

THUỐC LÁ THÌ SAO?

Một số người nghĩ rằng hút thuốc hoặc nhai thuốc lá có thể làm giảm căng thẳng. Các sản phẩm thuốc lá có chứa một loại thuốc gọi là nicotin - và khi bạn hút thuốc hoặc hít thuốc, nicotin sẽ đi qua các mạch máu của bạn và làm cho não bạn giải phóng dopamine, một chất hóa học do não bạn sản sinh tự nhiên khi bạn đang làm điều gì đó vui vẻ. Mọi người hút thuốc lá bởi vì họ muốn giữ cảm giác đó.

Tuy nhiên, khi bạn sử dụng thuốc lá, bạn chỉ đang đánh lừa não mình để cảm thấy hạnh phúc. Bạn không phải đang đối phó với các nguyên nhân gây ra căng thẳng, và bạn đang thực sự gây hại nghiêm trọng cho cơ thể mình. Người hút thuốc lá và người sử dụng thuốc lá có nguy cơ cao phát triển một số loại ung thư, và họ có nhiều khả năng bị đột quỵ hoặc bệnh tim mạch. Ngoài ra, những người hút thuốc lá cũng có nguy cơ bị các vấn đề hô hấp như khí phế thũng.

PHẦN KHỞI TỰ NHIÊN

Tập thể dục và giảm căng thẳng

Một trong những cách tốt nhất để đánh bại căng thẳng là tập thể dục. Khi bạn tập thể dục, não của bạn sẽ giải phóng endorphin - hóa chất cung cấp cho bạn một sự phấn khởi tự nhiên. Không giống như loại phấn khích mà bạn nhận được từ ma túy và rượu, loại phấn khởi này là hợp pháp và tốt cho bạn.



GIẢI PHÁP CĂNG THẲNG AN TOÀN VÀ LÀNH MẠNH

Tìm kiếm một số cách để thư giãn - không liên quan đến ma túy hoặc rượu? Lần tiếp theo bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thử một trong những cách sau:

- Nói chuyện với bạn bè về vấn đề của bạn
- Làm một việc sáng tạo - vẽ, tô màu, chơi nhạc hoặc viết lách
- Chơi trò chơi điện tử
- Ngồi thiền
- Đi dạo
- Thư giãn - tắm nước nóng hoặc xem chương trình truyền hình yêu thích

NGỪNG CĂNG THẲNG TRƯỚC KHI NÓ BẮT ĐẦU

Dưới đây là một vài cách bạn có thể làm giảm nguy cơ bị căng thẳng:

- Đừng làm quá thời gian.
- Ăn đúng cách.
- Hãy tích cực.

HỌC THÊM

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về cách xử lý căng thẳng mà không dùng ma túy, thuốc lá hoặc rượu, hãy kiểm tra một số trang web sau:

- Trung tâm kiểm soát và phòng chống bệnh tật: <http://www.cdc.gov/Features/HandlingStress/>
- Sức khỏe trẻ em: http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/kids_stress.html
- Sức khỏe con gái: <http://www.girlshealth.gov/feelings/>

TỰ KIỂM TRA!

Xem những gì bạn biết về căng thẳng và ma túy, rượu và thuốc lá bằng cách trả lời các câu hỏi dưới đây:

1. Phản ứng của cơ thể đối với căng thẳng cũng được biết đến như là "phản ứng chiến đấu hay bay".
a. Đúng b. Sai
2. Thay đổi cuộc sống tích cực - chẳng hạn như lên kế hoạch cho đám cưới hoặc chuẩn bị cho đại học - có thể gây ra "căng thẳng xấu".
a. Đúng b. Sai
3. Thuộc theo toa an toàn khi dùng - ngay cả khi chúng không thuộc về bạn.
a. Đúng b. Sai
4. Hút thuốc lá là một cách tuyệt vời để giảm căng thẳng.
a. Đúng b. Sai
5. Một "sự phấn khích khi chạy bộ" xảy ra trong khi luyện tập, khi não giải phóng các chất gọi là endorphin.
a. Đúng b. Sai

Answers: 1. a; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2014 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSDA-33V

ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG



MÀ KHÔNG DÙNG MA TUÝ,
RƯỢU VÀ THUỐC LÁ

BẠN ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG THẾ NÀO?

“Thật là một ngày tệ hại - Tôi không thể chờ đợi đến lúc về nhà và uống bia.”

“Tôi rất căng thẳng. Đó là lý do tại sao tôi phê thuốc.”

“Đó là một trong những ngày . . . tôi thực sự cần một liều thuốc ngay bây giờ.”

Có câu nào bạn cảm thấy quen thuộc không?

Mọi người thường nghĩ rằng uống vài ly hoặc sử dụng ma túy bất hợp pháp sẽ giúp họ đánh bại căng thẳng - nhưng sự thật là, ma túy và rượu thường có tác dụng chính xác là ngược lại. Trong hầu hết các trường hợp, những người lạm dụng ma túy và rượu cuối cùng gặp phải nhiều vấn đề hơn.

Mọi người đều có một chút căng thẳng một lúc n, nhưng có rất nhiều cách an toàn để đối phó với nó bên cạnh việc sử dụng ma túy và rượu.

KHÔNG TỆ LẮM

“Căng thẳng tốt”

Nếu bạn đã từng cảm thấy lo lắng hoặc hồi hộp trước một bài kiểm tra lớn, cuộc phỏng vấn xin việc làm hay một cuộc hẹn, bạn sẽ biết căng thẳng là thế nào: nhịp tim và hơi thở của bạn tăng lên. Bạn có thể bắt đầu đổ mồ hôi. Bạn cảm thấy run rẩy và cảnh giác.

Các sự kiện như lập kế hoạch đám cưới hoặc chuẩn bị để học đại học có thể rất căng thẳng. Sự phản ứng sinh học đối với căng thẳng này còn được gọi là phản ứng “chiến-đấu-hay-chạy”. Khi bạn đang ở trong một tình huống căng thẳng, hệ thống thần kinh của bạn sẽ bị quá tải. Não bạn giải phóng các hóa chất được gọi là cortisol và adrenaline, và những chất này đi qua hệ thống mạch máu của bạn, cho bạn năng lượng cần thiết để phản ứng một cách nhanh chóng và thích hợp trong một tình huống đầy thách thức hoặc thậm chí nguy hiểm.

Phản ứng chiến-đấu-hay-chạy là một ví dụ về “căng thẳng tốt” - đó là loại căng thẳng giúp bạn cảnh giác và tập trung vào những gì bạn đang làm. Thông thường, căng thẳng tốt sẽ giảm sau khi sự kiện căng thẳng kết thúc.



NGUYÊN NHÂN CỦA “CĂNG THẲNG XẤU”

Dù vậy, điều gì xảy ra, khi căng thẳng và lo lắng không biến mất?

Không giống như căng thẳng tốt khi bạn cần thêm một lượng adrenaline, “căng thẳng xấu” - hoặc căng thẳng kéo dài hàng ngày, hàng tuần hoặc thậm chí hàng tháng - không có ích. Thực tế, căng thẳng xấu có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần, bao gồm:

- Lo lắng tấn công
- Mất ngủ
- Mệt mỏi
- Hệ thống miễn dịch suy yếu
- Trầm cảm
- Nhức đầu và đau cơ
- Các vấn đề về dạ dày

Như chúng ta đã thảo luận, căng thẳng tốt thường do căng thẳng ngắn hạn, như là một cuộc hẹn hò đầu tiên hoặc một cuộc phỏng vấn xin việc làm. Mặt khác, căng thẳng xấu do các nguồn căng thẳng dài hạn gây ra như:

- Vấn đề ở trường học hoặc nơi làm việc
- Các vấn đề sức khỏe
- Các vấn đề về mối quan hệ
- Di chuyển đến một địa điểm mới
- Các vấn đề về bất nạt hoặc áp lực bạn bè
- Lịch học, làm việc hoặc hoạt động quá tải

Đây chỉ là danh sách một phần những điều có thể gây ra căng thẳng xấu. Điểm mấu chốt là, mọi người đều cảm thấy căng thẳng - tốt và xấu - ở một lúc nào đó.

KHÔNG THỂ GIẢI QUYẾT NHANH

Tại sao các loại ma túy, rượu và thuốc lá không thể thực sự làm giảm căng thẳng

Uống một ít bia hoặc hút thuốc lá có thể trông như là một cách dễ dàng để đánh bại căng thẳng, nhưng sự thật là khi bạn say rượu hoặc phê thuốc, bạn không đối mặt với những nguyên nhân gây ra căng thẳng trong cuộc sống của bạn. Bạn đang quá say để có thể quan tâm - và khi bạn tỉnh táo, mọi thứ đang làm bạn căng thẳng trước đây sẽ vẫn ở đó.

Ngoài ra, lạm dụng ma túy và rượu có thể dẫn đến những vấn đề hoà toàn mới, chẳng hạn như:

- Rắc rối trong công việc hoặc trường học
- Các vấn đề về mối quan hệ
- Các vấn đề pháp lý liên quan đến uống rượu dưới tuổi vị thành niên, lái xe say rượu hoặc dùng ma túy bất hợp pháp
- Rủi ro lớn hơn trong việc tham gia vào hành vi nguy hiểm
- Nghiện
- Dùng thuốc quá liều hoặc ngộ độc rượu

Những người lạm dụng ma túy và rượu cũng đang đặt mình vào tình thế nguy hiểm đối với tất cả các loại vấn đề sức khỏe dài hạn. Lạm dụng rượu có thể gây ra bệnh gan, tổn thương não, các vấn đề về tim và tăng nguy cơ ung thư và đột quỵ. Điều tương tự xảy ra đối với hầu hết các loại lạm dụng ma túy.

CHỊU ÁP LỰC

Câu chuyện của Jasmine

Mọi người đều biết rằng Jasmine đã được định để làm những điều tuyệt vời. Cô chỉ còn một học kỳ là có thể lấy bằng cử nhân về sinh học và cô mới được nhận vào học y khoa. Ngoài việc giữ kịp tiến độ học tập, Jasmine làm việc tại một cửa hàng cà phê địa phương để trả học phí, và cô làm tình nguyện viên hai đêm một tuần tại bệnh viện địa phương.

Tuy nhiên, hầu hết những người bạn của Jasmine không biết là mặc dù Jasmine trông như có thể làm tất cả, cô hầu như không thể giữ mọi thứ bình thường - cô bị khó ngủ, và cô hầu như không bao giờ có cơ hội để nghỉ ngơi và thư giãn. Cô bị căng thẳng.

Sầu vài tháng ở học kỳ mùa xuân, Jasmine bắt đầu uống rượu. Lúc đầu, chỉ là một vài ly ở các bữa tiệc - nhưng ngay sau đó, Jasmine đã uống rượu mỗi tối. Cô cũng bắt đầu thử dùng ma túy. Điểm số của cô bắt đầu giảm xuống. Khi cô ấy không đi làm, cô ấy đã bị sa thải khỏi công việc tại quán cà phê.

Một đêm nọ, sau khi uống vài ly, Jasmine bị bắt dừng xe khi lái xe bất thường. Cô đã trượt trong một cuộc kiểm tra tình trạng tỉnh táo và đã bị bắt vì lái xe say rượu.

Jasmine có lẽ sẽ không đến trường y khoa trong năm tới. Cô sẽ phải học lại một vài lớp mà cô đã thi trượt và điểm trung bình GPA của cô bị hủy hoại. Cô mơ ước làm những điều tuyệt vời một ngày nào đó, nhưng bây giờ cô ấy không chắc ước mơ của mình sẽ thành hiện thực hay không.

KHÔNG PHẢI NHỮNG GÌ BÁC SĨ CHO

Lạm dụng Thuốc theo Toa

Đó là một quan niệm sai lầm phổ biến rằng thuốc theo toa an toàn cho bất cứ ai uống - bất kể tên trên nhãn là của ai. Tuy nhiên, uống thuốc theo toa của người khác không bao giờ là một ý hay. Trên thực tế, việc sử dụng các toa thuốc không thuộc về bạn (hoặc thậm chí uống thêm liều thuốc theo toa của bạn) là một dạng lạm dụng thuốc khác. Bạn không bao giờ biết một loại thuốc sẽ tương tác thế nào với cơ thể của bạn, và một số loại thuốc có thể có tác động nghiêm trọng hoặc thậm chí gây tử vong khi kết hợp với rượu hoặc các loại thuốc khác.

