

饮酒与青少年：家长指南

在年龄为 15-17 岁的澳洲人中，每 2 人中有 1 人会在喝醉后做出让自己后悔的事情。

在 25 岁以下的澳洲人中，平均每周有 70 人因与酗酒有关的暴力袭击事件而住院治疗。

在 25 岁以下的澳洲人中，平均每周有 4 人因与酗酒有关的受伤事件而死亡

有多少青少年饮酒？

青少年饮酒问题令人感到担忧。根据《2007 年全国反毒品策略家庭调查》，在 14—19 岁的青少年中，20% 以上的人每周都饮酒。

青少年的饮酒量为多少？

年龄在 12-17 岁的饮酒青少年中，29% 的男性青少年一次饮酒量在七杯以上；在同一年龄组的女性青少年中，32% 的一次饮酒量在五杯以上(《2005 年澳洲中学生酗酒与吸毒调查》)。

饮酒的危害有多大？

酒精是一种烈性药物，不仅可抑制中枢神经系统，而且还可改变人们的思维和感觉方式。青少年在身体上尚未对酒精建立耐受力，因此更容易受到酒精的影响。他们也缺乏饮酒经验，对醉酒程度的判断力更弱。大多数青少年体型小于成年人，因此酒精造成的影响更大。

有一些新的证据表明，青少年身心正在发育，可能更容易受到酒精的负面影响。青少年开始在无人监护下饮酒的年龄越早，日后出现与酗酒有关问题的风险就越大。

一项最新研究表明，大约 40% 的 14—19 岁青少年饮酒程度达到了短期危害风险的水平(《2007 年全国反毒品策略家庭调查》)。

醉酒的后果包括：

青少年在短期内碰到与酗酒有关的危害非常显著。在青少年中，因酗酒而造成死亡和住院治疗的最常见原因包括：车祸受伤、自杀、暴力袭击、行人车祸受伤以及跌跤和溺水等其他事故。

我可以做些什么？

作为家长，您可以对子女开展饮酒教育，帮助他们对待饮酒建立负责任的态度，在此方面发挥重要的作用。

开始与子女讨论酗酒带来的影响永不言早，而且还有助于以后保持沟通渠道通畅。

如何与青少年讨论饮酒问题？

一般而言，青少年更担心饮酒过多所带来的短期社会后果(难堪、做一些清醒时不会做的事情)，而非对健康的长期影响。

- 选择合适的时间和地点进行交谈
不经意地提起话题—也许在看完可以提起话题的某个电视节目、新闻或者电影之后
- 开诚布公，鼓励青少年表达自己的感受、想法和意见
- 明确规则，确保青少年明白在大多数情况下未成年饮酒属于违法行为。研究表明，尽管青少年有时会逾越界限，但他们仍然期待并且希望家长设定界限
- 避免使用威吓策略—对青少年实话实说，更可能对青少年具有说服力。
- 与青少年谈谈自己的担心，帮助他们了解饮酒可能带来的后果。

有同龄人压力怎么办—如何应对同龄人压力？

青春期是青少年发生巨大变化的时期，可能会让青少年感到非常脆弱。

您可以帮助青少年在应对同龄人压力方面建立自信心。这对一些典型的场景开展角色演习，这可能是一种良好的开端，这样您就可以：

- 帮助青少年在面对饮酒压力时对饮酒说‘不’
- 强调绝不可乘坐由驾驶者酒后驾驶的车辆的重要性。对可能发生的这种情况协定一项计划，这项计划可以包括：支付青少年回家的出租车费、接他们回家、或者在这无法做到的情况下允许他们在朋友家过夜
- 与青少年讨论饮料掺入烈酒的危险以及自我保护方法
- 讨论在朋友喝醉后应该做什么

若子女回家时喝醉了怎么办？

您可能希望马上与他们谈这件事情，特别是在您感到不悦或生气时，但请等到他们清醒过来，这样才可以进行理智的讨论。此时应强调违反的规则、您的失望以及有关后果。

您本人饮酒可让子女沾染饮酒习惯

从较小年龄起，您的子女就会注意到家中的各种酒品和饮酒模式。让他们观察您以身作则示范明智的饮酒习惯，如：

- 有时在他人请您喝酒时表示拒绝
- 不一定要通过喝酒来表示庆祝或者在应对压力时说：“我要喝酒！”
- 不要喝醉
- 不要酒后驾车

如果我的青少年子女想要筹办一个聚会，我可以做些什么？

- 参与筹划过程—在宣布举办聚会前，先要讨论基本规则
- 对是否允许在聚会上饮酒达成一致
- 若允许饮酒，则要确保提供低度酒和无酒精的替代饮品，同时还要提供大量食物
- 确保有某种形式的成年人监督
- 强调绝不容许过量饮酒，对处理醉酒或感觉不适的人士的计划达成一致
- 不速之客是一个日益增多的问题。请查看您所在州的聚会安全计划，或浏览网址 www.australia.gov.au/drinkingnightmarefor，了解有关安全举办聚会的详情
- 对客人如何回家做好计划
- 与其他家长讨论他们子女举办的聚会并且获得建议

切勿把聚会变成噩梦

有关详情，请浏览：

饮酒与青少年：家长指南

平均而言，在 15-25 岁的青少年中，每 4 人中有 1 人因酗酒而住院治疗。