

Phần 2

Sức khỏe tâm thần Hỏi ngay - Đáp luôn

Những vấn đề về sức khỏe tâm thần ở "đá" thủ

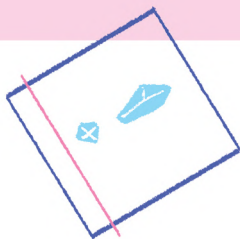


TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

Mục lục



1. Ma túy đá ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ như thế nào?.....3
2. Trầm cảm là gì?.....8
3. Loạn thần là gì?.....13
4. Rối loạn lo âu là gì?.....20
5. Tôi có thể làm gì để hạn chế những rối loạn tâm thần khi sử dụng ma túy đá?....26
6. Làm thế nào để giao tiếp và giúp đỡ một người đang trải qua rối loạn tâm thần do sử dụng ma túy đá?.....29



1 Ma túy đã ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ như thế nào?





Ma túy đá là một chất kích thích gây nhiễu loạn hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh trong não như dopamine, noradrenaline và serotonin.

Sau khi sử dụng ma túy đá, não bộ sẽ hoạt động mạnh hơn, khiến người sử dụng trở nên tỉnh táo và tràn đầy năng lượng, có cảm giác rất khoẻ mạnh (hưng phấn).

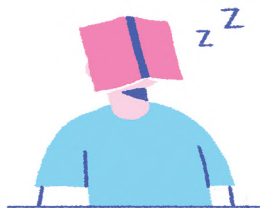


Tuy nhiên, một số người có thể có dấu hiệu loạn thần (ngáo đá) kể cả mới sử dụng. Với đa số người sử dụng, sau một thời gian, người ta thường gặp phải những tác dụng tiêu cực và khó tìm lại được niềm vui trong các hoạt động bình thường.

Tác động tiêu cực trong ngắn hạn



Chán nản



Thờ ơ và mệt mỏi



Tập trung kém



Rối loạn giấc ngủ



Loạn thần cấp tính
(ngáo đá)



Thiếu động lực cho các
công việc hàng ngày

Tác động tiêu cực trong dài hạn (khi sử dụng thường xuyên)



Rối loạn một số chức năng trọng yếu của não bộ



Mất ngủ



Các rối loạn tâm thần mãn tính



Khó tập trung



Hay quên



Rối loạn vận động
(VD: Thời gian phản ứng chậm)



Rối loạn cảm xúc,
buồn vui thất thường,
kiểm soát cảm xúc kém



Rối loạn hành vi, bốc đồng,
giảm khả năng ra quyết định
một cách sáng suốt

2 Trầm cảm là gì?





Cảm giác buồn phiền rất phổ biến và thường gặp, khi một người đối mặt với các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày (sự mất mát, đổ vỡ trong mối quan hệ, xung đột gia đình...).

Tuy nhiên, tình trạng này thường chỉ mang tính nhất thời, qua nhanh, kéo dài vài giờ hoặc vài ngày và ít có tác động lớn đến hành vi và mối quan hệ với những người khác.



TRẦM CẢM là trạng thái buồn chán trong **một thời gian dài** (ví dụ, kéo dài liên tục trong hơn 2 tuần) và **ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày**

Những biểu hiện và triệu chứng của trầm cảm ở người sử dụng ma túy đá là gì?



Cảm giác buồn bã,
khó chịu, muốn khóc



Bồn chồn, dễ bị
kích động, cáu kỉnh



Tránh những sự kiện và
hoạt động xã hội mà
họ vẫn thường yêu thích



Khó đưa ra quyết định,
mất tập trung



Khó khăn trong việc
duy trì mối quan hệ
với người khác



Không có sự tự tin hay
lòng yêu quý bản thân



Đau nhức cơ thể dù
không có nguyên nhân
cụ thể nào



Sút cân



Cảm thấy tuyệt vọng



Có ý nghĩ muốn tự sát

Trong trường hợp trầm cảm nhẹ, người bệnh có thể chỉ có tâm trạng kém – cảm thấy buồn, không có năng lượng làm việc hay gặp gỡ bạn bè. Người bệnh vẫn có thể duy trì cuộc sống bình thường nhưng cảm thấy mọi việc nặng nề khó khăn hơn và ít ý nghĩa hơn. **Trong trường hợp nặng**, trầm cảm gây ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống và hoạt động hàng ngày, thậm chí có thể nguy hiểm tới tính mạng do người bệnh có thể có ý muốn tự sát.

3 Loạn thần là gì?



LOẠN THẦN thường biểu hiện qua sự mất kết nối với thực tại cùng các triệu chứng liên quan như **ảo giác**, **hoang tưởng** hoặc **hành vi không đúng mực**. Những triệu chứng này có thể diễn ra trong khoảng thời gian ngắn hay kéo dài tùy theo nguồn gốc của chúng.

Ví dụ: việc sử dụng các chất ma túy gây **ảo giác** hay ma túy đá có thể gây ra những triệu chứng trong một khoảng thời gian ngắn; các triệu chứng có thể kéo dài hơn trong một số bệnh lý cơ thể hoặc bệnh lý tâm thần như tâm thần phân liệt.



LOẠN THẦN ảnh hưởng đến nhận thức về môi trường xung quanh, mối quan hệ với những người khác, hành vi và việc tự chăm sóc bản thân. Trong những điều kiện nhất định, sử dụng ma túy đá thường xuyên có thể gây ra các triệu chứng loạn thần mãn tính.



Các triệu chứng này vẫn tiếp diễn ngay cả sau khi hết tác dụng của ma túy. Bệnh nhân phải ngừng sử dụng ma túy đá và cần được khám chuyên khoa.

Những dấu hiệu và triệu chứng của loạn thần do sử dụng ma túy đá



ẢO GIÁC: người sử dụng trải qua những cảm giác không có thật, không có cơ sở thực tế, như nghe thấy những “giọng nói”, “cảm thấy” có những thứ trên da hoặc trong cơ thể (ví dụ: côn trùng bò trên da) hoặc nhìn thấy những thứ mà người khác không thấy. Những ảo giác khác có thể liên quan đến mùi, vị và thay đổi cơ thể (nhìn thấy hình ảnh mình thay đổi trong gương).



HOANG TƯỞNG: một người khẳng khẳng giữ một niềm tin cố định, sai lệch mà không thay đổi ngay cả khi biết được những bằng chứng chứng minh điều ngược lại. Ví dụ, một người tin rằng mình đang bị công an theo dõi, hoặc cho rằng suy nghĩ của mình đang bị điều khiển bởi các thế lực bên ngoài.

Những dấu hiệu và triệu chứng của loạn thần do sử dụng ma túy đá



RỐI LOẠN TƯ DUY: suy nghĩ trở nên rối nhiễu, khả năng tập trung gặp khó khăn, suy nghĩ có thể nhanh hơn hoặc chậm lại, hoặc người đó sẽ chuyển từ chủ đề này sang chủ đề khác mà không có sự kết nối logic nào.

RỐI LOẠN HÀNH VI: khi một người có những suy nghĩ kì lạ hoặc những trải nghiệm bất thường và tin vào điều đó thì họ sẽ thay đổi hành vi để thích ứng với niềm tin hoặc nhận thức của họ. Người bình thường sẽ thấy hành vi của họ bị coi là không đúng mực hoặc kỳ quặc, nhưng với họ thì những hành vi ấy lại có ý nghĩa.



Hầu hết các triệu chứng này có thể biến mất sau khi ngừng sử dụng ma túy đá. Trong một số trường hợp sử dụng ma túy đá thường xuyên, các triệu chứng này có thể trở thành rối loạn tâm thần mãn tính và cần phải được đánh giá và điều trị phù hợp bởi bác sĩ chuyên khoa tâm thần.

4 Rối loạn lo âu là gì?

RỐI LOẠN LO ÂU là một rối loạn tâm thần khi một người cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc sợ hãi quá mức - đặc biệt là về những điều sắp xảy ra, hoặc điều họ nghĩ có thể xảy ra trong tương lai. Rối loạn lo âu khác với lo lắng thông thường.



Lo lắng là một phản ứng tự nhiên của con người khi cảm thấy bị đe dọa. Nó có thể được thể hiện thông qua suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác cơ thể. Nếu lo lắng tiếp diễn trong một khoảng thời gian dài (Ví dụ: liên tục trong suốt hơn 2 tuần hoặc lặp đi lặp lại trong những tình huống cụ thể) và ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày của một người thì có thể coi đó là một vấn đề sức khỏe tâm thần (rối loạn lo âu).

Những biểu hiện và triệu chứng của rối loạn lo âu do sử dụng ma túy đá là gì?



Cảm thấy bồn chồn



Thở gấp



Đổ nhiều mồ hôi



Nghiến răng



Có các cơn hoảng loạn



Lo sợ rằng người khác sẽ
khó chịu hoặc nổi cáu với họ

Những biểu hiện và triệu chứng của rối loạn lo âu do sử dụng ma túy đá là gì?



Đi vệ sinh nhiều hoặc ít hơn bình thường



Buồn nôn, cảm giác ốm yếu



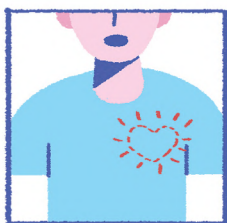
Cảm thấy nóng bức



Cảm thấy mất kết nối với thế giới xung quanh, hoặc như cả thế giới không có thật



Những biểu hiện của cơn hoảng loạn do rối loạn lo âu là gì?



Tim đập nhanh,
đập mạnh



Cảm thấy chóng mặt,
đau đầu hoặc choáng váng



Cảm thấy rất nóng
hoặc rất lạnh



Đổ mồ hôi, run rẩy

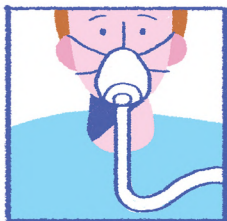


Buồn nôn



Đau tức ngực hoặc bụng

Những biểu hiện của cơn hoảng loạn do rối loạn lo âu là gì?



Khó thở, ngạt thở



Chân run rẩy, không
đứng vững



Khóc không
kiểm soát được



Trong trường hợp
nghiêm trọng, cảm giác
như sắp chết



Nếu một người bị **rối loạn lo âu**, rất có thể họ sẽ trải qua **cơn hoảng loạn** - đặc biệt là khi họ đang chịu ảnh hưởng của ma túy đá. Các cơn hoảng loạn có thể xảy đến rất nhanh và thường kéo dài từ 5 - 20 phút. Các triệu chứng thường sẽ đạt đến đỉnh điểm (ở mức tồi tệ nhất) trong vòng 10 phút. Dù vậy, một số người vẫn có thể gặp các cơn hoảng loạn kéo dài hơn.



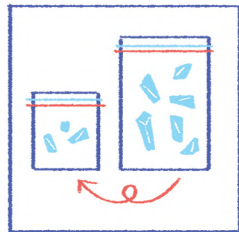
5 Tôi có thể làm gì để hạn chế những rối loạn tâm thần khi sử dụng ma túy đá?



Tránh sử dụng kết hợp với loại ma túy khác hoặc uống rượu bia



Dành thời gian nghỉ ngơi thường xuyên giữa những lần sử dụng



Sử dụng một lượng ma túy nhỏ hơn để hạn chế khả năng xảy ra một cơn loạn thần khác



Uống nước thường xuyên, ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe (không bỏ bữa)

Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo sớm cho thấy các triệu chứng loạn thần có thể quay trở lại. Nếu xảy ra bất kỳ dấu hiệu nào, ngay lập tức ngừng sử dụng ma túy và tìm kiếm sự giúp đỡ để giảm thiểu rủi ro nghiêm trọng có thể xảy ra.

Kỹ thuật giúp kết nối với thực tại



Hít thở đều và chậm rãi



Lắng nghe những âm thanh có thực xung quanh



Đi bộ hoặc dậm chân trên đất với chân trần



Cuộn mình trong chăn và cảm nhận nó xung quanh cơ thể



Chạm vào để cảm nhận một vật gì đó hoặc ngửi một thứ gì đó có mùi mạnh

PHẦN DÀNH CHO BẠN BÈ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC



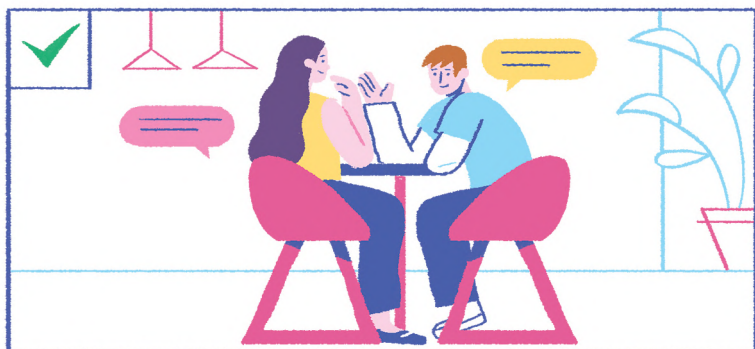
6 Làm thế nào để giao tiếp và giúp đỡ một người đang trải qua rối loạn tâm thần do sử dụng ma túy đá?



Nên



Khi tiếp cận một người, nên tiến đến chậm rãi từ phía trước họ.
Không nên có những cử động đột ngột khiến họ giật mình



Để người đó có không gian riêng tư nhất có thể - giữ họ ở một nơi yên tĩnh, an toàn (người đang loạn thần thường trở nên bị quá kích thích nếu có nhiều người xung quanh)

Nên



Từ từ đưa sự chú ý của người đó hướng về môi trường xung quanh
(giúp kết nối họ với thực tại)



Hãy nói chuyện bằng giọng nhẹ nhàng, đều đều

Nên



Thận trọng đặt những câu hỏi mở để tìm ra nguyên nhân của hành vi hoặc nhu cầu tức thời của người đó và truyền tải mong muốn giúp đỡ của bạn



Chăm chú lắng nghe với một thái độ tôn trọng; giữ thái độ trung lập

Không nên



Cười nhạo hoặc tranh luận với người có niềm tin khác thường, ngay cả khi bạn biết điều đó sai rõ ràng hoặc không có ý nghĩa gì cả



Đồng ý hoặc ủng hộ những niềm tin khác thường. Chỉ cần trả lời một cách đơn giản: Tôi có thể thấy rằng bạn đang sợ hãi, tôi có thể giúp gì cho bạn?

Không nên



Cưỡng chế người đó (nếu có) – Sự cưỡng chế về mặt thể chất làm tăng nguy cơ tử vong đột ngột ở các cá nhân bị cưỡng chế. Nếu sự cưỡng chế là cần thiết, nó nên được thực hiện trong thời gian ngắn nhất có thể

Lưu ý

Người đó có đe dọa gây tổn hại cho chính họ hoặc người khác không? Nếu có, hãy gọi cảnh sát ngay lập tức và sơ tán tất cả những người xung quanh hay những nhân viên khác khỏi địa điểm đó cho đến khi cảnh sát đến. Nếu người dùng ma túy đã rất hung hăng, mất kiểm soát, thể hiện thái độ thù địch - đừng ở lại một mình với người đó.

MAINline



INITIATIVE 5%
SIDA, TUBERCULOSE, PALUDISME



SCDI
Cộng Phát Triển



Tài liệu này được xây dựng dựa trên cuốn: "Community based mental health interventions for people who use methamphetamine" của tổ chức Mainline Foundation.

Bảo vệ tương lai: Dự án nhằm củng cố chất lượng can thiệp HIV trong nhóm thanh niên từ 16 đến 24 tuổi có sử dụng ma túy thông qua các chiến lược mới.

Truy cập fanpage và website của Bảo vệ tương lai
để biết thêm các thông tin hữu ích bạn nhé!
www.baovetuonglai.vn | www.facebook.com/BVTL5PC/

TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY



Cố vấn nội dung

Bs. Laurent Michel

Bs. Phạm Thành Luân

Biên tập

Linh Nguyễn

Trình bày

Bảo Việt

TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

240 Mai Anh Tuấn, Ba Đình, Hà Nội

www.scdi.org.vn | www.facebook.com/SCDIVietnam