

# 让我们交谈

帮助孩子远离毒品指南

## 为什么很重要

华盛顿州的青少年中，有**十分之一**的人到 10 年级时会开始经常饮酒或吸食大麻。

在 15 岁以前开始饮酒的人患饮酒障碍的可能性至少会高出 **5 倍**。

如果家人与青少年子女谈论不饮酒的问题，**95%** 的华盛顿州青少年**不会饮酒**。

## 建立联系

你是对你的青少年子女影响最大的人。与他们谈论不吸食大麻、饮酒和使用其他毒品的问题。



寻找自然的谈话机会。



保持冷静和积极的态度。



不要说教。

## 设定界限

让你的孩子知道你关心他们和他们的安全 — 针对吸毒或饮酒制定明确的规定以及违反规定的后果。

## 进行监督

重要的是，要了解你的孩子在空闲时间做什么，并留意他们可能饮酒或吸毒的迹象。

留意以下方面的变化：



情绪



卫生



外貌



健康

如果你认为你的孩子在饮酒或吸毒 — 要采取行动。

- 准备与孩子的谈话内容。
- 创造一个安全、开放的谈话氛围。
- 注重他们表现好的方面。

## 不断努力

即使你的青少年子女不表露出来，他们也会在倾听。继续与他们交谈，共同努力，避免饮酒和吸毒。

通过角色扮演的方式说服孩子。

了解同伴的压力以及如何克服这些压力。

## 可提供的资源：

### Washington Recovery Help Line

针对物质使用障碍和精神健康问题提供匿名、保密的 24 小时帮助热线。

1.866.789.1511

[WRecoveryHelpLine.org](http://WRecoveryHelpLine.org)

### Start Talking Now

帮助父母与青少年子女就不饮酒或不吸毒进行有效对话的资源。

[StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)