

Hiện giờ luật pháp cho phép *người trưởng thành* sử dụng cần sa ở tiểu bang Washington. . .



# Sổ tay hướng dẫn phụ huynh cách ngăn chặn trẻ vị thành niên sử dụng cần sa



Seattle Children's®  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION



Social Development  
Research Group



# Việc Sử Dụng Cần Sa Ảnh Hưởng Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên Như Thế Nào?

## Có ba lý do mà QUÝ VỊ nên quan tâm:

1. Cần sa **gây nghiện**.
2. Việc người dưới 21 tuổi sử dụng cần sa là **bất hợp pháp**.
3. Việc sử dụng cần sa **gây cản trở việc TẬN HƯỞNG** các cơ hội thú vị khác trong cuộc sống.

## Một Tin Tốt!

**Đa số học sinh năm cuối trung học (73%) ở tiểu bang Washington KHÔNG sử dụng cần sa.** Tuy nhiên, cần sa là loại chất kích thích được sử dụng phổ biến nhất ở những học sinh trung học mà có sử dụng chất kích thích, chỉ sau rượu bia. Khoảng 20% học sinh lớp 10 đã sử dụng cần sa trong vòng 30 ngày qua. Những học sinh đó có nhiều khả năng đạt kết quả học tập kém hơn tại trường học.

(Khảo Sát Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên Tiểu Bang Washington 2012)

Trong số trẻ em độ tuổi 12-17 mà phải đến phòng cấp cứu do việc dùng sai hay lạm dụng chất kích thích, cần sa là chất kích thích sử dụng phổ biến nhất.<sup>7</sup> Dù chưa có báo cáo cho thấy việc sử dụng cần sa quá liều là nguyên nhân trực tiếp gây tử vong, các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng xảy ra khi ăn hay hít các sản phẩm chứa nhiều cần sa.<sup>8</sup>

Cần sa gây nghiện<sup>1</sup>. Hầu hết thanh thiếu niên tham gia các chương trình điều trị lạm dụng chất gây nghiện ở tiểu bang Washington đều cho biết rằng cần sa là chất kích thích chính hay duy nhất mà họ sử dụng<sup>2</sup>. Các thanh thiếu niên mà dùng một chất kích thích khác như là chất kích thích chính thường nói rằng họ cũng sử dụng cả cần sa. Những trẻ vị thành niên mà bắt đầu sử dụng cần sa trước tuổi 14 có nguy cơ bị nghiện gấp bốn lần khi đến tuổi trưởng thành<sup>3</sup>. Việc nghiện cần sa là phổ biến ở thanh thiếu niên hơn là ở tuổi trưởng thành vì não bộ của chúng vẫn đang phát triển và dễ bị tổn thương.<sup>4,5</sup>

Một số thanh thiếu niên tưởng lầm rằng cần sa có thể giúp giảm các vấn đề liên quan đến lo lắng hay rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention deficit hyperactivity disorder hay ADHD) và có thể tăng khả năng tập trung khi ở trường học. Tuy nhiên, thực tế là thanh thiếu niên sử dụng cần sa có thể:

- Gặp nhiều khó khăn hơn trong việc học thuộc lòng
- Có suy nghĩ và nhận thức lệch lạc (có những suy nghĩ phóng đại hay phi lý)
- Bị ảo giác
- Bị hoang tưởng
- Bị lo lắng
- Bị trầm cảm
- Giảm sút chỉ số IQ vĩnh viễn nếu sử dụng kéo dài<sup>6</sup>

Thực ra, trẻ vị thành niên sử dụng cần sa dễ có kết quả kém ở trường học hơn, và điều này có thể dẫn đến việc bỏ học.<sup>1</sup>

Thanh thiếu niên nghiện cần sa thường phải vật lộn với những vấn đề mới về sức khỏe tâm thần như là lo lắng, trầm cảm và hoang tưởng.<sup>1</sup> Việc nghiện cần sa cũng có thể làm cho các bệnh tâm thần hiện có trở nên nặng hơn. Khi nghiện cần sa, thanh thiếu niên thường thiếu động lực, thiếu năng lượng, và mất hứng thú với những hoạt động mà họ vốn yêu thích.

# QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ?

Dù là ở tuổi vị thành niên thì trẻ vẫn luôn quan tâm đến lời dặn dò của cha mẹ. Một trong những lý do chính mà trẻ vị thành niên không sử dụng chất kích thích là bởi vì cha mẹ họ không cho phép.<sup>9</sup>

**Hãy thể hiện thái độ không đồng ý sử dụng cần sa.** Những trẻ em mà cha mẹ của họ có thái độ tích cực đối với việc sử dụng cần sa thì có khả năng sử dụng cần sa cao hơn gấp năm lần khi đến độ tuổi lớp 8.<sup>10</sup>

## Hãy bắt đầu sớm!

- Do thanh thiếu niên có sử dụng cần sa thường bắt đầu trước tuổi 14, các bậc phụ huynh nên bắt đầu thường xuyên trao đổi về các chất kích thích khi trẻ ở độ tuổi lớp 4 hoặc 5.
- Hãy nói rõ ràng và cụ thể về kỳ vọng của gia đình quý vị đối với việc sử dụng cần sa.

---

**Nên nói gì với trẻ ở độ tuổi lớp 4 và lớp 5:** *“Con biết gì về cần sa? Con có biết rằng cần sa có thể gây hại đến sức khỏe của con? Luật pháp cấm những người dưới 21 tuổi sử dụng cần sa. Cha mẹ muốn con học tập tốt ở trường, vì vậy cha mẹ có quy định trong gia đình là không sử dụng các chất kích thích, trong đó có cần sa.”*

---

## Giúp con quý vị chuẩn bị sẵn cách nói để từ chối dùng cần sa và các chất kích thích khác.

- Đóng vai là một người bạn cùng trang lứa mời con quý vị dùng cần sa.
- Giúp con quý vị tìm từ thích hợp để từ chối lời mời dùng cần sa.
- Giúp con quý vị đưa ra gợi ý thay thế cho việc sử dụng các chất kích thích.
- Cho con quý vị biết rằng việc bỏ đi khi một ai đó, kể cả một người bạn, mời cháu dùng chất kích thích là không có gì sai cả, và rằng cháu có thể gọi cha mẹ đến đón về nhà nếu cần.

---

**Nên nói gì với trẻ tuổi thiếu niên:** *“Con có nhớ quy định của gia đình mình về việc không sử dụng cần sa không? Cha/mẹ muốn trao đổi với con về cách từ chối sử dụng các chất kích thích, trong đó có cần sa, nếu con được mời.”*

---

## Thiết lập các quy tắc rõ ràng.

Trao đổi với con về tầm quan trọng của các hành vi lành mạnh và thiết lập các quy tắc cụ thể, rõ ràng về việc không sử dụng cần sa và các chất kích thích khác. Điều này có thể nằm trong một cuộc trò chuyện rộng hơn về các kỳ vọng về những điều như:

- Làm việc nhà
- Tuân theo các quy tắc của cha mẹ
- Tôn trọng các thành viên trong gia đình
- Giờ đi ngủ
- Giờ về nhà buổi tối
- Tuân theo pháp luật và quy định của trường học
- Đi học đều đặn

Lập ra các biện pháp kỷ luật nhất quán nếu con quý vị không làm theo quy tắc. Và hãy nhớ khen ngợi khi cháu có những lựa chọn đúng đắn và hành vi lành mạnh.

---

**Nên nói gì:** *“Điều quan trọng đối với gia đình mình là tất cả chúng ta được khỏe mạnh và an toàn. Một trong các cách để đảm bảo việc này là tránh sử dụng chất kích thích, trong đó có cần sa. Điều này là đặc biệt quan trọng cho trẻ vị thành niên vì cần sa có thể gây hại đến não bộ đang phát triển. Đó là lý do tại sao chúng ta có quy tắc gia đình là không sử dụng cần sa.”*

*Nếu cha mẹ biết rằng con đang sử dụng chất kích thích, theo con thì nên kỷ luật như thế nào là phù hợp?”*

---

## Luôn theo dõi con quý vị.

- Giám sát hành vi của con quý vị để đảm bảo việc tuân thủ các quy tắc.
- Luôn chủ động tham gia vào đời sống của con mình và làm quen với các bạn của con.
- Trao đổi với các phụ huynh khác, nhờ vậy quý vị có thể hỗ trợ nhau và giúp các cháu tránh xa khỏi các chất kích thích.

## Tạo điều kiện gần gũi với con.

- Cùng nhau ăn tối.
- Cùng nhau thực hiện các hoạt động vui vẻ.
- Giao tiếp bằng những cách con quý vị thích (tin nhắn, email, Facebook, Twitter).



## Giám sát hành vi của chính quý vị.

Quý vị chính là hình mẫu của con mình, vì vậy hãy nghĩ về những hành động của mình để làm gương cho con quý vị.

- Tránh uống nhiều rượu bia khi ở gần con nhỏ hay con tuổi vị thành niên của quý vị.
- Không sử dụng cần sa khi ở gần con nhỏ hay con tuổi vị thành niên của quý vị.

## Tôi nên làm gì nếu biết rằng con tuổi vị thành niên của tôi đang sử dụng cần sa hay các chất kích thích khác hoặc không tuân theo các quy tắc khác của gia đình?

- Giữ bình tĩnh.
- Trao đổi cởi mở chính là chìa khóa! Khi đối mặt với các vấn đề về hành vi, điều quan trọng là cho con hiểu rằng quý vị không tán thành hành vi đó nhưng không làm cho cháu có cảm giác bị chối bỏ hay cảm thấy như mình là người xấu.
- Hãy nhớ các quy tắc đã thiết lập và các biện pháp kỷ luật sẽ áp dụng nếu không theo quy tắc.
- Đề nghị hướng giải quyết vấn đề.

## Tôi nên tránh điều gì?

**Đừng phản ứng thái quá.** Điều này có thể khiến con quý vị có hành vi gây rủi ro lớn hơn để tỏ ra như mình là người độc lập. Nếu con tuổi vị thành niên của quý vị cảm thấy bị trừng phạt quá mức, cháu rất có thể là làm những việc như:

- Nổi loạn
- Cảm thấy oán giận
- Trả thù bằng cách có những hành vi tệ hơn.

Đây không phải là lúc để quý vị nổi nóng, buộc tội, chửi rủa hay mĩa mai.

# Làm thế nào để tôi biết là con mình đang sử dụng cần sa?

Hãy để ý đến những thay đổi trong hành vi của con quý vị, như là ăn mặc cầu thả, thay đổi tâm trạng, và gặp vấn đề trong mối quan hệ với các thành viên gia đình và bạn bè. Ngoài ra, những thay đổi về kết quả học tập, việc trốn học, mất hứng thú với các hoạt động yêu thích, và thay đổi thói quen ăn ngủ có thể đều liên quan đến việc sử dụng chất kích thích.

Khi bị ảnh hưởng bởi cần sa, người ta có thể:

- Trông có vẻ chóng mặt hay vụng về
- Trông có vẻ ngờ ngẩn và hay cười không có lý do
- Mắt đỏ ngầu
- Gặp khó khăn khi nhớ những điều vừa xảy ra

Những người sử dụng cần sa thường xuyên có thể:

- Có mùi cần sa vương trên quần áo và trong phòng ngủ
- Đốt hương hay dùng các chất khử mùi khác ở nơi sinh sống
- Tăng cường sử dụng nước hoa hay kẹo bạc hà
- Dùng thuốc nhỏ mắt
- Mặc quần áo, đeo trang sức hay có áp phích cổ vũ việc sử dụng chất kích thích
- Chi tiêu tiền không rõ lý do hoặc có thể ăn trộm tiền
- Có các món đồ dùng để sử dụng chất kích thích như tàu thuốc, điều cây, giấy cuốn thuốc, giấy cuốn cần sa hay bút hóa hơi (vapor pen)

## **Tôi nên làm gì nếu con tuổi vị thành niên của tôi tiếp tục dùng cần sa, thậm chí sau khi đã bị kỷ luật?**

Nếu quý vị nghĩ rằng con mình bị nghiện và không thể dừng việc sử dụng cần sa hay các chất kích thích khác, hãy liên lạc với bác sĩ của chúng hoặc Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi (Recovery Help Line) của Washington theo số 1-866-789-1511.

# Các Câu Hỏi Thường Gặp

**Đối với thanh thiếu niên, việc sử dụng cần sa vẫn an toàn hơn là sử dụng rượu bia hay thuốc lá phải không?**

Cần sa, rượu bia và thuốc lá tất cả đều là các chất kích thích có nguy cơ gây hại. Mỗi chất ảnh hưởng khác nhau đến thanh thiếu niên. Thanh thiếu niên sử dụng cần sa vẫn có nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe và an toàn được liệt kê lúc trước trong cuốn sổ tay này.

**Cần sa là chất tự nhiên, vì vậy thanh thiếu niên có thể sử dụng mà không bị ảnh hưởng gì phải không?**

Có nhiều chất tự nhiên mà không tốt cho cơ thể của chúng ta. Bất kể cần sa là chất “tự nhiên” hay không, nó vẫn có thể gây hại cho sức khỏe thanh thiếu niên.

**Việc cho con tôi dùng cần sa tại nhà nơi mà tôi có thể đảm bảo an toàn vẫn là tốt hơn phải không?**

Các nghiên cứu cho thấy rằng trẻ vị thành niên sử dụng rượu bia tại nhà thì thực tế có khả năng lạm dụng rượu bia nhiều hơn khi không ở nhà.<sup>11</sup> Điều này cũng đúng với cần sa.

**Thế còn bánh sô cô la và bánh quy có chứa cần sa thì sao? Có phải những sản phẩm này an toàn hơn là việc hút cần sa không?**

Dù được sử dụng dưới hình thức nào thì cần sa vẫn có hại cho sức khỏe thanh thiếu niên. Một số sản phẩm chứa cần sa dùng để ăn hay để hít hơi còn mạnh hơn là cần sa để hút. Việc thanh thiếu niên sử dụng cần sa sẽ vẫn gây ra các ảnh hưởng đối với sức khỏe đã liệt kê ở sổ tay này cho dù cần sa được dùng bằng cách hút, hít hơi, hay nuốt.

**Tôi đã từng hút cần sa khi tôi là một đứa trẻ, tại sao lại từ chối cho con tôi trải quá một mốc thời gian đánh dấu việc chuyển tiếp từ tuổi thơ ấu đến tuổi trưởng thành?**

Xin hãy nhớ rằng hầu hết thanh thiếu niên không sử dụng cần sa, vì vậy đó thực sự không phải là một mốc thời gian. Cần sa ngày nay mạnh hơn cần sa dùng trong quá khứ. Ngoài ra, một số sản phẩm cần sa bán trên thị trường là sản phẩm “cô đặc” và thậm chí còn mạnh hơn nữa.

**Làm thế nào để tôi bảo con tôi không hút cần sa nếu tôi hiện đang sử dụng hoặc đã sử dụng cần sa khi trẻ tuổi?**

Cũng giống như là rượu bia, hãy nói với con quý vị rằng việc sử dụng cần sa trước 21 tuổi là bất hợp pháp. Não bộ của thanh thiếu niên dễ bị tổn hại do việc sử dụng cần sa thường xuyên hơn là não bộ của người trưởng thành. Việc dùng cần sa khi đang ở tuổi vị thành niên tăng khả năng sẽ bị nghiện cần sa.



# Luật Pháp về Cần Sa ở Washington và Trẻ Vị Thành Niên

Vào năm 2012, cử tri Tiểu Bang Washington đã thông qua Dự Luật 502 cho phép xây dựng một hệ thống cần sa thương mại và hợp pháp. Người trưởng thành ở tuổi từ 21 trở lên được phép sở hữu những lượng nhỏ các sản phẩm cần sa.

Các sản phẩm hợp pháp bao gồm thực phẩm và đồ uống có chứa cần sa. Thanh thiếu niên có thể thấy một vài trong số những sản phẩm này có vẻ hấp dẫn và tưởng là thực phẩm, đồ uống thông thường. Ví dụ như các sản phẩm dạng kẹo, nước ngọt, bánh nướng và nước quả.

Luật mới cho phép việc quảng cáo cần sa. Hãy chú ý đến các quảng cáo cần sa mà con quý vị có thể thấy được trên mạng, báo chí và trong cộng đồng. Hãy trao đổi với con về các quảng cáo và thông điệp của chúng. Trong cuộc trao đổi này hãy nhấn mạnh các quy tắc gia đình về việc không dùng chất kích thích, trong đó có cần sa.

Luật pháp đối với những người dưới 21 tuổi đã không thay đổi. Cũng giống như rượu bia, các sản phẩm cần sa vẫn là bất hợp pháp cho người dưới 21 tuổi. Việc sở hữu hơn 40 gam là phạm tội đại hình.

Người dưới 21 tuổi lái xe sau khi sử dụng bất kỳ một lượng cần sa nào là phạm pháp. Điều này được gọi là chính sách “không khoan dung”.

Việc người trưởng thành cung cấp cần sa cho người dưới 21 tuổi là bất hợp pháp, trong đó có cả việc cha mẹ đưa cần sa cho chính con của mình.

Việc sử dụng (hút, ăn, uống) sản phẩm cần sa ở nơi công cộng là bất hợp pháp.

Để báo cáo về các trường hợp sử dụng cần sa khi chưa đủ tuổi, hãy gọi phòng cảnh sát địa phương của quý vị.

# Các nguồn trợ giúp

## **Chương Trình về Lạm Dụng Chất Gây Nghiện ở Thanh Thiếu Niên (Adolescent Substance Abuse Program) của Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle**

Cung cấp cho trẻ vị thành niên các biện pháp phòng ngừa, can thiệp đối với việc lạm dụng chất gây nghiện và điều trị ngoại trú tình trạng nghiện chất kích thích

[www.seattlechildrens.org/clinics-programs/adolescent-substance-abuse/resources/](http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/adolescent-substance-abuse/resources/)

## **Viện Nghiên Cứu về Lạm Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích (Alcohol & Drug Abuse Institute) của Đại Học Washington**

Đây là một nguồn thông tin toàn diện về cần sa ở tiểu bang Washington

[www.LearnAboutMarijuanaWA.org](http://www.LearnAboutMarijuanaWA.org)

## **Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi (Recovery Help Line) của Washington**

Trợ giúp 24/24 giờ cho các trường hợp lạm dụng chất gây nghiện, vấn đề cờ bạc và sức khỏe tâm thần

[www.warecoveryhelpline.org](http://www.warecoveryhelpline.org) or 1-866-789-1511

## **The Partnership at DrugFree.org**

Thông tin dành cho cha mẹ về việc lạm dụng chất gây nghiện [www.DrugFree.org](http://www.DrugFree.org)

## **Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Lạm Dụng Chất Kích Thích (National Institute on Drug Abuse)**

Sự thật về cần sa dành cho phụ huynh và thanh thiếu niên  
[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)

## **M-Files**

Trao đổi thẳng thắn về ma túy đá, cần sa, và các loại thuốc theo toa

[www.mfiles.org](http://www.mfiles.org)

## **Prevention WINS**

Một liên minh phòng chống lạm dụng chất kích thích ở thanh thiếu niên tại vùng đồng bắc Seattle

[www.preventionworksinseattle.org/ParentingTips.aspx](http://www.preventionworksinseattle.org/ParentingTips.aspx)

---

### **Các nguồn thông tin**

(1) National Institute on Drug Abuse. *Drug Facts: Marijuana*; 2012. Có tại: [http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana\\_0\\_0.pdf](http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana_0_0.pdf)

(2) Washington State Tobacco, Alcohol and Other Drug Trends Report, (2012).

(3) *Partnership Attitude Tracking Study (PATS) Sponsored by MetLife Foundation.*; 2012. Có tại: <http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2013/04/PATS-2012-FULL-REPORT2.pdf>.

(4) Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2008;1124:111–126.

(5) Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trajectory of adolescent cannabis use on addiction vulnerability. *Neuropharmacology.* 2014;76 Pt B:416–24. Có tại: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954491>.

(6) Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 2012;109(40):E2657–64.

(7) *The Center for Behavioral Health Statistics and Quality (CBHSQ) Report: A Day in the Life of American Adolescents: Substance Use Facts Update.* Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Ngày 29 Tháng Tám, 2013. <http://www.samhsa.gov/data/2K13/CBHSQ128/sr128-typical-day-adolescents-2013.htm>

(8) National Cannabis Prevention Information Centre. Looking After a Friend On Cannabis. Có tại: <http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/pdf/looking-after-a-friend-on-cannabis>.

(9) *Prevention of substance use and substance use disorders: The role of risk and protective factors.* (2011). Catalano, Richard F., Haggerty, Kevin P., Hawkins, J. David, Elgin, Jenna. In Y. Kaminer & K.C. Winters (Eds.), *Clinical manual of adolescent substance abuse treatment* (pp 25-63). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

(10) *Risk and Protective Factors for Your Marijuana Use: Preliminary Findings.* (2013). Hong, G., Becker, L. Được trình bày ngày 10 Tháng Bảy, 2013 tại Hội Thảo What Works Youth Marijuana Symposium.

(11) *Effects of Home Access and Availability of Alcohol on Young Adolescents' Alcohol Use.* (2007). Komro, K.A.; Maldonado-Molina, M.M.; Tobler, A.L.; et al. *Addiction* 102(10):1597–1608. Do parents and best friends Influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and out-side the home? (2010). van der Vorst: H., Engels, R.C.M.E; and Burk, W.J. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71(1):105–114.

## Các tác giả



### **Bác sĩ Leslie R. Walker**

Trưởng Phòng Y Khoa Thanh Thiếu Niên  
Giám Đốc chương trình Lãnh Đạo Trong  
Giáo Dục về Sức Khỏe Vị Thành Niên  
(Leadership of Education in Adolescent  
Health hay LEAH) của Đại Học Washington  
(UW)

Giáo Sư kiêm Phó Chủ Tịch Văn Phòng  
Hành Chính của Khoa, Ban Nhi Khoa của  
UW

Chủ Tịch Tiền Nhiệm những năm 2012-  
2013 của Hiệp Hội Y Tế và Sức Khỏe Vị  
Thành Niên (Society of Adolescent  
Health and Medicine hay SAHM)

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle,  
Đại Học Washington

Bác sĩ Walker là Đồng Giám Đốc của  
Chương Trình về Lạm Dụng Chất Gây  
Nghiện ở Thanh Thiếu Niên (Adolescent  
Substance Abuse Program) của Bệnh  
Viện Nhi Đồng Seattle, một chương  
trình cung cấp một loạt các chương trình  
khác nhau, từ việc phòng tránh lạm  
dụng chất kích thích ở thanh thiếu niên  
cho đến việc điều trị ngoại trú.

<http://depts.washington.edu/uwleah/>



### **Bác sĩ Kevin Haggerty**

Phó Giám Đốc  
Nhóm Nghiên Cứu Phát Triển Xã Hội  
Đại Học Washington

Nhóm Nghiên Cứu Phát Triển Xã Hội  
(The Social Development Research  
Group hay SDRG) tại Đại Học  
Washington là một tổ chức nổi tiếng  
quốc tế chuyên nghiên cứu về việc  
phòng tránh lạm dụng chất kích thích và  
các hành vi có hại khác. SDRG phát  
triển các chương trình dựa trên bằng  
chứng mà dẫn đến việc giảm sự lạm  
dụng chất gây nghiện và một loạt các  
vấn đề khác ở thanh thiếu niên. Bác sĩ  
Haggerty đã chỉ đạo những nghiên cứu  
đánh giá các chương trình dành cho phụ  
huynh bao gồm *Guiding Good Choices*  
(*Định Hướng Lựa Chọn Tốt*), *Staying  
Connected with Your Teen* (*Luôn Gần  
Bó Với Con Tuổi Vị Thành Niên*),  
*Common Sense Parenting* (*Làm Cha Mẹ  
Đúng Mục*), *Safe Drivers Wanted*  
(*Khuyến Khích Lái Xe An Toàn*) và  
*Raising Healthy Children* (*Nuôi Dưỡng  
Con Khỏe Mạnh*).

[www.SDRG.org](http://www.SDRG.org)

Cuốn sổ tay này được thực hiện thông qua sự hợp tác giữa



Special thanks to the King County Youth Marijuana Prevention and Education Program partners: Seattle-King County Public Health and King County Department of Community and Human Services for support in this 2016 project.

Funding provided by



2016 Vietnamese translation provided by Academy of Languages T&I Services

Sổ tay này một phần được phát triển theo quỹ tài trợ số SP017044 từ Văn Phòng Chính Sách Kiểm Soát Chất Kích Thích Quốc Gia (Office of National Drug Control Policy) and Văn Phòng Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). Những quan điểm, ý kiến, và nội dung của ấn phẩm này là của các tác giả và những người đóng góp chứ không nhất thiết phản ánh quan điểm, ý kiến, hoặc chính sách của ONDCP, SAMHSA, hoặc HHS và không nên được hiểu như vậy.

Hope. Care. Cure.™



**Seattle Children's**<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's Hospital  
4800 Sand Point Way NE  
Seattle, WA 98105  
ĐT 206-987-2000

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org).

© 2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. Mọi quyền được bảo lưu.