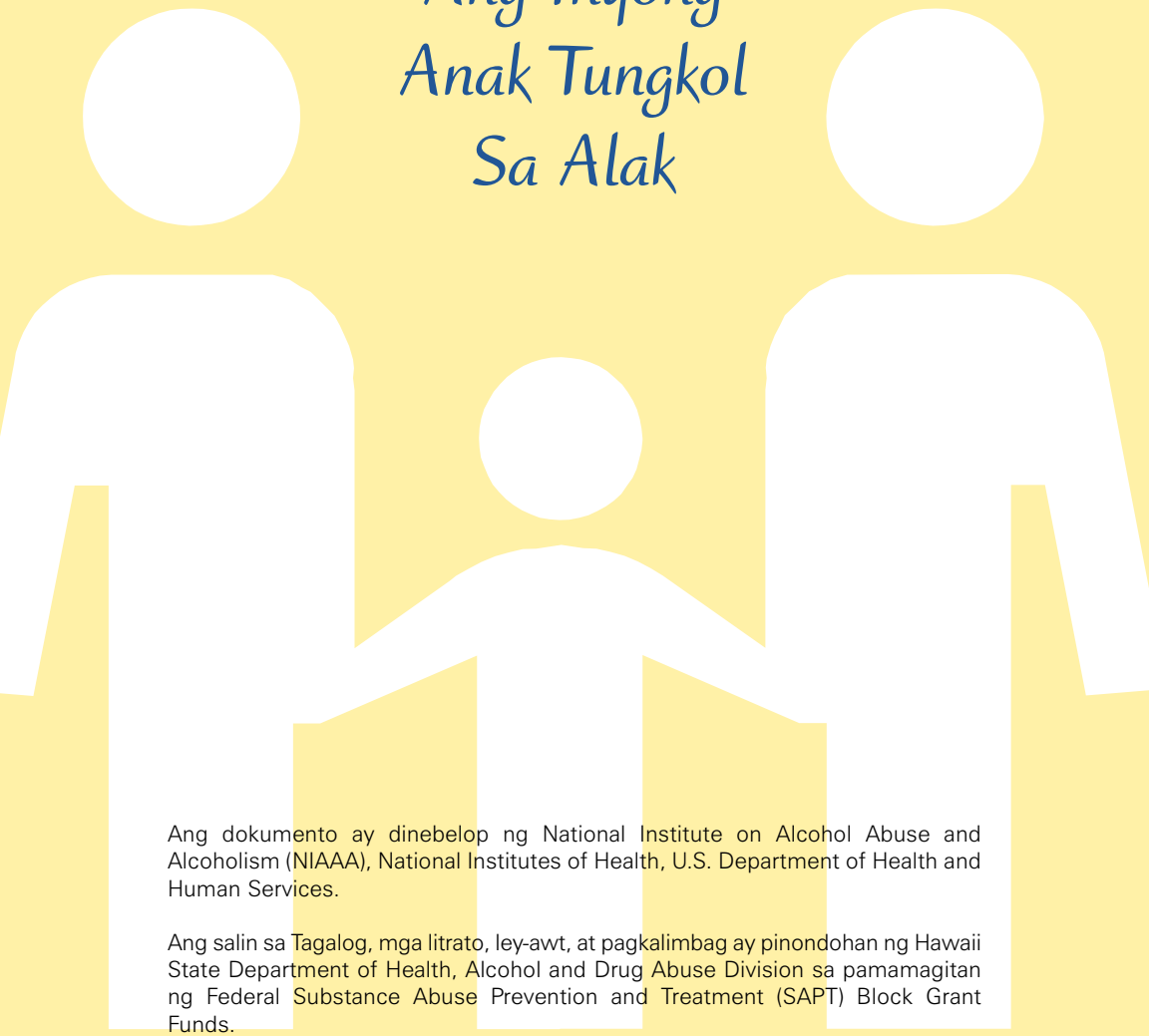
MAHALAGA ANG MAGAGAWA NINYO

KAUSAPIN
ANG INYONG
ANAK
TUNGKOL
SA ALAK

Kausapin Ang Inyong Anak Tungkol Sa Alak



Ang dokumento ay dinebelop ng National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.

Ang salin sa Tagalog, mga litrato, ley-awt, at pagkalimbag ay pinondohan ng Hawaii State Department of Health, Alcohol and Drug Abuse Division sa pamamagitan ng Federal Substance Abuse Prevention and Treatment (SAPT) Block Grant Funds.

(Pabatid: Lahat ng mga litratong makikita sa publikasyong ito ay may karapatang sipi at hindi maaaring kopyahin nang walang nakasulat na pahintulot. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa Hawaii State Department of Health, Alcohol and Drug Abuse Division.)

MGA NILALAMAN

Panimula 3

Mga Kabataan at Alak:
Mga Panganib 4

Ang Daigdig ng Inyong Kabataan 5

Ang Pinakamahalagang Bagay:
Ang Matibay na Ugnayan ng Magulang-Anak . . . 7

Pakikipag-usap sa Inyong Tinedyer
Tungkol sa Alak. 10

Pagsagawa ng Pagkilos:
Mga Pag-iwas na Istratehiya para sa
Mga Magulang 15

Maaari bang Makadebelop ng Problema
sa Pag-inom ng Alak ang Aking Anak? 19

Mga Pagkuhanan ng mga Tulong 23

Iba Pang NIAAA na Publikasyon 24

- Ang mga batang umiinom ay kadalasang nagiging biktima ng marahas na krimen, nagiging kasangkot sa mga aksidenteng ang sanhi ay alak, at nagkakaroon ng malubhang problema tungkol sa pag-aaral.

- Mas malaki ang impluwensiya ninyo sa pagdedesisyon at pagpapahalaga ng mga anak ninyo tungkol sa pag-inom *bago* siya magsimulang uminom ng alak.

- Ang mga magulang ay may malaking bahagi sa pag-inom ng mga anak nila, lalo na sa mga taon bago mag-tinedyer at sa mga unang taon ng pagiging tinedyer.

PANIMULA

Sa napakaraming droga na maaaring makuha ng mga kabataan ngayong panahon, maaari kayong magtaka, "Bakit kailangang magdebelop ng buklet tungkol sa pagtulong sa mga bata para maiwasan ang alak?" **Ang alak ay isang droga** tulad din ng cocaine at marijuana. Labag din sa batas ang pag-inom ng alak nang wala pang 21 taong gulang. **At ito ay mapanganib.** Ang mga batang umiinom ay kadalasang:

- Nagiging biktima ng marahas na krimen.
- Nagkakaroon ng mga malalang problema sa eskuwelahan.
- Nasasangkot sa mga aksidente sa daan na may kaugnayan sa pag-inom ng alak.

Ang patnubay na ito ay nakalaan para sa mga magulang at sa mga tagapag-alaga ng mga kabataang may 10–14 taong gulang. Tandaan na ang mga mungkahi sa mga sumusunod na pahina ay mga mungkahi lamang. **Magtiwala sa inyong damdamin.** Piliin ang mga ideya na komportable kayo, at gamitin ang inyong sariling istilo sa pagsagawa ng mga pamaraan na makakatulong sa inyo. Umaasa sa inyo ang inyong anak para sa pagpapayo at pagsuporta sa pagsasagawa ng mga desisyon sa buhay—kabilang na ang desisyon sa hindi pag-inom ng alak.

Marahil maiisip ninyo na "hindi pa naman umiinom ang anak ko." "Hindi ba masyadong maaga pa para pag-ukulan ng pansin ang pag-inom?" Hindi naman. Ito ang edad na ilang kabataan ay nagsisimulang mag-eksperimento sa pag-inom ng alak. Kahit na hindi pa umiinom ang anak ninyo, malakas ang mga impluwensiya para mapilitan siyang uminom. **Kumilos na kayo ngayon.** Ang pananatiling tahimik sa nararamdaman ninyo tungkol sa pag-inom ng alak ay maaaring makapagbigay sa kanya ng impresyon na sumasang-ayon kayo sa pag-inom ng alak.

Hindi ito madali. Habang palapit ang mga bata sa pagiging tinedyer, lumalakas ang impluwensiya ng mga kaibigan nila. Ang pakikibagay ang pangunahing prayoridad ng mga tinedyer, at kadalasan, naiisantabi na lamang ang mga magulang. **Gayunman, makikinig ang mga bata.** Ipinapakita ng maraming pananaliksik na kahit na sa mga taon ng pagiging tinedyer, malaki pa rin ang impluwensiya ng mga magulang sa pag-uugali ng mga anak.

Ang pinakamahalagang bagay ay karamihan sa mga kabataan ay hindi pa umiinom. At ang hindi pagsang-ayon ng mga magulang sa di-pag-inom ng mga kabataan ay pangunahing dahilan kung bakit pinipili ng mga batang hindi uminom. **Kaya, huwag magkamali: Malaki ang inyong magagawa.**

(Pansinin: Gumagamit ang buklet na ito ng iba-ibang terminolohiya para sa mga bata at kabataang may edad mula 10 hanggang 14, kabilang ang mga bata, kabataan, at mga batang tinedyer.)

MGA KABATAAN AT ALAK:
MGA PANGANIB

Para sa mga kabataan, ang alak ang numero unong pinipiling droga. Sa katunayan nga, mas malimit ang pag-inom ng alak ng mga kabataan kaysa sa paggamit ng lahat ng mga ipinagbabawal na droga na *pinagsama-sama.* Bagaman karamihan ng mga kabataan na may edad na mas bata pa sa 14 ay hindi pa nakapagsimulang uminom, ang maagang taon ng kabataan ay panahong mapanganib para sa pagsisimula ng pag-eksperimento ng alak.

Bagaman may mga ilang magulang at tagapag-alaga na hindi masyadong nag-aalala dahil ang kanilang tinedyer ay umiinom "lang," mahalagang tandaan na ang alak ay mabisa, at nakakapagpabago ng kondisyon na droga. Hindi lang pag-iisip at katawan ang naaapektuhan ng alak sa kadalasang hindi inaasahang paraan, kundi kulang ang mga tinedyer ng kakayahan sa pagpapasiya at pakikibagay para sa magaling na pamamahala ng alak. Bilang resulta:

- Mga aksidenteng trapiko na kaugnay ng alak ay pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga tinedyer. Ang pag-inom ng alak ay nauugnay din sa mga pagkamatay ng mga kabataan sa pamamagitan ng pagkalunod, pagpapakamatay, at mga krimeng pagpatay ng tao.

- Ang mga tinedyer na umiinom ng alak ay kadalasang mas nagiging aktibo sa pagiging sekswal sa mga murang gulang, nakikipagtalik nang mas madalas, at nagkakaroon ng hindi protektadong pagtatalik kaysa sa mga tinedyer na hindi umiinom.

- Ang mga kabataang umiinom ay kadalasang mas nagiging biktima ng marahas na krimen, kabilang na rito ang panggagahasa, malalang pambubugbog, at pagnanakaw.

- Ang mga tinedyer na umiinom ay kadalasang mas nagkakaroon ng mga problema sa mga gawain sa eskuwelahan at sa kaasalan sa eskuwelahan.

- Ang isang indibidwal na nagsisimulang uminom sa kanyang murang gulang sa pagka-tinedyer ay apat na beses na mas makakadebelop ng pagkagumon sa alak kaysa sa ibang tao na nakapaghintay hanggang may wastong gulang na sa pag-inom ng alak.

Malinaw ang mensahe: Ang pag-inom ng alak ay napakamapanganib na gawain para sa mga kabataan. At habang mas inaantala ng mga bata ang pag-inom ng alak, malamang na mas nakakabawas ito na madebelop ang anumang problemang kaugnay nito. Kaya, ito ang dahilan kung bakit napakahalaga na matulungan ang anak ninyo na umiwas sa anumang pag-inom ng alak.

ANG DAIGDIG NG INYONG KABATAAN

Ang mga unang taon ng pagiging tinedyer ay panahong napakalawak at kalimitang nakakalitong pagbabago para sa inyong anak, na nagtataglay ng panahong may pagsubok sa inyo ng inyong anak. Sa pagkakaroon ng kaalaman sa pagiging tinedyer ay makakatulong na mapapanatiling mas malapit kayo sa inyong anak at magkakaroon ng mas malaking impluwensiya sa gagawin niyang pagdedesisyon—kabilang na rito ang mga desisyon tungkol sa pag-inom ng alak.

- **Mga Pisikal na Pagbabago.** Karamihan sa mga 10 hanggang 14 taong gulang ay nakakaranas ng mabilis na pagtangkad at pagbigat habang nagsisimula ang pagdebelop ng sekswalidad. Bilang resulta, maraming bata ang mas nakakaramdam at nakakapag-isip sa mga pagbabago sa sariling katawan kaysa sa noong mas bata pa sila at nagsisimulang magtanong kung "tama ang itsura" nila—tamang taas, tamang sukat na pagkabalingkinitang katawan, tamang lakas, tamang kagandahan o kaguwapuhan—kung ihambing sa iba. Ang batang tinedyer na ang pakiramdam niya ay hindi siya makapantay sa mga ilang bagay ay kadalasang gumagawa ng mga bagay para mapasaya ang mga kaibigan, kabilang na ang pag-eeksperimento ng alak. Sa maselang panahong ito, sadyang napakahalagang ipaalam sa inyong mga anak na sa inyong paningin na sapat na ang kanilang ginagawa—at mahal na mahal ninyo sila.

- **Mga Kakayahan sa Pag-iisip.** Karamihan sa mga batang tinedyer ay meron pa ring kaisipang "ang kasalukuyan lang ang mahalaga" at nagsisimula pa lang nilang maintindihan na ang kanilang ginagawa—gaya ng pag-inom—ay may masamang ibubunga. Nais din nilang maniwala na walang masamang mangyayari sa kanila, na siyang tumutulong para maipaliwanag kung bakit malimit silang sumasabak sa mga panganib. Samakatwid, napakahalaga para sa mga mayedad na na pag-ukulang pansin ang panahon sa pagtulong ng mga bata sa pagunawa kung papaano o kung bakit ang mga mapanganib na bagay kaugnay sa alak ay maaaring mangyari rin sa kanila.

- **Mga Pagbabagong Panlipunan at Emosyonal.** Habang ang mga bata ay nalalapit sa pagiging tinedyer, ang mga kaibigan at "pakikibagay" ay nagiging lubhang mahalaga. Ang mga kabataan ay lalong umaasa sa mga kaibigan at sa media para sa mga bagay na maaaring makatulong kung paano kumilos at nagsisimulang tanungin ang pagpapahalaga at patakaran ng mga nasa hustong gulang na. Dahil sa ganitong normal na pagbabago, marahil ay hindi katakataka na ang mga magulang ay madalas na makaranas ng di-pagkakaunawaan sa kanilang mga anak habang sila ay nagbibinata/nagdadalaga. Sa magulong panahong ito, marahil ang pinakamalaking pagsubok sa inyo ay subukang igalang ang pagnanais ng inyong anak ng kanyang pagsasarili habang binibigyan pa rin sila ng suporta at nararapat na limitasyon.

Alam Ba Ninyo ?

- Na ayon sa isang pambansang sarbey, isa sa limang kabataang nasa ikawalong grado ay inuulat na umiinom ng alak sa loob ng nakaraang buwan?
- Na 17 porsiyento ng mga batang nasa ikawalong grado ay nagsasabing nalasing na sila nang minsan sa nakaraang taon?
- Na 71 porsiyento ng mga kabataan ay nagsasabing madaling makuha ang alak?

ANG PINAKAMAHALAGANG BAGAY: ANG MATIBAY NA UGNAYAN NG MAGULANG-ANAK

Marahil nagtataka kayo kung bakit ang isang patnubay para sa pag-iwas ng mga tinedyer sa pag-inom ng alak ay lubhang nagbibigay-diin sa kinakailangan ng mga magulang para maunawaan at masuportahan ang kanilang mga anak. Subalit ang katotohanan ay ang pinakamabuting paraan para maimpluwensiyahan ang inyong anak upang maiwasan ang pag-inom ay ang pagkakaroon ng matatag, mapagkakatiwalaang pakikipag-ugnayan sa kanya. Ayon sa pananaliksik, mas matagal na ipinapagpapaliban ng mga tinedyer ang pag-inom kung ang pakiramdam nila ay malapit, na may pagsuportang ugnayan sila sa magulang o tagapag-alaga. Dagdag pa rito, kung sa kalaanan ng panahon ay nagsimulang uminom ang inyong anak, ang magaling na relasyon ninyo ng inyong anak ay makakatulong para mailigtas siya sa pagkakaroon ng mga problemang may kaugnayan sa alak.

Ang kabaligtaran ay totoo rin: Kapag ang relasyon ng magulang at anak ay puno ng di-pagkakaintindihan o napakalayo, ang tinedyer ay mas malamang na gumamit ng alak at magkaroon ng mga problemang may kaugnayan sa alak. Ang relasyong ito ng magulang at anak at ang pagkagawi ng anak sa pag-inom ay totoo kung iisipin ninyo. Una, kung ang mga anak ay may matatag na ugnayan sa magulang, kasiya-siya ang kanilang nararamdaman sa kanilang sarili at samakatwid, mas mahina ang impluwensiya sa kanila ng mga kabarkada o kaibigan nila sa pag-inom ng alak. Pangalawa, ang magaling na relasyon ninyo ay malamang na may impluwensiya sa inyong mga anak para subukang mamuhay ayon sa inyong mga inaasahan sa kanila, dahil nais nilang mapanatili ang malapit na relasyon sa inyo. Narito ang ilang paraan upang magkaroon ng matatag at may suportang ugnayan sa inyong anak:

- Magkaroon ng maluwag na komunikasyon. Gawing madali para sa inyong tinedyer upang makipag-usap sa inyo nang tapat. (Tingnan ang kahon " Mga Paraan sa Pakikipag-usap sa Inyong Tinedyer.")

- Ipakita na kayo ay nagmamalasakit. Kahit na hindi ito laging ipinapakita ng mga tinedyer, kailangan pa rin nilang malaman na mahalaga sila sa kanilang mga magulang. Siguraduhing magkaroon ng regular na panahong pagsasama na kayo lang ng inyong anak—panahon para maibigay ninyo ang inyong pagmamahal, nang buong atensiyon. Ang mga ilang aktibidad na maaari ninyong gawin: paglalakad, pagbibisikleta, paghahapunan na tahimik, o pagluluto ng mga biskuwit.

MGA PARAAN SA PAKIKIPAG-USAP SA INYONG TINEDYER

Mahalaga ang pagkakaroon ng maluwag at mapagkakatiwalaang komunikasyon sa pagitan ninyo ng inyong anak upang matulungan siyang umiwas sa pag-inom ng alak. Kung ang inyong anak ay komportableng nakikipag-usap sa inyo, malamang na mas malaki ang pagkakataon ninyo sa pamamanutbay sa kanya tungo sa pagsasagawa ng mga mabubuting desisyon. Ang mga ilang paraan para makapagsimula:

- Hikayatin ang pakikipag-uusap. Hikayatin ang inyong anak na pag-usapan ang anumang bagay na may interes siya. Makinig sa kanya na walang pagsabad at bigyan ang inyong anak ng pagkakataon na turu-an kayo ng isang bagong bagay. Ang inyong masiglang pakikinig sa mga interes ng inyong anak ay magbibigay-daan para sa mga pag-uusap tungkol sa mga paksang ikinababahala ninyo.

- Magtanong ng mga tanong na hindi lamang sinasagot ng “oo” o “hindi.” Hikayatin ang inyong tinedyer na sabihin sa inyo kung ano ang iniisip o nararamdaman niya tungkol sa isyung inyong tinatalakay. Iwasan ang mga tanong na may simpleng “oo” o “hindi” na sagot.

- Kontrolin ang inyong mga emosyon. Kung may naririnig kayo na mga bagay na hindi ninyo gusto, subukang huwag tugunan ito nang pagalit. Sa halip ay huminga nang malalim at tanggapin ang inyong nararamdaman sa mabuting paraan.

- Gawin ang bawat pag-uusap na “kasiya-siya” para sa inyong dalawa. Huwag magsermon o subukang makapuntos sa inyong anak sa pag-papakita sa kanya na siya ay mali. Kung ipinapakita ninyo ang pag-galang sa opinyon ng inyong anak, malamang na siya ay makikinig at igagalang din ang inyong opinyon.

- Magtakda ng limitasyon. Magbigay ng malinaw, makatotohanang bagay na inaasahan para sa pag-uugali ng inyong anak. Magtatag ng nararapat na parusa sa paglabag ng mga patakaran at ipapatupad ang mga ito nang hindi pabago-bago.

- Mag-alok ng pagsang-ayon. Siguraduhing malaman ng inyong tinedyer na pinapahalagahan ninyo ang kanyang pagsisikap at gayun din ang kanyang mga nagawa. Iwasan ang nakakasakit na panunukso at pamimintas.

- Unawain na ang inyong anak ay lumalaki. Hindi ito nangangahulugang hindi na ninyo siya pinapakialaman. Subalit sa inyong pamamatnubay sa pag-uugali ng inyong anak, kailangan ding sikapin na igalang ang kanyang lumalawak na pangangailangan ng kalayaan at pagsasarili.

Mga Magagaling na Dahilan Para Hindi Uminom ng Alak ang mga Tinedyer

- Nais ninyong iwasan ng inyong anak ang pag-inom ng alak.
- Nais ninyong mapanatili sa inyong anak ang mataas na pagtingin sa sarili.
- Nais ninyong malaman nila na ang pag-inom ng alak ay illigal.
- Ang pag-inom sa kanilang edad ay maaaring mapanganib.
- Maaaring may dating problema sa pagkagumon sa alak ang pamilya ninyo.

PAKIKIPAG-USAP SA INYONG TINEDYER TUNGKOL SA ALAK

Para sa mga maraming magulang, hindi madaling pag-usapan ang tungkol sa alak. Maaaring ipagwalambahala nito ng inyong tinedyer, at maaaring kayo man ay hindi sigurado kung papaano itutuloy ito. Upang mas matagumpay ang pag-uusap ninyo, pag-isipang mabuti kung ano ang gusto ninyong talakayin *bago* kayo makipag-usap sa inyong anak. Pag-isipan din ninyo kung papaano ang reaksiyon ng anak ninyo at mga paraan kung papaano kayo tumugon sa mga tanong at mga pakiramdam ng inyong kabataan. Pagkatapos, pili-in ang tamang panahon para mag-usap kayo ng inyong anak na pareho rin kayong maluwag ang kalooban.

Isipin din na hindi ninyo kailangang pag-usapan ang lahat ng bagay nang minsanan lang. Sa katunayan nga, malamang na mas malaki ang epekto ninyo sa pamamagi-tan ng mga ilang beses na pag-uusap tungkol sa pag-inom ng alak sa panahon ng kanyang kabataan. Isipin ninyo na ang pagtalakay na ito sa inyong anak ay unang bahagi sa patuloy na pag-uusap.

At tandaan, gawin itong pag-uusap, hindi sermon! Ang mga sumusunod ay ilang paksa para sa diskusyon:

- **Ang Mga Opinyon ng Inyong Anak Tungkol sa Alak:** Tanungin ang inyong batang tinedyer kung ano ang alam niya tungkol sa alak at kung ano ang pala-gay niya sa pag-inom ng alak ng mga tinedyer. Tanungin ang inyong anak ang palagay niya kung bakit umiinom ang mga kabataan. Makinig nang mabuti nang walang pagsabad. Hindi lamang nakakatulong sa inyong anak na ang pakiram-dam niya ay napapakinggan o naigagalang sa pamaraang ito, kundi nagsisilbi na rin na siyang panimula sa pagtalakay ng mga paksang tungkol sa alak.

- **Mahahalagang Impormasyon Tungkol sa Alak:** Bagaman maraming kabataan ang naniniwalang alam na nila ang lahat tungkol sa alak, marami pa ring umi-iral na mga maling paniniwala at di-tamang impormasyon. Narito ang mga ilang mahahalagang impormasyon na maibabahagi:

  - Ang alak ay isang napalakas na droga na nakakapagpabagal ng katawan at pag-isip. Pinapahina nito ang pagkilos; pinapabagal ang panahon ng pagtu-gon; at pinipinsala nito ang paningin, malinaw na pag-iisip, at pagdedesisyon.

  - Ang serbesa at alak ay hindi mas “mahina” kaysa sa mga matatapang na alak. Ang isang 12-onsang lata ng serbesa, isang 5-onsang baso ng alak, at 1.5 onsa ng matapang na alak ay nagtataglay ng parehong dami ng alak at nagkakaroon ng parehong epekto sa katawan at sa pag-iisip.

- Sa karaniwan, umaabot sa 2 hanggang 3 oras para mawala ang epekto ng isang inumin sa katawan. Walang nakakapagpabilis sa prosesong ito, kabilang na ang pag-inom ng kape, paliligo, o paglalakad para mawala ito.

- Kalimitang hindi inaamin ng mga tao kung gaano kaseryoso ang epekto ng alak sa kanila. Ang ibig sabihin nito ay maraming tao ang nagmamaneho pa rin pagkatapos nilang uminom sa *pag-aakalang* nakokontrol pa rin nila ang kotse—ngunit sa katunayan ay hindi.

- Kahit sinuman ay makakadebelop ng seryosong problema sa alak, kabilang na ang tinedyer.

- **Ang Kathang-Isip na "Magic Potion."** Hinihikayat ng mga mapanghalinang pagsasalarawan ng media ang maraming tinedyer na maniwala na ang pag-inom ay ginagawa silang sikat, kaakit-akit, masaya, at "magaling." Ipinapakita ng mga pananaliksik na ang mga tinedyer na naghahangad ng ganitong klase ng positibong epekto ay malamang na mas iinom sila sa mas maagang taon. Gayunman, makakatulong kayo sa pagsugpo ng ganitong mapanganib na paniniwala sa panonood ng mga palabas sa telebisyon at mga pelikula sa bidyo kasama ang inyong anak at pagtalakay kung papaano isinasalarawan ang alak sa mga ito. Halimbawa, madalas na ipinapakita ng mga patalastas sa telebisyon tungkol sa serbesa na labis na kasayahan ng mga kabataan, na parang ang pag-inom ng alak ay laging nagbibigay ng magaling na lagay ng loob. Ang panonood ninyo kasama ng anak ninyo sa mga ganitong patalastas ay magiging oportunidad para talakayin ang maraming epekto ng alak sa mga tao—sa ilang mga kaso nagiging sanhi ito ng palulumbay o galit sa halip na kasayahan.

- **Mga Magagaling na Dahilan Upang Hindi Uminom.** Sa pag-uusap ninyo ng inyong anak tungkol sa mga dahilan para iwasan ang alak, huwag gamitin ang pananakot na paraan. Alam ng karamihan ng mga batang tinedyer na maraming tao ang umiinom na walang problema, kaya mahalagang talakayin ang mga epekto ng alak na hindi masyadong padrama ang dating. Halimbawa, maaaring pag-usapan ninyo ang mga panganib ng pagsakay sa kotse na ang drayber ay nakainom na hindi ipinagpupumilit na "lahat ng mga bata na nakikisakay sa mga nakainom ay naaksidente." Ilang dahilan na hindi dapat uminom ang mga tinedyer:

  - **Nais ninyong iwasan ng anak ninyo ang alak.** Siguraduhing malinaw na ipaalam ang inyong inaasahan sa inyong anak tungkol sa pag-inom ng alak at maitakda ang mga parusa kung lalabag sa mga patakaran. Malaking bagay sa inyong anak ang inyong pagpapahalaga at pagtingin kahit na hindi niya palaging ipinapakita.

  - **Para mapanatili ang paggalang sa sarili.** Sa isang serye ng mga pangkat ng pananaliksik, iniulat ng mga tinedyer na ang pinakamagaling na paraan para mahikayat sila na iwasan ang alak ay pagsumamo sa paggalang sa kanilang sarili—ipaalam na napakagaling nila at marami pa silang magagawa na hindi

ANIM NA PARAAN PARA SA PAG-HINDI SA ALAK

May panahon na ang inyong anak ay aalukin ng alak. Upang matanggihan ang ganitong pamimilit, may mga masasabing madadaling sagot para maiwasan ang pag-inom na hindi guma-gawa ng malaking eksena. Mas magaling siguro kung ang tinedyer ninyo mismo ang siyang mag-isip kung ano ang sasabihin sa mga pag-alok ng alak para maging mas komportable siya sa pagsabi ng mga ito. Ngunit para masimulan ang pag-iisip, narito ang mga ilang mga simpleng pagtugon sa pamimilit—mula sa pinakamahinahon hanggang sa pinakapanggigiit.

1. Hindi, salamat na lang.

2. Ayaw ko iyan—may soda ba kayo?

3. HINDI ko gusto ang alak.

4. Kinakausap mo ba ako? KALIMUTAN mo na.

5. Bakit ba PARATI mo akong pinipilit kahit na sinabi ko nang HINDI?

6. Tigilan mo nga ako!

kinakailangan ang alak. Binigbigyang pansin din ng mga tinedyer ang mga paraan na ang alak ay nagiging dahilan sa paggawa ng nakakahiyang bagay na maaaring makasira sa kanilang paggalang sa sarili at mga mahahalagang relasyon.

- **Ang pag-inom ng alak ay illigal.** Dahil ang pag-inom ng alak ng mga mas bata pa sa 21 ay illigal, ang pagkahuli rito ay malaking problema sa mga awtoridad. Kahit na ang pagkahuli ay hindi inaksiyunan ng mga pulis, maaaring hindi na papayagan ng mga magulang ng mga kaibigan ng anak ninyo na makisalamuha sa inyong anak. Kung ang pag-inom ay nangyari sa loob ng eskuwelahan, maaaring masuspinde ang inyong anak.

- **Ang pag-inom ay maaaring mapanganib.** Isa sa mga pangunahing dahilan ng mga pagkamatay ng mga tinedyer ay ang mga aksidente sa sasakyan na kaugnay ang alak. Ang pag-inom ay ginagawang mas madaling biktima ang isang bata sa pagkagahasa at hindi protektadong pakikipagtalik. At habang ang inyong tinedyer ay maaaring maniwala na siya ay hindi nakikisangkot sa mga mapanganib na gawain pagkatapos ng pag-inom, idiin na dahil ang alak ay nakakapanghina ng pagpapasiya, malamang na ang umiinom ay nag-iisip na ang mga gayong gawain ay hindi mapanganib.

- **Ang inyong pamilya ay may dating problema tungkol sa pag-inom ng alak.** Kung isa o mas marami pang miyembro ng inyong pinakamalapit o mga ibang kamag-anak ay nakaranas ng pagkagumon sa alak, malamang na maaaring mas madaling makadebelop ang inyong anak ng problema sa pag-inom. Kailangan ng inyong anak na malaman niya na ang pag-inom ay nag-tataglay ng mga di-pangkaraniwang klase ng panganib.

- **Paano Pakikitunguhan ang Pamimilit ng mga Kapantay Nila.** Hindi sapat na sabihan lang ang inyong tinedyer na dapat iwasan niya ng alak—kailangan din ninyong tulungan ang inyong anak kung papaano gawin ito. Ano ang dapat sabihin ng inyong anak na babae kung pupunta siya sa isang parti at aalukin siya ng kaibigan ng serbesa? (Tingnan "Anim na Paraan Para sa Pag-Hindi sa Alak.") O ano ang dapat gawin ng inyong anak na lalaki kung nasa isang bahay siya na ang mga kabataaan ang nagpapasa-pasa ng isang botelya ng alak at wala ang mga magulang sa paligid? Ano ang dapat nilang isagot kung aalukin sila ng sakay para makauwi ng nakakatandang kaibigang nakainom?

  Talakayin ninyo ng inyong tinedyer ang mga paraan para alam niyang pangasi-waan ang mga ito at iba pang mahihirap na sitwasyon, at linawin na handa nin-yong suportahan ang inyong anak. Halimbawa: "Kung nasa bahay ka na may mga batang umiinom, tawagan mo ako at susunduin kita—at hindi kita papagalitan o paparusahan." Kung mas handa ang inyong anak, mas magaling niyang pama-halaan ang mga pagpupumilit na sitwasyon na kaugnay ang pag-inom.

Nanay, Tatay, Uminom Ba Kayo Noong Bata Pa Kayo?

Ito ang tanong na kinatatakutan ng maraming magulang—ngunit malamang na lalabas ito sa mga diskusyon ng pamilya tungkol sa alak. Ang katotohanan ay maraming magulang ay uminom ng alak bago pa nila narating ang sapat na edad na legal para *uminom*. Kaya paano kayo maging matapat sa inyong anak na hindi parang ipokrita na nagpapayo, "Gawin ang sinasabi ko, hindi ang ginawa ko"?

Ito ay tawag ng pagpapasiya. Kung naniniwala kayo na ang pag-inom ninyo o dating paggamit ng droga ay hindi dapat bahagi ng diskusyon, maaari ninyong sabihin lang sa inyong anak na ayaw ninyo itong ibahagi. Ang iba pang paraan ay ang pagamin na naranasan ninyong uminom noong kayo ay tinedyer, pero isa itong pagkakamali—at magbigay sa inyong anak ng isang halimbawa ng nakakahiya o masakit na karanasan na nangyari dahil sa inyong pag-inom. Ang paraang ito ay maaaring makatulong sa inyong anak na mas mauunawaan niya na ang pag-inom ng alak sa kabataan ay *nagkakaroon* ng masamang epekto.

Paano Maging Punong-Abala Sa Parti Ng Mga Tinedyer

- Magkasundo sa listahan ng mga bisita—at huwag magpapasok ng mga hindi imbitado.
- Pag-usapan ninyo ng inyong anak ang mga patakaran bago magparti.
- Hikayatin ang inyong tinedyer na planuhin ang parti kasama ang responsableng kaibigan para magkaroon siya ng suporta kung may mga problemang darating.
- Pag-usapan kung ano ang mga masasayang gawain para sa parti.
- Kung ang isang bisita ang may dalang alak sa bahay ninyo, paalisin siya.
- Maghanda ng maraming meryenda at mga inuming walang alak.
- Manatili kayong nakikita at maging nandoon kayo kung kailangan—ngunit huwag kayong sumali sa parti!

PAGSAGAWA NG PAGKILOS: MGA PAG-IWAS NA ISTRATEHIYA PARA SA MGA MAGULANG

Bagaman ang mga pag-uusap ng magulang-anak tungkol sa pag-inom ay mahalaga, ang pag-uusap ay hindi sapat—kailangan din ninyong gumawa ng mga kongkretong hakbang upang matulungan ang inyong anak na iwasan ang alak. Malinaw na ipinapakita ng pananaliksik na ang aktibo, suportadong pakikialam ng mga magulang at mga tagapag-alaga ay nakakatulong sa mga tinedyer na maiwasan ang pag-inom sa mga kabataan at naipagpapaliban nang mas matagal ang pag-inom ng alak.

Sa isang kamakailang pambansang sarbey, 71 porsiyento ng mga nasa ikawalong grado ay nagsasabing ang alak ay "medyo madali" o "napakadaling" makuha. Malinaw ang mensahe: Kailangan pa rin ng mga kabataan ang pangangalaga ng mga taong nasa sapat na edad na. Ilang paraan para matugunan ito:

- **Imonitor ang Pag-inom ng Alak sa Inyong Bahay.** Kung meron kayong alak sa inyong bahay, tandaan ang dami o bilang nito. Linawin sa inyong anak na hindi ninyo pinapayagan ang mga parti na walang tsaperon o ibang parti ng mga tinedyer sa inyong bahay. Gayunman, kung maaari, hikayatin siya na anyayahan ang mga kaibigan niya sa bahay kung nandoon kayo. Kung mas kasiya-siya ang mga ginagawa ng inyong anak sa inyong bahay, mas matutunan ninyo ang tungkol sa mga kaibigan ng inyong anak at mga ginagawa nila.

- **Makipag-ugnayan sa Ibang Magulang.** Ang pakikipagkilala sa ibang mga magulang at tagapag-alaga ay nakakatulong sa inyo sa mas malapit na pagsusubay-bay sa inyong anak. Ang mga mabubuting pagsasamahan ay nakakapadali para sa inyo na tawagan ang magulang ng tinedyer na may parti para siguraduhin na may responsableng taong nasa sapat na gulang na nandoon at walang alak na ipinapainom. Malamang na matutuklasan ninyo na hindi kayo nag-iisa na sa pagnanais na maiwasan ng tinedyer ang alak—maraming ibang magulang ay nakikiisa sa inyong pagkabahala.

- **Subaybayan Ang Mga Gawain ng Inyong Anak.** Alamin ang mga plano ng inyong anak at ang mga pinupuntahan. Sa pangkalahatan, ang inyong anak ay malamang na mas bukas siya sa inyong pamamatnubay kung alam niya na sinusubaybayan ninyo siya dahil nag-aalala kayo, hindi dahil sa wala kayong tiwala sa kanya.

- **Magdebelop ng mga Pampamilyang Patakaran Tungkol sa Pag-inom.** Kapag ang mga magulang ay nagtatakda ng malinaw na "bawal ang alak" na patakaran

at mga inaasahan sa mga anak, malamang na ang kanilang mga anak ay hindi bibigay sa pagsimula ng pag-inom. Bagaman bawat pamilya ay dapat magdebelop ng mga kasunduan tungkol sa pag-inom ng alak ng tinedyer na nagpapahiwatig ng kanilang sariling paniniwala at pagpapahalaga, narito ang ilang posibleng patakaran ng pamilya tungkol sa pag-inom:

- Hindi dapat uminom ang mga bata ng alak kung wala pa sila sa edad na 21.
- Hindi dapat hikayatin ng mga nakakatandang kapatid ang mga nakakabatang kapatid na uminom at hindi dapat bigyan ng alak.
- Hindi dapat manatili ang mga bata sa mga parti ng tinedyer na may handang alak.
- Hindi dapat sumakay ang mga bata sa kotse na may drayber na nakainom.

Pagkatapos ninyong mapagpasiyahan ang mga patakaran para sa pamilya ninyo, kailangan ninyong itakda ang mga nararapat na parusa para sa paglabag ng mga patakarang iyon. Siguraduhing piliin ang parusang kaya ninyong ipatupad. At huwag din masyadong malupit ang parusa na nagiging hadlang sa maluwag na komunikasyon sa pagitan ninyo ng inyong tinedyer. Ang ideya lamang ay gawin ang parusa na "nakakasakit" lang nang sapat para mag-isip nang dalawang beses ang inyong anak tungkol sa paglabag ng patakaran. Ang posibleng parusa ay maaaring pansamantalang pagpapabawal sa pakikisalamuha ng inyong anak.

Bilang pangwakas, kailangang maging handa kayo na ipinapatupad ninyo nang hindi pabago-bago ang mga parusa na naitakda ninyo. Kung alam ng mga anak ninyo na mawawalan sila ng mga ilang pribilehiyo bawat panahon na nilabag nila ang mga patakaran ng pag-inom ng alak, malamang na mas susundin nila ang kanilang kasunduan.

- **Magpakita ng Mabuting Halimbawa.** Ang mga magulang at tagapag-alaga ay mahahalagang modelo para sa kanilang mga anak—kahit na para sa mga anak na mabilis na nagiging tinedyer. Ipinapakita ng mga pananaliksik na kung umiinom ang mga magulang, malamang na iinom din ang kanilang anak. Ngunit kahit na umiinom kayo, may mga paraan na mabawasan ang posibilidad ng pag-inom ng alak ng inyong anak. Ang mga ilang mungkahi ay:

  - Uminom ng alak nang katamtaman lang.
  - Huwag sabihin sa inyong anak na ang alak ay isang magaling na paraan para pamahalaaan ang mga problema. Halimbawa, huwag kayong umuwi sa bahay mula sa trabaho at sabihin, "Masama ang araw ko ngayon. Kailangan kong uminom."
  - Sa halip, ipakita sa inyong anak na may mga iba, mas mabuting paraan para makayanan ninyo ang tensiyon o matinding kapaguran, gaya ng ehersisyo;

pakikinig sa musika; o pag-uusap ninyo ng asawa ninyo, kapareha, o kaibigan ng mga bagay-bagay.

- Huwag kayong magkuwento sa inyong mga anak tungkol sa inyong sariling pag-inom sa paraan na naghahatid ito ng mensahe na ang pag-inom ng alak ay nakakatawa o nakakapanghalina.

- Huwag uminom at magmaneho o sumakay sa drayber na nakainom.

- Kung may mga bisita kayo na ibang taong nasa sapat na gulang na, maghanda ng mga inumin na walang alak at maraming pagkain. Kung may mga may nasobrahan na ng pag-inom sa inyong parti, gumawa ng paraan para makauwi sila nang ligtas.

- **Huwag Suportahan ang Pag-inom ng Tinedyer.** Ang inyong pag-uugali at pag-aasta sa pag-inom ng tinedyer ay nakakaimpluwensiya rin sa inyong anak. Iwasan ang mga biro tungkol sa pag-inom ng mga menor-na-edad o pagkalasing, o pagpapakita ng pagsang-ayon ng pag-inom ng alak ng tinedyer. At ang dagdag dito, huwag magbigay ng alak sa mga batang kaibigan ng anak ninyo. Ayon sa pananaliksik, ang mga batang may mga magulang o mga kaibigan ng mga magulang na nagbibigay ng alak sa mga pagsasalu-salo ng mga tinedyer ay malamang na mas malakas sila sa pag-inom, mas malimit uminom, at nasasangkot sa mga aksidente sa daan. Tandaan din na illigal sa karamihan ng mga estado ang pagbibigay ng mga alak sa mga menor-de-edad na hindi kapamilya.

  Maaari rin kayong makisali sa mga proyekto ng eskuwelahan at komunidad para himukin ang hindi pag-inom ng alak ng mga tinedyer. Sa pakikipag-ugnayan sa mga opisyal ng eskuwelahan at ibang mga miyembro ng inyong komunidad, makakatulong kayo sa pagdebelop ng mga patakaran para mabawasan ang pagkakataon na makakuha ng alak ang mga tinedyer at maipatupad ang mga parusa para sa pag-inom ng mga menor-de-edad.

- **Tulungan ang Inyong Anak na Magkaroon ng Mabuting Pakikipagkaibigan.** Kung ang mga kaibigan ng inyong anak ay umiinom, malamang na ang inyong anak ay iinom din. Kaya, subukang hikayatin ang inyong batang tinedyer na magdebelop ng mga pakikipagkaibigan sa mga batang hindi umiinom at sa may mga mabubuting impluwensiya sa inyong anak. Ang unang magaling na hakbang ay kilalanin nang mas mabuti ang mga kaibigan ng inyong anak. Maaari rin ninyong imbitahin ang mga mabubuting kaibigan sa mga pagsasalu-salo ng pamilya at sa mga lakad at maghanap ng mga ibang paraan para hikayatin ang inyong anak na makisama sa mga ganoong tinedyer. Kausapin din ang inyong anak nang deretsahan tungkol sa mga katangian ng kaibigan na maaasahan tulad ng mapagkakatiwalaan at pagkamabuti sa halip na kasikatan o "kagalingan."

  Kapag hindi ka sang-ayon sa isa sa mga kaibigan ng inyong anak, mas mahirap na harapin ang sitwasyon. Bagaman madali lang pagbawalan ang inyong anak na hindi makita ang kaibigang iyan, maaari itong magtulak ng mas malakas na

determinasyon sa inyong anak na makasama siya. Sa halip, maaari ninyong ipakita ang inyong pag-aalala tungkol sa kaibigan sa mapagmahal, sumusuportang paraan. Maaari rin ninyong limitahan ang panahon ng pagsasama nila ng anak ninyo sa pamamagitan ng inyong mga patakarang pampamilya, gaya ng paano papalipasin ang panahon pagkatapos ng oras sa eskuwela o kung gaano katagal na puwedeng lumabas ang inyong anak sa gabi.

- **Hikayatin Ang Mga Mabubuting Alternatibong Paraan sa Halip ng Alak.** Isang dahilan kung bakit umiinom ang mga bata ay para mawala ang pagkainip. Samakatwid, tama lang na hikayatin ninyo ang inyong anak sa mga aktibidad na pinapamahalaan pagkatapos ng eskuwela at sa Sabado at Linggo na mapaghamon at masaya. Ayon sa kamakailang sarbey ng mga nagsisimulang magtinedyer, ang pagkakaroon ng mga kasiya-siya at walang-alak na aktibidad ay malaking dahilan sa pagpapasiya sa hindi pag-inom ng alak.

  Kung ang inyong komunidad ay hindi nag-aalok ng mga aktibidad na pinapamahalaan, maaari kayong magpupulong-pulong ng mga ibang magulang at mga kabataan para gumawa ng mga ilang aktibidad. Simulan ito sa pagtatanong sa inyong anak at ibang kabataaan kung ano ang gusto nilang gawin, dahil sila rin ang malamang na makikisali sa mga aktibidad na talagang interesado sila. Magtanong kung ang inyong simbahan, eskuwelahan, o mga organisasyon sa komunidad ay makakatulong sa pag-iisponsor ng isang proyekto.

MAAARI BANG MAGKAROON NG PROBLEMA SA PAG-INOM NG ALAK ANG AKING ANAK?

Bagaman ang buklet na ito ay may pangunahing layunin para mahadlangan ang pag-inom ng alak ng mga tinedyer, kailangan din nating pansinin ang posibilidad sa pag-abuso ng mga kabataan sa pag-inom ng alak. Ilang bata ay malamang na mas malakas uminom kaysa sa iba at makakaengkwentro sila ng mga problemang may kaugnay ng alak, kabilang na ang pangkalusugan, eskuwelahan, legal, pamilya, at emosyunal na problema. Ang mga batang may pinakamalaking panganib para sa mga problemang may kaugnay sa alak ay:

- Nagsisimulang uminom ng alak at gumamit ng ibang droga bago sumapit ang edad na 15.
- May magulang na may problema sa pag-inom o pagkagumon sa alak.
- May mga malapit na kaibigan na umiinom ng alak at/o gumagamit ng ibang droga.
- Agresibo, di-nakikisama sa iba, o mahirap kontrolin mula sa murang edad.
- May karanasang pang-aabuso sa pagkabata at/o grabeng pagkatakot/sindak
- May kasalukuyang problema sa pag-uugali at/o bumabagsak sa mga grado sa eskuwelahan.
- May mga magulang na hindi sumusuporta sa kanila, hindi nakikipag-usap nang maluwag sa kanila, at hindi sinusubaybayan ang kanilang pagkilos at kung saan ang kinaroroonan nila.
- Nakakaranas ng patuloy na pagkagalit at pagtanggi sa mga magulang at/o malupit, pabago-bagong pagdidisiplina.

Kung nagkakaroon ang bata ng mas karamihan sa mga karanasang ito, malamang na mas malaki ang tsansa na siya ng makakadebelop ng mga problema sa alak. Ang pagkakaroon ng isa o mas marami pang peligrosong bagay ay hindi nangangahulugan na ang inyong anak ay siguradong magdedebelop ng problema sa pag-inom. Gayumpaman, maaari itong pahiwatig na kailangan na ninyong kumilos ngayon para maprotektahan ang inyong kabataan sa mga susunod na problema. Halimbawa, kung hindi kayo nag-uusap nang maluwag ng inyong anak, mahalaga na magdebelop ng mga bagong paraan para sa pag-uusap at pakikinig sa isa't isa

(tingnan ang kahon “Mga Paraan sa Pakikipag-usap sa Inyong Tinedyer”). O, kung ang inyong anak ay may seryosong problema sa pag-uugali, maaaring humingi ng tulong mula sa tagapayo sa eskuwelahan ng inyong anak, manggagamot, at/o isang propesyunal ng pangkaisipang kalusugan.

Ilang magulang ay maaaring magsuspetsa na ang kanilang anak ay meron nang problema sa pag-inom. Bagaman mahirap na alamin na sigurado, mga ilang pag-uugali ay nagsisilbing babala sa posibilidad ng problema sa alak (tingnan ang kahon “Mga Babalang Tanda ng Problema sa Pag-inom”). Kung sa palagay ninyo ang inyong anak ay maaaring may problema sa pag-inom, pag-isipang kumuha ng payo mula sa isang propesyunal sa pangangalaga ng kalusugan na ang pagkadalubhasa nito ay ang mga problema sa alak bago kausapin ang inyong tinedyer. Para humanap ng propesyunal, makipag-ugnayan sa inyong pampamilyang doktor o sa lokal na ospital. Ang iba pang pagmulan ng mga impormasyon at patnubay ay maaaring matagpuan sa inyong lokal na Yellow Pages sa ilalim ng “Alcoholism” o sa pamamagitan ng isa sa mga pagkukuhanan ng tulong na nakalista sa hulihan ng buklet na ito.

MGA BABALANG TANDA NG PROBLEMA SA PAG-INOM NG ALAK

Bagaman ang mga sumusunod na pag-aasta ay nagpapahiwatig na may problema sa alak o ibang droga, ang mga ilan din ay nagpapahiwatig nang normal na paglaki bilang tinedyer. Naniniwala ang mga eksperto na ang problema sa pag-inom ay mas malamang na mangyari kung mapapansin ninyo ang mga ilan sa mga palatandaang ito nang sabay-sabay, o kung biglaan na lang na lumitaw, at kung ilan sa kanila ay talagang sukdulan na hindi normal.

- Mga pagbabago ng disposisyon: pabigla-biglang pagkasumpungin, madaling pagkainis, at matinding pangangatwiran.
- Mga problema sa eskuwelahan: malimit na umaabsent, mababang grado, at/o pagkaroon ng kailan lang na aksiyon na pagdidisiplina.
- Pagrerebelde sa mga patakarang pampamilya.
- Pagpapalit ng mga kaibigan, kabilang na ang sapilitang pagpapakilala sa mga bagong kaibigan.
- Ang kaasalang "bale wala na": maruming itsura, kawalan ng mga dating interes, at pangkalahatang pagkawala ng sigla.
- Ang pagkadiskubre ng alak sa kuwarto o bakpak ng inyong anak, o pag-amoy-alak sa kanyang hininga.
- Mga problemang pangkatawan o pangkaisipan: pagpalya ng memorya, mahinang konsentrasyon, mapulang mga mata, kakulangan ng koordinasyon, o pagbigkas na malabo na parang kinakain ang salita.

ANG TALAAN NG MGA PAGKILOS

- Magtatag ng mapagmahal, nagtitiwalang relasyon sa inyong anak.
- Gawin ninyong madali ang pakikipag-usap nang matapat sa inyo ng inyong anak.
- Kausapin ang inyong anak tungkol sa mga impormasyon sa alak, mga dahilan upang hindi uminom, at mga paraan para maiwasan ang pag-inom sa mga mahihirap na sitwasyon.
- Subaybayan ang mga aktibidad ng inyong batang tinedyer, at makisali sa ibang mga magulang sa paggawa ng pamilyar na patakaran tungkol sa pag-inom ng alak ng tinedyer.
- Bumuo ng mga pampamilyang patakaran tungkol sa pag-inom ng tinedyer at magtakda ng mga parusa.
- Magbigay ng mabuting halimbawa hinggil sa inyong sariling pag-inom ng alak at ang iyong reaksiyon sa pag-inom ng tinedyer.
- Hikayatin ang inyong anak na magkaroon ng mga mabubuting pagkakaibigan at mga masasayang alternatibo sa halip na pag-inom ng tinedyer.
- Alamin kung ang inyong anak ay nasa napakamapanganib na grupo tungkol sa problema sa pag-inom; kung ganoon man, magsagawa ng mga hakbang para mabawasan ang panganib.
- Alamin ang mga babalang palatandaan ng problema sa pag-inom ng tinedyer at kumilos nang maagap para makakuha ng tulong para sa inyong anak.
- Maniwala kayo sa inyong kakayahan para matulungan ang inyong anak upang maiwasan ang pag-inom ng alak.

MGA PAGKUKUHANAN NG TULONG

- **Join Together**
  One Appleton Street, 4th Floor
  Boston, MA 02116
  (617) 437-1500
  Internet address: http://www.jointogether.org

  Pambansang sentrong pagkukuhanan ng mga impormasyon para sa mga komunidad na nagtutulung-tulungan para mahadlangan ang alak at iba pang pag-aabuso ng droga sa buong bansa.

- **National Council on Alcoholism and Drug Dependence**
  22 Cortlandt Street, Suite 801
  New York, NY 10007
  (800) NCA-CALL
  Internet address: http://www.ncadd.org

  Nagbibigay ng mga pang-edukasyon na materyales tungkol sa pag-aabuso ng alak at problema sa alak kabilang na rin ang mga telepono ng lokal na kasapi sa NCADD na makakapagbigay ng mga impormasyon sa mga pagkuhanan ng tulong para sa lokal na panggamutan.

- **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Scientific Communication Branch**
  6000 Executive Boulevard, Suite 409
  Bethesda, MD 20892-7003
  (301) 443-3860
  Internet address: http://www.niaaa.nih.gov

  Gumagawa ng makukuhang libreng materyales na may impormasyon tungkol sa maraming aspeto ng pag-inom ng alak, pag-aabuso ng alak, at pagkagumon sa alak.

IBA PANG PUBLIKASYON NG NIAAA

Kung interesadong matutunan pa nang mas marami tungkol sa pag-aabuso at pagkagumon sa alak, maraming ginawa ang NIAAA na ilang buklet at iba pang materyales na pangmasa. Kabilang sa mga publikasyong ito ay:

- **Alcoholism: Getting the Facts** — inilalarawan kung ano ang pagkagumon sa alak at ang pag-aabuso ng alak at nagbibigay ng mga nakakatulong na impormasyon kung kailan at kung saan hihingi ng tulong. Salin sa Ingles: NIH Publication Number 96–4153; Salin sa Espanyol: NIH Publication Number 99–4153–S.

- **Alcohol: What You Don't Know Can Harm You** — nagbibigay ng mga impormasyon sa pag-inom at pagmamaneho, mga interaksyon ng alak-droga, mga problema sa pakikisalamuha sa ibang tao, mga depekto sa pangkapanganak na may kaugnay sa alak, mga pangmatagalang problema sa kalusugan, at mga iba pang pangkasalukuyang pananaliksik na isyu. Salin sa Ingles: NIH Publication Number 99–4323; Salin sa Espanyol: NIH Publication Number 99–4323–S.

- **How to Cut Down on Your Drinking** — nagbibigay ng mga paraan para sa mga napayuhan na pangmedikal na bawasan ang kanilang pag-inom ng alak. Salin sa Ingles: NIH Publication Number 96– 3770; Salin sa Espanyol: NIH Publication Number 96–3770–S.

- **Frequently Asked Questions About Alcoholism and Alcohol Abuse** — nagbibigay ng mga kasagutan sa mga katanungan tungkol sa pag-aabuso ng alak at pagkagumon sa alak. Salin sa Ingles: NIH Publication Number 01–4735; Salin sa Espanyol: NIH Publication Number 02–4735–S.

Para mag-order, sumulat sa: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Publications Distribution Center, P.O. Box 10686, Rockville, MD 20849–0686. Ang lahat ng teksto ng mga publikasyon nabanggit sa taas ay matatagpuan sa Web site ng NIAAA (http://www.niaaa.nih.gov).

MAKAPANGYARIHAN ANG
MGA MAGULANG:

Mahalaga Ang Magagawa Ninyo

Linda Lingle
Gobernador ng Hawaii

James R. Aiona, Jr.
Tenyente-Gobernador ng Hawaii

Chiyome L. Fukino
Direktor ng Kalusugan

Nagbibigay kami ng daan para makasali sa mga aktibidad namin nang walang pagtuturing sa lahi, kulay, bansang pinagmulan (kabilang ang wika), edad, kasarian, relihiyon, o kapansanan. Sumulat o tumawag sa Alcohol and Drug Abuse Division sa (808) 692-7506 o sa Affirmative Action Officer ng aming departamento sa Box 3378, Honolulu, HI 96801-3378 o sa (808) 586-4616 (boses/tty) sa loob ng 180 na araw sa simula ng problema.

April 2006 / Tagalog 15M