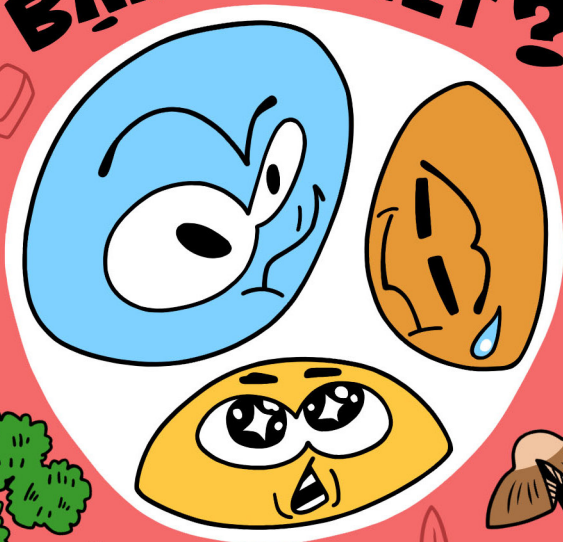


BẠN CÓ BIẾT?



**Dự phòng và giảm tác hại
của các chất ma túy.**

*Tài liệu này được khuyến nghị
dành cho người trên 16 tuổi.
Chỉ lưu hành nội bộ.*

Tài liệu này được xây dựng bởi
Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát
triển Cộng đồng (SCDI). Tài liệu
được xuất bản và lưu hành trong
khuôn khổ hai dự án:

Bảo vệ tương lai và Mô hình thực
địa can thiệp giảm tác hại chất
kích thích (CFLASH)

Tái bản tháng 12 năm 2022

ĐÁ

(Methamphetamine,
Meth, Hàng đá, Đập đá)



ĐÁ LÀ GÌ?

Là một chất kích thích, gây nghiện và ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương.
Là ma túy tổng hợp, thường tồn tại dưới dạng tinh thể, màu trắng hoặc xanh, có vị đắng.



ĐƯỜNG DÙNG

- Hút khói bằng bình/boong (phổ biến nhất tại Việt Nam hiện nay)
- Hít bột
- Tiêm chích
- Uống/nước

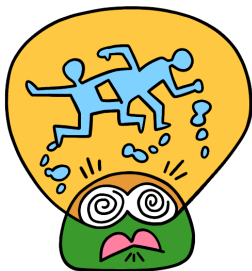


TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Tỉnh táo, tập trung, năng động
- “Cuốn”, “dính” - lặp đi lặp lại một hành động
- Tăng ham muốn tình dục
- Tăng nhịp tim, huyết áp
- Thiếu kiểm chế
- Không ngủ được
- Giảm cảm giác thèm ăn
- Mất nước/toát mồ hôi, khô môi

TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Loạn thần (hoang tưởng, ảo giác)
- Lo âu, căng thẳng
- Trầm cảm
- Sụt cân
- Suy giảm trí nhớ
- Khó tập trung
- Rối loạn kinh nguyệt
- Răng xỉ màu, dễ sâu răng, miệng hôi, viêm nướu



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Uống nhiều nước do cơ thể bị mất nước khi sử dụng “đá”
- Ăn đủ bữa để tăng sức đề kháng cơ thể (tránh sụt cân, mệt mỏi...)
- Ngủ đủ giấc, không thức trắng nhiều ngày liền
- Không sử dụng chung với các chất gây nghiện khác (như rượu, bia hoặc các chất dạng thuốc phiện, thuốc ngủ)
- Giảm thời gian sử dụng “đá”
- Chuẩn bị sẵn bao cao su, gel bôi trơn. Chủ động sử dụng (nếu cần)
- Vệ sinh răng miệng và bôi kem dưỡng môi
- Không tiêm chích đá





CẦN SA

(Cỏ, Tài mà, Bồ đề,
Weed, Ganja)



CẦN SA LÀ GÌ?

Là một loại cây trong tự nhiên, bao gồm lá, thân, hạt và hoa.

Lá và hoa được phơi khô hoặc chiết xuất thành sáp, dầu.

ĐƯỜNG DÙNG

- Hút điếu (hoặc trộn kèm thuốc lá)
- Hút tẩu, bình (boong)
- Máy hóa hơi (vape)
- Pha trà, làm bánh kẹo

THC và CBD là hai hợp chất chính có trong cần sa:

THC - hợp chất tác động đến hệ thần kinh, làm thay đổi tâm trí người dùng và tạo cảm giác “phê”, do vậy tác động của cần sa phụ thuộc nhiều vào hàm lượng THC.

CBD (cannabidiol) - hợp chất không gây cảm giác “phê”.



TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- “Phê” - trạng thái mơ mộng, bình yên
- Tạo cảm giác thèm ăn
- Tăng cảm nhận các giác quan nhìn màu sắc sinh động hơn, nghe tiếng động to hơn
- Thay đổi nhận thức về thời gian
- Giảm sự tỉnh táo, tập trung, do đó rất nguy hiểm khi lái xe
- Mất thăng bằng
- Sử dụng quá liều dễ dẫn đến ngộ độc với biểu hiện hoảng loạn, sợ hãi tột độ, buồn nôn, chóng mặt và hoang tưởng



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI



- Suy giảm trí nhớ, khó tập trung
- Giảm khả năng học hỏi, nhận thức
- Giảm khả năng đưa ra quyết định
- “Lười” vận động
- Tăng nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần, bao gồm trầm cảm, lo âu, tâm thần phân liệt
- Kích ứng phổi, gây ho, viêm phổi

BIỆN PHÁP GIẢM HẠI



- Tránh sử dụng trước khi làm những công việc cần sự tỉnh táo, tập trung (lái xe, đi học, đi thi,...)
- Không dùng thường xuyên và liều lượng cao
- Không trộn, dùng chung với rượu và ma túy khác
- Khi ăn các sản phẩm bánh kẹo từ cần sa cần “ăn chậm, nhai kỹ”, giãn thời gian sử dụng để tránh quá liều



CỎ MỸ

(K2, Spice, Cần sa nhân tạo,
Thảo dược)



CỎ MỸ LÀ GÌ?

Là hỗn hợp các loại thảo mộc được thái nhỏ và phủ lên bởi các chất hóa học nhân tạo. Thường được gọi là “cần sa nhân tạo” nhưng tác động khác với tác động của cần sa.

TÁC ĐỘNG TỨC THÌ CÓ THỂ CÓ

- Cảm giác thư thái
- Tăng nhịp tim, tăng huyết áp
- Giảm lượng máu bơm về tim
- Nôn mửa
- Hồi hộp, lo âu
- Hoang tưởng - Cảm giác có ai đó đang theo dõi và cố hãm hại mình
- Ảo giác - Nghe hoặc nhìn thấy những thứ không thật
- Cảm giác mơ hồ, lú lẫn
- Dễ có các hành vi bạo lực

ĐƯỜNG DÙNG

- Hút
- Hóa hơi dạng lỏng (vape)
- Pha trà uống



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Gây ra các rối loạn về sức khỏe tâm thần như trầm cảm, rối loạn suy nghĩ
- Xuất hiện triệu chứng cai

CẢNH BÁO!!!

Nhiều chất hóa học trong Cỏ Mỹ chưa được xác định, do đó tác động của Cỏ Mỹ lên cơ thể và não bộ người sử dụng rất khó lường.



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Không dùng với liều lượng lớn khi bắt đầu mỗi lần sử dụng
- Không dùng chung với các loại ma túy khác
- Nên ở cùng người mà bạn tin tưởng hoặc ít nhất hãy chắc chắn rằng có người biết bạn đang sử dụng ở đâu



NẤM THẦN

(Nấm ma thuật, Nấm ảo giác,
Psilocybin)



NẤM THẦN LÀ GÌ?

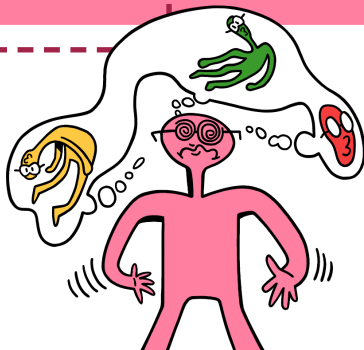
Là loại nấm mọc trong tự nhiên hoặc được trồng, có chứa psilocybin - một hợp chất gây ảo giác và tác động thần kinh.

ĐƯỜNG DÙNG

- Pha với trà hoặc ăn trực tiếp
- Trộn với cần sa hoặc thuốc lá

TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Tăng nhịp tim, tăng huyết áp
- Thay đổi nhận thức về thời gian, địa điểm và thực tế
- Cảm giác hạnh phúc tột độ hoặc hoảng sợ
- Hoang tưởng, ảo giác
- Cảm giác kết nối tâm linh
- Mất phối hợp động tác
- Nhức đầu
- Buồn nôn



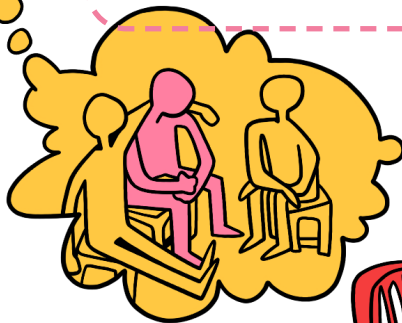


TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Gây ra các rối loạn tâm thần, như trầm cảm, rối loạn suy nghĩ
- Hồi tưởng lại những trải nghiệm liên quan đến những lần sử dụng trước đây

BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Không lái xe khi sử dụng nham thần
- Không sử dụng với người lạ
- Không dùng nếu nghi ngờ



HEROIN

(Hàng trắng, Bạch phiến, Hê)



HEROIN LÀ GÌ?

Là một chất gây nghiện được tổng hợp từ morphin - một chất gây ức chế thần kinh được chiết xuất từ nhựa cây anh túc. Thường có dạng bột màu trắng, nâu hoặc đen.

ĐƯỜNG DÙNG

- Tiêm chích vào tĩnh mạch
- Hít bột bằng mũi
- Hút khói



TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Nhịp tim, nhịp thở chậm
- Khô miệng
- Buồn nôn, nôn
- Đồng tử co nhỏ
- Ngứa ngáy trong người
- Giảm đau
- Khó tập trung
- Hưng phấn, hạnh phúc



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Gây thèm nhở, xuất hiện hội chứng cai nếu không sử dụng
- Táo bón
- Rối loạn tâm thần như trầm cảm và rối loạn nhân cách chống đối xã hội
- Rối loạn chức năng tình dục ở nam giới, rối loạn kinh nguyệt ở nữ
- Tiêm chích có thể dẫn đến nhiễm trùng, xơ tĩnh mạch, viêm màng tim, van tim, nhiễm các bệnh lây truyền qua đường máu (HIV, Viêm gan B,C)
- Sốc thuốc do liều quá cao

BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

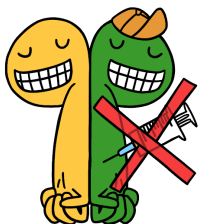
Nếu hít

- Không hít liên tục bằng một bên lỗ mũi để giảm bớt nguy cơ nhiễm trùng và tổn thương niêm mạc
- Không dùng chung ống hít
- Không dùng tiền, giấy bẩn để quấn thành ống hít
- Không trải bột heroin lên bề mặt bẩn

Nếu tiêm chích

HÃY BẢO VỆ VEN

- Không tiêm vào các bó cơ hoặc tiêm dưới da
- Không tiêm thẳng vào động mạch (nơi bạn thấy có nhịp đập)
- Không tiêm chích ở những khu vực có nguy cơ cao (vùng cổ, bẹn, "vùng kín",...)
- Tuyệt đối không dùng chung, dùng lại dụng cụ tiêm chích (bơm kim tiêm, nước pha, bông...)



Dự phòng quá liều

- Không sử dụng heroin khi ở một mình hoặc ở trong phòng khóa trái cửa
- Sau khi ngưng sử dụng một thời gian, độ dung nạp heroin của cơ thể sẽ giảm đi đáng kể. Do đó hãy cẩn thận, dùng một lượng ít hơn trước đây hoặc thay bằng các cách sử dụng an toàn hơn như hút hoặc hít
- Không dùng chung heroin với các thuốc an thần nhóm benzodiazepines, rượu bia, cocaine hay các loại ma túy khác

Điều trị methadone có thể giúp bạn ổn định, tránh các tác động có hại của heroin như các bệnh lây truyền, sốc thuốc hay tình trạng lệ thuộc.

THUỐC LẮC

(MDMA, Kẹo, Vương miện tím,
Nữ hoàng)



THUỐC LẮC LÀ GÌ?

Là ma túy tổng hợp có tác động thay đổi tâm trạng và nhận thức người sử dụng. Thường có dạng viên nén, viên nang, nhiều màu sắc và hình dạng khác nhau.

ĐƯỜNG DÙNG

- Uống dạng viên nén, viên nang
- Nghiền nát viên thuốc và hít bằng mũi

TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Tỉnh táo
- Vui sướng
- Tràn đầy năng lượng và tự tin
- “Tăng động”
- Thay đổi nhận thức về thời gian
- Cảm giác muốn được tiếp xúc thân thể
- Tăng ham muốn tình dục
- Tăng cảm giác đồng cảm và lòng trắc ẩn
- Giảm cảm giác thèm ăn
- Buồn nôn/ nôn
- Ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi
- Nghiến răng
- Hoa mắt
- Sốc nhiệt - ảnh hưởng tiêu cực đến tim, gan, thận



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Trầm cảm
- Rối loạn lo âu
- Lú lẫn
- Suy giảm trí nhớ và sự tập trung
- Gặp các vấn đề về giấc ngủ

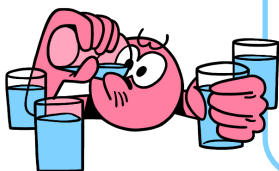
CẢNH BÁO!!!

Trên thị trường chợ đen, phần lớn các viên thuốc lắc đều bị trộn với nhiều tạp chất khác nhau. Những sự kết hợp này có thể gây ra những tác động không lường trước được, thậm chí dẫn đến sốc thuốc.



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Nên ăn không quá no 4 tiếng trước khi sử dụng để vừa có sức, vừa cho cơ thể thời gian tiêu hóa thức ăn
- Nếu vừa dùng thuốc lắc, vừa nhảy trong vũ trường, hãy nhớ uống nước lọc ít nhất 1 cốc/1 giờ để tránh mất nước và sốc nhiệt
- Dành thời gian nghỉ ngơi trước và sau mỗi lần sử dụng



THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

(E-Cigarettes, Vape, Vape pen, Mod, Tank, Pod, Juul)



ĐƯỜNG DÙNG

Người dùng hít hơi
Lưu ý: Người ngoài
cũng có thể hít phải
hơi này (hít thụ động)

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ LÀ GÌ?

Là thiết bị chạy bằng pin dùng để làm nóng dung dịch lỏng, biến dung dịch này thành hơi để người hút có thể hít vào phổi. Dung dịch lỏng này thường có chứa nicotine (một chất gây nghiện), hương liệu và các chất phụ gia khác. Có nhiều hình dạng và kích thước khác nhau. Cấu tạo cơ bản của thuốc lá điện tử gồm có pin, bộ phận làm nóng và bình chứa dung dịch lỏng.



TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Tim đập nhanh, huyết áp tăng
- Kích thích nhẹ
- Tăng khả năng tập trung
- Thư giãn
- Ho, chóng mặt, đau đầu
- Khó thở
- Ngứa ran và tê ngón tay, ngón chân
- Kích ứng phổi
- Giảm cảm giác thèm ăn, co thắt dạ dày và nôn
- Thuốc lá có chứa THC có tác động giống như sử dụng cần sa

TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Ảnh hưởng đến quá trình phát triển não bộ của thanh thiếu niên
- Giảm chú ý, giảm khả năng học tập, khó tập trung và kiểm soát hành động
- Có khả năng lệ thuộc và tăng nguy cơ lệ thuộc các chất khác
- Nguy cơ nhiễm độc thần kinh, mắc các bệnh tim mạch, bệnh hô hấp và ung thư phổi
- Gây hại cho đường hô hấp và sinh sản
- Giảm khả năng nhận thức, gây ra sức khỏe tâm thần và các đặc điểm tính cách
- Đột quỵ



CẢNH BÁO!!!

- Đa phần thuốc lá điện tử đều có chứa nicotine, kể cả những sản phẩm được quảng cáo là không chứa nicotine
- Pin của thuốc lá điện tử có thể gây cháy nổ gây ra thương tích nghiêm trọng



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Uống nhiều nước để thải độc tố ra khỏi cơ thể
- Tìm hiểu kỹ về dung dịch lỏng trước khi mua và cách dùng thiết bị để tránh cháy nổ pin

Dành cho những người hít thụ động:

- Giữ khoảng cách và hạn chế nói chuyện với người đang hút thuốc lá
- Đeo khẩu trang ở những khu vực có người đang hút thuốc lá

KETAMINE

(Ke, Kê ke, Xào ke, Khay)



KETAMINE LÀ GÌ?

- Ketamine là một chất gây mê phân ly được dùng trong y học
- Ketamine thường có dạng bột màu trắng (phổ biến nhất tại Việt Nam) và dạng viên

ĐƯỜNG DÙNG

- Hít bột sống
- Pha bột để tiêm
- Uống/nuốt dạng viên



TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Tăng nhịp tim, tăng huyết áp
- Nói ngọng/lắp bắp, mờ mắt
- Gây ảo giác
- Cảm giác hạnh phúc, thư thái, giảm đau
- Biến dạng nhận thức về thời gian và không gian
- Trải nghiệm lỗ K (K-hole
 - mất kết nối với môi trường xung quanh, tách biệt thực thể và tâm trí)
- Lo lắng, hoảng sợ, kích động

K-HOLE



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Giảm chức năng gan, thận
- Thay đổi tâm trạng và tính cách
- Trầm cảm
- Suy giảm trí nhớ, suy nghĩ và tập trung
- “Hội chứng bàng quang ketamine”: bao gồm khó tiểu, tiểu không tự chủ, tiểu ra máu hoặc có thể gây loét/hồng bàng quang



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Uống nước trong và sau khi sử dụng ketamine
- Bắt đầu dùng với một liều lượng ít
- Không lái xe sau khi đã sử dụng ketamine
- Tránh sử dụng khi lo lắng hoặc buồn chán vì nó sẽ làm trải nghiệm tệ thêm
- Sử dụng ở nơi an toàn (nơi có thể ngồi hoặc nằm nghỉ), không sử dụng gần sông nước, trên đường hoặc ở chỗ lạnh
- Không tắm bồn/ngâm mình lâu trong bồn tắm vì ketamine gây mê man, khó nhận thức
- Không dùng chung với rượu bia



NƯỚC BIỂN

(GHB, Vitamin G)



NƯỚC BIỂN LÀ GÌ?

Là chất êm dịu, gây ức chế thần kinh trung ương.

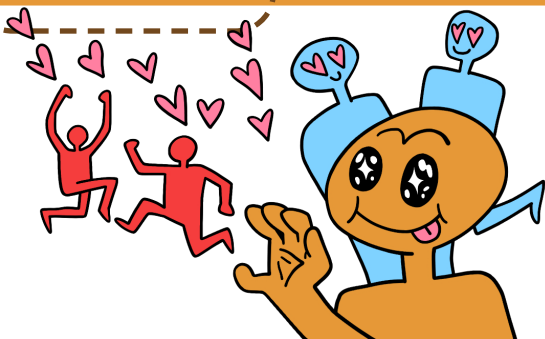
Dạng dùng: chất lỏng không màu, không mùi, vị đắng hoặc hơi mặn, thường được bán trong các chai/ lọ nhỏ.

ĐƯỜNG DÙNG

Uống, không chích hoặc hít

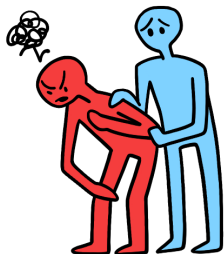
TÁC ĐỘNG TỨC THÌ

- Khoan khoái, thư giãn
- Thích nói chuyện, giao du
- Tăng ham muốn tình dục
- Buồn ngủ
- Buồn nôn, tiêu chảy
- Gây lú lẫn, ảo giác, mất ý thức nên người sử dụng có thể dễ bị tấn công/ lạm dụng tình dục



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Suy giảm trí nhớ
- Mắc các bệnh về tim mạch
- Lo lắng tột độ
- Có vấn đề về hô hấp
- Xuất hiện triệu chứng cai: lú lẫn, kích động, lo lắng, hoang tưởng, rối loạn giấc ngủ, đổ mồ hôi nhiều



BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Dùng xy lanh để chia liều, tránh rót trực tiếp từ chai ra uống
- Bắt đầu với liều thấp, chờ đến khi hết tác động rồi mới dùng liều kế tiếp (khoảng cách tối thiểu là 3 tiếng giữa 2 liều dùng)
- Dùng kí hiệu để phân biệt nước biển với các loại chất lỏng khác
- Không dùng chung nước biển với các chất ức chế hoặc các loại ma túy khác

POPPERS

(Quick, Rush)



POPPERS LÀ GÌ?

Là hợp chất alkyl nitrite, không màu, dễ bay hơi ở nhiệt độ phòng.

Được bán dưới dạng lỏng, đựng trong các chai nhỏ.

Thường được sử dụng trong quan hệ tình dục nam-nam.



ĐƯỜNG DÙNG

- Hít trực tiếp qua mũi hoặc hít qua một ống nhỏ
- Tuyệt đối không được uống



TÁC ĐỘNG TỨC THÌ



- Cảm giác khoan khoái (đến nhanh và kết thúc nhanh - 2-3 phút)
- Cảm giác nóng ấm, ấm áp, phấn khích
- Giãn cơ trơn, đặc biệt là cơ thắt hậu môn và âm đạo
- Tăng ham muốn tình dục
- Đỏ bừng mặt và cổ, huyết áp giảm
- Gây rối loạn thị giác, giải ức chế và giảm khả năng phán đoán và đánh giá



TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

- Đau đầu
- Tăng nguy cơ mắc phải một số loại ung thư

BIỆN PHÁP GIẢM HẠI

- Uống nhiều nước sau mỗi lần sử dụng poppers
- Không dùng chung poppers với Viagra, ma túy đá hoặc rượu bia
- Poppers rất dễ bắt cháy, tránh tiếp xúc gần với da, mắt và mũi



TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY

Não bộ của con người chưa phát triển hoàn toàn cho tới năm 25 tuổi

Trước thời điểm đó, não bộ đặc biệt dễ bị tổn thương trước tác hại của các chất kích thích, ma túy

Chịu trách nhiệm: Linh Nguyễn
Biên tập: Hiền Vũ - Hiếu Khuất
Minh họa: Trung Võ

**TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN
PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG**

Số 9, Ngõ 165/30 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội
024 3572 0689

www.scdi.org.vn

www.facebook.com/SCDIVietnam

