

# VẤN ĐỀ CỦA THANH NIÊN

## Bài 1 – TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Ngày nay, ai cũng biết thuốc lá là một trong những nguyên nhân chính gây ra ung thư phổi, bệnh tim và nhiều thứ bệnh nguy hiểm khác.

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng lượng mô-nô-xít cac-bon trong máu của người hút khoảng 20 điếu thuốc một ngày có thể gây ảnh hưởng đến thị giác, khả năng lượng định thời gian và khả năng điều khiển cơ thể. Chất Nicotine trong thuốc lá sẽ tác động đến não bộ và các tế bào cơ bắp trong vòng vài giây sau khi hút thuốc lá. Khi chất Nicotine thấm vào thì một vài biến đổi sẽ xảy ra.

Nhịp tim sẽ tăng. Điều này có thể ghi nhận được qua nhịp đập gia tăng của mạch máu. Chất Nicotine còn làm cho huyết áp gia tăng và máu trong các mạch máu nhỏ hơn sẽ lưu chuyển chậm lại. Việc máu lưu chuyển chậm lại cùng với việc các mạch máu bị co lại khiến nhiệt độ của làn da bị hạ thấp.

Những người bị bệnh phổi kinh niên mà ghiền thuốc nặng thường có số tử vong cao gấp 30 lần so với những người không hút thuốc. Lý do rất đơn giản là khói thuốc vào phổi sẽ làm phổi kém hoạt động. Thuốc lá cũng là nguyên nhân gây ra nên việc chết yểu của nhiều thai nhi.

Hơn thế nữa, hằng năm, những người ghiền thuốc lá tại Úc đốt hơn 10 triệu đô la thành mây khói!

Do đó, Quốc Hội Úc đã thông qua đạo luật cấm hút thuốc tại các nơi công cộng như chỗ làm việc, trường học và trên các phương tiện giao thông công cộng. Ngoài ra, ở Úc đã có nhiều chương trình kêu gọi và khuyến khích dân ghiền thuốc bỏ hút. Đặc biệt là cấm các tiệm bán thuốc lá cho thanh niên nam nữ dưới 18 tuổi.

Sưu tầm

Câu hỏi:

1. Tại sao hút lượng thuốc khoảng 20 điếu trong một ngày thì thị giác và khả năng điều khiển cơ bị suy giảm?
2. Theo ý em, ngoài chất Nicotine thuốc lá còn có những chất nào khác có thể gây tác hại cho sức khỏe?
3. Tại sao thuốc lá lại là nguyên nhân việc chết yểu của thai nhi?
4. Em đã từng nghe cụm từ “hít khói thụ động” (passive smokers)? Từ này có nghĩa là gì? So sánh từ này với “heavy smokers”
5. Tại sao ở Úc có đạo luật cấm hút thuốc ở nơi công cộng?
6. Nếu em có người thân nghiện thuốc lá, em sẽ làm gì để giúp họ bỏ thuốc hầu giảm nguy hại cho sức khỏe?

## **Bài 2 – NẠN CỜ BẠC TRONG CÁC CỘNG ĐỒNG DI DÂN**

Anh Tony Tường đã dứt khỏi nạn cờ bạc được 5 năm. Thế nhưng, anh vẫn nhớ thời gian được xem là tệ hại nhất trong đời và anh muốn mọi người khác tránh đi vết xe đổ đó.

“Một khi cơn ghiền đã đeo bám chúng ta, quý vị biết rằng chúng ta thực sự không còn cơ hội nào nữa”.

‘Một khi bắt đầu, chúng ta không thể dừng lại và quý vị biết lần duy nhất chúng ta dừng lại, là khi chúng ta đã hết tiền trong các quỹ và sử dụng hết mọi cách để có được những khoản tiền đó’, Tony Tường.

Anh Tony Tường đến Úc cùng với cha mẹ từ đất nước Việt Nam bị chiến tranh tàn phá khi mới được 5 tuổi và cho biết, có những điều “cấm kỵ” trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ.

“Tôi biết rất rõ trong cộng đồng của mình, hầu hết mọi người trong cộng đồng Châu Á sẽ giữ im lặng, hoặc giữ bí mật, vì sợ điều đó mang lại sự xấu hổ cho gia đình, trong trường hợp của tôi, điều đó cũng không khác”.

"Cha mẹ tôi đều không đánh bạc, anh trai tôi cũng nhúng tay vào, nhưng anh ấy không nghiện ngập như tôi".

"Vì vậy, khi biết mức độ thiệt hại, họ đã cố gắng che giấu". "Đó là một vấn đề lớn", Tony Tường.

Chỉ đến khi người chủ của anh ra tối hậu thư, hoặc là nhờ sự hỗ trợ hoặc là mất việc, thì anh mới tìm đến tổ chức Gambles Anonymous và từ đó anh không hề quay lại chuyện cờ bạc nữa.

“Quý vị biết rằng, luôn có những người ở ngoài cộng đồng, không chỉ thông qua Gamblers Anonymous, mà còn có các tổ chức khác”.

"Bất kỳ cuộc tư vấn nào cũng là một khởi đầu tốt. Nó chỉ mang lại cho bạn cơ hội là từ bỏ và bắt đầu lại từ đầu”, Tony Tường.

Đó là một thông điệp mà các nhà cung cấp dịch vụ hy vọng sẽ có nhiều người nghe hơn.

Dữ liệu quốc gia từ Viện Nghiên cứu Gia đình và Đại học Quốc gia Úc cho thấy, hoạt động cờ bạc ở các địa điểm thực tế đã giảm tạm thời, nhưng người nghiện cờ bạc lại chuyển sang cờ bạc trên mạng. Đến khi các địa điểm mở cửa trở lại sau đại dịch, hoạt động cờ bạc lại tiếp tục. Dịch vụ hỗ trợ và tư vấn miễn phí cho những người bị ảnh hưởng bởi tác hại của cờ bạc, tổ chức GambleAware, đã cho biết, có sự sụt giảm số lượng cuộc gọi và yêu cầu dịch vụ của họ, trong suốt thời điểm đại dịch.

Theo Khảo sát Hộ gia đình, Thu nhập và Lao động đại diện trên toàn quốc ở Úc, gọi tắt là HILDA, vào năm 2018, khoảng 35 phần trăm người Úc đã tiêu 6 triệu rưỡi cho cờ bạc trong 1 tháng.

Trong số đó, ước tính có khoảng 1,33 triệu người được xếp vào nhóm có nguy cơ gặp phải tác hại của cờ bạc nghiêm trọng hơn.

Bà Wright nói rằng, “Đối với những người có vấn đề về chuyện cờ bạc, khoảng 20 phần trăm thuộc nguồn gốc đa văn hóa, vì vậy đó là điều thực sự quan trọng khi dịch vụ này cung cấp cho mọi người tại New South Wales”.

"Tôi nghĩ rằng rất nhiều trong số đó đã che giấu khi nói về nó, sự kỳ thị liên quan đến cờ bạc", "có thể có một chút sợ hãi khi mọi người trong cộng đồng của bạn phát hiện ra vấn đề của bạn".

"Vì vậy, thực tế đối với nhiều người, họ cũng muốn gặp ai đó từ bên ngoài nền văn hóa của họ, để hỗ trợ giải quyết vấn đề", Natalie Wright.

Được biết Úc có mức thua bạc bình quân đầu người cao nhất thế giới. Phản ánh kết quả của việc Úc là quốc gia đầu tiên trên thế giới bãi bỏ quy định về cờ bạc về các hình thức cờ bạc, vào những năm 1990. Tỷ lệ phân chia bình quân đầu người là 1.200 đô la mỗi người mỗi năm, với tổng số khoảng 25 tỷ đô la bị mất do các hình thức cờ bạc

hợp pháp, trong năm 2018–2019.

Được biết các dịch vụ hỗ trợ hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần qua đường giây Trợ giúp Cờ bạc Toàn quốc ở số 1800 858 858, hay Lifeline ở số 13 11 14.

Quý vị cũng có thể sử dụng dịch vụ của Gambles Anonymous trên trang mạng [gasaustralia.org.au](http://gasaustralia.org.au)

Nếu quý vị ngụ ở khu vực Fairfield ở ngoại ô Sydney, còn có một tổ chức tên là Oakdene House Foundation ở số 02 8717 0999.

Source: <https://www.sbs.com.au/language/vietnamese>

Câu hỏi:

1. Em có suy nghĩ gì về bài này?
2. Theo em, tại sao lại có nạn cờ bạc trong cộng đồng các người di dân?
3. Nếu em có người thân nghiện cờ bạc, em sẽ làm gì để giúp họ bỏ cờ bạc?

## **Bài 3 – NGHIỆN GAME ĐIỆN TỬ**

Nạn nghiện game là tình trạng sử dụng quá nhiều thời gian vào các trò chơi trên máy tính, gây ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày. Hiện nay, nạn ghiền game của học sinh ngày càng tăng và đang là một vấn đề xã hội quan tâm.

Những người nghiện game thường có hai biểu hiện chính là triệu chứng giống nghiện ma túy và triệu chứng trầm cảm.

### *1. Triệu chứng nghiện game giống nghiện ma túy*

- a. Thèm chơi game.
- b. Chơi game liên tục không kiểm soát được việc chơi game và thời gian chơi của mình. Họ thường có xu hướng nói dối gia đình về thời gian chơi game.
- c. Không quan tâm đến những công việc khác, bỏ bê những mối quan hệ xung quanh như gia đình, bạn bè và cả việc học tập.
- d. Sống với thế giới ảo trong game.
- e. Tiêu tốn nhiều tiền cho việc chơi game

### *2. Triệu chứng trầm cảm*

- a. Mất hứng thú về những sở thích khác như âm nhạc, thể thao.

- b. Mất ngủ vì chơi game đến khuya hoặc chơi game suốt đêm
- c. Chán ăn và ăn cho qua bữa

### 3. Những tác hại của việc nghiện game

- a. Tốn thời gian
- b. Tốn tiền
- c. Ảnh hưởng tới sức khỏe
- d. Tệ nạn xã hội

Nghiên cứu cho thấy rằng, người nghiện chơi game điện tử thường bị ám ảnh và gặp những vấn đề về thần kinh nhiều hơn những người không chơi game. Trẻ em ghiền chơi trò chơi bạo lực thường bị ảnh hưởng bởi những hình ảnh này và có thể trở nên hung hăng hơn. Những trẻ này có khả năng trở thành thủ phạm hoặc nạn nhân của những hành vi bạo lực ngoài đời.

Source: <https://accgroup.vn/te-nan-xa-hoi-nghien-game/>

Câu hỏi:

1. Em nghĩ gì về chơi game và ghiền chơi game?
2. Theo em, ghiền chơi game tốt hay không tốt? Vì sao?
3. Theo em, bài viết đã đủ để thuyết phục người đọc nghiện chơi game là không tốt? Vì sao em nghĩ như vậy?
4. Nếu em là người viết lại bài này, em sẽ viết như thế nào? Vì sao?