

# TRỞ NÊN NGU NGỐC

## Cần sa, Não bộ và Cơ thể bạn

Khi bạn hút cần, một lượng lớn THC (đó là thành phần hoạt chất trong cần sa) đi đến não và gây rối loạn các thụ thể và các tế bào thần kinh. Cảm giác êm dịu, thư giãn mà những người sử dụng cần sa cảm thấy, thực sự chỉ là não của họ hoạt động chậm lại.

THC cũng ảnh hưởng đến các bộ phận của não kiểm soát những thứ như trí nhớ, sự tập trung và sự phối hợp của bạn. Bạn muốn biết phần xấu nhất không? Tuổi bạn càng trẻ khi bắt đầu hút cần sa thì bạn sẽ càng làm tổn thương não của mình nhiều hơn. Những người hút thuốc trẻ tuổi đang làm tổn thương khả năng học những điều mới và giữ lại thông tin của họ.

Điểm mấu chốt: cần sa có thể làm cho bạn ngơ ngẩn. Nó cũng có thể gây ra các phản ứng phụ không tốt cho sức khỏe khác, bao gồm:

- Tăng nhịp tim
- Các vấn đề về phổi và hô hấp
- Cảm giác lo lắng hoặc hoang tưởng
- Ho
- Tăng cân (do sự thèm ăn tăng lên, được gọi là “the munchies – nhai liên tục”)



Cần sa có thể làm bạn gặp nguy cơ mắc bệnh ung thư: khói cần không an toàn hơn khói thuốc lá - thực tế nó chứa nhiều chất gây ung thư cũng giống như thuốc lá. Cần sa thậm chí còn chứa nhiều hắc ín và carbon monoxide hơn lượng bạn tìm thấy trong một điếu thuốc thông thường.

Những người hút cần bị thu hút bởi cảm giác thoải mái, sung sướng khi họ hút thuốc. Cuối cùng, nhiều người trong số họ bắt đầu hút thuốc nhiều hơn và nhiều hơn nữa, hoặc tìm kiếm những cách khác để được phấn khích.

## NÓI “KHÔNG” VỚI THUỐC CỬA NGÕ

Bạn biết những rủi ro của việc sử dụng các loại thuốc cửa ngõ như rượu, thuốc lá và cần sa, nhưng bạn nói gì khi ai đó mời bạn uống bia, thuốc lá, hoặc một điếu thuốc tại một bữa tiệc? Bạn luôn có thể nói “không” và rời khỏi đó, hoặc bạn có thể thử một trong những câu này:

- “Không, cảm ơn. Tôi không hút thuốc / uống rượu.”
- “Không đời nào - mùa bóng chày đang đến và tôi muốn có vóc dáng vừa vặn.”
- “Nếu cha mẹ tôi phát hiện ra, họ sẽ cấm túc tôi cho đến khi vào đại học.”

## TỰ KIỂM TRA

Bạn có nghĩ rằng bạn là một chuyên gia về các loại thuốc cửa ngõ? Làm bài trắc nghiệm này và tìm đáp án.

1. Heroin KHÔNG được coi là “thuốc cửa ngõ”?  
a. Đúng                      b. Sai
2. Thuốc lá không khói, như thuốc nhai hoặc snus, an toàn hơn so với hút thuốc lá.  
a. Đúng                      b. Sai
3. Sử dụng cần sa có thể làm bạn tăng cân, nhưng đó là hiệu ứng tiêu cực duy nhất.  
a. Đúng                      b. Sai
4. Rượu là một chất giảm đau làm rối loạn trí não của bạn khi gửi các thông tin đến cơ thể bạn.  
a. Đúng                      b. Sai
5. Lạm dụng rượu có thể phá hủy các bộ phận kiểm soát trí nhớ, giấc ngủ và ra quyết định trong não.  
a. Đúng                      b. Sai

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

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2018 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSDA-16V

# Thuốc Gateway

## Thuốc lá, rượu và cần sa



## ĐƯỜNG DẪN ĐẾN NGHIỆN NGẬP

## “CHỈ MỘT LẦN” SẼ KHÔNG CÒ HẠI GÌ PHẢI KHÔNG?

### Một Cánh cửa không dẫn đến đâu cả

Bạn đã nghe tất cả các bài phát biểu “chỉ cần nói không” và bạn biết rằng ma túy là nguy hiểm. Bạn quá thông minh để ném tương lai của bạn đi bởi một cơn nghiện chết chóc, ngu ngốc. Rồi một đêm, trong bữa tiệc, một người bạn đến chỗ bạn.



“Tại sao không”, bạn tự nghĩ như thế khi bạn thử hít một cái. “Nó không giống như tôi đang hút thuốc phiện hay hít heroin. Nó chỉ là một ít cây cỏ. Điều đó thì có hại gì chứ?”

Vấn đề là, nó không bao giờ “chỉ là” cây cỏ. Các loại ma túy như cần sa, rượu và thuốc lá đều là các chất gây nghiện dần trở thành thói quen thường xuyên. Hơn nữa, những người sử dụng những loại ma túy này cuối cùng thường phải dùng nhiều hơn nữa - đó là lý do tại sao các loại ma túy này được gọi là “các loại thuốc của ngô”. Hút thuốc lá và uống rượu có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe lâu dài, nghiện ma túy và thậm chí tử vong.

## “THUỐC CỦA NGÔ” LÀ GÌ?

Thuốc lá, rượu và cần sa được gọi là “các loại thuốc của ngô” vì những người (đặc biệt là thanh thiếu niên) bắt đầu lạm dụng chúng cuối cùng thường thử những loại ma túy nặng hơn như cocaine, heroin, meth hoặc LSD.

Khi bạn sử dụng ma túy, bạn đang làm xáo trộn các chất hóa học tự nhiên của não. Sử dụng những loại ma túy này đủ nhiều, và cơ thể bạn bắt đầu thêm muốn cảm giác thư giãn và phấn chấn đó. Mặc dù vậy, cuối cùng, cơ thể của bạn dựng nên một sự kháng thuốc với cần sa, thuốc lá và rượu. Đó là khi một số người bắt đầu tìm kiếm những cách khác để đạt được cảm giác phấn khích.

## BAY TRONG LÀN KHÒI

### Thuốc lá và sức khỏe của bạn

Thuốc lá có nhiều hình thái: tất nhiên là có thuốc lá và xì gà; và cũng có một số loại thuốc lá không khói, như thuốc lá nhai (“thuốc lá bột để hít” hoặc “ngâm tẩm”) và snus (phát âm là “snooze”), không đòi hỏi người dùng phải nhổ ra phần nước.

Tuy nhiên, cho dù bạn hút thuốc hay nhai nó, những người sử dụng các sản phẩm từ thuốc lá đang tự đặt mình vào nguy cơ gặp phải một số vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, bao gồm:

- Bệnh tràn khí
- Một số loại ung thư, bao gồm phổi, miệng và vòm họng
- Bệnh nướu răng và mất răng
- Bệnh tim

Khi bạn còn là một thiếu niên, bộ não của bạn vẫn đang trong quá trình phát triển và thay đổi - và việc sử dụng thuốc lá có thể làm chậm sự phát triển của não bộ. Nicotin, thành phần chính trong các sản phẩm thuốc lá, xâm nhập vào máu của bạn và khiến não của bạn giải phóng dopamine, một chất tự nhiên được tạo ra khi bạn cảm thấy vui vẻ. Nicotin cũng gây tổn thương vùng hồi hải mã của bạn (phần não kiểm soát trí nhớ ngắn hạn của bạn). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng thuốc lá có thể làm cho việc học những điều mới khó khăn hơn; và những người hút thuốc trẻ tuổi thậm chí còn có thể có IQ thấp hơn những người không hút thuốc.

## SAY RƯỢU, RỐI LOẠN VÀ CHẾT NGƯỜI

### Tác hại của chất cồn

Rượu là một loại thuốc được gọi là chất giảm đau - nó làm rối loạn khả năng gửi thông tin đến cơ thể bạn của não bộ. Khi bạn uống bia, rượu hoặc đồ uống có cồn, não và cơ thể của bạn bắt đầu chậm lại, khiến bạn khó có thể suy nghĩ, nói chuyện hoặc đi bộ. Nó cũng ảnh hưởng đến trí nhớ, chu kỳ giấc ngủ và khả năng đưa ra quyết định. Những tổn thương này là vĩnh viễn, và nó có thể dẫn đến những vấn đề sau này trong cuộc đời.

Trong ngắn hạn, chất cồn trong rượu có thể gây mất phối hợp giữa các cơ quan, buồn nôn và nôn mửa, nói lắp và không có khả năng suy nghĩ rõ ràng - nhiều thanh thiếu niên cuối cùng lại làm những việc ngu ngốc khi say, như lái xe hoặc có quan hệ tình dục không được bảo vệ. Về lâu dài, rượu có thể gây ra tất cả vấn đề nghiêm trọng nào về sức khỏe, bao gồm:

- Nghiện rượu
- Bệnh gan
- Béo phì
- Tăng nguy cơ đột quỵ and và ung thư



## KHÔNG CÓ TƯƠNG LAI

### Câu chuyện của Jesse

Chỉ mới 19 tuổi, Jesse là một trong những người trẻ tuổi nhất tại cơ sở phục hồi cậu ấy đang tham gia tại Georgia. Jessie có thể trông như một cậu sinh viên đại học điển hình, nhưng cậu ta là một người nghiện ma túy đã ba năm qua.

Jesse không phải lúc nào cũng là một kẻ bỏ đi. Khi cậu còn là học sinh năm nhất ở trường trung học, cậu là một sinh viên luôn được điểm A. Dù vậy, vào một buổi tối, mọi thứ đã thay đổi: Jesse dự một bữa tiệc, và bạn của anh, Danielle, đã mời cậu ấy một điếu thuốc. Trước khi biết nhận biết được, Jesse đã hút cần hàng ngày. Cậu ấy ngừng đạt được điểm tốt, và cậu ấy ngừng xuất hiện trong những buổi diễn tập của ban nhạc. Sau một năm hay lâu hơn, cậu bỏ học.

Cha mẹ của Jesse đã đuổi cậu ta ra khỏi nhà khi cậu lên mười sáu tuổi - họ nghĩ rằng nó sẽ khiến cậu ta bỏ hút thuốc. Thay vào đó, Jesse chuyển đến ở cùng một số cậu trai lớn tuổi mà cậu gặp qua người bán thuốc. Họ giới thiệu cho cậu những loại ma túy nặng hơn, như thuốc lắc, cocaine, LSD và heroin.

Mọi thứ đã thay đổi với Jesse một đêm nọ khi cậu ấy thấy một trong những người bạn của mình bị quá liều sau khi chơi chơi thuốc. Jesse đã hoảng sợ và gọi 9-1-1, nhưng bạn của cậu ấy đã chết trước khi nhân viên y tế đến. Đó là khi Jesse quyết định tỉnh táo lại.

Phục hồi là một cuộc đấu tranh cho Jesse. Đã sáu tháng kể từ khi cậu ta sử dụng heroin, nhưng cậu ta vẫn thèm khát nó. Một vài đêm, khi cậu không thể ngủ, cậu nghĩ về cuộc đời mình và tự hỏi mọi chuyện sẽ khác đi thế nào nếu cậu không bao giờ thử dùng ma túy.

Đã quá trễ cho Jesse. Não của cậu ta đã bị vắt kiệt từ tất cả các loại thuốc cậu đã dùng. Cậu nói chậm, thường quên những điều cậu định nói. Cậu ấy có lẽ sẽ không bao giờ có thể đi học đại học hoặc có được một công việc tốt. Tất cả bởi vì cậu ta quyết định rằng một chút cần sa sẽ không có hại gì đâu.