

Lạm dụng chất gây nghiện là gì?



Lạm dụng chất gây nghiện xảy ra khi rượu bia, ma túy hoặc các chất gây nghiện khác bắt đầu ảnh hưởng đến sức khỏe, các mối quan hệ hoặc cuộc sống hàng ngày của quý vị. Dù một số người chỉ thỉnh thoảng sử dụng các chất gây nghiện, ảnh hưởng của chúng đối với mỗi người có thể khác nhau.

Có những điều mà một người nào đó cảm thấy có thể kiểm soát được, nhưng người khác lại cảm thấy quá tải, và điều đó là bình thường. Việc lạm dụng chất gây nghiện có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cả tinh thần lẫn thể chất, tuy nhiên, luôn có sự hỗ trợ, và việc thay đổi là hoàn toàn có thể.

Mặc dù không phải ai lạm dụng chất gây nghiện cũng đều trở thành người nghiện, việc hiểu rõ về chu kỳ của cơn nghiện, tức một khuôn mẫu các hành vi có thể khiến việc ngưng sử dụng trở nên khó khăn hơn, là điều rất hữu ích.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Lạm dụng chất gây nghiện có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người, tuy nhiên, một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy ham muốn hoặc thôi thúc mãnh liệt

Muốn sử dụng chất gây nghiện, kể cả khi quý vị không có dự định trước đó.



Nhu cầu sử dụng ngày càng tăng theo thời gian

Tăng liều lượng sử dụng để thử và cố gắng đạt được cảm giác như trước.



Chấp nhận nhiều rủi ro hơn bình thường

Sử dụng chất gây nghiện trong các tình huống không an toàn, chẳng hạn như khi đang lái xe hoặc dùng chung kim tiêm.



Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ

Lo lắng về mức độ sử dụng của quý vị hoặc ảnh hưởng mà nó để lại.



Cảm thấy khó có thể hạn chế việc sử dụng

Gặp khó khăn trong việc ngừng hoặc giảm tần suất sử dụng, kể cả khi quý vị rất muốn.



Cảm thấy không khỏe khi ngừng sử dụng

Đau đầu, run rẩy, buồn nôn, hoặc cảm thấy khó chịu khi quý vị không sử dụng chất gây nghiện.

Nguyên nhân

Lạm dụng chất gây nghiện có thể hình thành từ sự kết hợp của các trải nghiệm và các yếu tố, chẳng hạn như:

Đối phó với nỗi đau về mặt cảm xúc

Sử dụng chất gây nghiện để làm tê liệt cảm xúc hoặc thoát khỏi những cảm xúc mà bản thân cảm thấy quá tải.

Ở gần người sử dụng chất gây nghiện

Cảm thấy áp lực khi phải tham gia hoặc sống trong môi trường mà việc sử dụng chất gây nghiện được diễn ra phổ biến.

Đang trải qua sang chấn hoặc bị căng thẳng

Những trải nghiệm khó khăn như đau khổ, bị lạm dụng hoặc áp lực liên tục có thể khiến bản thân thấy rằng việc sử dụng chất gây nghiện là một cách để đối phó.

Cảm thấy bị đè nặng bởi áp lực cuộc sống

Căng thẳng từ công việc, học tập, các mối quan hệ, hoặc lo lắng về tiền bạc đều có thể góp phần gây ảnh hưởng.

Kiểm soát các thách thức về sức khỏe tâm thần

Chuyển sang sử dụng các chất gây nghiện để đối phó với cảm giác lo âu, buồn bã, hoặc cảm giác quá tải.

Tiền sử gia đình hoặc di truyền học

Việc các thành viên trong gia đình đã từng gặp phải vấn đề trong việc sử dụng chất gây nghiện cũng có thể đôi khi làm tăng nguy cơ.

Việc lạm dụng chất gây nghiện không bao giờ là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết các yếu tố kích thích & động lực thúc đẩy

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến ý định sử dụng chất gây nghiện. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát việc lạm dụng chất gây nghiện

Dự đoán	Điều gì có thể dẫn đến ham muốn sử dụng các chất gây nghiện? ví dụ: tình huống căng thẳng, cảm xúc quá tải, xung đột
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào? ví dụ: suy nghĩ dồn dập, cơ thể căng cứng, rối loạn phân ly hoặc có xu hướng tự cô lập
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì thay vào đó? ví dụ: thực hiện kỹ thuật định tâm, nói chuyện với người mà mình tin tưởng, hoặc sử dụng ứng dụng hỗ trợ phục hồi



Chiến lược kiểm soát thực tế



Chú ý các yếu tố gây kích động

Chú ý đến những người, địa điểm hoặc cảm xúc khiến quý vị có cảm giác muốn sử dụng chất gây nghiện. Việc hiểu được điều gì khiến bản thân dễ kích động có thể giúp quý vị lập kế hoạch đối phó trước.



Tự chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân

Việc ăn uống điều độ, nghỉ ngơi đầy đủ, và luyện tập cách để trở nên thư giãn có thể hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của quý vị và làm cho việc kiểm soát ham muốn trở nên dễ dàng hơn.



Tìm các biện pháp lành mạnh hơn để đối phó

Thử các hoạt động giúp quý vị cảm thấy tốt hơn hoặc giảm căng thẳng, chẳng hạn như tập thể dục, vẽ, nấu ăn, hoặc dành thời gian với những người khiến quý vị cảm thấy an toàn.



Thử các công cụ hữu ích

Các ứng dụng hỗ trợ phục hồi có thể hướng dẫn quý vị thông qua các chiến lược thực tế, những lời khích lệ tinh thần và giúp quý vị đặt ra các mục tiêu nhỏ có thể đạt được.



Tạm dừng và đánh lạc hướng bản thân

Khi ham muốn xuất hiện, hãy hẹn giờ đồng hồ 10 phút và làm điều gì đó khác, chẳng hạn như đi dạo, nghe nhạc, hoặc gọi cho ai đó quý vị tin tưởng.

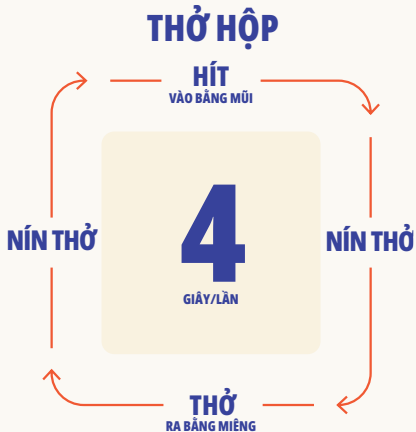


Tìm kiếm sự hỗ trợ

Nói chuyện cởi mở với người mà quý vị tin tưởng có thể giúp giảm bớt gánh nặng và nhắc nhở bản thân rằng mình không hề đơn độc.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự**, hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến ý định sử dụng chất gây nghiện.



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Quý vị đã cố gắng dừng lại hoặc tiết chế nhưng thấy khó lòng có thể tự kiểm soát được.
- ✓ Việc sử dụng chất gây nghiện ảnh hưởng đến các mối quan hệ, sức khỏe, hoặc trách nhiệm hàng ngày của quý vị.
- ✓ Quý vị đang cảm thấy không khỏe hoặc trải qua các triệu chứng cai thuốc khi không sử dụng chất gây nghiện.
- ✓ Quý vị cảm thấy choáng ngợp, tuyệt vọng, hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu.
- ✓ Quý vị đang sử dụng các chất gây nghiện để đối phó với căng thẳng, sang chấn hoặc các cảm xúc khó khăn.
- ✓ Quý vị đang mạo hiểm hoặc đặt bản thân vào những tình huống không an toàn khi đang chịu tác dụng của chất gây nghiện.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

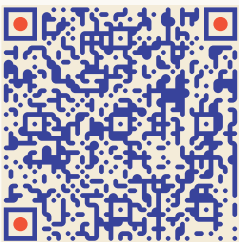
Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát việc lạm dụng chất gây nghiện không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/substance-misuse/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.