້າຄວນຄິດວ່າມັນສົມຄວນແລ້ວບໍ່ເພື່ອຈະສຽງຕໍ່ອັນຕະຣາຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີການຕິດຢາ ເສບຕິດ, ການຫົດລອງກໍເປັນການສຽງ ໂຊກ ຫຼື ເປັນການພົ້ນທີ່ຍິ່ງໃຫ້ສຽງຫຼາຍ. ຕົວຢ່າງການຫົດລອງ ອັນນຶ່ງ ທີ່ບໍ່ດີ ກໍສາມາດຫັນປ່ຽນ- ຫຼື ດັບສູນ-ຊີວິດໄປຕາລອດການ, ເຊັ່ນການກາຍມາເປັນຢູ່ຣະດັບສູງ ແລະຂາດການພິນິດພິຈາຣະນາຊຶ່ງຊາ ດົນປານໃດຈິ່ງຈະສາມາດຂ້າມຜ່ານເສັ້ນທາງອັນອັງອໍ ແລະ ໜ້າແທນນີ້ໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າມີສິ່ງໃດນຶ່ງຕັດບົດສົນທະນາ ແລະການໂອລົມຂອງທ່ານ, ຈິ່ງນໍາເອົາ ເລື້ອງດັ່ງກ່າວໄປສືບຕໍ່ສົນທະນາກັນຕື່ມອີກໃນໂອກາດໜ້າຕໍ່ໄປ.

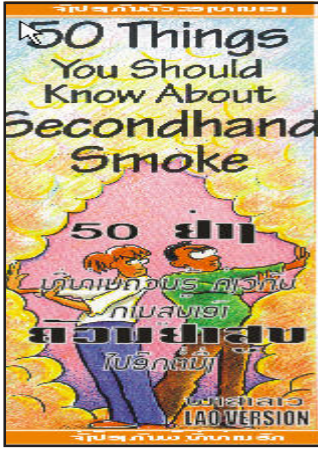
ບົດບາດຂອງສີ່ 5

ການເປີດເຜີຍຕໍ່ສິ່ງມ່ວນຊື່ນ ສິ່ງຜົນສະໜອງໃຫ້ແກ່ຄວາມຮັບຮູ້, ການວາງທ່າທຳກິຣິຍາມາຣະຍາດ, ການ ເຊື່ອຖືຕ່າງໆ ການປະພຶດກິຣິຍາມາຣະທໍາຕ່າງໆຂອງເຍົາວະຊົນ. ສີ່ປະກອບດ້ວຍລາຍການທີ ໓-ໂທຣະ ພາບ, ວິທະຍຸ, ຮູບເງົາ, ຊີດີ, ບັນອານ, ໜັງສືພິມ, ແລະອື່ນໆອີກ.

- ລາຍການທີ໓-ໂທຣະພາບເປັນສີ່ທີ່ໃຫ້ຂ່າວຄາວ ແລະຄວາມບັນເທີງທັມມະດາ ຢູ່ໃນເຮືອນ.
- ຄິດສະລັ່ງປານກາງແລ້ວ, ໃຊ້ເວລາເບິ່ງລາຍການທີ໓-ໂທຣະພາບ 4 ຊົ່ວໂມງ ເຄິ່ງຕໍ່ມື້ (ນັ້ນລວມທັງການໂຄສະນາສິນຄ້າ ແລະລາຍການຂອງມ່ວນເທບ ເອງ).
- ໃຊ້ເວລາປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ ກັບ 20 ນາທີ ຕໍ່ມື້ ເພື່ອຝັງລາຍການທາງວິທະຍຸ, ຝັງຊີດີ ແລະເທັບ.
- ໜ້ອຍກ່ວາ 1 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ ໃຊ້ເວລາສໍາລັບອ່ານໜັງສືພິມ. ການນໍາໃຊ້ເຫຼົ່າ ເປັນພາບພິດໄປໃນທິດທາງທີ່ດີເລື້ອຍໆ.
- ໃນລາຍການທີ໓-ໂທຣະພາບ ການນໍາໃຊ້ເຫຼົ່າ ເປັນສິ່ງທີ່ທັມມະດາກ່ວາການນໍາ

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ. Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

- ພາຍໃນປີ 2002, ຈໍານວນສ່ວນໃຫຼ່ງຂອງຊາວໜຸ່ມ (83.2 ສ່ວນຮ້ອຍ) ທີ່ມີ ອາຍຸແຕ່ 12 ຫາ 17 ປີ ບອກວ່າ ໄດ້ເຫັນ ແລະໄດ້ຍິນຂ່າວຄາວ ກ່ຽວກັບການ ປ້ອງກັນ ແລະຫຼີກລ້ຽງຢາເສບຕິດນອກໂຮງຮຽນໃນປີທີ່ຜ່ານມາ. ຊາວໜຸ່ມຜູ້ ທີ່ໄດ້ຍິນ ແລະໄດ້ເຫັນຂ່າວຄາວເຫຼົ່ານີ້ ຊື່ບອກໃຫ້ເຫັນວ່າໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາໄດ້ ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ ທີ່ຜິດກົດໝາຍໜ້ອຍກວ່າ (11.3 ສ່ວນຮ້ອຍ) ກວ່າຊາວ ໜຸ່ມຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຍິນ ຫຼືບໍ່ໄດ້ເຫັນຂ່າວຄາວຊຸມີດນີ້ (13.2 ສ່ວນຮ້ອຍ).
- ໃນຣະຫວ່າງຊາວໜຸ່ມທີ່ມີອາຍຸ ແຕ່ 12 ຫາ 17 ປີ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຈິດຊື່ເຂົ້າຮຽນໃນ ໂຮງຮຽນ ໃນຊ່ວງໄລຍະຂອງ 12 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, 78.8 ສ່ວນຮ້ອຍ ບອກ ວ່າ ເຄີຍໄດ້ເຫັນ ແລະໄດ້ຍິນຂ່າວຄາວກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດໃນໂຮງ ຮຽນ ໃນຊ່ວງໄລຍະດັ່ງກ່າວນັ້ນ. ຈາກການຊື່ບອກດັ່ງກ່າວນັ້ນ, ພວກເຂົາໄດ້ ເຫັນ ແລະໄດ້ຍິນຂ່າວຄາວເຫຼົ່ານັ້ນ. ອັດຕາການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດ ໝາຍ ໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ມີ 10.9 ສ່ວນຮ້ອຍ ຖ້າທຽບໃສ່ຈໍານວນ 14.6 ສ່ວນຮ້ອຍ ສໍາລັບຊາວໜຸ່ມທີ່ຍິ່ງເຫຼືອ.
- ຫຼາຍກ່ວາເຄິ່ງນຶ່ງຂອງຈໍານວນຊາວໜຸ່ມທັງໝົດທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 12 ຫາ 17 ປີ (58.1 ສ່ວນຮ້ອຍ) ຊື່ບອກໃຫ້ເຫັນວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເວົ້າລົມກັບບໍ່ແມ່ ຢ່າງ ນ້ອຍເທື່ອນຶ່ງ ໃນຊ່ວງໄລຍະຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ ກ່ຽວກັບຄວາມເປັນອັນຕະຣາຍ ຂອງການນໍາໃຊ້ຢາສູບ, ເຫຼົ້າ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆ. ອັດຕາສ່ວນທີ່ເປັນທີ່ ຍອມຮັບໂດຍທົ່ວໄປ ສໍາລັບການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ ໃນຊ່ວງໄລ ຍະຂອງເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ມີ 11.3 ສ່ວນຮ້ອຍໃນຣະຫວ່າງຂອງໝວດດັ່ງກ່າວ ແລະ 12.1 ສ່ວນຮ້ອຍ ໃນຈໍາພວກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການໂອລົມກັບ ບໍ່ແມ່ຈັກເທື່ອ.



50 ຢ່າທໍາເຫັນຄວນ¹¹ ຮູ້ກ່ຽວກັບການໄດ້ຮັບຄວນຢາສູບ ຈາກຜູ້ອື່ນໄປອີກຕໍ່ມື້

1. ຄ້ວນຢາ ແມ່ນສິ່ງໃດນຶ່ງທີ່ມັກສູບຢາຜົນອອກມາ.
2. ຄ້ວນຢາກໍແມ່ນຄ້ວນທີ່ອອກມາຈາກການເຜົາໄໝ້ກອກຢາ, ຢາຊີ ກາຫຼືກອກ ເຊັ່ນ ດຽວກັນ.
3. ບາງຄັ້ງກໍຮຽກວ່າຄ້ວນຢາ ສູບມີລັກສະນະທາງສະພາບແວດລ້ອມ (ETS).

11 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ Laurie Slothower “50 Things You Should Know About Secondhand Smoke” Brochure. Journeyworks Publishing. 5220-MIN 1-56885-220-7. Minneapolis Department of Health and Family Support., 2000.

5 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ Billy Camarra. “Role of Media” Too Smart To Start. SmartSTATS: a Data Book. US Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Prevention. DHHS Publication No (SMA) 03-3866. Page 10, 2003

ໂຮງຮຽນຂອງເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານີ້ ມີໜ້ອຍກ່ວາ ຈາກການນໍາໃຊ້ເຊື້ອສານ ກ່ອນ ມັກຮຽນຜູ້ອື່ນ. ຕົວຢ່າງ, 78.8 ສ່ວນຮອຍຂອງຈໍານວນຊາວໜຸ່ມທີ່ໄດ້ສະເໜີວ່າ "ມັກ ຫຼືໃນຊຸມິດທີ່ວ່າ ມັກໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນ". ໃນບັນດາຊາວໜຸ່ມດັ່ງກ່າວ 9.3 ສ່ວນຮອຍ ໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ເຖິງຢ່າງ ໃດກໍຕາມ ໃນຈໍານວນຊາວໜຸ່ມ ຜູ້ທີ່ "ບໍ່ມັກມັນແທ້ໆ ຫຼື "ຊິບໍ່ມັນ" 20.8 ສ່ວນ ຮອຍໄດ້ຖືກນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ.

- ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສະເໜີເງື່ອນໄຂກ່ຽວກັບການກະທໍາທີ່ຜິດກົດໝາຍ ໃນຊ່ວງໄລຍະ ຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ ໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ ໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ຫຼາຍ ກ່ວາຊາວໜຸ່ມອື່ນໆ. ໂດຍສະເພາະແລ້ວ, ຊາວໜຸ່ມໄດ້ຖືກສະເໜີກ່ຽວກັບ ອະດີດ ການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ຊຶ່ງຂຶ້ນກັບວ່າ ຫຼືບໍ່ ກໍບໍ່ແມ່ນພວກ ເຂົາເຈົ້າກ່າວເຂົ້າໄປຫາການກະທໍາທີ່ຜິດກົດໝາຍ. ເວົ້າຕົວເຂົ້າໄປຫາການ ຕື່ນອັນຮາຍແຮງໃນໂຮງຮຽນ ຫຼືໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກງານ, (20.7 ສ່ວນ ຮອຍ ຕໍ່ 9.3 ສ່ວນຮອຍ), ຖືອາວຸດປືນ (34.6 ສ່ວນຮອຍ ຕໍ່ 10.8 ສ່ວນ ຮອຍ), ຊື້ຂາຍຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ (68.8 ສ່ວນຮອຍ ຕໍ່ 9.0 ສ່ວນ ຮອຍ), ແລະລັກລອບ ຫຼືພາຍາຍາມລັກລອບເອົາຊັບສິນໃດໜຶ່ງມີມີຮາຄາ 50 ດອນລາ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ (43.8 ຕໍ່ 9.9 ສ່ວນຮອຍ).
- ໃນຈໍານວນຂອງຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃນວຽກງານຂອງການບໍຮິການ ຫາງດ້ານ ສາສາ ມີຈໍານວນ 25 ເທົ່າເຖິງ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ (33.0 ສ່ວນ ຮອຍຂອງຊາວໜຸ່ມ), 7.1 ສ່ວນຮອຍໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ ໃນ ເດືອນທີ່ ຜ່ານມາ. ໃນອະໄວຍາມຂອງຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໜ້ອຍເທື່ອ ຫຼືບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມ ເລີຍ, 13.9 ສ່ວນຮອຍໄດ້ສະເໜີໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ໃນອະໄວຍາມຂອງຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ເຊື່ອຖື ຫຼືເຊື່ອຖືຢ່າງເຖິງຖອນໃນສາສນາ ວ່າແມ່ນ ພາກໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມໝາຍສໍາຄັນຫຼາຍຕໍ່ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ (78.2 ສ່ວນຮອຍ ຂອງຈໍານວນຊາວໜຸ່ມທັງໝົດ), 9.2 ສ່ວນຮອຍໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນ ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ. ໃນແງ່ ກົງກັນຂ້າມ, ອະໄວຍາມຂອງຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ "ບໍ່ເຫັນດີ ຫຼືບໍ່ ເຫັນດີນໍາຈັກດີ" ກັບເນື້ອໃນ ຫຼືຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວ, 20.5 ສ່ວນຮອຍໄດ້ນໍາໃຊ້ ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ.
- ໃນອະໄວຍາມຂອງຊາວໜຸ່ມ ຜູ້ທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນໃນກິຈະກຳຕ່າງໆສອງຢ່າງ ຫຼືຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ, ອະທິເຊັ່ນ ເຂົ້າໃນວົງດົນຕີ, ການກິລາກາຍະກັມ, ການບໍຮິການ ຊາວໜຸ່ມມັກຮຽນ, ຫຼືໃນບົດຮຽນຂອງການຝ່ອນ (84.6 ສ່ວນຮອຍຂອງຈໍາ ນວນຊາວໜຸ່ມ), ພຽງແຕ່ 10.7 ສ່ວນຮອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດ ກົດໝາຍໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ. ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ໃນຈໍານວນຊາວໜຸ່ມດັ່ງ ກ່າວ ໄດ້ຊັບອກວ່າ ກິຈະກຳຕ່າງໆຂອງຊາວໜຸ່ມ ໃນກິຈະກຳໜຶ່ງ ຫຼືບໍ່ມີກິຈະກຳ ຫຼືໃນປີທີ່ຜ່ານມາ, (17.3 ສ່ວນຮອຍ ໄດ້ນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນເດືອນທີ່ຜ່ານ ມາ.

ໃຊ້ຢາສູບ ຫຼືຢາເສບຕິດຢ່າງອື່ນ.

- ລາຍການທີວີ-ໂທຣະພາບໃຫ້ພາບພົດຂອງການຕື່ມເຫຼົ້າ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເປັນ ໄປ ໃນທາງບວກ ຫຼາຍກ່ວາໄປໃນທາງລົບ.
- ການສະເໜີແນະນຳຕ່າງໆກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ ໄດ້ເປັນໄປຢ່າງກ້ວາງຂວາງ ໃນລາຍການ ທີວີ-ໂທຣະພາບໂຊວ ຄູ່ກັບການຕື່ມເຫຼົ້າເລື້ອຍໆ. ຮູບເງົາໄດ້ຜັນຮະນາ ແລະ ອະທິບາຍເປັນກິຈະກຳປະຈຳວັນ ໃຫ້ໄດ້ເຫັນເຖິງການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ.
- ຢູ່ໃນອະໄວຍາມ ຫຼາຍກ່ວາ 200 ເລື້ອງຂຶ້ນໄປ ມ້ວນເທັບວິດີໂອທີ່ໃຫ້ເຂົ້າເອົາໄປ ເບິ່ງທີ່ເຮືອນ ພາຍໃນປີ 1996-1997, 92 ໃນອອຍ ແຕ່ມີໄປດ້ວຍການສະເໜີ ແນະນຳກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ.
- ຫຼາຍກ່ວາເຄິ່ງໜຶ່ງໃນຮູບເງົາດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ຜັນຮະນາ ແລະສະຫ້ອນໃຫ້ເຫັນ ເຖິງການຕື່ມເຫຼົ້າ, ບໍ່ມີຜົນທີ່ໄປໃນທາງລົບຊຶ່ງຈະຕິດຕາມມາຕໍ່ຜູ້ທີ່ຊົມໃຊ້.
- ສາມສິບສີ່ສ່ວນຮອຍ ເຫຼົ້າໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມກັບຄວາມມັ່ງມີສົມບູນ ແລະຄວາມໂອ່ ໂຖງສດວກສປາຍ.
- ສິບເກົ້າສ່ວນຮອຍ ເຫຼົ້າໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມ ກັບພິຕິກັມທາງເພດ.
- ການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມກັບຮູບເງົາທີ່ມີລັກສະນະອາດຍາກັມ ຫຼືຄວາມຮຸນ ແຮງ ໜຶ່ງສ່ວນສາມຂອງຮູບເງົາທີ່ມີຍົມແຜ່ຫຼາຍ ທີ່ໃຫ້ເຂົ້າໃນປີ 1996 - 1997. ການບັນຍາຍເປັນຕົວໜຶ່ງສີ່ໃນເພງ ບັນຈຸດ້ວຍການສະເໜີແນະ ກ່ຽວກັບ ການຊົມໃຊ້ເຫຼົ້າ.
- ຢູ່ໃນອະໄວຍາມ 1000 ເພງທີ່ມີຍົມ ແລະແຜ່ກັນຫຼາຍໃນປີ 1996-1997, 15 ສ່ວນຮອຍໃນນັ້ນໄດ້ສາງການສະເໜີແນະກ່ຽວກັບການຊົມໃຊ້ເຫຼົ້າ.
- ເກືອບທຸກໆເພງ ໄດ້ບັນຍາຍກ່ຽວກັບການຊົມໃຊ້ເຫຼົ້າ, ແຕ່ໄດ້ອະທິບາຍ ບໍ່ມີຜົນຮາຍທີ່ຕິດຕາມມາ.

ອາຍຸບໍ່ເຖິງກະສຽນດັ່ງເຫຼົ່າ ກັບການຂາຍເຫຼົ່າຂອງມັນສມອງ⁶

ການຊົມໃຊ້ເຫຼົ່າ ໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມກັບການສູນເສັຽຕໍ່ສິ່ງທີ່ມີລັກສະນະເປັນໂຄງສ້າງຂອງມັນສມອງ.

- ໝາກຜົນແຕ່ງການສຶກສາຄົ້ນຄວາມທາງດ້ານການສັນລະສູດ ແລະການຜ່າຕັດສິບ ສແດງໃຫ້ເຫັນວ່າບຸກຄົນຕ່າງໆທີ່ມີປັດການດື່ມເຫຼົ່າແບບເຮື້ອຮັງຍາວນານ ມີມັນສມອງໜ້ອຍກ່ວາ, ເບົາບາງກ່ວາ, ມັນສມອງມີການຫົດຕົວ ແລະມີຂນາດລົດລົງກ່ວາຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ດື່ມເຫຼົ່າທີ່ມີອາຍຸເທົ່າທຽມກັນ ແລະເປັນເພດດຽວກັນ.
- ເຫຼົ່າ ແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍທົ່ວໄປ ໃນຄວາມສັບສົບ ຊ່ວຍປະຕິກິຣິຍາຕ່າງໆທີ່ກະທົບເຂົ້າໃສ່ມັນສມອງ ແລະອະວັຍວະອື່ນໆ. ໃນເມື່ອຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ກະທົບເຂົ້າໃສ່ສັນຍານສິ່ງຕໍ່ຂອງເສັ້ນປະສາດໃນມັນສມອງ, ເຫຼົ່າ ແຮງມີອິທິຜົນເພີ່ມກະທົບເຂົ້າໃສ່ຮະບົບສັນຍານສິ່ງຕໍ່ຂອງເສັ້ນປະສາດ ແລະວົງຈອນຕ່າງໆຂອງມັນສມອງ ໄປຕາມເສັ້ນທາງຕ່າງໆ ຊຶ່ງ ອາດຈະມີຄວາມແຕກແຕກຕ່າງກັນໄປຈາກຜູ້ຊົມໃຊ້ຜູ້ນຶ່ງ ໄປຍັງອີກຜູ້ອື່ນໆ.
- ການດື່ມເຫຼົ່າຜ່ານກາງມີຜົນສະທ້ອນກະທົບເຂົ້າໃສ່ການເຮັດວຽກ ຂອງຮະບົບມັນສມອງແຕ່ລະຢ່າງ ຊຶ່ງມີສ່ວນຮ່ວມກັບຄວາມຮູ້ສຶກ, ການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະການປະສານງານຕ່າງໆ.
- ເຫຼົ່າກໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການເສັຽຫາຍຕໍ່ມັນສມອງທີ່ຍັງອ່ອນໜ້ອຍ ກວ່າມັນສມອງທີ່ແກ່ເຕັມສ່ວນ, ແລະມັນສມອງທີ່ອ່ອນສາມາດຖືກທຳລາຍໄດ້ຮັບຄວາມເສັຽຫາຍໄວກ່ວາ.
- ການເຜີຍແຜ່ ແລະສະເມີຊ້າຄືນກ່ຽວກັບເຫຼົ່າ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຖາວອນ ໃນການກະທຳຂອງວັຍໝູ່ມສາວ.
- ການຄົ້ນຄວາມຕ່າງໆ ໄດ້ສແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ການຊົມໃຊ້ເຫຼົ່າ ສິ່ງຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ ບໍ່ຮິວນຕ່າງໆຂອງມັນສມອງ ຊຶ່ງຂົງເຂດເຫຼົ່ານັ້ນ ເປັນບ່ອນຊຶດຊ່ວຍຄວາມຈຳ. ນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມຈຳສູນເສັຽປະສິດທິພາບ, ແລະກໍ່ຈະບໍ່ມີຄວາມອາດສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ອີກ.

⁶ ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບປະ: Billy Camarra. "Underage Alcohol Consumption and the Developing Brain" Too Smart To Start. SmartSTATS: a Data Book. US Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Prevention. DHHS Publication No (SMA) 03-3866. Page 5, 2003

- ຈັດວາງ ແລະກຳນົດເວລາອອກນອກເຮືອນໃນຍາມກາງຄືນ ໃຫ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າ ແລະອອກກິດປັບຄືນໃຊ້. ກຳນົດເວລາສຳລັບຫ້າຍສັປດາ ອາດຈະແມ່ນແຕ່ເວລາ 9 ໂມງແລງ ຫຼື 12 ໂມງສຳລັບນັກຮຽນຫ້ອງ 5 ແລະ ຮອດ 12:30 ກາງຄືນສຳລັບນັກຮຽນຂຶ້ນມັດຕອນປາຍ.
- ອອກແຮງສົ່ງເສີມຊຸກຍູ້ ແລະເປີດກ້ວາງການໂອ້ນລົມກັນກັບລູກຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບປັດຮຽນຕ່າງໆຂອງເຂົາເຈົ້າ. ບອກໃຫ້ລູກຂອງທ່ານວ່າ "ຂ້ອຍຮັກເຈົ້າ ແລະກໍ່ເຊື່ອເຈົ້າ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ເຊື່ອສະພາບນອກຕົວຂອງເຈົ້າ, ແລະຂ້ອຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ວ່າມີຫຼັງເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າ ຂ້ອຍຈຶ່ງຈະສາມາດກາຍເປັນພໍ່ທີ່ດີຂອງເຈົ້າ".
- ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສັງເກດເຫັນແລະເຂົ້າໃຈໄດ້ໃນສິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ຄວນ "ບໍ່ເຫັນດີນຳຢ່າງເດັດຂາດ" ໃນການນຳໃຊ້ເຊື້ອສານທີ່ຜິດກົດໝາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ມີໜ້ອຍກ່ວາຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສັງເກດເຫັນ ແລະເຂົ້າໃຈພໍ່ແມ່ ຄວນ "ບໍ່ເຫັນດີນຳຢ່າງຢ່າງ" ເທົ່ານັ້ນ ຫຼື "ເຫັນດີ ແລະບໍ່ເຫັນດີນຳທັງສອງຢ່າງໄປພ້ອມກັນ". ຕົວຢ່າງ, ໃນຈຳນວນຂອງຊາວໜຸ່ມທີ່ເຫັນ ແລະເຂົ້າໃຈໄດ້ນຳພໍ່ແມ່ ຄວນບໍ່ເຫັນດີນຳຢ່າງເດັດຂາດ ຈາກການສູບຢາບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາໜຶ່ງກອກ ຫຼືໜຶ່ງຫ່ວງຂອງຕົນ (89.1 ສ່ວນຮອຍຂອງຊາວໜຸ່ມ), ພຽງແຕ່ 9.4 ສ່ວນຮອຍເທົ່ານັ້ນ ທີ່ສູບຢາໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ຖາທຽບໃສ່ 44.0 ສ່ວນຮອຍຂອງຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສັງເກດເຫັນ ແລະເຂົ້າໃຈຊຶ່ງພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນເຫັນພ້ອມຢ່າງເດັດຂາດ.
- ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ຊາວໜຸ່ມ (89.1 ສ່ວນຮອຍ) ໄດ້ຖືກສະເໜີວ່າພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນເຫັນດີນຳຢ່າງເດັດຂາດໃນການຫົດລອງໃຊ້ກັນຊາເທື່ອດຽວ ຫຼືສອງເທື່ອ. ໃນຈຳນວນຊາວໜຸ່ມດັ່ງກ່າວ, ພຽງແຕ່ 5.5 ສ່ວນຮອຍເທົ່ານັ້ນ ທີ່ນຳໃຊ້ກັນຊາໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສັງເກດເຫັນ ແລະເຂົ້າໃຈວ່າພໍ່ແມ່ ຄວນບໍ່ເຫັນພ້ອມເປັນບາງສິ່ງເທົ່ານັ້ນ ຫຼືບໍ່ກໍ່ບໍ່ເຫັນດີນຳ ນຳການຫົດລອງໃຊ້ກັນຊາຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, 30.2 ສ່ວນຮອຍໄດ້ຖືກສະເໜີໃຫ້ເຫັນໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມາຈາກການນຳໃຊ້ກັນຊາ.
- ຊາວໜຸ່ມໄດ້ຖືກຖາມເຖິງວ່າ ເຂົາເຈົ້າມັກ ຫຼືແບບໃດໜຶ່ງທີ່ມັກໂຮງຮຽນ, ຫຼືໄດ້ຖືກ ຍັງບອກໃຫ້ເຮັດວຽກ ໂຮງຮຽນ ມັນມີຄວາມໝາຍທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ ແລະສຳຄັນ. ຫຼືບໍ່ກໍ່ ລາຍການຮຽນໃນໂຮງຮຽນ ໃນຊ່ວງໄລຍະຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ ມີ ຫຼືບໍ່ມີຫຼັງຫຼາຍ ທີ່ໃຫ້ມີຄວາມສົນໃຈ, ຫຼືບໍ່ກໍ່ ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮຽນມາຈາກໂຮງຮຽນໃນຊ່ວງໄລຍະຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ ຈະມີຄວາມໝາຍສຳຄັນໃນປັດຈຸບັນຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ຫຼືບໍ່ກໍ່ ຄູ່ອາຈານໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮູ້ ເລື້ອຍໆ ຫຼືໃນບາງຄັ້ງຄາວວ່າ ເຂົາເຈົ້າກຳລັງເຮັດວຽກໄດ້ດີ ກັບວຽກຂອງໂຮງຮຽນ ໃນປີທີ່ຜ່ານມາ. ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ມີລັກສະນະກິຣິຍາທາງ ໄປໃນທາງບວກ ກ່ຽວກັບ

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ, Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

ໃຫ້ທຳລັງໃຈໃນຄວາມສົນໃຈຕ່າງໆຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະນຳພາຝັກແອບເຂົາເຈົ້າໃນການເຮັດກິຈກັມຕ່າງໆ. ຈົ່ງໝູນໃຊ້ປະຕິກິຣິຍາທີ່ມີລັກສະນະພິເສດຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ເພື່ອລົດຜ່ອນໂອກາດ ທີ່ຈະເຂົ້າໄປພົວພັນກັບຢາເສບຕິດຂອງລູກຂອງທ່ານ. ປະຕິກິຣິຍາຈຳນວນນຶ່ງໃນນີ້, ທ່ານຈະຕ້ອງໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າລູກຂອງທ່ານ ໄດ້ຮັບການຄຸມຄອງ ແລະດູແລເປັນຢ່າງດີໃນຊ່ວງຂອງຊົ່ວໂມງຫຼັງເຂົ້າຮຽນ, ອາດຈະເຫັນວ່າ ມັນມີ ຄວາມໝາຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ແລະບາງປະຕິກິຣິຍາອາດຄືບ ແລະສອດຄອງກັບຄວາມຕ້ານທານຈາກກອນອາຍຸສອນບ່າວສອນສາວ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມພະຍາຍາມນຸ່ງໝັ້ນ ເພື່ອຄວາມສຳເລັດໃນຄວາມເປັນເອກກະຣາດຂອງຕົວເອງ ອອກຈາກພໍ່ແມ່. ແຕ່ການວັດແທກຕ່າງໆທັງໝົດ ທີ່ບົ່ງບອກໄວ້ໃນຂ້າງລຸ່ມນີ້ ມີຄວາມໝາຍສຳຄັນຢ່າງເປັນຕາຍ ເພື່ອໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າຊີວິດຂອງລູກຂອງທ່ານ ມີຄວາມແນ່ນອນ ບໍ່ໄດ້ເປັນໂຄງສ້າງຂອງເສັ້ນທາງໃຫ້ຜ່ານ ແລະບໍ່ມີບ່ອນໄວ້ສຳລັບຢາເສບຕິດ.

- ຖ້າຫາກເປັນໄປໄດ້ ຈັດແຈ້ງໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ມີໝັ້ນ ແລະເຂົ້າປະກອບສ່ວນແຕ່ສາມ ໂມງແລງ ຮອດຫ້າ ໂມງແລງ. ສົ່ງເສີມ ແລະຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ເຂົ້າປະກອບສ່ວນໃນສະໂມສອນຂອງຊາວໜຸ່ມທີ່ກຽວກັບ ສິລປະ, ດົນຕີ, ການກິລາ ກາຍະກັມ, ການບໍລິການຕ່າງໆສຳລັບປະຊາຄົມ ແລະທາງດ້ານການສຶກສາ.
- ໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າລູກຂອງທ່ານຜູ້ທີ່ໄດ້ຂາດໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາຂອງນີ້ ຮູ້ສຶກວ່າຍັງມີທ່ານຢູ່. ນອບຕາຕະລາງໃຫ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າ ແລະວາງຂອບເຂດເວລາ ບົນການກະທຳຂອງເຂົາເຈົ້າ. ນອບວຽກງານເລັກໆນ້ອຍໆໃນເຮືອນໃຫ້ແກ່ເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຳເລັດ. ຂຽນຂໍ້ຄວາມບັນທຶກປະໄວ້ໃນແຕ່ລະບ່ອນຂອງເຮືອນ ເພື່ອຄວາມຊົ່ງຈຳເຂົາເຈົ້າ. ໃຫ້ຄວາມສດວກຊອກຫາອາຫານຫວ່າງໄດ້ງ່າຍ.
- ຫ້າຄວາມຮູ້ຈັກກັບພໍ່ແມ່ຂອງໜຸ່ມເພື່ອນຂອງລູກຂອງທ່ານ. ແລກປ່ຽນເລກໂທຣະສັບ ແລະທີ່ຢູ່ກັບເຂົາເຈົ້າ. ຫາກຄົນເຫັນດີນຳກັນບໍ່ວ່າ ຄວນຍັບຍັ້ງຂັດຂວາງ ຫຼືບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເດັກໄດ້ນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ແລະຢາເສບຕິດຢ່າງອື່ນໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາຄຳປະກັນວ່າ ແຕ່ລະຝ່າຍຕ້ອງສົ່ງຂ່າວໃຫ້ກັນແລະກັນໄດ້ຮັບຊາບ ຖ້າຫາກໃຜຜູ້ໃດຮູ້ສຶກຕົວວ່າເດັກ ໄດ້ລ່ວງລະເມີດສັນຍາກະຕຶກອັນນີ້.
- ຮຽກຮອງເອົາສິດທິບັດ ຖ້າຫາກເຮືອນຜູ້ໃດຈະໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃຫ້ມີການຈັດງານ. ໝັ້ນໃຈວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະຮັບປະກັນໄດ້ວ່າບໍ່ໃຫ້ມີເຄື່ອງດົມທີ່ເປັນເຫຼົ້າ ຫຼືບໍ່ໃຫ້ມີເຊື້ອສານທີ່ຜິດກົດໝາຍອັນອື່ນນຳໃຊ້. ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານ ທ່ານຄວນໄປກວດກາງານລ້ຽງນັ້ນດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ຜູ້ໃຫ້ນັ້ນເອົາໃຈໃສ່ໃຫ້ການດູແລ ຫຼືບໍ່.
- ຄ່ອຍໆເຮັດເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານອອກໜີຫ່າງຈາກສະຖານທີ່ ທີ່ນຳໃຊ້ເຊື້ອສານຕ່າງໆ. ຄົ້ນຄວາ ແລະເວົ້າລົມກັນລ່ວງໝ້າ ວ່າຈະຕິດຕໍ່ ແລະພົວພັນກັບທ່ານໄດ້ແນວໃດ ຫຼືຜູ້ໃຫ້ຮູ້ສຶກຈະນຳພາມາເຮືອນແນວໃດ. ຖ້າຫາກຜູ້ໃຫ້ຮູ້ສຶກອໍານວຍພາຫະນະນຳສົ່ງໃຫ້, ກໍເປັນການດີຂຶ້ນ ແລະກໍເວົ້າລົມກັນກຽວກັບເຫດການ ຫຼືເລື່ອງລາວທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນເມື່ອເດັກໄດ້ຖືກນຳມາຮອດເຮືອນແລ້ວ.

- ຊາວໜຸ່ມທີ່ຂຶ້ນກັບເຫຼົ້າ ໄດ້ຜັນແປຄວາມເຂົ້າໃຈ ໃນການເຫັນໄດ້ຖືງຄຸນຄ່າກຽວກັບຊ່ວງວາງແຫ່ງຄວາມສັມພັນ, ແລະຄວາມສາດໃນການເວົ້າຈາກອາດເຊິ່ນ ບໍ່ສົມບູນແບບ.
- ຄວາມເປັ້ງລ່ອຍຂອງຂະບວນການ ການຮັບຮູ້ ແລະເຂົ້າໃຈ ໄດ້ຖືກຄົ້ນພົບໃນວິໄຍໜຸ່ມສາວ ທີ່ຖືກກຸກກວນຈາກເຫຼົ້າ ໃນອາທິດພາຍຫຼັງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າຢຸດເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ. ນີ້ອາດເປັນການທຳຮາຍເຮັດໃຫ້ມັນສມອງເສື່ອມ, ຫຼື ເກີດມີການປ່ຽນແປງ ໃນຂບວນການອາຍາຕົວແບບປົກກະຕິຂອງມັນສມອງ.

ພົບທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການບໍ່ໃຊ້ເຫຼົ້າ ⁷ ໃນເວລາທີ່ອາຍຸບໍ່ເຖິກະສາຍ

- ຊາວໜຸ່ມ ຜູ້ທີ່ເລີ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ກ່ອນອາຍຸ 15 ປີ ມີທ່າທີ່ຂຶ້ນກັບເຫຼົ້າ ສີ່ເທົ່າຕົວ ຫາກທຽບໃສ່ຜູ້ທີ່ເລີ່ມດື່ມໃນຕອນທີ່ມີອາຍຸ 21 ປີ. ຖ່ວງເວລາດື່ມເຫຼົ້າໃນແຕ່ລະປີຂຶ້ນຕື່ມ ສາມາດລົດຄວາມເປັນທາດຂອງເຫຼົ້າດ້ວຍ 14 ສວນຮອຍ.
- ມັກຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບການວິເຄາະ ແລະວິນິສັຍກ່ຽວກັບການເຂົ້າກຸກກວນຂອງເຫຼົ້າໄດ້ຮັບການຄົ້ນພົບຄວາມກົດດັນສ່ວນໃຫຍ່ ສີ່ເທົ່າຕົວ ລົມກາຍພວກທີ່ ປາສາຈາກບັນຫາທາງດ້ານເຫຼົ້າ.
- ໃນຊ່ວງໄລຍະອັນຍາວນານ, ຊາວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າໜັກ ກໍໄດ້ຮັບຄວາມເປັນອັນຕຣາຍ ຫາງດ້ານສຸຂະພາບ ເທົ່າທຽມກັນກັບຜູ້ໃຫ້ຮູ້ສຶກທີ່ດື່ມເຫຼົ້າໜັກ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຄວາມເປັນອັນຕຣາຍເພີ່ມຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບການອາຍາຕົວຂອງໂຮກຕັບແຂງໃນຕັບ, ຕັບອອນ, ອາການປະຈຸບັນທັນດວນຂອງເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ, ແລະເກີດເປັນພຍາດນະເຮັງໃນຮູບແບບໃດນຶ່ງ.
- ຊາວໜຸ່ມສາວ ຜູ້ທີ່ນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຈະມີປະຕິກິຣິຍາທາງດ້ານເພດສັມພັນໃນຊ່ວງອາຍຸທີ່ຍັງອ່ອນນອຍ, ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດສັມພັນເລື້ອຍໆ, ແລະກາວເຂົ້າສູ່ການສັມພັນທາງເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຢ່າງຮັດກຸມ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສຽງສູງ ໃນການຕິດເຊື້ອໂຮກໄວຣັສ- ເອສ-ໄອ-ວີ ແລະໂຮກກັມມະພັນຕິດແປດອື່ນໆ.

ອີງຕາມລາຍງານຂອງອົງການໄພສະໜະສິດທິ, Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

⁷ ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສະບັບ: Billy Camarra. "Underage Alcohol Consumption and the Developing Brain" Too Smart To Start. SmartSTATS: a Data Book. US Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Prevention. DHHS Publication No (SMA) 03-3866. Page 5, 2003

- ເຫຼົ່າໄດ້ເຊື່ອມໂຍງຕໍ່ການຕາຍໃນເວລາທີ່ມີອາຍຸຍັງນ້ອຍ ດ້ວຍການຈົມນໍ້າຕາຍ, ອັກຄີພິຍ, ອັຕນິວິບາກກັມ-ການຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແລະການຄາຕກັມ. ໂດຍສະເພາະແລ້ວ, ການນໍາໃຊ້ເຫຼົ່າໃນຂຸນໝູ່ຊາວໝູ່ ໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມກັບການຜິຈາຣະນາ, ການວາງແຜນ, ການຜ່ອນຮາຍກາຍ, ແລະການຜ່ອນຂ້າຕົວເອງຕາຍໂດຍສົມບູນ.
- ຜູ້ໝູ່ນ້ອຍທີ່ຕິ່ມເຫຼົ່າ ໄດ້ກາຍມາເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍໃນອາດຍາກກັມ ທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງ, ລວມທັງການຂົ່ມຂືນກະທໍາສໍາເລັດ, ການຊ່ວງຊິງຊັບ-ຂ້າເຈົ້າເອົາຂອງ, ການຮວມປະເວນີກັບເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງ, ການທໍາລາຍທີ່ຮາຍກາດ, ແລະການກໍ່ການໂຈຣະກັມອື່ນໆ.

ລັກສະນະເກາະບໍາສາດເອກກະພາບໃຫ້ເຫັນວ່າ ລູກຂອງທ່ານອາດກໍ່ເລື່ອນໃຊ້ຢາເສບຕິດ ⁸

ນັບຕັ້ງແຕ່ອາຣົມໃຈຄໍ່ ແກວ່ວ່າໄກວ່ຫັ້ນເຫ ແລະການກະທໍາທີ່ມີລັກສະນະທີ່ບໍ່ອາດພາກອນໄດ້ ມັກປະກົດຕົວຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນໝູ່ຊາວໝູ່ ທີ່ກໍາລັງ ແລະກ່ອນກໍາລັງສອນບ່າວສອນສາວ, ພໍ່ແມ່ອາດຄົ້ນພົບມັນໄດ້ຍາກ ເພື່ອຈະຈໍາລັກສະນະຂອງການເຂົ້າອາລະວາດຂອງເຫຼົ່າ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆໄດ້. ແຕ່ຖ້າຫາກລູກຂອງທ່ານສແດງ ຫນຶ່ງ ຫຼືຫາຍລັກສະນະໃນອາການລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້ອອກມາ (ມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັນ ທັງລູກຊາຍ ແລະລູກຍິງ), ໃຈກາງຂອງບັນຫາ ກໍ່ແມ່ນການເຂົ້າອາລະວາດຂອງຢາເສບຕິດ:

- ເຂົາເຈົ້າ (ລູກຜູ້ຍິງ) ເກີດມີອາການປວດຮາກ, ມີຈິດໃຈຫົດຫູ່ໂສກເສົ້າ, ເມື່ອຍແລະອ່ອນເພັງ, ເອົາໃຈໃສ່ໜ້ອຍໃນການແຕ່ງຕົວໃຫ້ຕົວເອງ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສອາດ ແລະງາມຕາ.
- ເຂົາເຈົ້າມັກເປັນປໍຣະປັກ, ມີສິຫນ້າທີ່ບໍ່ຮັບແຂກ ແລະບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື, ເຂົາເຈົ້າມັກນ້າງເພ ແລະບໍ່ປະຕິບັດຕາມກົດຮະບຽບ ຫຼືໃນອັກາມິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ການໄປມາໃນຕອນກາງຄືນຂອງເດັກນ້ອຍເລື້ອຍໆ.
- ການພົວພັນຂອງເຂົາເຈົ້າ (ລູກຜູ້ຍິງ) ກັບສະມາຊິກຜູ້ອື່ນໆພາຍໃນຄອບຄົວມີລັກສະນະເສື່ອມລົງ ແລະແຕກສລາຍໄປ.
- ເຂົາເຈົ້າມັກເກາະຕິດອອກນອກໄປກັບໝູ່ເພື່ອໝວດໃໝ່.
- ຣະດັບຮຽນໃນໂຮງຮຽນຂອງເຂົາເຈົ້າ (ລູກຜູ້ຍິງ) ຕົກຕໍ່າ ແລະການໄປເຂົ້າ

8 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບບະ: Cindy Schweich Handler. "“Signs that your child might be using drugs”". What To Do if You Think our Child Might Be Using Drugs. Growing up Drug-Free. A Parent's Guide to Prevention. Page 25, 1998.

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ ຫຼື Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004

- ໂຮງຮຽນຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ.
- ເຂົາເຈົ້າສູນເສັຽຄວາມສົມໃຈຕໍ່ງານອະຣິເດກຂອງເຂົາ, ກິລາ ຕລອດຮອດກິຈກັມຕ່າງໆທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກເຮັດ.
- ການກິນ ແລະການຢູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ (ລູກຜູ້ຍິງ) ໄດ້ຖືກປ່ຽນແປງ. ເຂົາເຈົ້າລຸກຕອນກາງຄືນ ແລະນອນຫຼັບໃນຊ່ວງຂອງໄລຍະກາງເວັນ.
- ເຂົາເຈົ້າມີເວລາໄດ້ຍາກທີ່ຈະສູນຢູ່ໃນເມື່ອໃນຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ຕຸ້ງຂອງເຂົາເຈົ້າ (ລູກຜູ້ຍິງ) ມີຂອບສີແດງ ແລະ/ຫຼື ດັງຂອງເຂົາເຈົ້າມີນ້ຳມູກຍ່ອຍໃນຊ່ວງເວລາທີ່ປ່າສາກຄວາມໝາວ.
- ເງິນຂອງຄອບຄົວ ຄ່ອຍໆຫາຍຕົວໄປເລື້ອຍໆ

ການປະກົດຕົວຂຶ້ນຂອງກອກ (ກອກສູບຢາ), ເຈັຽຖືກກັ້ໄວ້, ແກ້ວບັນຈຸຢາປົວພະຍາດນ້ອຍໆ, ຢາຢອດຕາ, ຫຼືເຫຼັກໄຟແກ້ສ ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ໄດ້ສັນຍານບອກເຕືອນວ່າ ລູກຂອງທ່ານອາດຈະນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ຮອງຮອຍ ແລະເບາະແສອັນອື່ນ ແມ່ນມີກອກທີ່ເຮັດຂຶ້ນເອງ ແລະ ກອກສູບທີ່ມີລັກສະນະນໍາໃຊ້ ດ້ວຍນໍ້າເປັນອັນກັນຕອງ ເຮັດຂຶ້ນຈາກປ່ອງ ໂຊດາ ຫຼືຈາກປ່ອງປລາສຕິກທີ່ບັນຈຸເຄື່ອງຕົ້ມຕ່າງໆ. ຖ້າຫາກວ່າສິ່ງດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານີ້ປະກົດຕົວໃຫ້ເຫັນ, ພໍ່ແມ່ຄວນເລີ່ມເຮັດການສືບທະນາກັນເປັນໄປຕາມໃນແຕ່ລະບາດກ້າວ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດມີຄວາມຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກຄອບຄົວຜູ້ອື່ນໆ ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ພໍ່ແມ່ສາມາດເຮັດຫຼັກໄດ້ແກ່ ເພື່ອຊ່ວຍລູກຂອງຕົນເອ ໃຫ້ລອດພົ້ນຈາກຢາເສບຕິດ ⁹

ການຍ້າຍທີ່ຮຽນຂອງລູກຂອງທ່ານ ຈາກໂຮງຮຽນປະຖົມ ເຂົ້າສູ່ໂຮງຮຽນມັດທຍົມ ແລະ ໂຮງຮຽນຊັ້ນສູງເຍົາວະຊົນ ຮຽກວ່າ ໄລຍະຣະມັດຣະວັງຢ່າງຮອບຄອບ ແລະບໍ່ຄວນປ່ຽນແປງເປັນຜິເສດ. ໃນເມື່ອເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢາຍອອກຈາກຫ້ອງຫັກ ໄປຫາຫ້ອງເຈັດ, ເດັກນ້ອຍ ມີຈິດໃຈອ່ອນແອ ແລະຖືກຈູງໂຈມໂດຍງ່າຍກວ່າ ກວ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງຢູ່ໃນວັຍທີ່ໝູ່ນ້ອຍກ່ວາ ຈາກບັນດາຢາເສບຕິດ ແລະການກະທໍາຕ່າງໆ ທີ່ເປັນອັນຕະຣາຍ

ສືບຕໍ່ໃຫ້ການເວົ້າລົມກັນກ່ຽວກັບຢາເສບຕິດ ຊຶ່ງທ່ານອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນກັບລູກຜູ້ທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍກວ່າ, ແລະ ເອົາຕົວເຂົ້າຕິດແທດກັບຊີວິດປະຈໍາວັນຂອງເຂົາເຈົ້າໃນແຕ່ລະມື້ ດ້ວຍການສົ່ງເສີມຊຸກຍູ້ ແລະ

9 ແປ ແລະຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວຈາກຕົ້ນສັບບະ: Cindy Schweich Handler. "“What you can do”". Getting involved and staying involved.. Growing up Drug-Free. A Parent's Guide to Prevention. Page 31, 1998.

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ ຫຼື Lao Advancement Organization of America. All Rights Reserved @ 2004



Smoking & Tok



Did you know about Drug?

Prevention Tools



Tobacco



ຝົມຄັ້ງທີໜຶ່ງ 200 ເຫຼັ້ມ

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັຖ

LAO America- Lao Advancement Organization of America

Lao Cultural Center Building. 2648 West Broadway Avenue. Minneapolis, MN 55411-USA
Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431. E-mail: laoptamn@laopta.org. WWW.LAOPTA.ORG

All Rights Resrvd. LAO America 2004



ປຶ້ມຄູ່ມືຂອງພໍ່ແມ່
ໃນການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ

A Parent's Guide
to Prevention

LAO VERSION 2004

GROWING UP DRUG-FREE

ສາລະບານ

- ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງ ຈາກຜົນສະທ້ອນຂອງຢາເສບຕິດ..... 1
- ຄວາມຮັບຮູ້, ກິຣິຍາທ່າທາງການວາງຕົວ ແລະຄວາມ
ເຊື່ອໝັ້ນຂອງພໍ່ແມ່ ຕໍ່ການຕົ້ມເຫຼົ້າຂອງລູກໆ..... 2
- ຈະໃຫ້ການສິດສອນລູກໆຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາເສບຕິດ
ແນວໃດ?..... 3
- ເວົ້າລົມກັບລູກຂອງທ່ານ ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ..... 9
- ບົດບາດຂອງສີ່..... 10
- ອາຍຸບໍ່ເຖິງກະສຽນ ຕົ້ມເຫຼົ້າ ກັບການຂຍາຍຕົວ
ຂອງມັນສມອງ..... 12
- ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ..... 13
- ລັກສະນະອາການທີ່ແດງອອກມາໃຫ້ເຫັນວ່າ ລູກຂອງທ່ານ
ອາດກໍາລັງນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ..... 14
- ພໍ່ແມ່ສາມາດເຮັດຫຼັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍລູກຂອງຕົນເອງ
ໃຫ້ລອດພົ້ນຈາກຢາເສບຕິດ..... 15
- 50 ຢ່າງ ທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ ກ່ຽວກັບການໄດ້ຮັບຄວາມຢາສູບ
ຈາກຜູ້ອື່ນໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ..... 19
- ຄໍາຖາມກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ..... 22
- ເຫຼົ້າສາມາດທໍາຮ້າຍຕົວເຮົາເອງ, ຄອບຄົວ, ໜູ່ຄູ່ທີ່ຮັກ
ແພງ ແລະ ປະຊາຄົມ..... 25

ຈົງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງ,
ຄອບຄົວຂອງທ່ານ,
ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ
ແລະປະຊາຄົມຂອງທ່ານ
ອອກຈາກການເປັນທາດ
ຂອງຢາເສບຕິດ

ແປ ແລະຮຽບຮຽງຈາກຕົ້ນສັບເປັນພາສາອັງກິດມາເປັນພາສາລາວໂດຍ:
ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັຖ
LAO ADVANCEMENT ORGANIZATION OF AMERICA

This pamphlet is not a substitute for professional medical care.
If you have any questions or concerns,
please talk with a health care provider.

All Rights Reserved. LAO America @2004.
Please do not duplicate. For ordering information, please contact:
ສາວນລິຂສິດ.ເພື່ອຄວາມຮະອຽດຕື່ມ, ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ ແລະພົວພັນກັບ
ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັຖ

ຕາມທີ່ຢູ່ ແລະເລກໂທຣີ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

Lao Advancement Organization of America.
LCC Building . 2648 West Broadway Avenue
Minneapolis, MN 55411. Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431.
E-mail: laoptamn@laopta.org
WWW.LAOPTA.ORG