



Vietnamese Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Lạm Dụng Độc Tố

(Substance Abuse)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

XÌ KE MA TÚY

Ma Túy đã có từ lâu. Xưa người Hoa, người Việt ở miền thượng du Bắc Việt đã biết trồng cây nha phiến, dùng chất nhựa của trái cây ấy biến chế thành thuốc phiện để hút. Các danh từ thông dụng hồi xưa như nạng tiên nâu, dân làng bẹp, bần khí v.v. nói lên cái thú đi mây về gió của quý vị sử dụng chất ma túy đó. Và cũng vì thuốc phiện mà một trang sử đau thương của Trung quốc đã được viết ra: Trận giặc Nha phiến, thời Từ Hi Thái Hậu, làm cho nước này bị qua phân bởi các nước Anh, Pháp, Nga, Đức, Nhật . . .

Dân Nam Mỹ, nhất là những người làm rừng phải trèo non lội suối vất vả, đã bứt lá cây Coca mọc trong rừng nhai nhuyễn rồi nuốt chất nước mục đích là tăng thêm sức lực, thêm hăng hái và tỉnh táo. Đó là họ đã dùng chất ma túy mà vô tình không biết vậy!

Sau này, nhờ khoa học kỹ thuật tiến bộ, người ta đã tìm ra được công thức hóa học của các chất ma túy, điều chế và sử dụng nó trong y khoa. Sở dĩ ngày nay nó trở thành một mối hiểm họa cho cả thế giới vì bọn con buôn vô lương đã lợi dụng khoa học để mưu cầu lợi ích riêng tư, khiến bao gia đình tan vỡ, bao thế hệ thanh niên sa đọa, tàn phế.

Bạch phiến (Heroin) - Các chất tương tự (Morphine, Codeine)

Các loại này đều do chất nhựa của trái cây nha phiến (cây thẩu) biến chế ra. Đặc biệt, heroin là một chất bột trắng có tác dụng mạnh gấp đôi morphine, có thể sử dụng bằng cách nuốt, hít vào mũi, hòa nước để tiêm vào tĩnh mạch, hoặc pha vào thuốc lá mà hút.

Các loại trên được dùng trong y khoa chống lại cơn đau đớn của cơ thể, cơn ho hoặc khi bị tiêu chảy.

Đường dây ma túy chính là Hồi quốc - Luân đôn, thẳng hoặc qua ngã Hòa Lan, hoặc Trung Mỹ - Anh quốc bằng đường thủy.

Khi mới dùng ma túy thì thấy thế nào? Sự hoạt động của thần kinh hệ bị giảm sút, các tác động phản xạ như ho, thở, nhịp tim đều bị ảnh hưởng, mạch máu ngoại biên nở ra (nên người trông đỏ rục), táo bón vì ruột ít co bóp; tuy nhiên, trí thông minh, mức độ nhanh nhẹn vẫn nguyên vẹn. Đó là với liều lượng vừa phải; với liều cao, người dùng có thể bị mê mễ sưng sốt đi đến hôn mê và chết vì ngưng thở.

Bên cạnh các nguy hiểm trên, nạn nhân cảm thấy tinh thần sáng khoái, bớt được sự lo âu phiền muộn. Tuy nhiên dần dần họ quen thuốc và phải tăng liều lượng lên. Và nếu vì lý do gì mà nguồn cung cấp thuốc bị đứt đoạn bất thần, họ sẽ cảm thấy nhức xương nhức thịt, tay chân co giật, đổ mồ hôi trộm, lạnh run, sổ mũi, ngáp vặt v.v. Các chứng này mất đi khoảng 10 ngày sau, nhưng họ cảm thấy yếu sức, vật vờ trong nhiều tháng kế tiếp.

Ngoài ra, người sử dụng có thể gặp ma túy làm giả, pha với bột bắp, dụng cụ tiêm thì dơ bẩn. Hậu quả là họ có thể bị viêm gan cấp tính, bị bệnh Aids, hoặc chết vì suy thận. Hơn nữa, họ thường tỏ ra thờ ơ về vệ sinh cá nhân, về dinh dưỡng nên lại càng dễ bị các bệnh nhiễm trùng vật ngã. Tất nhiên, liều thuốc càng cao thì càng phải cần nhiều tiền, con đường phạm pháp sẽ không xa!

Cocaine (cô ken) - Crack

Lấy từ lá cây Coca mọc đầy trong rừng Nam Mỹ. Có đặc tính kích thích rất mạnh. Vì giá bán quá cao nên chỉ có con nhà giàu sử dụng nó, và tại vài quốc gia Nam Mỹ đã có nạn tham nhũng hối lộ vì nguồn lợi cô ken đem lại.

Cô ken thường được sử dụng bằng lối hít vào mũi, thuốc từ đó sẽ ngấm qua niêm mạc mà vào máu. Cũng có người hút hoặc hòa tan trong nước rồi đun sôi và chích vào tĩnh mạch.

Crack là một loại cô ken đặc chế, trông giống như hạt thủy tinh lớn bằng hạt bắp, dùng để hút hoặc hơ nóng rồi hít hơi khói. Crack có tác dụng mạnh hơn cô ken gấp bội, đã và đang gây nhiều tác hại cho thanh niên Mỹ.

Khi mới 'chơi' cô ken, người ta cảm thấy rất sảng khoái và lạc quan, không thấy đói, không biết đau biết mệt, sức khỏe thể chất và năng lực tinh thần tăng gấp bội. Tuy nhiên, tình trạng này chỉ kéo dài độ 30 phút mà thôi; sau đó, vì thuốc có tác dụng làm cho người sử dụng nó lệ thuộc về tâm lý, nên họ phải đi tìm nguồn cung cấp, tăng liều lượng thêm lên để nâng sự khoái lạc lên cao hơn nữa. Và cũng vì vậy mà họ có thể nổi cơn điên, có hoang tưởng là người khác muốn ám hại mình, có hư giác kiến bò khắp thân thể rất khó chịu; họ cảm thấy chán đời và có thể chết bất thành linh vì bị suy tim và suy hô hấp.

Nếu phải ngưng thuốc thì người nghiện cảm thấy bồn chồn, mất sự khoái cảm, hay ưu tư, dễ cau có, mệt mỏi, ngủ nhiều. Tình trạng này lâu chừng một hay hai ngày rồi hết. Đó là nếu họ dùng cô ken với liều lượng ít. Với liều lượng cao và 'chơi' ngày này sang ngày nọ, nạn nhân cảm thấy rất chán đời đi đến ý định tự hủy mình.

Một số lớn người nghiện, sau một thời gian ngưng thuốc cơn thèm sẽ trở lại và buộc họ phải dấn thân vào con đường cũ, nếu gặp lại những điều kiện đã đưa đẩy họ 'chơi' cô ken trước kia.

Amphetamine

Đây là một loại bột, trình bày dưới dạng viên, hoặc viên bọc nhưa. Thuốc có thể uống, hòa với nước để tiêm vào mạch máu, hút, hay hít vào mũi.

Trước đây amphetamine được dùng để chữa các chứng mập phì (vì thuốc làm cho ăn mất ngon hoặc không thèm ăn nữa), hay

chứng trầm cảm, chán đời. Thập niên 1950-60 giới sinh viên học sinh Việt nam hay dùng loại này có tên là Maxiton, nhất là trước mùa thi để thêm tỉnh táo mà học gạo, gây ra một số trường hợp điên loạn mà báo chí thời đó có đăng tải.

Ngày nay, Amphetamine được dùng để chữa các bệnh như ngủ nhiều quá, hoặc chữa các trẻ nghịch phá quá độ mà lại kém sự chú ý (Attention deficit disorder with hyperactivity).

Khi mới uống, nhịp tim và nhịp thở tăng lên, đồng tử (con ngươi) nở rộng, người sử dụng thêm phần chán và hoạt bát, không thèm ăn nhưng vẫn thấy khỏe. Dần dần họ phải tăng liều lượng lên và có thể bị loạn nhịp tim, tai biến mạch máu não. Bằng không thì nổi cơn điên loạn, có hư giác nghe tiếng người nói trong tai, thấy hình ảnh hãi hùng, bị hoang tưởng có kẻ khác ám hại mình. Đó là chưa kể các chứng thiếu dinh dưỡng vì không thèm ăn, thiếu ngủ, cơ thể suy yếu khó chống lại với bệnh tật.

Khi ngưng sử dụng thì người nghiện cảm thấy mệt mỏi, buồn chán, tối ngủ hay mộng mị, cơn thèm thuốc có khi rất nặng và có thể đưa đến việc hủy mình.

Ecstasy

Là loại ma túy mới phổ biến gần đây. Ecstasy (E) vừa có tác dụng kích thích vừa gây ra hư giác (hallucinogen). Ecstasy làm cho người sử dụng thêm phóng khoáng, thích tiếp xúc với người khác, thích sự gần gũi thân mật, trí tuệ sáng suốt hơn, các giác quan thêm phần nhạy cảm. Ngược lại, E làm cho ăn mất ngon, tim đập nhanh, đổ nhiều mồ hôi và một số biểu chứng nguy hiểm tuy là hiếm nhưng có thể chết người: sốt cao độ, loạn nhịp tim, huyết áp tăng. Hậu quả về lâu là chứng điên loạn với hoang tưởng, là những cơn hồi tưởng (flashback) rất khó chịu về những gì xảy ra khi mới dùng Ecstasy.

Báo chí tại Anh đã có nói đến một số cô cậu chết vì suy tim do uống Ecstasy rồi đi nhảy nhót suốt đêm ở các nơi đông người, ít thoáng khí, nên đã đổ mồ hôi nhiều rồi bị suy tim cấp tính.

Các loại gây hư giác (hallucinogen)

Phổ biến nhất tại Anh quốc là LSD (Lysergic acid diethylamine) lấy từ nấm mọc trên lúa mạch. Các loại gây hư giác khác cũng được tìm thấy trên một vài loại nấm. LSD là một chất bột màu trắng được làm thành viên, nhưng cũng có thể cuộn vào giấy hoặc để trên một viên đường rồi nuốt.

Giới trẻ thường hay nghiện loại này. Khi uống vào, sẽ có hiệu lực một tiếng đồng hồ sau và tiêu đi mười hai tiếng sau đó. Tác dụng của thuốc tùy theo liều đã dùng, trạng thái tinh thần của người dùng. Thường thì thị giác và thính giác bị xáo trộn, màu sắc thêm rực rỡ. Người ta cảm thấy không còn ở trong thực tại nữa mà như là tách rời ra khỏi thân thể mình, biết bay bổng lên cao và đi ra ngoài không gian. Cũng vì vậy mà khi uống LSD quá liều ở một nơi cao ốc, họ đã mở cửa bước ra ngoài! Có khi họ cảm thấy như bị theo dõi, rình rập và có thể phản ứng mạnh với bất cứ ai trông thấy gần đó. Một số khác ít chịu đựng được tác dụng của thuốc đã nổi cơn điên loạn đập phá.

LSD không làm cho người sử dụng lệ thuộc vào nó, nên dần dần không thấy hiệu nghiệm nữa và bỏ đi tìm ...thứ khác! Tuy vậy mà cơn hồi tưởng (flashback) vẫn ám ảnh họ.

Cần sa

Lấy từ cây *Canabis sativa* thường mọc ở xứ nóng; nay thì tại Anh người ta có thể trồng cây cần sa trong nhà kính.

Chất cần sa lấy từ nhựa ngọn cây gọi là Hashish (Hash), lá cần sa phơi khô để hút gọi là Marihuana. Người ta dùng cần sa bằng cách hút, khuấy nước uống, hoặc nấu chung với thức ăn. Đường

dây tiếp tế trước đây là Phi châu, Trung đông và Á châu, nhưng nay thì cây cần sa có thể trồng tại Anh. Chính phủ đang nghiên cứu dự án hợp thức hoá việc hút cần sa, dựa theo báo cáo y khoa về những sự hữu ích của nó trong việc chống cơn đau, cơn giật bắp thịt.

Nếu hút cần sa với liều lượng vừa phải thì người hút sẽ thấy da đỏ ửng, mạch nhanh, mắt đỏ kè lên, đồng tử (con ngươi) nở rộng; họ trở nên nói nhiều, cười vui từng hồi, đặc biệt là biết đánh giá cao về màu sắc và âm thanh. Nếu dùng quá độ, người hút khó tập trung tư tưởng, mất đi sự nhanh nhẹn, thị giác và thính giác bị ảnh hưởng và đôi khi lo âu hồi hộp quá mức, hoặc nổi cơn điên loạn.

Khi ngưng sử dụng có thể bị buồn nôn, ăn kém ngon mất ngủ, dễ cau có; các chứng này đều nhẹ và hết sau đó.

Dung môi (solvents)

Là những chất hữu cơ có trong các loại keo, sơn, sơn móng tay, chất làm tan dầu mỡ, xăng, dầu hỏa v.v. Thể hơi của nó nếu hít vào có tác dụng như rượu hoặc thuốc mê.

Trẻ từ 10 đến 15 tuổi hay nghiện loại này. Chúng còn tìm cách tăng hiệu lực của nó bằng cách khi hít hơi vào thì lấy bao plastic (nhựa) trùm lên đầu xuống tận cổ!

Thường là không nguy hiểm cho lắm. Triệu chứng nhiễm độc cũng giống như say rượu: tinh thần phờ phạc, mắt mờ, đi đứng xiêu vẹo, nôn mửa, có hư giác thấy những hình ảnh ghê rợn. Tuy nhiên, hơi có thể gây cho đứa trẻ bất tỉnh vì não thiếu oxy. Và nếu nó hít ở nơi cao ốc hoặc gần sông rạch thì hậu quả khó mà lường được.

Dùng dung môi lâu ngày có thể gây ra chứng suy thận, suy gan, hoặc nhiễm độc chì nếu hít xăng.

*

Trên đây là sơ lược các loại ma túy và tác hại của nó. Hiện nay, chính phủ đã áp dụng nhiều biện pháp gắt gao để bài trừ sự xâm nhập của ma túy, như tăng số máy bay và tàu tuần tiễu, sử dụng loại chó đặc biệt đánh hơi ma túy, đưa ra dự luật phạt nặng những kẻ buôn ma túy.

Tuy nhiên 'vỏ quít dày có móng tay nhọn' bọn con buôn cũng trăm mưu nghìn chước đem lọt vào cửa khẩu. Bằng chứng là thống kê, người nghiện càng ngày càng tăng! Ngoài ra, theo các bác sĩ tâm thần, sự chữa trị nghiện ma túy bằng thuốc men chỉ có tính cách tạm thời, mà chủ yếu là môi trường xã hội và gia đình sau khi chữa thuốc, làm sao giữ chân người nghiện không để họ dần thân trở lại vết xe cũ. Kinh nghiệm cho biết là **hết đều nghiện lại!**

Trước các nguy hiểm của ma túy, phụ huynh phải làm gì?

Trước hết chúng ta phải hiểu vì sao con trẻ lại sa ngã vào đường nghiện ngập. Thường là do tò mò, hoặc vì chúng bạn xúi dục; có đứa thì thích mạo hiểm, để 'chơi' xem nó ra sao. Đứa khác vì cuộc sống quá nhàm chán, hoặc gia đình không thuận thảo, cha mẹ gấu ó với nhau, con cái tìm sống ở ngoài xã hội nhiều hơn.

Khi con em lỡ sa vào con đường nghiện ngập, ta có thể nhận thấy ngay nếu để ý một chút:

- Tánh tình thay đổi, trước vui vẻ hoạt động, nay u buồn biếng nhác, lười hay giận dữ vô cớ.
- Biếng ăn, mất ngủ, hay chóng mặt, nhức đầu.
- Không thích những trò chơi ưa thích trước đây.
- Hay nói láo hoặc có những hành động lén lút.
- Có mùi lạ trên cơ thể; có vết bầm vết chích.

– Trong phòng có các bao viên thuốc, ống kim tiêm.

Khi đã biết đích xác con em mình đang sử dụng ma túy thì đừng nên phản ứng mạnh theo kiểu ở Việt nam như bộp tai, dùng roi vọt v.v. Ngược lại, ta phải làm thế nào cho nó xích lại gần ta nhiều hơn để tỏ bày tâm sự và tỏ cho nó biết ta sẵn sàng giúp đỡ dù cho là đã phạm pháp rồi. Đừng cho nó ý nghĩ là ta nghi ngờ nó; và cũng đừng hỏi dồn dập cũng như cắt nghĩa cho nó nghe chuyện luân lý gia đình, chuyện tai hại của xì ke ma túy v.v. Nó sẽ không nghe và không tin, lại thêm bủ đầu rồi trí vô ích mà thôi!

Phải có kế hoạch, phải từ từ, và trên hết, phải tỏ cho nó thấy tình thương bao la của chúng ta, sẵn sàng để giúp đỡ nó.

Chúng ta cũng có thể hỏi ý kiến bác sĩ điều trị, hoặc các cơ quan xã hội và Civic Advice Bureau. Họ sẽ giới thiệu chúng ta đến những cơ quan chuyên môn về bài trừ ma túy để được giúp đỡ.

Xin nhớ là đừng bao giờ giải quyết vấn đề một cách đơn phương.

Nghiện Rượu

Nghiện rượu (NR) là một vấn đề lớn của nhân loại. Thật vậy theo thống kê của Tây phương thì con số tử vong và bệnh tật do rượu gây ra chiếm hàng thứ ba sau bệnh tim mạch và ung thư.

Người Việt chúng ta, sau nhiều năm chịu cảnh tàn phá của chiến tranh, nhìn về tương lai thấy cả một bóng tối dày đặc, nên có thể đã có nhiều người mượn rượu giải khuây, để quên đi những nỗi niềm cay đắng, những lúc đã phải khóc không nên tiếng, nói không nên lời do hoàn cảnh đau thương và sự tàn bạo do con người gây ra.

Sang đến xứ người, mang tâm trạng của kẻ tha hương, lại gặp đủ mọi khó khăn, rượu lại sẵn, vừa ngon vừa rẻ, nên lắm người đã không biết tự chế để tiếp tục lao vào con đường cũ hoặc tập tễnh bước vào con đường trụ lạc mà không hề biết rằng chính mình đã tự đào lỗ chôn mình!

Dưới đây là những điều liên quan đến rượu mà chúng ta cần biết để xa rời cái môn độc dược ấy đi, để có một thái độ và cách sản sóc đúng đắn nếu chẳng may trong gia đình có người bị nghiện rượu.

Nguyên do Nghiện rượu

Nghiện rượu là một bệnh 'gia đình', cha mẹ nghiện thì rồi con cái cũng trở thành nghiện khi lớn lên. Người ta hiện không biết đó có phải là một bệnh 'di truyền' hay không, nhưng nhiều bằng chứng về những đứa con sinh đôi giống hệt nhau, nếu đứa này nghiện rồi thì đứa kia sớm muộn gì cũng trở thành nghiện; hoặc con cái của cha mẹ nghiện rượu được người khác không nghiện rượu nuôi, sau đó cũng trở thành nghiện. Những điều này cho thấy rằng nghiện rượu có thể do di thể (gene) truyền từ đời cha ông sang con cháu.

Ngoài ra, phải kể đến yếu tố xã hội ảnh hưởng đến con người: những con người thiếu ý chí, được cha mẹ quá nuông chiều che chở lúc còn bé, hoặc ngược lại bị ruồng bỏ, gia đình thiếu êm ấm thuận hòa, đến khi lớn lên va chạm với những thất bại, chua cay buồn bực như bị vợ (chồng) ruồng bỏ, thất nghiệp, làm ăn thua lỗ, không thành công trên đường đời, gặp nhiều khó khăn bực bội trong nhiệm vụ, nên mượn rượu giải khuây, tìm sự lắng dịu tâm hồn trong chốc lát, lâu dần thành thói quen rồi không thể bỏ được.

Những tác hại của rượu:

- Nhiễm độc cấp tính vì rượu (say rượu)

Tùy theo nồng độ rượu có trong máu mà các triệu chứng thể hiện khác nhau:

- nếu là 100mg/100cc máu: có những cử chỉ khác lạ, nói líu lo, đi đứng xiêu vẹo, hay nói, phán xét thiếu phân minh.
- 400mg/100cc : kẻ say rượu đi vào hôn mê, các giác quan bị tê liệt hoàn toàn.
- từ 500mg trở lên: trung tâm hô hấp sẽ ngưng hoạt động và tử vong.

Người ta cũng tính rượu theo đơn vị, mỗi đơn vị tương đương với 9g và bằng với 1/2 pint bia, 1 ly rượu vang hay 1 phần rượu mạnh. Theo báo cáo ngành y khoa thì đàn ông không được quá 21 đơn vị/ tuần, đàn bà không quá 14 đơn vị/ tuần.

Nếu kẻ nghiện rượu vì một lý do nào đó mà phải ngưng uống (hết tiền, nằm viện...) có thể có những biến chứng như tay chân co giật, có hư giác nhất là về thính giác như nghe tiếng 2 người lạ nói về mình, hoặc nghe tiếng kẻ khác chỉ trích mình (do đó, kẻ nghiện rượu có thể trở nên hung dữ) có hoang tưởng người hôn phối phản bội mình (pathological jealousy), lên cơn kinh phong; hoặc nặng hơn nữa thì có hội chứng lơ mơ + co giật chân tay + hư giác thấy những hình ảnh khủng khiếp + hoang tưởng (Delirium tremens) có thể đưa đến tử vong, từ 5% đến 15%.

- Ảnh hưởng đến các bộ phận khác trong cơ thể

Viêm gan, chai gan, viêm dạ dày và tụy tạng (pancreas), tê liệt thần kinh ngoại biên, một phần não bộ bị suy thoái cấp tính và mãn tính (Hội chứng Wernicke - Korsakoff) vì thiếu sinh tố B1, gồm những triệu chứng như đi đứng xiêu vẹo, cặp mắt chuyển động qua lại và lên xuống liên tục, lác (lé) mắt, lẩn và mất trí nhớ. Đặc biệt với hội chứng Korsakoff (mãn tính), người nghiện rượu vẫn tỉnh táo nhưng không còn phân biệt được thứ

tự thời gian của sự việc, nên nếu được hỏi những gì xảy ra tuần qua thì họ sẽ kể lại chuyện từ mấy năm về trước

Riêng các bà mẹ lúc mang thai mà vẫn tiếp tục uống rượu đưa con sinh ra có thể bị các tật chứng như sút môi, sút hầu, não chậm phát triển, cơ thể chậm lớn v.v.

- Về tinh thần kẻ nghiện rượu không còn niềm tự tin nữa, mất hết ý chí và tinh thần trách nhiệm đối với bản thân và gia đình, đến độ tàn ác với vợ con, lơ là với mọi người để rồi dần dần bị xa lánh, có những hành động phạm pháp như lái xe cầu thủ, phá phách la hét mất trật tự công cộng.

Gia đình như thế đi đến chỗ tan vỡ, vợ chồng thoi nhau, con cái không ai dạy dỗ nên bỏ học, đi tìm thú vui bên ngoài để rồi sa ngã, hành động phạm pháp, hoặc cảm thấy xấu hổ với bạn bè vì đã có cha (mẹ) như thế. Đó là chưa kể đến khó khăn về tiền bạc, rồi công nợ, việc làm bỏ bê đưa đến hậu quả là bị đuổi.

Vấn đề điều trị - Vai trò của gia đình

Việc điều trị tuy là phần việc của các nhà chuyên môn nhưng gia đình cũng đóng một vai trò quan trọng. Có những điều phải làm và không nên làm.

Phải làm:

- Phải nhìn vào sự thật là gia đình mình có người NR. Đừng cố giấu diếm vì ngay cả con nít vẫn có thể biết được.
- Phải hiểu những nguy hiểm của rượu.
- Phải cố chế ngự sự giận hờn, sa sút tinh thần, để vượt qua, tạo thêm cho mình sự tự tin và ổn định.
- Phải nâng đỡ tinh thần kẻ nghiện rượu, tỏ ra thương yêu kính nể họ, khuyến khích họ tìm đến các tổ chức có thể giúp đỡ họ được. Phải kiên nhẫn trong chăm sóc, vì nghiện rượu không thể một sớm một chiều mà chữa trị được.

Không nên làm:

- Đừng bao giờ bao che cho họ, ví dụ bảo họ đang ngủ trong khi thực tế là họ đang say sưa.
- Đừng giấu cất rượu của họ và tự đảm trách đơn phương việc chữa trị.
- Đừng làm hộ công việc của họ, lấy cớ rằng họ không thể làm được. Như vậy cũng bằng vô tình ta làm mất danh dự của họ và tước đoạt phần sở hữu của họ. Hãy khuyến khích họ có trách nhiệm trở lại.
- Đừng làm tăng thêm mặc cảm phạm tội của họ, ví dụ nói với họ: 'Nếu thật tình thương tôi thì hãy ngưng uống rượu đi' .
- Đừng bắt họ hứa những gì họ chưa thể thực hiện được, vì như thế lần sau chỉ làm cho họ mất niềm tin và đâm ra nói láo.

Chú thích:

Hư giác: Hallucination, là cảm nhận về giác quan sai lệch đối với một hiện tượng không có trong thực tế. Ví dụ hư giác về nghe tiếng người lạ nói trong tai, về thấy hình ảnh khủng khiếp, về vị giác, xúc giác v.v.

Hoang tưởng: delusion, false belief là có ý nghĩ về một sự việc không có thật, ví dụ mình nghĩ rằng mình bị kẻ khác ám hại.

Ghi chú



This booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundation

Big Lottery Fund

Trust for London



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955