

Thông tin và lời khuyên về phòng tránh lạm dụng chất gây nghiện cho thanh thiếu niên

- Thuật ngữ **opioid hoặc opiate** dùng để chỉ một loại thuốc hoặc hóa chất tác động lên các vị trí trong não được gọi là các thụ thể opioid. Thuốc opioid được sử dụng để giảm đau. Thuốc này cũng có khả năng gây nghiện CAO. Các ví dụ về thuốc opioid theo toa bao gồm: Oxycontin, Percocet, Vidodin, Demerol, Morphine và Methadone. Heroin cũng là một loại thuốc opioid.
- Khả năng bị **nghiện** bất kỳ loại thuốc nào sẽ khác nhau theo từng người. Đối với cần sa, cứ 11 người sử dụng lại có 1 người bị nghiện. Đối với những trẻ bắt đầu uống rượu ở hoặc trước độ tuổi 15, cứ 10 trẻ lại có 4 trẻ bị nghiện rượu. Bốn trong số 5 người nghiện heroin bắt đầu bằng việc lạm dụng thuốc theo toa.
- Tuyệt đối không dùng **thuốc theo toa** (thuốc phiện để giảm đau hoặc kích thích ADHD) do bạn bè hoặc người thân đưa cho. Nếu bạn bị chấn thương gây đau, hãy đi thăm khám bác sĩ riêng của mình. Lạm dụng các loại thuốc này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm các cơn hoảng loạn, co giật, đau tim và tử vong.
- Tuyệt đối không **chia sẻ** thuốc giảm đau hoặc thuốc ADHD theo toa với bạn bè hoặc người thân. Bạn có thể nghĩ rằng bạn đang giúp họ, nhưng thực ra uống thuốc không được kê toa có thể rất nguy hiểm.
- Các loại thuốc khác nhau có các tác dụng khác nhau, nhưng **TẤT CẢ chúng đều ảnh hưởng đến não bộ** - đó là lý do tại sao thuốc khiến bạn cảm thấy phấn khích, tuyệt vọng, tăng động, chậm chạp hoặc thấy ảo giác.
- Sử dụng ma túy liên tục có thể thiết đặt lại **đồng hồ đo khoái cảm của não**, khiến bạn cảm thấy bất lực và buồn bã nếu không có thuốc. Cuối cùng, những điều thú vị hàng ngày không còn làm cho bạn vui vẻ nữa.
- Trẻ em uống rượu hoặc sử dụng ma túy có nhiều nguy cơ trở thành **nạn nhân** của hành vi tội phạm bạo lực, liên quan đến các vụ đâm xe và gặp các vấn đề nghiêm trọng liên quan đến trường học.
- Nếu bạn hút nhiều cần sa hoặc các loại ma túy khác, bạn có thể mất **điểm IQ** mà bạn không bao giờ lấy lại được.
- Hầu hết mọi người bắt đầu hút **thuốc lá** trước tuổi 18. Thuốc lá điện tử cũng có hại vì chúng cũng chứa nicotine và các hóa chất độc hại khác.
- Khi bạn không thể suy nghĩ thấu đáo vì say rượu hoặc phấn khích, bạn có thể quên mất **cách giữ an toàn**. Quan hệ tình dục không an toàn có thể dẫn đến các bệnh mãn tính như HIV và viêm gan C.
- **Dùng chung** các thuốc với nhau hoặc rượu THỰC SỰ làm tăng nguy cơ tử vong do vô tình dùng quá liều.
- Nếu bạn cho rằng mình đang gặp rắc rối với ma túy hoặc rượu, vui lòng tìm kiếm sự giúp đỡ. Nói chuyện với cha mẹ, y tá nhà trường, cán bộ tư vấn, bác sĩ hoặc người lớn đáng tin cậy khác. Tình trạng nghiện là có thật, nhưng luôn có sự giúp đỡ: 1-800-662-HELP (đường dây nóng bảo mật thông tin) hoặc www.helpline-online.com

Nhận thêm lời khuyên và thông tin từ Viện nghiên cứu Quốc gia về Lạm dụng Chất gây nghiện tại www.drugabuse.gov, www.teens.drugabuse.gov, hoặc <http://teen-safe.org>