Đối Phó Với Nghiện Ngập 4.1

ĐỊNH BỎ THUỐC LÁ?

Thời Gian
1 giờ 30 phút

Sửa soạn
*Đọc hết bài học
*Điền tờ phân phát về những nơi ở địa phương liên quan đến việc cai thuốc lá.
* Liên lạc với các nhóm địa phương và ghi lại thời khóa biểu, địa chỉ, học phí của họ v..v...
* Liên lạc với Hội Ung Thư Hoa Kỳ, Hội Phổi Hoa Kỳ và các tổ chức khác xem họ có thể gửi cho bạn tài liệu miễn phí không.

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực
Thùng rác
Bảng đen hay bảng giấy nếu bạn ở trong một nhóm
Mỗi thân chủ một ống hút
Tranh bìa treo tường về cơ thể con người, nếu có.

Tài liệu
Các lý do để bỏ thuốc lá
Sửa soạn để bỏ
Thay vì hút thuốc hãy thử một vài thứ khác.
Các tổ chức cai thuốc lá

Bài Học Tổng Quát

Thân chủ sẽ ước định việc họ sẵn sàng bỏ thuốc lá. Những thân chủ đã sẵn sàng bỏ thì nên xem lại lý do bỏ thuốc lá và sửa soạn một chương trình hành động cho việc bỏ thuốc lá.

Hợp Lý

Hút thuốc là một yếu tố nguy hại gây ra nhiều bệnh ung thư

Muc đích:

Thân chủ hút thuốc lá sẽ liên lạc với một tổ chức cai thuốc lá.

Mục tiêu

- Thân chủ sẽ ước định việc sẵn sàng bỏ thuốc lá.
- Thân chủ sẽ liệt kê những lý do tại sao họ muốn bỏ thuốc lá.
- Thân chủ sẽ sửa soạn một chương trình bỏ thuốc lá.

Bài học

Không còn nghi ngờ gì nữa về việc hút thuốc làm tăng nguy cơ phát triển nhiều bệnh ung thư. Ngoài việc gây ra nhiều vấn đề cho sức khỏe, hút thuốc lá làm suy yếu khả năng của bạn trong những sinh hoạt hàng ngày của bạn như tập thể dục, leo thang lầu, hay đi bộ một đoạn đường dài.
** Đưa mỗi thân chủ một ống hút. Bảo thân chủ thở bằng ống hút chừng một phút.
Bạn thở có khó khăn không? Bạn có phải dùng nhiều sức hơn để thở bằng ống hút không? Vậy thì đây cũng giống như khi bạn bị bệnh khí thủng vậy.

ĐỊNH BỎ THUỐC LÁ?

Khí thủng là một bệnh làm chúng ta khó thở. Nếu bạn hút thuốc trong một thời gian dài, bạn có thể bị bệnh khí thủng- và bệnh này cũng gây ra tình trạng khó thở như vậy.

Hút thuốc lá là một chứng nghiện. Có một chất trong thuốc lá tên là nicotine gây ảnh hưởng về tâm lý lẫn thể chất của con người. Nói một cách khác, chất nicotine ảnh hưởng đến trí óc cũng như đến cơ thể. Nhưng khi bỏ thuốc lá, bạn có thể tìm lại tự chủ.

** Hỏi xem thân chủ có muốn bỏ thuốc lá chưa. Một vài thân chủ có thể chưa sẵn sàng để bỏ. Trong trường hợp này, hãy đưa cho họ tài liệu về những trung tâm cai thuốc lá. Cho họ biết là bạn có thể cung cấp sự giúp đỡ khi họ sẵn sàng để bỏ. Còn đối với những người tỏ ý muốn cai thì hãy tiếp tục bài học.

** Nếu bạn có một tấm tranh bìa treo tường về cơ thể con người, hãy chỉ những bộ phận mà thuốc lá làm hư hại. Chỉ rõ là việc hút thuốc lá có thể:

- Làm hơi thở hôi
- Làm nhăn da
- Làm móng tay bị vàng
- Làm hỏng khả năng nếm, khiến ta không thể nếm thức ăn được
- Làm hư phổi
- Hư giây thần kinh
- Hứt thuốc lá có thể làm tăng lượng mỡ trong máu và đưa đến chứng đau tim và tai biến mạch máu não.

Việc hút thuốc lá còn ảnh hưởng đến từng bộ phận trong cơ thể bạn- gồm cả tâm trí. Để bắt đầu cai nghiện và lấy lại tự chủ, việc đầu tiên là bạn phải hiểu tại sao mình hút thuốc và tại sao mình muốn bỏ thuốc lá.

Điều quan trọng là phải tìm hiểu tại sao thân chủ muốn bỏ thuốc lá. Một vài thân chủ muốn bỏ vì những người thân trong gia đình khuyến khích. Một vài người khác thì vì lý do sức khoẻ. Một số khác còn đang suy nghĩ. Họ có thể cần bạn giúp để biết xem tại sao họ thật sự muốn bỏ thuốc lá.

- Nếu bạn ở trong lớp gồm một thầy, một trò, hãy cùng đọc tài liệu "Những Lý Do Để Bỏ Thuốc Lá". Nhấn mạnh rằng nhu cầu này là một chọn lựa cá nhân; một chọn lựa để thân chủ làm chủ được sự nghiện ngập.
- Nếu bạn ở trong lớp gồm một nhóm người hãy chia họ ra thành từng nhóm nhỏ. Cho họ thảo luận về việc tại sao họ muốn bỏ hút thuốc. Khi họ đã thảo luận xong, yêu cầu họ điền vào tờ giấy "Những Lý Do Khiến Tôi Muốn Bỏ Hút Thuốc". Tập họp tất cả mọi người và thảo luận về những lý do họ muốn bỏ hút thuốc.

- Nói rõ là mỗi người có lý do khác nhau để bỏ hút thuốc, nhưng điều quan trọng là thân chủ biết LÝ DO RIÊNG tại sao họ bỏ hút thuốc.
- Bây giờ, bảo thân chủ điền đầy đủ tờ "Sửa Soạn Bỏ Hút Thuốc". Nhấn mạnh rằng mỗi người cần có một chương trình. Khi muốn lái xe đi đâu, bạn cần biết làm sao để đến đó. Cố gắng bỏ hút thuốc cũng vậy, nó cũng cần một chương trình.
- Xem lại chương trình của thân chủ. Biết chắc là chương trình hợp lý. Chẳng hạn nếu một phụ nữ nói rằng cô ta sẽ dứt khoát bỏ hút thuốc, hỏi cô ấy sẽ làm gì khi thèm một điếu thuốc? Nếu cô ấy nói sẽ muốn nhai kẹo cao su thì bảo cô phải hỏi ý bác sĩ trước đã.

Khi bạn định bỏ hút thuốc, điều quan trọng là bạn phải tìm thứ khác thay thế cho việc hút thuốc. Bạn có nghĩ ra điều gì có thể làm thay vì hút thuốc không?

Yêu cầu thân chủ nghĩ ra những điều khác thay vì hút thuốc. Đưa ra vài đề nghị:

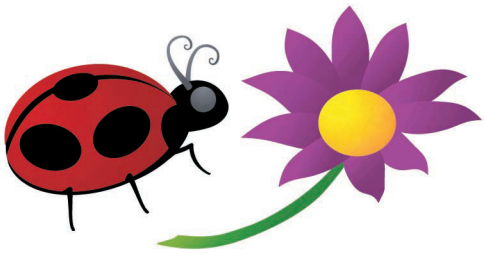
- Đi bộ nếu bạn thấy rất muốn hút thuốc.
- Liệng bỏ tất cả thuốc lá và luôn cả gạt tàn thuốc trong nhà.
- Để kẹo ngậm trong tầm tay để có thể với lấy thay vì lấy thuốc lá.
- Uống thật nhiều nước.
- Với tay lấy một cây viết chì thay vì điếu thuốc lá.
- Tránh xa những người hút thuốc khác.
- Thay đổi thói quen để bạn không bị quyến rũ hút thuốc ở một chỗ quen thuộc.
- Gọi một người cũng muốn bỏ thuốc để hỗ trợ lẫn nhau.

** Phân phát tài liệu "Thử Làm Một Việc Gì Khác Thay Vì Hút Thuốc", và cung cấp tin tức về những lớp học, nhóm, v...v... bạn đã liệt kê trên tờ Những Nguồn Tài Liệu Về Các Cơ Quan Cai Nghiện Tại Địa Phương.

Vậy chúng ta hãy thử xem sao. Hãy bắt đầu ngay bây giờ.

** Lấy thùng rác ra.

Đây là cái thùng "bỏ thuốc lá" của chúng ta. Hãy lấy gói thuốc lá của bạn và liệng nó vào chiếc thùng này. Đây chính là một hành động tượng trưng cho sự quyết tâm từ bỏ của bạn.



ĐỊNH BỎ THUỐC LÁ?

** Ôn lại những lợi ích của việc bỏ thuốc lá. Nếu có thể, thu xếp gặp thân chủ để ôn lại chương trình bỏ. Giới thiệu đến các chương trình cai nghiện nếu cần.

Những sinh hoạt giáo dục

- Sửa soạn "hộp bỏ hút thuốc lá" cho thân chủ – kẹo cao su, bàn chải đánh răng, thuốc đánh răng, banh bóp cho giảm căng thẳng và băng nhạc để thư giãn.
- Sửa soạn "Thẻ ghi lời khuyên" (mỗi thẻ ghi một việc thay thế việc hút thuốc). Nếu thì giờ cho phép, bảo thân chủ làm ra từ 5 đến 10 thẻ ghi lời khuyên và dùng thẻ cỡ 3x5 để ghi lại. Khi thân chủ hoàn tất, bảo họ trao đổi và chia sẻ những lời khuyên với người khác.

LÝ DO TÔI BỎ THUỐC LÁ

Bạn đã hút thuốc lá từ bao giờ?_____

Tại sao bạn hút thuốc lá?_____

_____

_____

Có nhiều lý do khiến người ta quyết định bỏ thuốc lá. Lý do của bạn là gì?

_____

_____

_____

Vài lý do khiến bạn không muốn bỏ hút thuốc?

_____

_____

_____

Nhìn lại các câu trả lời, lý do khiến bạn bỏ thuốc có hơn lý do khiến bạn muốn tiếp tục không?

_____

SỬA SOẠN BỎ THUỐC LÁ

Những trở ngại nào làm bạn không bỏ thuốc lá được? Đây có thể gồm những người trong gia đình vẫn hút thuốc, trong hoàn cảnh chịu nhiều áp lực, ngày lễ v...v...

_____

_____

_____

Bạn vượt qua những trở ngại đó bằng cách nào?
Tôi sẽ

_____

_____

_____

Muốn bỏ thuốc lá, bạn cần làm vài điều trước. Đó là những điều gì?

Không mua cả cây thuốc lá nữa
Lấy hẹn đến nha sĩ
Nói chuyện với những người đã bỏ hút
Yêu cầu những người khác đừng hút thuốc gần tôi
Bỏ hết gạt tàn thuốc lá trong nhà
Chỉ hút ở một nơi riêng
Đến gặp bác sĩ
_____

_____ _____

NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM THAY VÌ HÚT THUỐC LÁ

ĐI BỘ

TẬP HÍT THỞ

NGẬM KẸO THUỐC HOẶC KẸO VIÊN

LẤY VIẾT CHÌ THAY VÌ ĐIẾU THUỐC

XEM LẠI NHỮNG LÝ DO BỎ THUỐC LÁ

GỌI MỘT NGƯỜI ĐANG MUỐN BỎ THUỐC LÁ ĐỂ CÓ HỖ TRỢ TINH THẦN

THAY ĐỔI THÓI QUEN ĐỂ BẠN KHÔNG BỊ CÁM DỖ HÚT THUỐC

NHỮNG TRUNG TÂM CAI THUỐC LÁ TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Sau đây là những tổ chức tại địa phương có chương trình cai thuốc lá cho những người muốn bỏ thuốc lá

TÊN	ĐIỆN THOẠI LIÊN LẠC

California Smokers Helpline
(Số Điện Thoại Giúp Người Bỏ Thuốc Lá)

1-800-NO-BUTTS
1-800-NO-FUMAR

(Chúng tôi có tài liệu bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng của các nước Á Châu)

Đối Phó Với Nghiện Ngập 4.2

BẠN UỐNG RƯỢU CÓ CHỪNG MỰC KHÔNG?

Thời Gian
45 Phút

Sửa soạn
Đọc qua bài học
Đọc những bài viết liên hệ đến uống rượu trong phần phụ lục
Điền danh sách Những Trung Tâm Cai Rượu Tại Địa Phương

Vật liệu cần có
Viết mực hay viết chì
Bảng đen hay bảng giấy nếu bạn ở trong một nhóm
Tranh bìa treo tường về cơ thể con người nếu có

Tài Liệu
Hình: Lượng rượu tiêu chuẩn
Tác hại của sự nghiện rượu so với việc uống rượu quá nhiều
Những trung tâm cai rượu
Những loại thức uống có chất rượu: Uống rượu một cách vừa phải
Rượu: **Làm thế nào đưa đến việc nghiện rượu**
Bạn nghĩ như thế nào?

Bài Học Tổng Quát
Thân chủ biết về các ảnh hưởng xấu của việc uống rượu và uống quá nhiều rượu đối với sức khỏe.

Hợp Lý
Uống quá nhiều rượu làm hại sức khỏe và dễ bị ung thư vú.

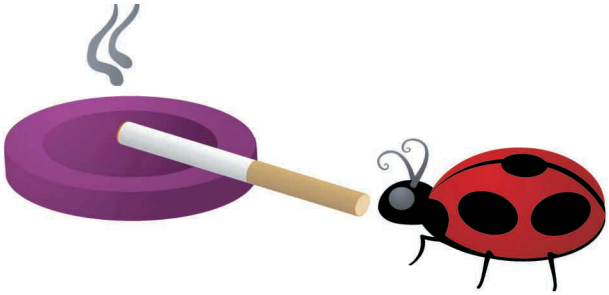
Mục đích
Nếu thân chủ uống những loại giải khát có rượu, họ sẽ uống một cách hợp lý, và biết tự tiết chế.

Mục tiêu
- Thân chủ sẽ hiểu về sự khác biệt giữa uống ruợu có chừng mực và nghiện rượu.
- Thân chủ sẽ hiểu việc uống rượu liên quan đến sức khỏe như thế nào.
- Thân chủ sẽ ước định thói quen uống rượu

Bài học

Ai có thể nói cho tôi biết thế nào là uống rượu có chừng mực?
** Dành thì giờ cho thân chủ trả lời. Viết những định nghĩa của thân chủ trên bảng đen hay trên bảng giấy. Cho thân chủ xem hình Lượng Rượu Tiêu Chuẩn. Phân phát tài liệu Những Loại Thức Uống Có Rượu: Chọn Lựa Việc Uống Rượu Một Cách Có Trách Nhiệm.

Theo *Bảng Hướng Dẫn Về Việc Ăn Uống Cho Người Hoa Kỳ năm 2000* của chính quyền liên bang, thì uống rượu có chừng mực nghĩa là nếu bạn uống rượu, một ngày đàn bà chỉ được uống một ly và đàn ông chỉ được uống không quá hai ly.



BẠN UỐNG RƯỢU CÓ CHỪNG MỰC KHÔNG?

Sự khác nhau giữa hai giới hạn này căn cứ trên:
1/ Khác biệt giữa sức nặng của đàn ông và đàn bà
2/ Khác biệt giữa mức độ rượu ngấm trong cơ thể của đàn ông và đàn bà.

** Cho thân chủ xem hình "Lượng Rượu Tiêu Chuẩn"
Như vậy một ly rượu được tính như thế nào? Như bạn đã thấy ở tài liệu "*Những Loại Thức Uống Có Rượu: Uống Rượu Một Cách Có Trách Nhiệm*", mỗi loại thức uống có rượu chứa một lượng rượu khác nhau. Thí dụ bạn có thể uống 12 ouces bia hoặc 5 ounces rượu. Thí dụ bạn uống 12 ounces bia hay uống 5 ounces rượu vang cũng là một lượng rượu.
Điều này có đúng không? Bạn uống khoảng 1/2 lượng rượu vang nhưng lượng rượu trong người bạn vẫn nhiều như bạn uống 12 ounces bia ư? Câu trả lời là đúng. Bạn có thể uống ít rượu mạnh (như bourbon, rum, gin, tequila, Captain Jack v...v... và lượng rượu vào người vẫn nhiều như vậy. Thế nghĩa là gì?
Có nghĩa là bạn uống hơn 12 ounces bia (gấp đôi lượng của đàn ông), hoặc hơn 1 1/ 3 ounces rượu mạnh (gấp đôi lượng của đàn ông), hoặc hơn 5 ly rượu. Vậy là bạn uống nhiều rượu hơn so với lượng đề nghị trong *Bảng Hướng Dẫn Về Việc Ăn Uống Cho Người Hoa Kỳ năm 2000.*
** Ngừng lại và để điều này thấm vào đầu óc mọi người. Hỏi xem ai có câu hỏi gì không?
Những thức uống có rượu rất nguy hiểm khi dùng quá độ. Rượu có thể gây những ảnh hưởng tiêu cực nào cho bạn?

** Cho thân chủ suy nghĩ kỹ. Viết những câu trả lời trên bảng đen hay bảng giấy.
Uống rượu quá độ có thể làm:

- Sai lệch phán đoán.
- Tùy thuộc vào người khác
- Dễ bị tai nạn xe cộ
- Gây ra các thương tích khác
- Phụ nữ đang có thai dễ sinh con khuyết tật
- Hành hạ trẻ con
- Tăng huyết áp
- Dễ bị tai biến mạch máu não
- Hung bạo
- Tự tử
- Dễ bị một số bệnh ung thư
- Các vấn đề xã hội
- Vấn đề tâm lý
- Xơ gan
- Sưng lá lách
- Hại tim
- Hại óc

Có ai ngạc nhiên về những điều này không? Bạn có biết là chỉ cần uống một ly rượu mỗi ngày cũng dễ làm phụ nữ bị ung thư vú không? Bạn có biết là uống rượu nhiều quá sẽ dễ bị thiếu dinh dưỡng không? Có ai biết là tại sao không?

** Ngừng lại cho thân chủ suy nghĩ .
Những thức uống chứa rượu có nhiều calories nhưng không hề có chất dinh dưỡng. Người uống rượu quá độ có thể nhận vào nhiều calories, nhưng không hề nhận được hay nhận rất ít chất dinh dưỡng. Ngoài việc thay thức ăn bằng rượu, những người uống rượu quá độ thường dùng rượu để thay thức ăn. Có nghĩa là trong ngày cơ thể của họ càng nhận ít chất dinh dưỡng hơn nữa.
Bây giờ chúng ta cần xem điều gì sẽ xẩy ra khi bạn nghĩ mình là một người uống rượu trên mức vừa phải.

** Phân phát tài liệu "Nghiên Rượu So Với Việc Lạm Dụng Rượu"
Cứ 13 người lớn thì có một người lạm dụng rượu. Hàng triệu người lớn bị vướng vào những hành vi có thể đưa họ đến việc nghiện rượu trong tương lai. Người nghiện rượu có những yếu tố sau đây:

- Thèm: một nhu cầu mãnh liệt hay một ham mê uống
- Mất tự chủ: không có khả năng ngừng uống
- Bị phụ thuộc về thể chất có kinh ngiệm về những phản ứng của người bỏ rượu như buồn nôn, toát mồ hôi, run rẩy, hay lo âu khi ngừng uống rượu
- Sức chịu đựng: nhu cầu tăng lượng rượu cho đến mức độ cao nhất để xem uống được đến đâu.

Lạm dụng rượu thì hơi khác một chút. Cơ Quan Bài Trừ Nghiện Rượu Và Lạm Dụng Rượu (National Institute on Alcohol Abuse and Acoholism) định nghĩa lạm dụng rượu là một hình thức uống rượu kèm theo một trong những điều sau đây:

- Không hoàn tất trách nhiệm ở sở làm, trường học hay ở nhà
- Uống rượu trong hoàn cảnh nguy hiểm về thể chất (như uống rượu trong lúc lái xe)
- Tái diễn những vi phạm luật pháp liên quan đến rượu
- Tiếp tục uống rượu không màng đến những khó khăn vẫn xẩy ra hoặc trở nên xấu xa hơn do ảnh hưởng của rượu.

Như vậy làm sao bạn biết rằng mình hoặc một người quen bị nghiện rượu? Có tất cả 4 câu hỏi giúp bạn sáng suốt:

- Bạn có bao giờ thấy mình cần bỏ bớt rượu không?
- Bạn có khó chịu khi người khác chỉ trích về việc bạn uống rượu không?

BẠN UỐNG RƯỢU CÓ CHỪNG MỰC KHÔNG?

- Bạn có bao giờ cảm thấy xấu xa hay ân hận về việc mình uống rượu không?
- Bạn có bao giờ uống rượu ngay từ sáng sớm để giữ bình tĩnh hay là để tỉnh rượu không?

Nếu bạn trả lời "Có" cho bất cứ câu hỏi nào kể trên, bạn có thể bị nghiện rượu. Bạn cần nói chuyện với bác sĩ ngay tức khắc, để cả hai người cùng quyết định phải làm gì. Điều này có thể không dễ dàng, nhưng bạn nên đối diện với vấn đề bây giờ tốt hơn là để nó điều khiển bạn nữa. Tìm sự giúp đỡ- nói chuyện với người khác, sẽ đưa bạn đến gần việc lấy lại tự chủ cho cuộc đời bạn hơn một chút.

** Ở giai đoạn này, nếu bạn nghĩ thân chủ bị nghiện rượu hay lạm dụng rượu quá độ, hãy giới thiệu họ đến một nơi chữa trị. Bạn KHÔNG nên khuyên bảo thân chủ dù ở bất cứ trường hợp nào. Khi bạn nói chuyện với thân chủ, hãy là người nâng đỡ và càng ít phán xét càng tốt.

Có rất nhiều sinh hoạt xã hội không có rượu. Bạn có thể gặp bạn bè, làm vườn, thưởng thức thiên nhiên, đi bộ, tham gia một nhóm đi bộ, hay tham gia YMCA.

** Hỏi thân chủ về những hoạt động thay thế.

Hãy nghĩ đến việc tiêu thụ rượu của bạn. Bạn là người uống rượu có chừng mực không? Nếu bạn là một người uống rượu có chừng mực, hãy nghĩ đến bệnh hoạn. Bạn có chịu nổi bệnh tật không? Nếu không, hãy uống rượu một cách có trách nhiệm. Đừng bao giờ uống rượu trong khi lái xe. Khi nào cảm thấy như mình đang đi từ một người uống rượu có chừng mực thành một người uống nhiều rượu, hãy đi chữa trị ngay. Sau đây là danh sách những trung tâm cai rượu tại địa phương.

** Phân phát tài liệu : "Những *Thức Uống Có Rượu: Chọn Lựa Việc Uống Rượu Một Cách Có Trách Nhiệm*", và "Những Trung Tâm Cai Rượu Ở Địa Phương". Hỏi xem thân chủ có câu hỏi nào không? Giới thiệu họ đến các trung tâm cai rượu nếu cần.

** Bảo thân chủ điền bản phân phát "Bạn Nghĩ Thế Nào?" Xem lại những câu trả lời của thân chủ.

LẠM DỤNG RƯỢU SO VỚI NGHIỆN RƯỢU

NGHIỆN RƯỢU

Thèm: một nhu cầu mãnh liệt hay một ham mê uống

Mất tự chủ: không có khả năng ngừng uống

Bị phụ thuộc về thể chất: có kinh nghiệm về những phản ứng của người bỏ rượu như buồn nôn, toát mồ hôi, run rẩy, hay lo âu khi ngừng uống rượu

Sức chịu đựng: nhu cầu tăng lượng rượu cho đến mức độ cao nhất để xem uống được đến đâu.

LẠM DỤNG RƯỢU

Không hoàn tất trách nhiệm ở sở làm, trường học hay ở nhà

Uống rượu trong hoàn cảnh nguy hiểm về thể chất (như uống rượu trong lúc lái xe)

Tái diễn những vi phạm luật pháp liên quan đến rượu

Tiếp tục uống rượu không màng đến những khó khăn vẫn xẩy ra hoặc trở nên xấu xa hơn do ảnh hưởng của rượu.

CÁC TRUNG TÂM CAI RƯỢU TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Sau đây là các tổ chức tại địa phương có chương trình cai rượu

TÊN TỔ CHỨC	CHI TIẾT LIÊN LẠC

National Drug and Treatment Referral Routing Service
Chi Tiết về Chữa Trị Nghiện Rượu và Ma Túy Xin Gọi
1 – 800 – 662 - HELP

BẠN UỐNG RƯỢU CÓ CHỪNG MỰC KHÔNG?

Bạn nghĩ sao?

Đậy là một số những câu hỏi về bài học hôm nay. Xin đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Uống rượu quá mức đưa đến chuyện ngược đãi trẻ em					
Rượu khiến ta có rất nhiều nhiệt lượng (Uống rượu nhiều nóng người)					
Có nơi chữa trị cho những người uống quá nhiều rượu					

.....
.

BẠN UỐNG RƯỢU CÓ CHỪNG MỰC KHÔNG?

Bạn nghĩ sao? Bản trả lời

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Uống rượu quá mức đưa đến chuyện ngược đãi trẻ em	X	X			
Rượu khiến ta có rất nhiều nhiệt lượng (Uống rượu nhiều nóng người)	X	X			
Có nơi chữa trị cho những người uống quá nhiều rượu	X	X			