

FACT SHEET

TỜ DỮ KIẾN

BREAKING THE ICE

IN OUR COMMUNITY

PHÁ VỠ VIỆC DÙNG MA TÚY ĐÁ (ICE)

TRONG CỘNG ĐỒNG CHÚNG TA

Crystalline methamphetamine (ice) use in the family

Việc dùng crystalline methamphetamine (ice) (ma túy đá) trong gia đình

Có sự lưu ý rất rõ ràng tại Úc về việc dùng crystalline methamphetamine (ice) (ma túy đá), phần lớn đều là tin giật gân. Điều quan trọng là vượt qua các định kiến rập khuôn tiêu cực này và nhìn vào con người thay vì ma túy.

Chỉ có một số ít dân chúng tại Úc dùng ma túy đá thường xuyên và chỉ có tỉ lệ nhỏ những người dùng sẽ gặp phải vấn đề.

Việc có một thân nhân dùng ma túy đá có thể là nguồn lo lắng và căng thẳng cho bạn. Lẽ tự nhiên là bạn cảm thấy vô dụng, nản lòng và lo lắng. Điều quan trọng là đừng từ bỏ hy vọng. Ma túy đá cũng giống như các loại ma túy khác, và điều thiết yếu là hãy bao dung với người thân của mình thay vì từ bỏ họ. Người ta có thể cai và đã cai ma túy này, và bạn có thể giúp đỡ người thân của mình bằng cách giúp giảm nguy hại và giữ cho họ được an toàn. Có sẵn các dịch vụ hỗ trợ, và trong khi không có giải pháp nào đơn giản, các sách lược sau đây có thể giúp bạn và gia đình.

Làm thế nào để tôi biết được nếu có người nào dùng ma túy đá?

Rất khó biết chắc ai là người dùng ma túy đá. Tác dụng của ma túy đá có thể thay đổi tùy người. Các thay đổi về hành vi hoặc tâm tính có thể cho thấy rằng người đó có dùng ma túy đá hoặc chất nào khác; tuy nhiên các thay đổi này có thể cũng có thể cho thấy một vấn đề khác trong cuộc sống của họ mà không liên quan gì đến ma túy.

Bạn có thể cần chú ý các dấu hiệu có vẻ không giống cá tính của người đó, bất kể có dính líu đến ma túy hay không. Các dấu hiệu gồm có:

- Tâm tính thay đổi bất thường
- Mệt mỏi
- Bộc phát giận dữ
- Giảm thiểu giao tiếp với gia đình
- Có vấn đề với cảnh sát
- Thay đổi giờ giấc ăn uống
- Thường xuyên vắng mặt ở trường/nơi làm việc
- Thay đổi bạn bè đột ngột
- Cẩn tiền mà không giải thích được
- Giảm sút trong thành tích học tập/công việc làm
- Tiễn bạc và các món quý giá biến mất
- Suy giảm trí nhớ
- Giảm thiểu các sinh hoạt khác mà trước kia được người đó coi trọng
- Tập trung kém
- Xa lánh xã hội

(Lưu ý: các dấu hiệu này có thể liên quan đến việc dùng chất nào khác)

Lệ thuộc vào ma túy là gì?

Một người được xem là lệ thuộc vào ma túy khi họ cần dùng ma túy thường xuyên để cảm thấy 'bình thường', và việc thêm ma túy trở nên quan trọng đối với họ hơn cả những thứ khác trong cuộc đời, chẳng hạn như các mối quan hệ, gia đình hoặc công việc.

Có nhiều mức độ lệ thuộc, xếp hạng từ lệ thuộc nhẹ cho đến dùng do không kìm nén được (thường được gọi là nghiện). Không thể đoán được một người dùng ma túy đá bao lâu hoặc thường xuyên ra sao thì trở nên lệ thuộc, bởi vì việc này thay đổi tùy người.

Điều quan trọng cần hiểu rằng hầu hết những người dùng ma túy đá không trở nên lệ thuộc vào chất này.

Nên tìm hiểu

Nên thu thập kiến thức về các tác dụng của ma túy đá để bạn có thể hiểu rõ tình huống mà gia đình mình có thể lâm vào. Bằng cách hiểu được các tác dụng, bạn có thể cảnh nhắc nguy cơ đối với người dùng ma túy đá và những người quanh họ.

Bạn có thể giúp đỡ bằng cách nào

Các người thân trong gia đình thường có vị thế tốt hơn trong việc giúp đỡ một người có các lựa chọn an toàn hơn về ma túy đá và liên lạc dịch vụ hỗ trợ để được giúp đỡ thêm.

Nếu nghi ngờ rằng một thân nhân đang dùng ma túy đá, hãy gắng giữ bình tĩnh và suy nghĩ về cách thức ứng xử với họ. Bình tĩnh, tôn trọng và đối thoại cởi mở là điều hữu ích hơn cho cả đôi bên. Đối đầu bằng lời lẽ hoặc vũ lực với người dùng ma túy đá sẽ làm tình huống tệ hơn chứ không giúp ích gì. Bằng cách bày tỏ lo ngại về một hành vi nào đó, và không trực tiếp cáo buộc thân nhân về việc dùng ma túy đá, bạn cung ứng cho họ cơ hội để nói về những gì xảy ra trong cuộc sống của họ.

Gắng kìm nén sự thôi thúc muốn lục soát phòng của họ để tìm ra chứng cứ ma túy đá, vì điều này thường là lợi bất cập hại: việc này sẽ tạo ra một môi trường ngờ vực và thiếu tin tưởng.

Định nghĩa mức sử dụng đáng ngại

Việc nhận ra người mà bạn chăm lo có dùng ma túy đá hay không là điều không bao giờ dễ dàng. Đây thường là quan niệm cá nhân. Nhiều chuyên gia đồng ý rằng việc dùng ma túy đá ở mức đáng ngại không thể đo lường bằng số lượng ma túy đá mà người đó dùng, mà là ảnh hưởng của ma túy ra sao đối với cuộc sống người đó và những người quanh họ.

Chia sẻ mối quan tâm của bạn

Hãy nói với những người thân khác trong gia đình về cách thức họ sẵn sàng tham gia như thế nào trong việc ứng xử với sự lệ thuộc ma túy đá của người đó. Cuộc thảo luận này có thể giúp tạo ra những kỳ vọng nhất định và phát triển một mạng lưới hỗ trợ, để các thân nhân không cảm thấy bị cô lập và áp đảo bởi tình huống.

Điều cũng quan trọng là những người chung quanh người dùng ma túy đá nên chia sẻ kiến thức của họ về tình huống, để có thể làm theo một phương cách kiên định. Khi tất cả mọi người đều có sự hiểu biết giống nhau, họ có thể hỗ trợ cho người thân một cách tốt hơn.

Chọn thời điểm thích đáng để thảo luận

Nếu một người bị bắt gặp vào lúc họ chưa chuẩn bị, thường họ sẽ có khuynh hướng phản ứng một cách chống đối. Hãy thử tìm cách loại bỏ các hình thức xao lãng nào, chẳng hạn như điện thoại di động. Tránh thảo luận nghiêm trọng trong lúc họ đang dưới ảnh hưởng của ma túy đá hoặc các chất khác, chẳng hạn như rượu.

Hãy giải thích về việc hành vi của họ đang ảnh hưởng đến bạn ra sao

Giữ mối giao tiếp cởi mở. Một trong những bước quan trọng nhất trong việc đem lại thay đổi là thừa nhận những gì xảy ra và giải thích để người dùng ma túy được biết về cảm nghĩ của bạn.

Một người dùng ma túy đá cần phải sẵn sàng thay đổi trước khi họ ngưng dùng. Thảo luận với người đó có thể thường không mang lại thay đổi tức thì, nhưng đó là sự bắt đầu.

Các đề nghị sau có thể hữu ích:

- Giải thích việc bạn cảm thấy thế nào và việc họ dùng ma túy đá đang ảnh hưởng đến bạn ra sao.
- Đưa ra các ví dụ vững chắc về hành vi của họ và cảm nghĩ của bạn về việc này.

- Gắng giữ điềm tĩnh và có lý luận và tập trung vào quan điểm mà bạn muốn chuyển đạt đến họ.
- Tránh bị lôi kéo vào một cuộc tranh luận.
- Dùng những câu bắt đầu bằng 'tôi' ('I'/để nói về mình) thay vì 'anh/chị' ('you'/nói về họ).

Thử những câu như (ví dụ khi mẹ nói với con)	Thay vì
'Mẹ rất lo lắng về ...'	'Con nên ...' hoặc 'Con phải ...'
'Mẹ cảm thấy ... khi con ...'	'Vấn đề của con là ...'
'Mẹ lo rằng ...'	'Tốt hơn là con nên ... nếu không thì ...'

Hỏi những câu hỏi có tính chất điểm tĩnh, đầy tôn trọng chẳng hạn như:

- 'Con thích điều gì về việc dùng ma túy đá?'
- 'Những gì con không thích?'
- 'Rồi bây giờ con nhận thấy thế nào?'

Đừng tìm cách ép buộc vấn đề. Cứ để câu hỏi lơ lửng ở đó cũng được.

Điều quan trọng đối với người dùng ma túy đá là nhận ra hành vi của họ đang ảnh hưởng đến bạn như thế nào.

Lắng nghe

Nếu một thân nhân muốn kể cho bạn điều gì về tình huống của họ, hãy lắng nghe cẩn thận mà không phán xét.

Cho phép và khuyến khích họ nói trọn câu mà không ngắt lời họ.

Sau khi họ đã nói xong, lặp lại cho họ nghe những gì bạn đã nghe và hiểu để họ có thể giải thích những điểm hiểu lầm nếu có.

Đừng tìm cách giải quyết vấn đề của họ. Đó là vấn đề của họ. Thay đổi thật sự và dài hạn sẽ chỉ xảy ra khi người đó nhận lãnh trách nhiệm đối với các hành động của họ và đối phó với các hệ quả.

Tiền bạc cũng đáng kể

Vấn đề phức tạp là không biết có nên đưa tiền cho người thân đang dùng ma túy không. Bạn không muốn tạo điều kiện để họ dùng ma túy nhưng cũng không muốn họ nợ nần hoặc dựa vào phương tiện phi pháp để kiếm tiền từ nơi khác.

Bất cứ những gì bạn quyết định sẽ phù hợp cho bạn, miễn là không đưa cho họ quá mức mà bạn có thể kham nổi. Điều quan trọng là đừng lâm cảnh nợ nần chỉ vì để giúp họ dùng ma túy, và nếu bạn chọn giúp họ về mặt tài chánh, hãy làm một cách có ý thức và không oán trách.

Đặt ra ranh giới

Hãy bàn thảo về phép tắc những hành vi nào chấp nhận được và không chấp nhận được trong nhà của bạn và hậu quả nếu vi phạm. Hãy cân nhắc nhằm định ra các giới hạn của bạn, hãy rõ ràng và thẳng thắn, và giữ vững những điều mình nói. Các hậu quả về việc vi phạm ranh giới phải được rõ ràng và hợp lý và không nên gồm những tối hậu thư mà bạn không chuẩn bị làm theo chẳng hạn như 'nếu con tiếp tục dùng ma túy, con sẽ phải rời khỏi nơi đây'.

Tìm các phương cách chữa trị

Có sẵn nhiều cách chữa trị và hỗ trợ. Nhiều phương cách khác nhau hữu hiệu cho những người khác nhau và ở các thời điểm khác nhau. Đôi khi một người chưa sẵn sàng để ngưng dùng ma túy, nhưng việc chữa trị mà tập trung vào việc giảm các tác hại có thể là cách hữu ích. Tìm cách ép buộc một người vào việc chữa trị trong khi họ chưa cảm thấy sẵn sàng thường khó dẫn đến các kết quả tích cực.

BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY

FACT
SHEET

Công nhận các thay đổi

Có thể khó cảm thấy tích cực khi một người nào mà bạn quan tâm lại đang chống chọi với tác dụng của ma túy đá và tất cả các vấn đề liên quan mà việc dùng ma túy có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm. Nhưng hãy gắng công nhận các bước tích cực đã làm được trong việc bạn và người đó nhắm đến đối phó các thử thách này một cách hữu hiệu hơn.

Quản chế phản ứng xấu đối với ma túy đá

Việc dùng ma túy đá có thể dẫn tới các hành vi hung hăng. Nếu điều này xảy ra:

Giữ điềm tĩnh

- Di chuyển chậm rãi và tránh đừng nhìn quá nhiều vào mắt.
- Hãy cho người đó khoảng không gian và đừng gây chột cho họ.
- Giữ giọng nói của mình nhỏ nhẹ, điềm tĩnh và vững chắc.
- Đưa con trẻ tránh xa.
- Làm cho nơi đó được an toàn; thu dọn tất cả các vật dụng gây nguy hiểm.
- Đừng chất vấn quá nhiều. Nên nói những câu như 'Mẹ không giận con – Mẹ chỉ muốn biết chắc rằng con được an toàn.'
- Thử dùng tên của họ. Ví dụ, 'Jason, con có thể nói cho mẹ biết việc gì xảy ra với con không?'

Trấn an

- Hãy hỗ trợ. Nói với họ rằng họ sẽ an toàn, và rằng cảm giác đó sẽ qua đi khi ma túy giảm dần tác dụng.
- Giúp họ dịu xuống bằng cách khuyên họ dời đến một nơi nghỉ ngơi yên tĩnh.
- Lắng nghe họ và đáp lại bằng những lời nhận xét điềm tĩnh. Đây không phải là lúc để tranh luận.

Đáp ứng

Nếu bạn lo ngại về người nào đã dùng ma túy đá, hãy gọi xe cứu thương bằng cách gọi ba số không (000). Các nhân viên cứu thương không cần có sự tham gia của cảnh sát.

Nếu người đó trở nên hung dữ hoặc hăm dọa gây thương tích cho chính họ hoặc người khác, bạn và những người khác hãy dời đến một nơi an toàn và gọi đến cảnh sát bằng cách gọi ba số không (000).

Tìm hỗ trợ cho bạn và gia đình

Sự hỗ trợ cho bạn và gia đình là điều rất quan trọng trong thời gian khó khăn này. Có thể rất khó khăn cho bạn khi người đó không sẵn sàng thay đổi hành vi của họ. Ngay cả khi họ quyết định thay đổi hành vi, có thể mất nhiều thời gian và có thể có nhiều trở ngại trong tiến trình đó.

Nhớ rằng chỉ có người dùng ma túy đá là người duy nhất có thể thay đổi hành vi của họ. Những gì bạn có thể kiểm soát là cách thức mà bạn đối phó với tình huống, do đó nên tự chăm sóc chính mình vì đó là bước rất quan trọng trong việc giúp đỡ người đó và gia đình mình.

Các gia đình bị tác động qua nhiều cách do việc dùng ma túy nói chung. Khi chúng ta nói về việc dùng ma túy trong gia đình, điều quan trọng là đừng quên tác động có thể có đối với trẻ em khi cha mẹ các em lại dùng ma túy, chẳng hạn như ma túy đá. Trong khi chỉ riêng việc dùng ma túy đá chưa đến mức để dẫn đến quan ngại trong việc bảo vệ trẻ em, nhưng có thể là nguyên do góp phần vào việc chệnh mảng chăm sóc, gây tổn hại hoặc hình thức ngược đãi nào khác đối với trẻ em, mà có thể cần đến sự can thiệp của cơ quan Bảo vệ Trẻ em.

Điều quan trọng là bạn nên chăm sóc cho chính mình – không nhất thiết phải đơn độc đối phó với vấn đề ma túy. Bạn có thể xét đến việc:

Thảo luận với bạn bè: Có thể hữu ích nếu thảo luận vấn đề với bạn bè. Việc nói về cảm tưởng của mình có thể giúp làm sáng tỏ suy nghĩ của mình và định ra những gì cần làm. Điều này cũng giúp ích để giải tỏa tâm trạng của mình. Nên thảo luận với người nào mà bạn tin cậy hoặc cảm thấy an ổn với họ. Có thể họ cũng đã biết chuyện gì xảy ra. Có thể họ cũng đang trong tình huống tương tự. Người ta thường rất sẵn lòng giúp bạn bè, nhưng người nhờ vả phải mở lời trước.

Thảo luận với một chuyên viên: Có thể hữu ích nếu thảo luận với một người ngoài môi trường hàng ngày của mình, chẳng hạn như một chuyên viên tư vấn. Họ từng thảo luận với nhiều người có cùng tình huống, và có thể giúp bạn thăm dò các cách thức đối phó vấn đề. Bạn có thể tìm ra các chuyên viên có kinh nghiệm trong việc ứng phó các vấn đề ma túy tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương hoặc tại cơ quan chữa trị rượu và ma túy.

Tham gia nhóm tự giúp: Một số người tham gia nhóm tự giúp hoặc nhóm hỗ trợ để chia sẻ cảm nghĩ và kinh nghiệm của họ với những người khác đang hoặc đã đối đầu với các vấn đề tương tự. Có vài loại nhóm tự giúp dành cho gia đình và bạn bè và mỗi nhóm có thể có kiểu cách riêng. Bạn có thể muốn đến các vài cuộc họp khác nhau trước khi chọn một nhóm phù hợp cho mình.

Muốn biết thêm thông tin

Đường dây giúp đỡ và hỗ trợ (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần)

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy

Nội thành Sydney: 02 9361 8000

Vùng (regional) & thôn quê NSW: 1800 422 599

Đường dây hỗ trợ Chữa trị Chất kích thích

Nội thành Sydney: 02 9361 8088

Vùng (regional) và thôn quê NSW, gọi số miễn phí*: 1800 10 11 88

*Xin lưu ý, các số miễn phí không miễn phí nếu gọi từ điện thoại di động, trừ các điện thoại di động của Telstra

Family Drug Support (Hỗ trợ về vấn đề Ma túy trong Gia đình)
– www.fds.org.au

Toàn nước Úc: 1300 368 186



Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000
Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088
Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343
Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.
NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol and Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Alcohol and Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups.

ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx
www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/beh_illimethed

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quick-statistics#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

background paper – NSW data (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/background-paper.pdf

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

Ice: family and friends support guide

www.druginfo.adf.org.au/infographics/ice-family-friends-support-guide

For information on withdrawal and treatment

see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY



twitter.com/AlcoholDrugFdn



facebook.com/AlcoholDrugFdn



adf.org.au/subscribe



adf.org.au/breakingtheice



yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 (DrugInfo)

FACT SHEET

The Alcohol and Drug Foundation, 2018
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.