

# Sống chung với tình trạng thiếu hụt Citrin: Áp lực đồng bạn và việc uống rượu bia

## Thiếu hụt Citrin và rượu bia

Việc sử dụng rượu bia ở bệnh nhân thiếu hụt citrin (CD) có thể gây ra tác hại bất lợi. Có nguy cơ cao bị rối loạn tâm thần và hành vi bất thường, tổn thương não, tăng amoniac huyết. Bệnh nhân trước đây đã phải nhập viện hoặc hôn mê do uống rượu bia và tình trạng này có thể đe dọa tính mạng. Ngoài ra, việc uống rượu bia ở tuổi vị thành niên bị cấm, bệnh nhân thiếu hụt citrin nên tuyệt đối tránh uống rượu bia để ngăn ngừa sự xuất hiện của các triệu chứng có hại này. Rượu bia không chỉ có trong đồ uống mà còn có trong thực phẩm/bữa ăn. Khi bạn bè cùng chia sẻ đồ ăn/đồ uống với bạn, bạn cần kiểm tra với họ để đảm bảo đồ ăn/đồ uống đó không chứa cồn.



### Áp lực đồng bạn và việc uống rượu bia

Áp lực đồng bạn là cảm giác bạn nhận được từ người khác khiến bạn làm điều mà mình không muốn. Họ có thể là bất cứ ai mà bạn nể: một người bạn, đồng nghiệp, bạn cùng lớp, người quen, v.v. Mặc dù đôi khi áp lực từ đồng bạn rất rõ ràng nhưng áp lực gián tiếp có thể thúc đẩy bạn làm điều gì đó khi bạn chứng kiến người khác tham gia vào một hoạt động nào đó.



### Tránh uống rượu bia do áp lực của bạn bè

Bạn không cần phải cảm thấy mình buộc phải uống rượu bia khi nó với mong muốn và phán đoán của chính mình. Việc từ chối uống rượu bia là cực kỳ quan trọng đối với bệnh nhân bị thiếu hụt Citrin. Hãy tự tin khi từ chối uống rượu bia. Bạn có thể tăng cường sự tự tin của mình bằng cách dự đoán trước những gì bạn sẽ nói trong những tình huống này.

### Gợi ý cách bạn có thể từ chối một cách lịch sự đồ uống từ đồng nghiệp

- Chỉ cần nói "Tôi không thích rượu bia và nó có thể làm tôi cảm thấy không khỏe."
- Hãy nhờ bạn bè giúp đỡ/hỗ trợ.
- Hãy cho họ biết bạn không thể uống rượu bia.
- Nói với họ rằng bạn cảm thấy không đủ khỏe để uống rượu bia.
- Chuyển sang đồ uống không cồn để thay thế hoặc mang đồ uống của riêng bạn đến các sự kiện.
- Đề xuất một hoạt động khác.
- Rời khỏi tình huống nếu bạn cần.
- Bạn cũng có thể viện lý do nếu cảm thấy không thoải mái khi nói về tình trạng của mình: "Sáng mai tôi cần dậy sớm", "Tôi còn phải về học"

### Tài nguyên

Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi giải thích về thiếu hụt citrin cho đồng nghiệp của mình, bạn cũng có thể chia sẻ các tờ rơi do Citrin Foundation tạo ra với thông tin về bệnh thiếu hụt citrin. Để biết thêm tài nguyên và thông tin, hãy truy cập:

<https://patient.citrinfoundation.org/en/>

Theo WHO, gần một nửa số người trưởng thành (15 tuổi trở lên) trên thế giới chưa từng uống rượu bia.