

# 和你的孩子谈论酒精和其他毒品

毒品是一种非食物的物质，它用来改变人的身心功能。

你知道酒精也是一种毒品吗？

与你的孩子谈论酒精和其他毒品并非那么容易，进行这些讨论可能会带来重要的不同。在孩子对吸毒的态度和决定上，父母会在这些方面给他们带来很大的影响。开始与孩子交谈的最佳时机是从他们年龄小的时候开始，这时，您对孩子的态度和决定方面的影响是最大的，这时，他们尚未有机会接触到毒品或可能吸毒的人士。

改变情绪的药物被称为精神药物。它们可以影响一个人的想法，感觉和行为方式。

分享你的态度，公开谈话，并能够给他们提供关于酒精和其他毒品（包括甲基苯丙胺）的准确信息，让您的孩子相信，您很乐意就这些困难的话题与他们对话。

## 与孩子谈论酒精和其他毒品时要考虑的一些事情

### 提前制定计划

在和你的孩子交谈之前，找到一个安全舒适的时间和地点，避免分心，例如，可以利用一起做事的时间，如开车时。无论你身在何方，请给予他们充分的关注，仔细聆听他们的话语，发现他们的想法和感受。分享您的观点记住要让他们说话，不要打断他们，保持冷静，仔细倾听，不加论断。

### 谈话内容

谈论酒精和其他药物的影响，并帮助他们明白，任何药物（包括非处方药物），如果使用不当，也可能对大脑和身体造成伤害；使用毒品可能会干扰实现自己未来的目标。

非处方药物是没有医生处方的药，不是辅助药物。

与孩子在一起制定一些规矩，这些包括关于酒精和毒品使用上可为人接受的行为，并且在破坏规矩造成的后果方面达成协议。帮助他们知道如何去面对酒精或其他毒品，帮助他们如何保护自己的安全。一起练习您还可以制定获得帮助的计划，以便他们知道，在自己或朋友使用酒精或其他毒品后遇到困难，或者如果遇到任何紧急情况时，他们知道该怎么办。

甲基苯丙胺是一种安非他明类兴奋剂，可加速大脑和中枢神经系统的功能。

## 寻求帮助和建议

您不是一个人。您可以找到服务机构，为您的情况获得最佳帮助。您也可以与您的医生，当地社区酗酒与吸毒服务部门，或：

澳大利亚酗酒与毒品基金会  
网址: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

认识毒品  
网址: [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)

## 翻译服务

如果英语不是您的第一语言，您可以通过翻译和口译服务获得免费的翻译帮助。

电话: 131 450

## 言语与听力障碍

如果您失聪，或有听力或言语障碍，请联系国家中继服务处。

电话: 1800 555 660

电子邮件: [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)

网址: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)



## 如需帮助

### 毒品帮助热线

24/7免费、保密的心理辅导和转介服务

电话: 1800 874 878

电子邮件: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

网址: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)

### 澳大利亚酗酒吸毒帮助热线

电话: (08) 9442 5000

电话: 1800 198 024 (澳洲国内拨打)

电子邮件: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

### 家长与家庭吸毒帮助热线

电话: (08) 9442 5050

电话: 1800 653 203 (澳洲国内拨打)

电子邮件: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

### 原住民酗酒与吸毒服务

电话: (08) 9221 1411

电子邮件: [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)

网址: [www.aads.org.au](http://www.aads.org.au)

### Road Safety and Drug Education Branch

Department of Education

电话: (08) 9402 6415

网址: [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)

电子邮件: [sdera.co@education.wa.edu.au](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)

