Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

如果您担心滥饮或其他吸毒问题，请与您的孩子沟通

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), MDMA/Ecstasy

Tags: Simplified Chinese, effective communication, motivational conversations, getting support

Origin: Australian

Cost:
Free

1. 为谈话做准备

如果您认为您的孩子在酗酒或吸毒，那么请务必与他们开诚布公地交谈。这样做将拉近他们与您之间的关系，即便是在困难时期。开启关于年轻人有可能酗酒或吸毒的谈话可能比较困难。第一次聊天可能解决不了任何问题，但它可以是重要的一步，让您的孩子信任你，并感到能够和您敞开心扉地交谈。这里有一些开启谈话的建议：

- 获取信息以了解您的孩子可能正在使用的毒品及其影响。把这个和您孩子的行为联系起来，看看是否符合他们的情况。了解是什么让您担心他们吸毒。
- 选择一个私密的场所，在不被打扰的情况下进行交谈。找一个让孩子感觉舒服的地方。
- 在对方没有吸毒或酗酒的情况下开始谈话。如果这很难做到，那就尽量选择一个他们看起来受影响较小的时间（例如早晨）。
- 直接了当地询问吸毒情况是可以的，但不要猜测他们是否正在吸毒、吸毒的频率或原因。试着去了解您孩子的生活是怎样的。冷静点，给他们一个解释的机会。
- 准备一些具体的例子来说明您所担心的行为，以防您得到“比如呢？”之类的回应。

2. 平静地谈论您所忧虑的问题

- 如果您能避免评判或说教，而是保持冷静，那么会对谈话很有帮助。不要使用诸如“上瘾”之类的负面词汇，这会让他们感觉不好，并停止交谈。让他们知道您关心他们。如果人们感到被爱和尊重，他们就更乐意倾听。
- 尽量在语句中包含“我”这个字眼，因为这样不会听起来像是在责备他们。不要说“你用这种毒品时让人感到担心”，而是说“我对你吸毒感到担心”。
- 倾听年轻人的声音，并以支持的姿态表达您的担忧。试着理解他们为什么要吸毒。这可能很困难，因为饮酒或吸毒可能会违背您的宗教信仰和/或文化习俗。尽管吸毒会让人感到不安，但年轻人吸毒是有原因的。

3. 谈论如何有可能作出改变，尽管改变可能需要一些时间

- 告诉他们您随时可以和他们交谈。第一次聊天可能无法解决您所有的担忧。这是关于吸毒和酗酒的持续对话的第一步，重要的是他们知道他们可以再次与您谈论这些问题。请求他们“允许”你一周后再和他们联系，看看他们过得如何。
- 请注意，年轻人可能不认为他们吸毒或酗酒是不安全的。当您谈论这个问题时，他们可能会感到心烦或生气。如果发生这种情况，请继续将讨论的话题放在他们吸毒及相关的行为上，而不要提起其他关于他们性格的内容或任何以前的争吵经历。消极的反应并不意味着谈话是在浪费时间，他们可能需要一些时间才能理解所说的内容。
- 让他们知道，人们可以得到帮助来减少酒精或毒品使用，以及戒酒或戒毒。告诉他们，当他们准备好时，您会支持他们找到合适的服务。如果他们不想改变，鼓励他们学习如何减少受伤风险，直到他们准备好戒酒或戒毒。
- 恢复可能是一个漫长而艰难的过程。您不能指望年轻人马上就改变。不过，迈出第一步并与他们交谈会非常有帮助。

4. 照顾好您自己

在这个过程中支持所爱的人可能很困难，照顾好自己也很重要。

- 记住您不能强迫他们改变。只有他们自己才能采取措施减少酒精或毒品使用，以及戒酒或戒毒。
- 抽出时间满足自己的需求和爱好。
- 通过与信任的朋友交谈，参加活动或支持团体来获得支持。

5. 获得支持

最好是主动寻求帮助，尽管这可能很难做到。与您可以信赖的朋友交谈。您的全科医生（GP）或健康工作者也可以提供帮助，他们可以私下与您谈论您所担忧的问题，如果您需要更多的支持，他们可以帮助您寻找其他服务。

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront