

## Làm sao biết được con mình đang dùng cần sa?

Những hiện tượng như trốn học, học hành không thấy tiến tới hay tình nết thay đổi có thể là hậu quả của việc dùng cần sa, nhưng đây cũng có thể là những hiện tượng thông thường trong số trẻ em ở lứa tuổi từ 12 hay 13 trở lên. Vì thế, điều quan trọng là phụ huynh đừng nên vội vã kết luận. Nếu nghi con mình đang dùng cần sa, hoặc có bằng chứng con mình đang dùng loại ma túy này, phụ huynh thường có khuynh hướng dọa nạt hay trừng phạt các em. Tuy nhiên, tốt nhất, quý vị nên bình tĩnh và tìm hiểu xem lý do nào đã khiến con mình dùng ma túy. Trẻ em cần được cho thấy là dù thế nào chăng nữa, cha mẹ cũng thương mình và muốn giúp đỡ mình. Việc các em dùng ma túy có thể là dấu hiệu chúng đang có những rắc rối về mặt tinh thần; cũng có thể là chúng muốn "thử xem sao", và sẽ không bao giờ dùng nữa. Nếu lo ngại con em mình dùng ma túy và không biết phải đối phó ra sao, quý vị nên nhờ một nhà chuyên môn giúp đỡ. Đây này là chuyện bình thường trong giới phụ huynh có con em thuộc lứa tuổi vị thành niên, do đó không có gì phải xấu hổ cả. Phòng bệnh hơn chữa bệnh: tìm cách ngăn ngừa trước sẽ có lợi hơn là chờ cho đến khi chuyện xảy ra rồi mới đi tìm thầy, tìm thuốc. Muốn biết thêm về ma túy và hậu quả của việc dùng nó, quý vị nên liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn Về Rượu & Ma Túy Đa Văn Hóa (DAMEC), điện thoại số (02) 9699 3552, hay liên lạc với trung tâm y tế cộng đồng địa phương nhờ họ giúp đỡ.

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

## Cái hại của cần sa How harmful is cannabis?

## Cái hại của cần sa

How harmful is cannabis?

Người ta ước đoán trong số những thiếu niên dưới 18 tuổi có khoảng 50% đã thử dùng cần sa một hay nhiều lần, nhưng như vậy không có nghĩa là tất cả những người thuộc lứa tuổi này đều sẽ thử nó và cũng không có nghĩa là tất cả những người đã thử nó sau này sẽ nghiện. "Thử" những thứ mới lạ là một trong những cá tính thông thường của giới trẻ và nếu một em nào đó dùng "thử" một loại ma túy (kể cả rượu và thuốc lá), thì không có nghĩa là em đó sẽ tiếp tục dùng những thứ này. Thanh thiếu niên thuộc bất cứ tầng lớp, giai cấp, chủng tộc nào đều có những người "thử" cần sa. Nếu cho rằng chỉ có những kẻ hư hỏng hay thuộc một giai tầng nào trong xã hội mới thử những thứ này mà thôi, là hoàn toàn sai. Đối với nhiều người thuộc giới thanh thiếu niên, chuyện dùng cần sa đối với họ là chuyện "bình thường". Theo các thống kê, ở Úc trong số ba người lại có một người thử loại ma túy này.

### Tại sao giới thiếu niên lại sử dụng cần sa?

Tương tự như nhiều người thuộc lớp cha, anh của họ sử dụng các loại ma túy như rượu, thuốc lá "cho vui", giới thiếu niên cũng hút cần sa cho "đỡ buồn". Hơn thế nữa, nó còn tạo cho họ một cảm giác lâng lâng, khoan khoái. Là phụ huynh hay ông bà của các em, với những khó khăn riêng tư, đôi khi chúng ta quên là các em cũng có những lo âu riêng của chúng. Đôi khi nếu các em cảm thấy bức bối, giận dữ, tinh thần căng thẳng hay buồn phiền thì cũng là chuyện bình thường. Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi chúng sử dụng cần sa là một loại ma túy rất dễ tìm, để giúp chúng quên đi những phiền muộn ít nhất là trong giây lát.

### Cần sa có hình dạng ra sao?

Cần sa (marijuana) là cái tên thường dùng để chỉ loại cây đã khô, lá có màu xanh đậm và thường được chứa trong các bao nylon nhỏ, ép kín. *Nhựa cần sa* (hashish) thường được vo lại thành từng viên tròn hay đóng thành bánh màu nâu hay đen. Giới thanh thiếu niên thường trộn lá cần sa với thuốc lá, rồi vo lại thành từng điếu tròn, nhỏ để hút bằng "điếu cày". "Điếu cày" thường là những chai nước ngọt bằng nhựa có đục lỗ, gắn với

một nõ điều làm bằng một đoạn ống nước bằng nhựa. Ngoài ra, cần sa còn được trộn với thuốc lá, rồi vắn lại như thuốc rê.

### Cần sa có hại cho sức khỏe không?

Tuy cần sa không có hại bằng các loại ma túy khác như rượu và thuốc lá, nhưng không có nghĩa là nó vô hại. Phần lớn các loại cần sa được dùng hiện nay, mạnh hơn loại cần sa được dùng cách đây 20 năm rất nhiều lần. Nhiều người tin hút cần sa an toàn hơn hút thuốc lá, thế nhưng tuy cần sa ít gây nghiện hơn thuốc lá, nhưng những người đã bị nghiện rồi thấy khó bỏ hơn. Dùng cần sa nhiều và lâu cũng có thể gia tăng nguy cơ bị các chứng bệnh ở phổi. Một điểm đáng lo ngại nữa là nếu hút cần sa hàng ngày hay mỗi tuần vài lần có thể làm giảm trí nhớ và ảnh hưởng đến khả năng học. Hậu quả này tuy nhẹ, nhưng nó có thể gây trở ngại cho việc học hành. Tuy nhiên nếu bỏ không dùng cần sa một thời gian, ảnh hưởng của thuốc sẽ biến mất.

*Cần sa có gây ra bệnh tâm thần hay không?* Một số lớn các nhà chuyên môn cho rằng cần sa không gây ra bệnh tâm thần, nhưng nó có thể là yếu tố làm bộc phát bệnh ở những người trong cơ thể đã có chứa mầm mống chứng bệnh này. Đối với một giới nào đó, dùng cần sa thường xuyên còn đưa đến chứng lo âu và lẫn. Nhiều thanh thiếu niên dùng cần sa chung với một loại ma túy gây ảo giác (LSD). Thói quen này rất nguy hiểm, vì nó có thể gây ra nhiều chứng tâm thần nặng.

### Phụ huynh nên giải thích cho con cái về cần sa như thế nào?

Trước khi thảo luận với con em về cần sa và các loại ma túy khác, quý vị cần nắm vững những chi tiết xác thực. Nhiều em trong giới thanh thiếu niên biết rõ về các loại ma túy hơn cha mẹ mình, và nếu quý vị cho các em những chi tiết không chính xác, chúng sẽ không tin bất cứ chuyện gì quý vị nói nữa. Nhiều phụ huynh có khuynh hướng phóng đại thêm những nguy hiểm và hậu quả do ma túy đem lại, với hy vọng sẽ làm con em mình sợ mà tránh. Nhưng như thế có khi lại không đưa lại kết quả mong muốn. Khi thấy bạn bè dùng cần sa mà không sao cả, các em có thể sẽ nghĩ phụ huynh mình chẳng biết gì về vấn đề này. Ngoài ra, cho con biết sự thật về ma túy, không có nghĩa là khuyến khích các em "thử" các loại ma túy này. Như mọi người đều biết, trên thực tế các em có thể kiếm được cần sa rất dễ dàng và quyết định dùng thử xem sao. Do đó, chúng cần những chi tiết chính xác để tránh những hậu quả tai hại.