

FACT SHEET

TỜ DỮ KIẾN

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

PHÁ VỠ VIỆC DÙNG MA TÚY ĐÁ (ICE) TRONG CỘNG ĐỒNG CHÚNG TA

What is crystalline methamphetamine (ice)?

Crystalline methamphetamine (ice) (ma túy đá) là gì?

Crystalline methamphetamine, thường được gọi là ma túy đá (ice), là một thuốc kích thích, nghĩa là có thể đẩy nhanh các tín hiệu di chuyển giữa não bộ và cơ thể. Đó là một loại methamphetamine, thường là mạnh hơn và gây nghiện hơn và có nhiều tác dụng tai hại hơn dạng bột gọi là speed.

Ma túy đá thường ở dạng tinh thể từng cục trong suốt giống như đá lạnh. Cũng có thể có dạng bột giống tinh thể màu trắng hoặc hơi nâu với mùi nồng và có vị đắng.

Các tên khác

Ice, meth, crystal meth, shabu, crystal, glass, shard, p.

Ma túy đá dùng ra sao?

Ma túy đá thường được hút hoặc chích và người sử dụng có thể cảm thấy tác dụng sau 3 đến 7 giây. Đôi khi người ta nuốt (15 đến 30 phút sau mới cảm thấy tác dụng) hoặc hít (3 đến 5 phút sau mới cảm thấy tác dụng).

Các tác dụng của ma túy đá

Không có mức an toàn trong việc sử dụng ma túy. Việc sử dụng bất cứ ma túy nào cũng luôn kèm theo một số nguy cơ. Điều quan trọng là nên cẩn thận khi dùng bất cứ loại ma túy nào.

Ảnh hưởng của ma túy đá có thể kéo dài khoảng 6 giờ, và có thể gây khó ngủ trong vài ngày sau khi dùng.

Ma túy đá ảnh hưởng đến mọi người khác nhau, nhưng các ảnh hưởng có thể gồm có:

- Cảm thấy vui thích và tự tin
- Năng lực và sự tỉnh táo gia tăng
- Lập lại những chuyện đơn giản như ngứa ngáy và gãi
- Đồng tử mở lớn và miệng khô
- Nghiến răng và đổ mồ hôi nhiều
- Nhịp tim và thở nhanh
- Ăn mất ngon
- Tăng ham muốn tình dục

Chích ma túy đá và chia sẻ kim chích có thể gia tăng nguy cơ:

- Viêm gan B (hepatitis B)
- Viêm gan C (hepatitis C)
- HIV và AIDS

Hít ma túy đá có thể làm tổn hại hốc mũi và gây chảy máu mũi.



Quá liều

Nếu dùng lượng lớn hoặc loại mạnh, có thể gây ra quá liều. Nếu có xảy ra bất cứ triệu chứng nào sau đây, hãy lập tức gọi xe cứu thương bằng cách điện thoại ba số không (000).

Nhân viên xe cứu thương không cần đến cảnh sát tham gia.

- Nhịp tim đập nhanh và đau ngực
- Khó thở
- Co giật, hoặc giật nảy người mà không kiểm soát được
- Rất kích động, bối rối, vụng về
- Nhức đầu đột ngột và dữ dội
- Bất tỉnh
- Loạn tâm thần do ma túy gây ra
- Đột quỵ, đau tim và tử vong

Tử vong do sử dụng ma túy đá gây ra thường là vì co giật, suy tim hoặc suy hô hấp, chảy máu não, đột quỵ hoặc suy thận.

Hạ cánh

Có thể mất vài ngày (từ 1 đến 3 ngày) để 'hạ cánh' (tan dần tác dụng) sau khi sử dụng ma túy đá. Có thể trải qua các ảnh hưởng sau đây trong lúc này:

- Suy sụp tinh thần và năng lượng
- Khó ngủ và mệt mỏi
- Nhức đầu, chóng mặt và thị lực bị mờ
- Ám ảnh, ảo giác và bối rối
- Bứt rứt và cảm thấy 'sa sút tinh thần'

Dùng thuốc chống trầm cảm như rượu, benzodiazepines hoặc cannabis để giúp chống hiệu ứng 'hạ cánh' có thể dẫn đến một chu kỳ lệ thuộc vào cả hai loại ma túy này.

Tác dụng dài hạn

Nếu dùng thường xuyên, ma túy đá có thể dần dà gây ra:

- Sút cân trầm trọng do ăn mất ngon
- Ngủ không yên
- Khô miệng, và răng có vấn đề
- Thường xuyên bị cảm lạnh hoặc cúm
- Khó tập trung
- Khó thở
- Cứng cơ
- Lo lắng, ám ảnh và bạo động
- Trầm cảm
- Vấn đề về tim và thận
- Tăng nguy cơ bị đột quỵ
- Cần dùng nhiều thêm để có cùng tác dụng
- Lệ thuộc vào ma túy
- Có vấn đề về tài chính, công việc hoặc xã hội

Loạn tâm thần

Dùng liều lượng cao ma túy đá và dùng thường xuyên cũng có thể gây ra 'loạn tâm thần do ma túy đá'. Đặc điểm của tình trạng này là ảo tưởng ám ảnh, ảo giác, và hành vi kỳ quái, hung hăng hoặc bạo động. Các triệu chứng này thường biến mất vài ngày sau khi người ta ngưng dùng ma túy đá.

Lệ thuộc

Những người thường xuyên dùng ma túy đá có thể nhanh chóng trở nên lệ thuộc vào chất này. Họ có thể cảm thấy rằng họ cần ma túy đá để làm được các sinh hoạt bình thường như làm việc, học hành và xã giao, hoặc chỉ để vượt qua mỗi ngày.



Các vấn đề sức khỏe tâm thần

Một số người thường dùng ma túy đá có thể bắt đầu cảm thấy ít hứng thú với các sinh hoạt thường ngày. Họ dễ dàng bị căng thẳng và tâm tính họ có thể trở nên khá nhanh chóng. Các thay đổi này có thể dẫn tới các vấn đề dài hạn hơn về lo âu, trầm cảm, trí nhớ, ngôn ngữ, suy nghĩ và phán đoán. Người ta có thể còn cảm thấy tác hại này ít nhất vài tuần hoặc tháng sau khi họ đã ngưng dùng ma túy đá.

Trộn ma túy đá với các ma túy khác

Tác hại của việc trộn ma túy đá với các thuốc men khác – kể cả thuốc mua qua quầy hoặc theo toa – có thể nguy hiểm và không lường trước được, và có thể gây ra:

Ma túy đá + speed hoặc thuốc lắc (ecstasy): rất căng thẳng nơi tim và các bộ phận khác trong cơ thể, có thể dẫn tới đột quỵ.

Ma túy đá + cần sa (cannabis) hoặc benzodiazepines: rất căng thẳng trên cơ thể, và dễ bị quá liều. Tác dụng kích thích của ma túy đá có thể che phủ các tác dụng của các chất trấn tĩnh như benzodiazepines và dễ tăng nguy cơ bị quá liều.

Ma túy đá + rượu dẫn tới nhịp tim đập nhanh hơn và huyết áp cao hơn so với việc chỉ dùng ma túy đá mà thôi.

Cai nghiện

Bỏ ma túy đá sau khi đã dùng một thời gian dài là việc thử thách vì cơ thể phải làm quen với việc hoạt động mà không có ma túy. Các triệu chứng do cai nghiện thường kéo dài khoảng 4 đến 10 ngày và thường sẽ biến mất sau một tháng. Các triệu chứng có thể gồm:

- Thèm ma túy đá
- Ăn ngon miệng hơn
- Bối rối và cáu kỉnh
- Đau nhức
- Đuối sức
- Ngủ không an giấc và có ác mộng
- Lo lắng, trầm cảm và ám ảnh

Đối với một số người, có thể mất nhiều tháng để phục hồi hoàn toàn khỏi sự lệ thuộc vào ma túy đá.

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.