

Điều Trị Nghiện Chất Dạng Thuốc Phiện (Opioid) Có Dùng Được Phẩm

Medication-Assisted Treatment for Opioid Addiction:
Facts for Families and Friends



Thông Tin cho Gia Đình và Bạn Bè



Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

This brochure provides basic information about medication-assisted treatment for opioid addiction. It describes medication options, the proper use of the medications, and common side effects. It also explains how medication fits into the overall recovery process. The brochure is directed at families and friends of patients entering medication-assisted treatment for opioid addiction. This publication may be downloaded from SAMHSA's Publications Ordering Web page at <http://store.samhsa.gov>.

“Có rất nhiều lần những người trong gia đình đã nghĩ đơn giản đó chỉ là một giải pháp thực hiện theo kiểu ‘nói không’ là xong, và nếu quý vị không phê thì hết chuyện, tất cả sẽ tốt đẹp hơn, nào hãy trở lại với cuộc sống thường lệ của chúng ta. Họ chẳng hiểu là đôi khi...chúng tôi không còn là thành viên mà những người thân trong gia đình vẫn thường nghĩ. Chúng tôi đã trở thành người khác.”

Hùng N.

Có phải tình trạng nghiện chất dạng thuốc phiện (*opioid*) đã biến đổi người thân của quý vị thành một “con người khác”? Có thể làm gì để giúp bạn bè hay người thân vượt qua chứng nghiện ngập này?

Điều trị có dùng dược phẩm là một trong những cách giúp người nghiện *opioid* khôi phục cuộc đời họ. Có ba phần quan trọng như nhau trong dạng thức điều trị này:

- Dược phẩm
- Tham vấn
- Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè.

Ba phần này được phối hợp với nhau để giúp bệnh nhân phục hồi. Điều trị có dùng dược phẩm có thể hữu ích cho bạn bè hoặc người thân của quý vị.

GHI CHÚ: Những từ ngữ quan trọng thường sử dụng trong tiến trình chữa trị được trình bày trong quyển sách nhỏ này dưới dạng **chữ đậm**. Những tên dược phẩm bằng tiếng Anh được in dưới dạng *chữ nghiêng*.

Chất dạng thuốc phiện Opioid là chất ma túy mạnh.

Opioid là các chất ma túy làm chậm hoạt động của cơ thể, chẳng hạn như nhịp thở và nhịp tim. Opioid cũng ảnh hưởng đến não bộ và làm tăng cảm giác sung sướng. Tên của chất này bắt nguồn từ *opium* (thuốc phiện), một loại ma túy bào chế từ cây anh túc.

Người ta dùng opioid vì lý do y tế.

Bác sĩ kê toa dược phẩm opioid để chữa trị đau nhức, và đôi khi cũng dùng cho những bệnh trạng khác, chẳng hạn như ho trầm trọng. Dược phẩm này có dạng thuốc viên, chất lỏng, hoặc viên nhện. Cũng có bán ở dạng miếng dán trên da. Các thí dụ về dược phẩm opioid được kê toa:

- **Codeine** – là thành phần của một vài loại xi-rô trị ho và trong một sản phẩm *Tylenol*.
- **Hydrocodone** – *Vicodin, Lortab*, hay *Lorcet*
- **Oxycodone** – *Percocet, Oxycontin*, hay *Percodan*
- **Hydromorphone** – *Dilaudid*
- **Morphine** – *MSContin, MSIR, Avinza*, hay *Kadian*
- **Propoxyphene** – *Darvocet* hay *Darvon*
- **Fentanyl** – *Duragesic*
- **Methadone**.

Con người đôi khi lại dùng chất opioid vào mục đích sai lạc.

Dược phẩm opioid đôi khi cũng bị sử dụng sai lạc với mục đích để tự điều trị hoặc để có cảm giác lâng lâng dễ chịu, được gọi là cơn “cuồng khoái” hoặc “phê”. Sử dụng sai lạc dược phẩm nghĩa là khi con người dùng thuốc theo toa không đúng cách, trộm cắp dược phẩm, đến gặp nhiều bác sĩ để có thêm thuốc, hoặc mua từ những người bán ma túy. Muốn có cảm giác phê, đôi khi họ uống một lượng lớn dược phẩm lỏng hoặc tán nhỏ rất nhiều viên thuốc để ăn nuốt, hít, hoặc chích. Và một số người tìm cảm giác phê từ *heroin*, một chất opioid phi pháp có thể sử dụng bằng cách hút, hít, hoặc chích.

Các chất opioid có những phản ứng phụ.

Người dùng opioid thì có thể bị **lờn** chất này. Nghĩa là cần dùng nhiều thuốc hơn nữa mới có đủ công hiệu. Cũng có thể trở thành **lệ thuộc** vào chất opioid – nghĩa là thấy bất ổn khó chịu nếu không có opioid trong cơ thể. Tình trạng bệnh này được gọi là **chứng rút thuốc** hay **hội chứng cai**.

Lờn và lệ thuộc là những phản ứng phụ hay tác dụng không mong muốn thường thấy của dược phẩm *opioid* kê toa. Nếu lờn thuốc trở thành vấn đề rắc rối thì bác sĩ sẽ điều chỉnh liều lượng cho bệnh nhân hoặc thay đổi dược phẩm. Người nào đã bị lệ thuộc vào dược phẩm *opioid* nhưng sẵn sàng ngưng dùng thì có thể giảm thuốc từ từ (sử dụng ngày càng ít đi) để phòng tránh tình trạng cai hoặc vật vã. Việc giảm này phải được thực hiện dưới sự thăm nom săn sóc của bác sĩ.

Lờn và lệ thuộc cũng xảy ra ở người sử dụng sai lạc dược phẩm hoặc dùng *heroin*. Dần dà người đó bắt đầu thấy khó chịu khi không có *opioid*. Họ cần phải dùng chất này – dù chỉ để cảm thấy bình thường.

Các chất opioid có thể gây nghiện.

Nghiện ngập là chứng bệnh khi *opioid* đã làm thay đổi não bộ. Người dùng dược phẩm đúng cách hiếm khi bị nghiện, nhưng đôi khi vẫn có thể bị.

Nghiện ngập thường xảy ra do sử dụng sai lạc. Một số người có nguy cơ nghiện ngập cao do bộ gen, tánh khí, hoặc hoàn cảnh riêng của họ. Các dấu hiệu của bệnh nghiện là:

- **Lên cơn thèm nhớ** – Trong tâm trí xuất hiện đòi hỏi mãnh liệt về chất ma túy.
- **Mất kiểm soát** – Và lại càng khó hơn khi phải quyết tâm không sử dụng chất ma túy. Sử dụng là ám ảnh thúc hối và cứ tiếp tục xuất hiện ngay cả khi biết nó gây hại.

Thường thì không thể giảm thuốc từ từ khi nghiện ngập. Cần có trợ giúp thêm, vì những cơn thèm hết sức mạnh mẽ, và nỗi sợ hãi tình trạng cai nghiện quá lớn.

Có thể điều trị tình trạng nghiện chất opioid.

Nghiện *opioid* là một **bệnh mãn tính**, cũng giống như bệnh tim hoặc tiểu đường. Bệnh mãn tính là căn bệnh kéo dài suốt đời. Không thể trị lành hẳn, nhưng có thể quản lý được. Người nghiện có thể trở lại với đời sống lành mạnh và hữu ích.

Đa số mọi người đều không thể nhẹ nhàng rũ bỏ tình trạng nghiện ngập. Họ cần được giúp đỡ thay đổi hành vi từ nghiện thành không nghiện và lành mạnh. Họ sẽ được giúp đỡ thông qua **chữa trị**, qua hoạt động chăm sóc của bác sĩ và nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện (nơi điều trị lạm dụng dược chất).

Chữa trị giúp người nghiện ngưng dùng chất ma túy gây vấn đề rắc rối. Chữa trị này giúp họ vượt qua tình trạng cai nghiện và chống chọi với những cơn thèm. Chữa trị cũng giúp họ rời xa những hành vi có hại khác, chẳng hạn như uống rượu hoặc lạm dụng các chất gây nghiện khác.

Còn một điều không kém phần quan trọng là: chữa trị giúp người nghiện xả bỏ các vấn đề trong cuộc sống có thể có mối dây liên quan với bệnh nghiện, chẳng hạn như

thấy mình thấp kém nên mất tự tin, hoàn cảnh tồi tệ tại nhà hay chỗ làm, hoặc la cà với người sử dụng chất ma túy. Nói ngắn gọn, chữa trị giúp mọi người chuyển sang lối sống lành mạnh, không nghiện ngập – nghĩa là sang cung cách sinh hoạt mang cái tên **phục hồi**.

Có thể dùng dược phẩm để chữa trị.

Chữa trị có dùng dược phẩm là phương thức cai nghiện, trong đó bao gồm việc sử dụng dược phẩm cùng với tham vấn và hỗ trợ khác. Chữa trị có dùng dược phẩm thường là lựa chọn thích hợp nhất cho tình trạng nghiện *opioid*.

Với người nghiện, dược phẩm giúp giành lại tình trạng tâm trí bình thường, không có những cơn trời sục mạnh do chất ma túy gây ra. Dược phẩm giải phóng người đó khỏi tư tưởng luôn luôn nhớ và nghĩ về chất ma túy. Dược phẩm có thể giảm thiểu những vấn đề rắc rối lúc dứt thuốc và lên cơn thèm. Những thay đổi đó có thể mang lại cơ hội để người nghiện tập trung vào những hướng thay đổi lối sống nào dẫn dắt trở về với sinh hoạt lành mạnh.

Dùng dược phẩm trị nghiện *opioid* cũng giống như sử dụng dược phẩm để kiểm soát bệnh tim hoặc tiểu đường. Đó **KHÔNG** phải là thay thế loại thuốc gây nghiện này bằng chất ma túy khác. Nếu sử dụng đúng thì dược phẩm **KHÔNG** gây ra chứng nghiện mới. Thuốc giúp mọi người quản lý tình trạng nghiện ngập của mình để giữ vững những lợi ích khi phục hồi.

Có ba lựa chọn chánh về dược phẩm.

Những dược phẩm thường sử dụng nhất để chữa trị nghiện *opioid* là **methadone** và **buprenorphine**. Đôi khi cũng dùng một dược phẩm khác gọi là **naltrexone**. Giá tiền thay đổi tùy theo mỗi dược phẩm. Có thể phải lưu ý đến điều này khi cân nhắc những lựa chọn chữa trị.

Methadone và **buprenorphine** đánh lừa bộ óc khiến cho tưởng là vẫn còn sử dụng chất *opioid* gây vấn đề rắc rối. Người dùng dược phẩm cảm thấy bình thường, không phê thuốc, và tình trạng cai nghiện không xảy ra. **Methadone** và **buprenorphine** cũng giảm thiểu những cơn thèm.

Naltrexone giúp vượt qua tình trạng nghiện ngập theo một cách khác. Thuốc này chặn đứng ảnh hưởng của chất ma túy *opioid*. Nghĩa là không còn có cảm giác phê thuốc nếu vẫn tiếp tục sử dụng chất ma túy gây vấn đề rắc rối. Đặc điểm này khiến **naltrexone** trở thành một lựa chọn tốt để phòng ngừa **tái phát** (tiếp tục sa ngã và sử dụng chất ma túy gây hại).

Mọi dược phẩm trong số đó đều có công hiệu tốt như nhau: tất cả cùng giảm thiểu hành vi nghiện và các rối loạn do nghiện gây ra.



Cả ba dược phẩm đều có ở dạng viên. *Methadone* cũng được bán ra ở dạng chất lỏng và viên nhện. *Methadone* được dùng hàng ngày. Hai dược phẩm kia được dùng hàng ngày ở giai đoạn đầu. Sau một thời gian, *buprenorphine* được dùng hàng ngày hoặc hai ngày một lần, và liều lượng *naltrexone* được dùng cách nhau tối đa 3 ngày.

Methadone dùng để chữa trị nghiện chỉ được cấp phát tại các trung tâm điều trị có giấy phép đặc biệt. *Buprenorphine* và *naltrexone* được cấp phát tại các trung tâm điều trị hoặc do bác sĩ kê toa. Bác sĩ phải có phê chuẩn đặc biệt thì mới được kê toa *buprenorphine*. Một số người đi đến trung tâm điều trị hoặc phòng khám của bác sĩ mỗi khi họ cần dùng dược phẩm. Người nào phục hồi bình ổn có thể được kê toa tiếp dược phẩm để dùng tại nhà.

Dược phẩm dùng phải tương xứng với từng người.

Khi bệnh nhân quyết định thử theo điều trị có dùng dược phẩm thì bước đầu tiên là gặp bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác. Cuộc gặp đầu tiên này được gọi là lần **đánh giá**. Bệnh nhân sẽ được hỏi nhiều câu như:

- Quý vị sử dụng thuốc có chất *opioid* đã bao lâu rồi?
- Quý vị có đang dùng bất cứ loại thuốc nào khác không?
- Quý vị có uống rượu không?
- Quý vị có thói quen và kiểu cách nào về sử dụng thuốc và nhậu nhẹt?
- Trước kia quý vị có từng được điều trị không?
- Quý vị có bệnh trạng nào khác không?
- Quý vị có đang dùng bất cứ dược phẩm nào không?
- Quý vị có từng bị phản ứng với dược phẩm không?
- Có phải quý vị đang mang thai?
- Quý vị có nhu cầu đặc biệt nào không?

- Quý vị có những mục tiêu phục hồi nào?
- Quý vị có gia đình hay bạn bè hỗ trợ suốt quá trình chữa trị không?

Trong lần gặp mặt này, bệnh nhân sẽ biết về các lựa chọn chữa trị, những quy định phải tuân theo để tiếp tục được điều trị, và tiếp tục dự kiến điều gì.

Khám sức khỏe cũng là một phần của công việc đánh giá. Lần khám này rà soát tình hình sức khỏe tổng quát của bệnh nhân. Trong đó cũng dò tìm những chứng bệnh thường thấy ở người từng lạm dụng chất ma túy. Nói chung lần khám cũng bao gồm cả thử ma túy. Thông thường đây là kiểm tra qua nước tiểu hay nước bọt.

Sau khi đánh giá, bác sĩ hoặc nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện sẽ bàn thảo các lựa chọn chữa trị với bệnh nhân, và bệnh nhân có thể mời gia đình hay bạn bè tham gia thảo luận.

Bệnh nhân cần nhất trí với kế hoạch chữa trị. Trong đó nhắc đến:

- Các mục tiêu chữa trị
- Quyết định sử dụng dược phẩm nào, và mức liều lượng ban đầu
- Lịch trình các lần khám tại trung tâm điều trị
- Kế hoạch tham vấn
- Các bước khác cần thực hiện, chẳng hạn như tham dự nhóm hỗ trợ
- Cách đo lường hiệu quả hướng đến mục tiêu

Kế hoạch cũng cho biết những gì sẽ xảy ra nếu không tuân hành thỏa đáng. Bệnh nhân có thể phải ký tên vào mẫu đơn cho biết mình đồng ý tuân theo kế hoạch.

Sẽ khởi sự liệu dược phẩm một cách thận trọng.

Có thể an toàn sử dụng *methadone* vào lúc khởi đầu tiến trình phục hồi. Có thể dùng *buprenorphine* khi đã xuất hiện tình trạng dứt thuốc. Chỉ có thể sử dụng *naltrexone* khi các chất opioid đã hoàn toàn được thải ra khỏi cơ thể – thường là 7 tới 10 ngày sau khi bắt đầu lộ rõ triệu chứng cai nghiện. Nếu dùng *buprenorphine* hoặc *naltrexone* quá sớm thì có thể làm cho tình trạng cai nghiện càng tồi tệ hơn.

Nhân viên y tế sẽ đánh giá bệnh nhân vài giờ sau khi sử dụng liều lượng đầu tiên, và theo định kỳ trong một hoặc hai tuần lễ. Những lần gặp này có mục đích bảo đảm rằng dược phẩm đang phát huy công hiệu, phản ứng phụ không quá khó chịu, và bệnh nhân dùng dược phẩm đúng như đã chỉ bảo. Tuân theo chỉ dẫn là điều quan trọng, vì nếu sử dụng dược phẩm không đúng cách thì có thể xảy ra trường hợp quá liều lượng hoặc tử vong.

CÁC TRIỆU CHỨNG CAI NGHIỆN

- Ngáp và các vấn đề khác về giấc ngủ
- Đau rêm và nhức bắp thịt
- Đau bụng, buồn nôn hoặc ói mửa
- Đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường
- Tiêu chảy
- Lo âu hoặc bồn chồn nóng nảy
- Yếu sức

Nếu dược phẩm không có công hiệu như mong đợi thì bác sĩ sẽ điều chỉnh liều lượng tăng lên hay giảm xuống, hoặc kê toa cho dùng dược phẩm khác. Bệnh nhân có thể có một vài biểu hiện tương tự như tình trạng cai nghiện trong quá trình điều chỉnh liều.

Methadone và *buprenorphine* có thể gây buồn ngủ ở giai đoạn đầu. Vì lý do này, để tránh xảy ra tai nạn, người khởi sự sử dụng một trong hai dược phẩm đó sẽ không được lái xe hoặc thực hiện những công việc khác có nguy cơ rủi ro cao. Nếu buồn ngủ tiếp tục gây rắc rối thì bác sĩ sẽ điều chỉnh mức liều lượng.

Khi đạt mức dược phẩm thích hợp thì bệnh nhân thấy bình thường, phản ứng phụ không xảy ra hoặc chẳng đáng kể, không thấy tình trạng cai nghiện, và có thể kiểm soát những cơn thèm.

Có thể dùng dược phẩm một cách an toàn trong nhiều năm.

Bệnh nhân có thể an toàn sử dụng dược phẩm điều trị tới chùng nào còn cần thiết – trong nhiều tháng, một năm, nhiều năm, và kể cả suốt đời. Đôi khi bệnh nhân cũng thấy không còn cần dùng dược phẩm nữa, và muốn ngưng dứt. Phải dần dần ngưng sử dụng *methadone* và *buprenorphine* để phòng ngừa tình trạng cai nghiện. Khi ngưng dùng *naltrexone* thì không gây ra triệu chứng cai nghiện. Phải LUÔN LUÔN bàn thảo kế hoạch ngưng dùng dược phẩm với bác sĩ.

Tham vấn có thể sẽ hữu ích.

Nhiều người theo điều trị có dùng dược phẩm đã được lợi ích từ **tham vấn** – từ cơ hội bàn luận với chuyên gia theo kiểu cá nhân hoặc chung nhóm với những người khác cũng đang được điều trị.

Thông qua tham vấn, mọi người sẽ biết thêm về chứng bệnh nghiện. Họ cũng hiểu tại sao xảy ra tình trạng nghiện ngập, các vấn đề rắc rối xuất phát từ đó, và những gì cần thay đổi để vượt qua vấn đề rắc rối đó.

Tham vấn có thể mang lại sức khuyến khích và động lực thúc đẩy gắn bó với tiến trình chữa trị. Tham vấn có thể dạy kỹ năng đối phó và cách phòng ngừa tái phát. Và tham vấn có thể giúp mọi người học cách lấy những quyết định lành mạnh, xoay xở khi bị giật lùi và căng thẳng, và tiếp tục tiến lên trong cuộc sống.

Khi **tham vấn theo nhóm**, mọi người kết giao với những bệnh nhân khác cũng đang được điều trị và làm quen với bạn bè mới không sử dụng ma túy. Họ cũng có thể được những lợi ích này từ các **nhóm hỗ trợ**. Đó là buổi họp không chánh thức của những người đang đối mặt với nhiều khó khăn trắc trở tương tự.

Gia đình và bạn bè cũng là điều quan trọng.

Rất khó để một thân một mình có thể vượt qua quá trình cai nghiện. Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè là điều rất quan trọng. Tình thương và sự khuyến khích có thể giúp mọi người quyết định gia nhập tiến trình chữa trị và theo sát không rời.

Gia đình và bạn bè có thể giúp đỡ theo cách thực tế, thí dụ như đề nghị cho đi nhờ xe tới nơi chữa trị, nơi sanh sống an toàn, hoặc giúp tìm việc làm. Gia đình và bạn bè cũng có thể giúp người đang phục hồi phòng tránh hoặc vượt qua những đợt suy sụp.

Một số chương trình chữa trị cũng tham vấn cho những người thân. Các chương trình này cung cấp dịch vụ đó vì vấn đề thân mật gần gũi với người nghiện có thể rất khó khăn, có thể gây đau khổ và giận dữ hoặc cảm giác mắc cỡ và tuyệt vọng.

Tham vấn là cách thức hữu ích để gia đình và bạn bè hiểu rõ hơn về hoàn cảnh của người đó, biết cách giúp đỡ và cách xử trí những vấn đề rắc rối mà chứng nghiện của người thân đã gây ra cho họ. Đó là nơi an toàn cho họ bày tỏ cảm xúc và tìm xem có dạng trợ giúp nào dành cho mọi người bị ảnh hưởng.

Cũng có các nhóm hỗ trợ chỉ dành cho gia đình và bạn bè. Đó là những nơi an toàn để san sẻ thông tin và khuyến khích những ai có người thân đang đương đầu với tình trạng nghiện ngập.

Nhiều người đã vượt qua tình trạng nghiện *opioid* và giành lại đời sống bình thường, lành mạnh. Một trong những cách thực hiện điều này là qua chữa trị có dùng dược phẩm. Dược phẩm, tham vấn, và hỗ trợ: tất cả đều chung sức giúp đỡ người thân hoặc bạn bè của quý vị.

“Phục hồi đòi hỏi nhiều công sức. Đó là công việc trọn đời với kết quả đền bù lớn nhất.”

Triều L.

CẢNH BÁO

- **Phải** đặt dược phẩm tại nơi an toàn có khóa trong nhà. Nếu trẻ em sơ ý sử dụng thì có thể bị tình trạng **quá liều lượng** hoặc **tử vong**. Điều này đặc biệt đúng với *methadone*, vì thuốc này thường được bán ra dưới dạng chất lỏng có màu. Trẻ em có thể lầm tưởng chất đó là thức uống ngọt.
- Cả ba dược phẩm đều gây phản ứng phụ ở một số người, chẳng hạn như cơn cao bao tử và vấn đề về giấc ngủ. Những điều này thường không đáng kể.
- Người dùng bất cứ dược phẩm nào trong số đó phải được bác sĩ kiểm tra xem có bệnh gan hay không.
- Người dùng bất cứ dược phẩm nào trong số đó phải bàn luận với bác sĩ trước khi ngưng hoặc khởi sự sử dụng bất kỳ dược phẩm nào khác.
- Phụ nữ phải báo cho nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện biết nếu họ đang có thai hoặc trong thời kỳ nhũ dưỡng. Chỉ nên dùng *methadone* cho những phụ nữ này.
- Hãy chú ý nhận biết các dấu hiệu dùng quá liều lượng *methadone*:
 - Khó thở hoặc thở nông
 - Mệt mỏi hoặc buồn ngủ cực độ
 - Mờ mắt
 - Không thể suy nghĩ, nói chuyện hoặc bước đi bình thường
 - Cảm thấy muốn ngất xỉu, chóng mặt, hay lẫn lộn.

Bất cứ người nào dùng *methadone* mà có các triệu chứng này đều phải lập tức tìm sự chăm sóc y tế. **GHI CHÚ:** Trường hợp dùng quá liều lượng ít khi xảy ra với *buprenorphine*, và hiếm khi xảy ra với *naltrexone*. Tuy nhiên, để phòng tránh vấn đề rắc rối, phải dùng mọi dược phẩm trị nghiện *opioid* đúng theo chỉ định của bác sĩ.

- Người dùng bất cứ dược phẩm nào trong số đó **KHÔNG** được sử dụng những dược phẩm *opioid* khác hoặc chất ma túy phi pháp. Họ **KHÔNG** được uống rượu hoặc dùng thuốc an thần, thuốc làm dịu, hoặc chất ma túy khác làm chậm hô hấp. Sử dụng bất cứ chất nào trong số đó ở lượng lớn cùng với dược phẩm điều trị thì sẽ dẫn đến trường hợp dùng quá liều hoặc tử vong.

NGHIỆN NGẬP

NHỮNG ĐIỀU ĐÚNG VÀ SAI

Nghiện ngập là một chứng bệnh. Không thể trị lành hẳn, nhưng có thể chữa trị bằng dược phẩm, tham vấn, và hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Nghiện ngập KHÔNG phải là dấu hiệu của tình trạng yếu đuối. Nếu nói tất cả những gì quý vị cần để dứt trừ nghiện ngập là phải “mạnh mẽ” thì KHÔNG ĐÚNG.

Mục đích điều trị có dùng dược phẩm là phục hồi sau khi bị nghiện. Chữa trị KHÔNG có nghĩa là thay thế loại thuốc gây nghiện này bằng dạng ma túy khác. Chữa trị cung cấp một lượng dược phẩm an toàn, có kiểm soát để khỏi phải sử dụng chất *opioid* gây ra vấn đề rắc rối.

Nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện phải có bản hiểu biết và thỏa thuận (hợp đồng bằng văn bản) của quý vị trước khi chia sẻ thông tin về quý vị với các nơi khác. Quy định riêng tư cá nhân này có hai ngoại lệ: (1) nếu xét thấy quý vị có thể gây hại cho bản thân hay người khác, và (2) nếu quý vị phải đi chữa trị theo lệnh tòa án. Muốn biết thêm về quyền riêng tư cá nhân, quý vị nên bàn luận với nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện.

Có thể phục hồi. Nhưng sẽ cần nhiều công sức. Sau khi kết thúc chữa trị, mọi điều vẫn KHÔNG tự động trở lại tốt đẹp như cũ. Phục hồi đòi hỏi phải quyết tâm thực hiện mỗi ngày, suốt quá trình chữa trị và xa hơn nữa.

CÁC MỤC TIÊU PHỤC HỒI KHI ĐIỀU TRỊ CÓ DÙNG DƯỢC PHẨM

Mục Tiêu 1: Ngưng dứt chất dạng thuốc phiện (*opioid*) gây vấn đề rắc rối.

Giai đoạn này cũng được gọi là **cai nghiện** hay **giải độc**.

- _____ Ngưng dùng thuốc có chất *opioid*.
- _____ Hợp sức với bác sĩ để chọn dược phẩm.
- _____ Suy ngẫm xem sử dụng rượu hoặc chất ma túy khác có gây cản trở cho quá trình phục hồi hay không.
- _____ Theo chữa trị y tế để cải thiện sức khỏe tổng quát.
- _____ Bắt đầu tham vấn để cải thiện sức khỏe, hành vi, và kỹ năng đối phó.

Mục Tiêu 2: Bắt đầu phục hồi.

- _____ Hợp sức với bác sĩ để điều chỉnh dược phẩm và liều lượng, nếu cần thiết.
- _____ Thay thế hành vi không lành mạnh bằng hành vi lành mạnh. Thí dụ: gia nhập nhóm hỗ trợ, tìm thú vui mới, hoặc tìm việc làm.
- _____ Nỗ lực cố gắng cải thiện hoặc hàn gắn các mối quan hệ.
- _____ Học cách nhận biết và phòng tránh các đầu mối kích động (những địa điểm hoặc hoạt động khiến cho cơn thèm chất ma túy lại trào sôi lên).
- _____ Học cách phòng tránh tái phát.
- _____ Học cách dùng dược phẩm tại nhà (nếu chương trình, quy định của Tiểu Bang và Liên Bang cho phép).
- _____ Đi thử ma túy ngẫu nhiên.

Mục Tiêu 3: Tiếp tục giữ vững quá trình phục hồi.

- _____ Giữ vững hoạt động bình thường theo thông lệ. Thí dụ: làm việc hoặc tới trường, đến các nhóm hỗ trợ hoặc đi tham vấn, tạo dựng các mối quan hệ, và vui đùa giải trí.
- _____ Chọn lịch trình lần khám thường kỳ với bác sĩ để kiểm tra mức liều lượng và lấy đợt tiếp liệu mới.
- _____ Tiếp tục phòng tránh các đầu mối kích động và tái phát.
- _____ Đi thử ma túy ngẫu nhiên.

Mục Tiêu 4: Sống không nghiện ngập.

- _____ Giữ thật vững thói quen thực hiện hành vi lành mạnh.
- _____ Đến gặp bác sĩ hoặc nơi thực hiện dịch vụ cai nghiện mỗi 1 tới 3 tháng.
- _____ Tiếp tục có thêm sức mạnh từ gia đình, bạn bè, và các nhóm hỗ trợ.
- _____ Tiếp tục tham gia tham vấn về các vấn đề khác, nếu cần thiết.

MỤC TIÊU CHO MỌI GIAI ĐOẠN

PHÒNG TRÁNH TÁI PHÁT VÀ CÁC ĐẦU MỐI KÍCH ĐỘNG

Nhiều người theo chữa trị đã bị tái phát một hoặc nhiều lần trước khi tình hình trở nên tốt hơn và duy trì được lối sống không có chất ma túy. Mỗi lần tái phát là một trường hợp giật lùi, nhưng không có nghĩa là đã thất bại. Người bị tái phát vẫn có thể tiếp tục theo chữa trị và đạt được mức phục hồi hoàn toàn.

Mọi người có thể phòng ngừa tái phát bằng cách tránh xa các đầu mối kích động, thí dụ như từ bỏ những nơi trước kia thường lui tới để sử dụng ma túy, và tránh xa bạn bè nào đang dùng chất ma túy.

Một cách khác để phòng ngừa tái phát là phòng tình trạng thiếu kiên nhẫn hoặc tự tin quá mức, như:

“Cách điều trị này không có hiệu quả!”

“Tôi nghĩ lẽ ra sẽ không lên cơn thèm.”

“Tôi đã lành bệnh! Tôi có thể kiểm soát nếu chỉ sử dụng với bạn bè mà thôi.”

“Tôi hoàn toàn không thể bị tái phát!”

“Tôi có đủ sức tự tránh xa các chất ma túy.”

“Khi đang phê thì tôi có rất nhiều điều vui thú! Tôi chưa bao giờ có vấn đề rắc rối nào.”

Các nhóm hỗ trợ và thông tin.

- Đây chưa phải là danh sách đầy đủ. Được liệt kê nơi đây không có nghĩa là Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) chứng thực bất cứ tổ chức nào trong số đó.
- Một số nhóm hỗ trợ áp dụng đường lối ‘chỉ kiêng cử mà thôi’, và không theo quan điểm điều trị có dùng dược phẩm. Các chương trình liệt kê nơi đây không áp dụng đường lối đó, nhưng chủ đề họp nhóm riêng biệt có thể thay đổi. Quý vị có thể phải thử với nhiều nhóm hỗ trợ để tìm nơi thích hợp cho mình.
- Một vài chương trình hỗ trợ chỉ dành cho người bị bệnh sử dụng các chất, và nhiều chương trình khác tạo điều kiện thuận lợi cho gia đình và bạn bè tham dự những buổi họp hoặc có các cuộc họp riêng cho họ. Nên hỏi từng tổ chức một để biết rõ chi tiết.
- Nhóm hỗ trợ dựa trên Internet có thể là lựa chọn thích hợp nhất nếu không một nhóm nào tổ chức hội họp trong cộng đồng của quý vị. Một lựa chọn khác là liên lạc với AA (Alcoholics Anonymous, <http://www.aa.org>) để hỏi xem các buổi họp AA trong cộng đồng của quý vị có rộng mở cho những người đang cai nghiện các chất khác không phải là rượu hay không.

Nguồn tham khảo thông tin chọn lọc cho bệnh nhân bằng các ngôn ngữ Á Châu
<http://spiral.tufts.edu/index.html>

Phương Tiện Dò Tìm Cơ Sở Cai Nghiện Dược Chất
<http://dasis3.samhsa.gov/>

National Asian American Pacific Islander Mental Health Association
<http://www.naapimha.org/>

National Asian Pacific American Families Against Substance Abuse
<http://www.napafasa.org/>

Phương tiện tìm dò cơ sở cai nghiện

800-662-HELP (4357) (Tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha)

800-487-4889 TDD (đối với người khiếm thính)

<http://dasis3.samhsa.gov>

Những tài liệu miễn phí

- Lão niên, Dược Phẩm và Rượu
- Cai nghiện Rượu và Ma Túy: Cơ Cấu Cai Nghiện, và Có Thể Hữu Ích Ra Sao – Tập Sách cho Người Dừng dựa theo TIP 44: Cai Nghiện Dược Chất cho Người Lớn trong Hệ Thống Hình Sự của Luật Pháp
- Ma Túy, Rượu và HIV/AIDS: Hướng Dẫn Người Dừng
- Sức Khỏe Tâm Thần Tốt là Cho Mọi Lựa Tuổi
- Tự Giúp Bản thân Cai Nghiện: Hướng Dẫn Cách Đối Phó Vấn Nạn Lạm Dụng Thời Thơ Ấu cho Phụ Nữ Cai Nghiện
- Cai Nghiện Dược Chất là Gì? Tập Sách cho Gia Đình

“Đối với tôi, phục hồi nghĩa là tạo lập một cuộc sống tốt đẹp hơn cho bản thân và gia đình, và cuối cùng là cho cộng đồng. Vì khi tôi trở thành con người tốt hơn thì tất cả họ cũng đều tốt lên.”

Hai N.

XÁC NHẬN

Ấn phẩm này do Chương Trình Áp Dụng Kiến Thức (Knowledge Application Program, hay KAP) - là liên doanh của JBS International, INc. và The CDM Group, Inc., biên soạn và ấn hành theo hợp đồng số 270-09-0307 cho Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US. Department of Health and Human Services (HHS).

Mọi tài liệu trong tài liệu này ngoại trừ những thông tin được lấy trực tiếp từ các nguồn tham khảo có bản quyền trong miền công khai (public domain), có thể tái tạo hoặc sao lại mà không cần xin phép SAMHSA/CSAT hoặc các tác giả. Nên trích dẫn nguồn thông tin. Tuy nhiên, không được tái bản hay phân phối ấn phẩm này với chút ít lệ phí nếu chưa có giấy phép cụ thể của Văn Phòng Truyền Thông (Office of Communications), SAMHSA, HHS.

Phỏng theo và dịch từ bản tiếng Anh năm 2011.
Bản chính tiếng Anh xuất bản năm 2009.
Ấn Bản HHS số (SMA) 11-4443Vietnamese

