

Can thiệp hành vi đối với nam đồng tính và song tính sử dụng Methamphetamine

Dịch & Hiệu đính:

Trung tâm Chuyển giao Công nghệ Điều trị Nghiện và HIV (VH-ATTC)
Đại học Y Hà Nội

Lời cảm ơn

Tài liệu về can thiệp hành vi này nhận được sự hỗ trợ từ Viện Nghiên cứu Lạm dụng chất Quốc gia Hoa Kỳ (#1 RO1 DA 11031 và #5 R21 DA 018075), Trung tâm Điều trị Lạm dụng chất (#KDA T1 12043), và Chương trình nghiên cứu AIDS tại trường Đại học California (#MU04-FRII-704)

Bản quyền
Viện Nghiên cứu Những người bạn
2005

Mục lục

Buổi 1: Lịch trình và hoạt động trong ngày.....	4
Buổi 2: Bức tường đối thoại.....	11
Buổi 3: Yếu tố gợi nhớ – Ý nghĩ – Thèm muốn – Sử dụng	16
Buổi 4: Chuyện riêng tư.....	19
Buổi 5: Yếu tố gợi nhớ bên trong và bên ngoài	22
Buổi 6: Gặp gỡ dì Tina	27
Buổi 7: Chất gây nghiện khác và rượu: liệu chúng có liên quan không?.....	29
Buổi 8: Tái xác định vị trí của mình trong thế giới này	33
Buổi 9: Biết cách đối phó với tái nghiện không đồng nghĩa với cho phép tái nghiện.....	35
Buổi 10: Mạng lưới xã hội.....	38
Buổi 11: Kiến tạo một không gian an toàn	42
Buổi 12: Chúng ta đang ở đâu & Chúng ta đang đi tới đâu?	45
Buổi 13: Nghiện và Não bộ; Các giai đoạn phục hồi.....	49
Buổi 14: Chất, tình dục và hồi tưởng cảm giác phấn khích.....	55
Buổi 15: Nói về hàng đá, Nói về phục hồi	59
Buổi 16: Nói hết lần nữa: Tái lập lại bản ngã.....	63
Buổi 17: Dự phòng tái nghiện.....	68
Buổi 18: Phân tích việc tái phát hành vi cũ	74
Buổi 19: Những cảm xúc này nói lên điều gì?	80
Buổi 20: Xác định mục tiêu và Giải quyết vấn đề.....	85
Buổi 21: Vì sao bạn sử dụng và Tình dục “kỹ thuật thấp”	90
Buổi 22: Mọi cộng đồng đã thay đổi.....	93
Buổi 23: Giao tiếp xã hội và tự tách biệt.....	95
Buổi 24: Dì Tina chuyển tới.....	99
Cùng nhìn lại	101

Buổi 1: Lịch trình và hoạt động trong ngày

Người lệ thuộc vào chất gây nghiện thường cảm thấy hành vi của họ “mất kiểm soát”. Theo thời gian, điều này có thể dẫn tới việc họ có cảm giác tuyệt vọng vì không thể thay đổi được hành vi của mình. Tuy nhiên, thay đổi có thể bắt đầu bằng một bước đơn giản. Chỉ bằng việc để tâm đến hành vi của mình, bạn có thể tạo ra thay đổi trong cách bản thân hành động. Trong phần này, chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc để ý xem hành vi của mình thường diễn ra như thế nào.

Bạn có biết?

Để tâm đến hành động của bản thân sẽ dẫn tới *thay đổi* trong hành động của bản thân.

Trang tiếp theo đây là một tờ lịch cho 1 tuần. Hãy nghĩ về lần cuối cùng bạn sử dụng hàng đá. Hãy viết cụ thể ngày và thứ trong tuần bạn sử dụng đá. Bài tập này nhằm cung cấp một ví dụ để minh họa cách điền vào tờ lịch; nếu bạn không nhớ được chính xác đó là ngày bao nhiêu, hãy điền số thứ tự các ngày trong tuần trong khoảng từ 1 đến 7. Hoàn thành lịch theo hướng dẫn sau:

1. Hãy bắt đầu với ngày đầu tiên trong tuần, đánh dấu lên bất kì ngày nào mà bạn không sử dụng đá.
2. Vào mỗi ngày mà bạn sử dụng chất trong suốt tuần đó, viết tên các chất mà bạn đã sử dụng (ví dụ: rượu, ma túy đá, thuốc phiện...)
3. Hãy nghĩ xem điều gì đã xảy ra vào những ngày này. Những sự kiện hoặc hành vi nào có thể “khơi gợi” bạn sử dụng (ví dụ như đi tập gym, thăm một thành viên nào đó trong gia đình, bán dâm, buổi điếu hành dành cho người đồng tính, lễ hội hoá trang hay trong tiệc của người trong giới)
4. Vào những nào trong số đó bạn có phát sinh quan hệ tình dục? Hãy đánh dấu vào lịch của mình, bao gồm cả việc đối tác của bạn là ai và nơi diễn ra hành vi là ở đâu. Hãy xem xét nếu có sự liên kết giữa việc sử dụng ma túy đá và hành vi tình dục.

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật

Chúng ta sẽ bàn luận kỹ hơn về mối quan hệ giữa những sự việc khác nhau mà bạn vừa mới viết vào lịch tuần theo nhóm sau: sự kiện trong đời, số lần sử dụng ma túy đá, sử dụng chất khác và hành vi tình dục của bạn.

Thói quen hàng ngày

Có một sự thật cơ bản là: *sử dụng ma túy chiếm mất rất nhiều thời gian*. Khi ngừng sử dụng hàng đá, mọi người thường cảm thấy buồn chán; họ thường xuyên kêu ca phàn nàn rằng mình không có việc gì để làm và không có nơi nào để đi. Một cách để lấp đầy khoảng thời gian nhàm chán đó là nghĩ về những lần sử dụng trước đây, nhưng ý nghĩ đó có thể là yếu tố gợi nhớ và có thể dẫn đến phát sinh thêm nhớ.

Điều này làm dấy lên câu hỏi: nếu ngay bây giờ bạn quyết định ngừng sử dụng ma túy đá, bạn sẽ sử dụng thời gian của mình như thế nào? Câu trả lời sẽ ảnh hưởng tới khả năng tránh sử dụng hàng đá trong tương lai của bạn. Vì vậy chúng ta cần tập trung vào một kế hoạch kèm với thời gian sử dụng, bao gồm:

- Làm thế nào để tổ chức hoạt động trong một ngày
- Làm thế nào để giữ cho mình bận rộn
- Làm thế nào để cảm thấy vui vẻ mà không cần dùng hàng đá

Bạn dùng thời gian như thế nào khi sử dụng hàng đá? Hãy nghĩ về tất cả những việc bạn đã làm để lên kế hoạch kiếm thuốc, tìm thuốc, sử dụng thuốc và sau khi đã dùng đá.

Hãy nghĩ về lần cuối cùng bạn sử dụng đá. Trong vòng 24 giờ, bạn đã dành bao nhiêu thời gian để làm các việc liên quan đến hàng đá bao gồm thời gian lên kế hoạch, thời gian để tìm thuốc, lấy thuốc, sử dụng thuốc, "tiệc tùng" và hồi phục sau đó? Hãy suy

nghĩ thật kỹ, bao gồm toàn bộ thời gian để làm những việc bạn chỉ làm vì sử dụng hàng đá.

Bây giờ hãy nghĩ về một số điều bạn thích làm trước khi bắt đầu sử dụng hàng đá.

Hiện bạn có thể làm những điều gì?

Sử dụng bản kế hoạch ở trang tiếp theo để lên kế hoạch hàng ngày của mình cho tới buổi sinh hoạt tiếp theo. Hãy lên kế hoạch cho các hoạt động khác ngoài sử dụng hàng đá. Lên kế hoạch trọn vẹn cho một ngày từ lúc bạn thức dậy cho đến khi đi ngủ. Thiết lập một lịch trình khả thi; không bao gồm những điều mà bạn không định sẽ thực hiện. Nếu bạn kiên trì thực hiện theo lịch trình này, bạn sẽ nhận ra rằng rồi bạn sẽ không còn cần phải sử dụng hàng đá nữa. Một hành động đơn giản như thiết lập thời gian biểu 24 giờ và thực hiện theo lịch trình đó sẽ mang bạn tới gần hơn mục tiêu hồi phục của mình.

7:00 sáng _____	7:00 tối _____
7:30 _____	7:30 _____
8:00 _____	8:00 _____
8:30 _____	8:30 _____
9:00 _____	9:00 _____
9:30 _____	9:30 _____
10:00 _____	10:00 _____
10:30 _____	10:30 _____
11:00 _____	11:00 _____
11:30 _____	11:30 _____
12:00 trưa _____	12:00 đêm _____
12:30 _____	12:30 _____
1:00 _____	1:00 _____
1:30 _____	1:30 _____
2:00 _____	2:00 _____
2:30 _____	2:30 _____
3:00 _____	3:00 _____
3:30 _____	3:30 _____
4:00 _____	4:00 _____
4:30 _____	4:30 _____
5:00 _____	5:00 _____
5:30 _____	5:30 _____
6:00 _____	6:00 _____
6:30 _____	6:30 _____

7:00 sáng _____	7:00 tối _____
7:30 _____	7:30 _____
8:00 _____	8:00 _____
8:30 _____	8:30 _____
9:00 _____	9:00 _____
9:30 _____	9:30 _____
10:00 _____	10:00 _____
10:30 _____	10:30 _____
11:00 _____	11:00 _____
11:30 _____	11:30 _____
12:00 trưa _____	12:00 đêm _____
12:30 _____	12:30 _____
1:00 _____	1:00 _____
1:30 _____	1:30 _____
2:00 _____	2:00 _____
2:30 _____	2:30 _____
3:00 _____	3:00 _____
3:30 _____	3:30 _____
4:00 _____	4:00 _____
4:30 _____	4:30 _____
5:00 _____	5:00 _____
5:30 _____	5:30 _____
6:00 _____	6:00 _____
6:30 _____	6:30 _____



7:00 sáng _____	7:00 tối _____
7:30 _____	7:30 _____
8:00 _____	8:00 _____
8:30 _____	8:30 _____
9:00 _____	9:00 _____
9:30 _____	9:30 _____
10:00 _____	10:00 _____
10:30 _____	10:30 _____
11:00 _____	11:00 _____
11:30 _____	11:30 _____
12:00 trưa _____	12:00 đêm _____
12:30 _____	12:30 _____
1:00 _____	1:00 _____
1:30 _____	1:30 _____
2:00 _____	2:00 _____
2:30 _____	2:30 _____
3:00 _____	3:00 _____
3:30 _____	3:30 _____
4:00 _____	4:00 _____
4:30 _____	4:30 _____
5:00 _____	5:00 _____
5:30 _____	5:30 _____
6:00 _____	6:00 _____
6:30 _____	6:30 _____

Đánh giá ban đầu

Để lượng giá được những tiến bộ bạn đạt được trong chương trình này, bạn cần phải biết điểm xuất phát của mình là ở đâu. Hãy nghĩ về cuộc sống hiện tại của bạn, những điểm tốt và những điểm không tốt. Bạn hài lòng đến đâu trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống dưới đây?

	1	2	3	4	5
	Rất không hài lòng	Không hài lòng	Bình thường	Hài lòng	Rất hài lòng
Sự nghiệp	1	2	3	4	5
Bạn bè/đồng nghiệp	1	2	3	4	5
Gia đình	1	2	3	4	5
Thời gian rảnh rỗi	1	2	3	4	5
Sử dụng/ thêm muốn sử dụng ma túy	1	2	3	4	5
Sử dụng/ thêm muốn sử dụng rượu	1	2	3	4	5
Mức độ tự tin	1	2	3	4	5
Sức khỏe thể chất	1	2	3	4	5
Hành vi tình dục	1	2	3	4	5
Thoải mái về tâm lý	1	2	3	4	5
Quan hệ thân mật	1	2	3	4	5
Thoải mái về tinh thần	1	2	3	4	5

Trong suốt cả chương trình, bạn sẽ có nhiều cơ hội để đánh giá lại những khía cạnh trong cuộc sống của mình, để từ đó bạn có thể nhận ra tiến bộ mà mình đạt được trong cuộc sống và những điểm nào bạn cần đầu tư nhiều nỗ lực hơn để cải thiện.

Buổi 2: Bức tường đối thoại

Tất cả chúng ta đến với nhóm điều trị này đều chung một mục tiêu là giải quyết các vấn đề bản thân mình gặp phải do sử dụng hàng đá. Nhiều năm trước đây, một số thành viên của cộng đồng nam đồng tính và song tính tại San Francisco, những người bắt đầu lo ngại về những hậu quả không ngừng tăng lên của chất gây nghiện, đặc biệt là hàng đá lên cộng đồng của mình, đã bắt đầu một cuộc đối thoại với chính các thành viên trong cộng đồng mình. Họ đặt tên cho hoạt động này là “Bức tường đối thoại”. Trên những con phố nhộn nhịp, những nhân viên làm công tác dự phòng cho dựng một tấm bảng trắng, to, rộng với những chiếc bút dạ nhiều màu để bất kỳ ai qua đường cũng có thể trả lời câu hỏi: “Tại sao chúng ta lại thích hàng đá đến như vậy?” Phản hồi từ cộng đồng, bao gồm cả những ý kiến liên hệ đến rượu và những loại ma túy khác, được ghi chép lại cẩn thận vào một cuốn sổ tay trong khi tấm bảng trắng thay đổi thường xuyên để cho phép nhiều người cùng bàn luận về vấn đề này.

Một số người viết những điều ngớ ngẩn. Người khác lại viết những trải nghiệm đau đớn. Một số vẽ tranh. Nhưng hoạt động này cho thấy nhiều người có chung cảm xúc và niềm tin mạnh mẽ vào hàng đá và cuộc đối thoại này giúp hé mở một phần cảm xúc đó trước công chúng.

Bây giờ, chúng tôi muốn bạn dành thời gian thực hiện hoạt động tương tự. Chúng tôi sẽ đặt ra những câu hỏi chúng tôi cho là quan trọng. Chúng tôi cũng sẽ cung cấp cho bạn bảng, giấy và bút viết bảng. Trong khi thực hiện hoạt động này, hãy giữ những gì bạn viết ra chân thực nhất có thể. Hãy viết về cảm xúc và suy nghĩ vào thời điểm hiện tại và không phán xét chúng. Bạn có thể phản ứng với cảm xúc hay suy nghĩ mà người khác viết ra. Hãy lắng nghe tiếng nói từ bên trong bạn đáp ứng với những nhận xét đó như thế nào, hơn là bị thuyết phục bởi những gì người khác đã viết ra. Hãy viết ra những gì xuất phát từ chính bên trong bản thân bạn.

Từng câu hỏi sẽ mang tính định hướng để bạn bắt đầu viết lên bảng/giấy những suy nghĩ, cảm xúc, hình vẽ, thơ ca... bất cứ thứ gì bắt nguồn từ bên trong bạn. Hãy dành từ 10 đến 15 phút để trả lời cho mỗi câu hỏi.

TẦM BẢNG ĐẦU TIÊN CỦA “BỨC TƯỜNG ĐỐI THOẠI”

Khi lần đầu tiên tôi biết tới ma túy đá...

TẦM BẢNG THỨ HAI CỦA “BỨC TƯỜNG ĐỐI THOẠI”

Tôi sử dụng ma túy đá vào những thời điểm nào?

TÂM BẢNG THỨ BA CỦA “BỨC TƯỜNG ĐỐI THOẠI” Tại sao tôi lại thích ma túy đá nhiều như vậy?
TÂM BẢNG THỨ TƯ CỦA “BỨC TƯỜNG ĐỐI THOẠI” Ma túy đá đã mang lại cho tôi những gì trong thời gian gần đây?

Lý do mà bạn tham gia vào chương trình này là cân cân so sánh giữa mặt lợi và mặt hại khi bạn trả lời câu hỏi “Ma túy đã mang lại cho tôi những gì trong thời gian gần đây?” đang nghiêng về mặt có hại. Điều này không phủ nhận cảm giác mất mát mà bạn có thể gặp phải khi từ bỏ ma túy đá. Chúng tôi sẽ giúp bạn đối mặt với cảm giác mất mát đó. Nhiều điều mọi người viết về ma túy đá trên “Bức tường đối thoại” rất hay và gây cảm hứng. Tuy nhiên, khi bạn bắt đầu ngưng sử dụng đá, bạn sẽ dần nhận được phần thưởng từ việc từ bỏ này.

Những phần thưởng này bao gồm việc bắt đầu cảm nhận lại cảm xúc của bản thân; kiếm được công việc hoặc trở nên có trách nhiệm hơn trong công việc của mình; cảm thấy mình đang "hiện diện" và "sống trong thực tại" - về cả thể chất và tinh thần - trong các mối quan hệ của bạn.

Hãy dành một chút thời giờ để thảo luận với cả nhóm về những điều hại của việc sử dụng ma túy đá.

Kiến tạo lại những *Giá trị tốt đẹp* của cuộc sống

Thành quả của việc ngưng sử dụng ma túy là nền tảng để xây dựng một cuộc sống tốt đẹp. Một cuộc sống tốt đẹp được vun đắp bởi những hành vi trung thực - hành vi tích cực. Một cuộc sống tốt đẹp sẽ có liên hệ trực tiếp với hành động của bạn. Tại thời điểm này, với vai trò là những người hỗ trợ, chúng tôi muốn bạn dành thời gian nghĩ về những hành động mà bạn có thể làm để xây dựng một cuộc sống tốt đẹp cho chính mình.

Hành động khiến bạn cảm thấy khá hơn

(Đây là danh sách những việc mà tôi có thể thực hiện khi cảm thấy buồn rầu)

Hành động để xua đi cơn chán nản

(Đây là danh sách những hành động tôi có thể thực hiện khi cảm thấy buồn chán)

Hoạt động để thấy vui

(Đây là danh sách những hoạt động tôi có thể làm để có một khoảng thời gian tuyệt vời)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bài tập về nhà: Điều Tốt đẹp trong một Cuộc sống Tốt đẹp

Bây giờ chính là thời điểm đưa lý thuyết vào thực hành. Hãy nhìn vào bản danh sách mỗi buổi sáng và buổi tối để nhắc nhở bản thân về các hoạt động này. Từ giờ cho đến buổi hẹn tiếp theo, hãy làm ít nhất một hành động trong mỗi phần. Dành thời gian để ghi chú mức độ hiệu quả (hoặc ít hiệu quả) của mỗi hành động.

Buổi 3: Yếu tố gợi nhớ – Ý nghĩ – Thèm muốn – Sử dụng

Ý nghĩ sẽ trở thành cơn thèm nhớ.

Thông thường, sẽ không dễ dàng nhận ra thời điểm bạn bắt đầu cảm thấy thèm muốn sử dụng ma túy đá hoặc tình dục không an toàn. Dường như suy nghĩ về việc sử dụng đã “mắc kẹt” lại trong tâm trí của bạn. Càng nghĩ về việc sử dụng nhiều bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy thèm muốn sử dụng bấy nhiêu. Nhưng bạn sẽ có thể LỰA CHỌN việc có tiếp tục suy nghĩ về việc sử dụng hay không. Hãy nhớ rằng bạn LỰA CHỌN nghĩ về việc sử dụng lâu bao nhiêu, bạn sẽ càng tiến gần hơn đến việc tái sử dụng bấy nhiêu.

Quy trình "tự động"

Nghĩ đến ma túy đá, muốn sử dụng và sử dụng trên thực tế, tất cả dường như xảy ra đồng thời. Tuy nhiên dưới đây là thứ tự xuất hiện điển hình của những điều trên:

YẾU TỐ GỢI NHỚ → Ý NGHĨ → THEM MUỐN → SỬ DỤNG MA TÚY ĐÁ/
TÌNH DỤC NGUY CƠ

Cắt ngang luồng suy nghĩ

Điểm mấu chốt của việc phòng ngừa tái sử dụng là ngăn chặn ngay suy nghĩ từ khi nó mới nhen nhóm. Cắt ngang luồng suy nghĩ càng sớm, cảm giác thèm nhớ càng ít có khả năng để hình thành.

Một trình tự mới

Khi bắt đầu quá trình phục hồi, tiến trình “từ yếu tố gợi nhớ tới việc sử dụng” rất cần phải được thay đổi. Kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ là một công cụ để phá vỡ chu trình này. Sự lựa chọn mới sẽ là:



Những tình huống nào bạn đã gặp phải diễn ra đúng theo mô hình này? Bạn đã bao giờ thành công trong việc kiềm chế không sử dụng bằng cách dùng suy nghĩ về việc sử dụng đá hoặc bằng cách làm việc gì đó khác chưa?

Kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ

Trong quá khứ, điều gì có tác dụng với bạn trong việc dùng suy nghĩ về sử dụng ma túy đá?

Trong quá khứ, điều gì giúp bạn ngăn cảm giác thôi thúc có hành vi tình dục nguy cơ?

Hãy thử một vài gợi ý dưới đây và áp dụng những điều bạn cảm thấy hiệu quả. Sau đây là một số kỹ thuật:

Giật dây thun

Hãy đeo một sợi dây thun lỏng vào cổ tay mình. Mỗi khi bạn nhận thấy rằng những ý nghĩ về sử dụng ma túy đã đang len lỏi trong suy nghĩ của mình, hãy giật mạnh dây thun và nói “Không” với những ý nghĩ đó. Đồng thời, tự ép bản thân nghĩ đến những vấn đề khác. Hãy lên danh sách sẵn những chủ đề có ý nghĩa và thú vị để nghĩ tới trong những thời điểm như thế.

Tưởng tượng

Hãy tưởng tượng ra trong đầu bạn hình ảnh một chiếc công tắc hoặc một đòn bẩy. Tưởng tượng chính bản thân mình đang kéo công tắc đó từ nút BẬT sang nút TẮT để ngăn chặn dòng suy nghĩ về ma túy. Hãy nghĩ về một bức tranh khác thay vì nghĩ về ma túy đá và việc sử dụng. Bạn có thể sẽ phải thay đổi hành động mình đang làm để thực hiện việc bật tắt công tắc này.

Lướt qua cơn thèm muốn

Cảm giác thèm muốn có thể rất mãnh liệt và khiến bạn cảm giác nó sẽ không bao giờ qua đi. Tuy nhiên, cảm giác thèm muốn cực kỳ giống như những con sóng ngoài đại dương. Khi gần bờ, chúng sẽ lớn hơn và có vẻ như mạnh hơn, nhưng sau đó chúng sẽ đạt đỉnh và rồi quay trở lại là những dòng nước tĩnh lặng. Một cách để ngưng cơn thèm muốn chính là vượt qua những suy nghĩ trong tâm trí; những hành động hoặc những suy nghĩ khác sẽ sớm đến, lấp đầy và đẩy những suy nghĩ về sử dụng ma túy ra khỏi tâm trí bạn. Hãy làm một việc để giải toả suy nghĩ về việc sử dụng trong đầu óc. “Liệu pháp ngồi” sẽ rất có hiệu quả trong trường hợp này- hãy ngồi xuống ghế và chờ cho tới khi cảm xúc đó trôi đi. Một cách hữu hiệu khác để “vượt qua những cơn thèm muốn” là tưởng tượng ra tâm trí mình như một chiếc chảo chống dính nơi mà những cơn thèm muốn sẽ trôi qua và không để lại dấu vết trên mặt chống dính của cái chảo đó.

Sự thư giãn

Cảm thấy rỗng bụng, nặng bụng và đau bụng đều là dấu hiệu về mặt sinh lý của sự thèm muốn. Những triệu chứng này có thể được giảm nhẹ bằng cách hít thở thật sâu và thở ra thật chậm và từ từ. Hãy làm điều này ba lần. Bạn có thể sẽ cảm thấy cơ thể dần được cõi trời. Lặp lại quá trình trên nếu như cảm giác tiêu cực quay trở lại.

Như bất kì kỹ năng nào, những kĩ năng được đề cập đến trên đây cũng cần được thực hành trước khi trở nên nhuần nhuyễn. Hãy chọn cho mình một biện pháp và cam kết rằng sẽ luyện tập ít nhất một lần một ngày.

Cho phép những suy nghĩ thèm muốn tồn tại là lựa chọn tiếp tục lệ thuộc vào ma túy.

Hãy lựa chọn dừng những suy nghĩ này lại.

Buổi 4: Chuyện riêng tư

Đây là nhóm nơi chúng ta có thể chia sẻ tương đối nhiều về đời sống tình dục của mình. Không chỉ là việc ai-đã-làm-cái-gì-với-ai, mà hơn thế là chia sẻ về vị trí của tình dục trong đời sống của mình. Điều đó có nghĩa là chúng ta có thể thoải mái khi bàn luận chủ đề tình dục với các thành viên còn lại. Tất cả chúng ta đều có những bí mật thầm kín liên quan đến tình dục; và chúng ta không phải "tiết lộ hoàn toàn". Tuy nhiên, hãy cố gắng trung thực nhất có thể với chính bản thân mình về bản ngã tình dục của mình và mối liên hệ giữa đời sống tình dục và hành vi sử dụng ma túy đá của bạn. Bài tập này sẽ là một cách để định hướng suy nghĩ. Chỉ bạn mới được biết câu trả lời của chính mình và những câu trả lời này không cần thiết phải được chia sẻ với các thành viên khác trong nhóm.

Câu hỏi về hành vi tình dục:

Trong vòng một tháng vừa qua, bạn có làm bất kì việc nào trong số những việc được liệt kê dưới đây không? Đánh dấu vào ô trống phù hợp khi bạn quan hệ khi không sử dụng bất kì một loại chất gây nghiện nào, không sử dụng ma túy đá hoặc quan hệ khi có sử dụng những chất khác. Có thể đánh dấu nhiều lựa chọn cho mỗi câu trả lời nếu thấy cần thiết.

Hành vi	Không sử dụng	Có sử dụng ma túy đá	Có sử dụng (các) chất gây nghiện khác
☐ Hành vi cho với bạn tình và			
☐ Có sử dụng bao cao su	☐	☐	☐
☐ Không sử dụng bao cao su	☐	☐	☐
☐ Hành vi nhận với bạn tình và			
☐ Có sử dụng bao cao su	☐	☐	☐
☐ Không sử dụng bao cao su	☐	☐	☐
☐ Sử dụng đồ chơi tình dục	☐	☐	☐
☐ Quan hệ đường miệng	☐	☐	☐
☐ Uống tình dịch	☐	☐	☐
☐ Dùng tay kích thích hậu môn	☐	☐	☐
☐ Tham gia quan hệ tình dục tập thể	☐	☐	☐
☐ Là người cho trong hành vi bạo dâm	☐	☐	☐
☐ Là người nhận trong hành vi bạo dâm	☐	☐	☐
☐ Quan hệ tình dục vì tiền hoặc ma túy	☐	☐	☐
☐ Tới những câu lạc bộ tình dục	☐	☐	☐
☐ Đến các buổi tiệc tùng tình dục	☐	☐	☐
☐ Gặp gỡ bạn tình qua mạng	☐	☐	☐

Hình dung có định hướng: Hình ảnh hoá sự khác biệt

Hãy nghĩ về khoảng thời gian gần đây và nhớ lại một lần quan hệ tình dục mà bạn không cảm thấy thoải mái cho lắm. Lần đó có thể do bạn đang không muốn quan hệ hay không thích bạn tình của mình, không hài lòng với tình huống lúc đó hay kiểu quan hệ đó. Hãy thử nhớ lại xem lúc đó bạn cảm thấy thế nào. Bạn đã ở đâu? Bạn đang làm gì? Bạn cảm thấy như thế nào? Hãy nghĩ tới những biểu hiện của cơ thể (như đau thắt trong bụng) hay cảm xúc mà bạn có (như cảm giác lo lắng hoặc buồn bã). Trong tình huống đó và sau khi sự việc qua đi bạn đã tự nhủ điều gì với bản thân mình?

Bây giờ hãy nghĩ về tình huống thứ hai, một lần bạn quan hệ tình dục khi mà bạn thực sự muốn. Hãy nghĩ về những biểu hiện thực thể, cảm xúc, và cảm giác của tinh thần khiến bạn cảm thấy rằng đó là một lần quan hệ khiến bạn thoải mái. Bạn đã ở đâu? Bạn đã làm những gì? Bạn cảm thấy như thế nào? Tại sao bạn lại nghĩ đây là một lần quan hệ tình dục tốt đẹp?

Những tín hiệu nào của cơ thể là chỉ báo quan trọng cho thấy mức độ thoải mái về mặt xúc cảm, tinh thần và thể xác của một lần quan hệ tình dục?

Vấn tập trung vào các chỉ báo này của cơ thể. Những chỉ báo này nói gì trong những lần bạn quan hệ tình dục mà không sử dụng ma túy đá? Những chỉ báo nào mang lại cảm giác an toàn và những tín hiệu nào mang lại sự sợ hãi?

Trao đổi về tình dục:

Khi bạn đã quen với các thành viên khác trong nhóm, việc bàn luận một cách trung thực về tình dục sẽ trở nên dễ dàng hơn, bao gồm cả việc bàn luận về những điều bạn thích hay không thích và ảnh hưởng của ma túy đá tới hành vi tình dục của bạn. Ở thời điểm hiện tại, chúng tôi muốn bạn bàn luận về một trải nghiệm giả định. Mục tiêu của hoạt động này là đưa ra một tình huống để bạn luyện tập cách đặt câu hỏi và cách trò chuyện với những thành viên khác về hành vi tình dục trong một môi trường an toàn và không phát sinh hoạt động tình dục.

Việc thảo luận về tình dục có thể khiến một số thành viên hứng tình hoặc gợi cảm giác thèm nhớ. Nếu điều đó xảy ra, việc quan trọng phải làm là làm dịu bớt bầu không khí và định hướng lại trọng tâm của cuộc thảo luận nhóm. Bạn có thể là điều này bằng cách giải thích bài tập hoặc nói về một chủ đề hoàn toàn khác trong vòng một vài phút. Một khi cơn thèm nhớ qua đi, hãy thử bàn luận với bạn của mình những cách để đối phó với thèm nhớ.

Thảo luận:

Bạn thấy bài tập này ra sao? Có bất kì điều gì mà bạn cảm thấy không thoải mái khi chia sẻ không? Liệu thèm nhớ có phải là vấn đề hay không?

Bài tập về nhà

Những dấu hiệu nào về mặt cơ thể, xúc cảm và tinh thần khiến bạn cho rằng mình đã sẵn sàng quan hệ tình dục với người khác mà không cần sử dụng đá, và những tình huống như thế nào là an toàn? Nếu hiện nay bạn đang có quan hệ tình dục hoặc có thể tham dự vào các tình huống có khả năng phát sinh quan hệ tình dục, hãy tự vấn bản thân mình xem liệu đó có phải là hoạt động tình dục mà bạn muốn thực hiện hay không.

Buổi 5: Yếu tố gợi nhớ bên trong và bên ngoài

Có rất nhiều sự kiện, con người, nơi chốn và sự vật đi liền với việc sử dụng ma túy đá và hành vi tình dục nguy cơ. Những sự kiện hoặc nơi chốn này được gọi là “yếu tố gợi nhớ” và nó có thể dẫn tới suy nghĩ hoặc cảm xúc về việc sử dụng ma túy hoặc về tình dục. Ngược lại, suy nghĩ và cảm xúc về tình dục cũng có thể dẫn tới ý nghĩ về chất gây nghiện hoặc những cơn thèm muốn đá. Hãy xem xét danh sách những yếu tố gợi nhớ tiềm tàng dưới đây. Hãy nghĩ xem những yếu tố nào đúng trong trường hợp của bạn và hành vi sử dụng đá của bạn.

- ✓ Lễ Halloween
- ✓ Lái xe dọc đường
- ✓ Ngày nhận lương
- ✓ Nhà tắm công cộng
- ✓ Phòng tập
- ✓ Phim khiêu dâm
- ✓ Họp mặt gia đình
- ✓ Câu lạc bộ tình dục
- ✓ Chat nhóm trên mạng internet
- ✓ Xem một bộ phim
- ✓ Gặp lại bạn trai hoặc bạn tình cũ
- ✓ Cửa hàng tình dục
- ✓ Cửa hàng sách
- ✓ Nói chuyện qua điện thoại
- ✓ Phòng trà
- ✓ Tiệc của người đồng tính (Circuit party)
- ✓ Gặp bạn tình
- ✓ Trang web PnP hoặc phòng chat
- ✓ Lễ hội Gay Pride
- ✓ Nghe một bài hát quen thuộc

Bảng yếu tố gợi nhớ bên ngoài

Hướng dẫn: Sử dụng danh sách yếu tố gợi nhớ mà bạn nghĩ đến để điền vào bảng dưới đây. Ở nửa trên của bảng, hãy viết tên những người, nơi chốn, sự vật hoặc tình huống vào mỗi cột, dựa trên mức độ liên quan của những yếu tố này tới việc sử dụng đá. Sau đó sử dụng nửa dưới của bảng để viết tên người, nơi chốn, sự vật hoặc tình huống dựa trên mức độ liên quan của những yếu tố này với hành vi tình dục nguy cơ cao.

	Không bao giờ sử dụng	Thỉnh thoảng sử dụng	Luôn luôn sử dụng
Có liên quan tới sử dụng ma túy đá			
	Không bao giờ nguy cơ cao	Thỉnh thoảng nguy cơ cao	Luôn luôn trong tình trạng nguy cơ cao
Có liên quan tới tình dục nguy cơ cao			
	Đây là những tình huống “an toàn”	Đặt bản thân mình vào những tình huống này có thể khiến bạn tái sử dụng.	Đây là những tình huống dẫn tới lệ thuộc chất gây nghiện. Cần tránh hoàn toàn.

Bảng hỏi yếu tố gợi nhớ bên trong

Chúng ta vừa mới xem xét những tình huống xung quanh có thể dẫn tới việc sử dụng ma túy đá hoặc hành vi tình dục nguy cơ. Ngoài ra, cũng có các yếu tố gợi nhớ xuất phát từ bên trong chúng ta – cảm giác của bản thân – có thể dẫn tới việc thèm muốn chất gây nghiện hoặc đặt chúng ta vào nguy cơ tình dục. Hãy đọc danh sách những yếu tố gợi nhớ bên trong dưới đây và xem liệu có bất kì điều gì dưới đây đúng với bạn.

Khi tôi cảm thấy...

_____ Xúc động	_____ Kiệt sức	_____ Cô đơn
_____ Sợ hãi	_____ Chán nản	_____ Mệt mỏi
_____ Tức giận	_____ Cảm giác có lỗi	_____ Bị bỏ mặc
_____ Buồn chán	_____ Hạnh phúc	_____ Lo lắng
_____ Tự tin	_____ Tuyệt vọng	_____ Ghen tị
_____ Háo hức	_____ Hứng tình	_____ Bị áp lực
_____ Nghi ngờ	_____ Không phù hợp	_____ Thờ ỉ
_____ Rất buồn	_____ Không an toàn	_____ Buồn
_____ Cáu kỉnh	_____ Xấu hổ	_____ Gợi cảm

Nhiều cảm xúc vừa có thể dẫn tới việc sử dụng ma túy đá, vừa có thể dẫn tới hành vi tình dục nguy cơ (hoặc cả hai cùng một lúc). Trong bài tập tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu những cảm xúc này.

- A. Hãy đánh dấu vào những cảm xúc đưa bạn tới việc sử dụng ma túy đá hoặc có hành vi tình dục nguy cơ cao trong 30 ngày vừa qua.
- B. Đôi lúc những trải nghiệm mà chúng ta có (yếu tố gợi nhớ bên ngoài) có thể khơi dậy cảm xúc là yếu tố gợi nhớ bên trong. Vì vậy việc hiểu được mối liên hệ của những trải nghiệm và cảm xúc có thể bị khơi dậy là rất quan trọng.
- Hãy viết tất cả những yếu tố gợi nhớ bên ngoài từ bài tập trước và thêm bất kì yếu tố nào khác bạn nghĩ tới
 - Bây giờ hãy viết ra những yếu tố gợi nhớ bên trong hoặc cảm xúc xuất hiện từ những tình huống bên ngoài bạn vừa đánh dấu.
 - "Yếu tố gợi nhớ bên ngoài" nào dẫn tới "yếu tố gợi nhớ bên trong"?
 - Nói cột A và cột B, nối các yếu tố gợi nhớ với nhau.

Yếu tố gợi nhớ bên trong

Yếu tố gợi nhớ bên ngoài

- C. Trong thời gian gần đây, đã bao giờ bạn cố gắng để ngăn mình sử dụng đá và rồi có một sự thay đổi về cảm xúc dẫn tới việc sử dụng? (Ví dụ, bạn cãi nhau với người khác và sử dụng ma túy để đối phó với cơn giận dữ của mình)

Có ____ Không ____

Nếu có, hãy mô tả lại trải nghiệm đó:

Buổi 6: Gặp gỡ dì Tina

Trong chương trình này, bạn sẽ được làm quen với một nhân vật có tên là “Dì Tina”. Chúng tôi muốn bạn coi cô ấy như một người dì thân thiết bởi vì giống như hồi còn bé, bạn sẽ kể cho cô ấy tất cả mọi thứ; cô ấy sẽ lắng nghe và cho bạn những lời khuyên hữu ích. Dì Tina sẽ đi theo bạn trong suốt cả chương trình và giúp đỡ bạn bằng cách lắng nghe và chia sẻ sự hiểu biết của cô ấy.

Hôm nay, chúng tôi muốn bạn viết một bức thư cho Dì Tina, kể về việc sử dụng đá của bạn, những trước tiên chúng tôi sẽ cùng xem một bức thư mẫu từ một người mà chúng tôi gọi là James.

Dì Tina yêu quý,

Cháu đã sử dụng ma túy đá được một vài năm rồi dì ạ. Cháu thuộc tuýp người thích tiệc tùng và cháu bắt đầu sử dụng đá tại các câu lạc bộ và những bữa tiệc của người đồng tính. Khi dùng thuốc vào, cháu còn cảm thấy ngượng ngùng nữa, và dễ dàng lại gần rồi bắt chuyện với chàng trai mà cháu thích. Cháu cũng có những trải nghiệm tình dục tuyệt vời mỗi khi dùng đá, ít nhất là lúc ban đầu là như thế. Khi dùng ma túy đá vào, cháu thường thích mặc đồ da và quan hệ tập thể. Vấn đề là sau đó chuyện quan hệ tình dục này càng lúc càng gây cực đoan và chúng bắt đầu khiến cháu thấy sợ.

Gần đây, cháu có hành vi bạo dâm với một anh chàng và anh ấy muốn bỏ cuộc trước khi cháu bắt đầu. Cháu cho rằng đó chỉ là một phần của màn bạo dâm và vẫn tiếp tục. Cháu đã không quan tâm đến những gì anh ta nói. Cháu chỉ muốn tiếp tục quan hệ kiểu như thế này. Và cháu chỉ dừng lại khi anh ta bắt đầu la hét và đánh cháu.

Cháu thực sự lo lắng rằng nhờ đâu cháu sẽ mất kiểm soát và thậm chí còn không nhận thức được cả điều đó nữa. Cháu cũng rất ngại đối diện với chàng trai đó nếu gặp lại cậu ta lần nữa. Vậy cháu cần phải làm gì bây giờ hả dì?

Cháu của dì, James.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Buổi 7: Chất gây nghiện khác và rượu: liệu chúng có liên quan không?

Những người gặp vấn đề với một loại chất đặc thù thường tin rằng sẽ không sao nếu sử dụng những loại chất khác ngoài loại chính họ đang sử dụng. Ví dụ, người lạm dụng ma túy đá sẽ cảm thấy bình thường nếu họ sử dụng thuốc lắc trong tiệc tùng, hoặc người nghiện rượu thấy không có vấn đề gì khi hút cần sa để thư giãn. Hãy nghĩ tới vai trò của những loại ma túy khác như cần sa, poppers, thuốc lắc, GHB, ketamine, heroin hoặc cocaine tới việc điều trị của bạn là rất quan trọng vì chúng có thể:

- a) Dẫn tới những vấn đề nghiêm trọng trong cuộc sống của bạn
- b) Gây khó khăn cho việc ngừng sử dụng ma túy đá

Bằng việc theo dõi hành vi sử dụng các loại chất gây nghiện khác của bản thân, bạn có thể trả lời câu hỏi những loại nào có thể gây ra vấn đề cho bạn hoặc có thể dẫn tới việc sử dụng ma túy đá của mình.

GHI NHỚ

Một số người có thể vẫn tiếp tục sử dụng những loại chất gây nghiện khác ngay cả khi họ dừng sử dụng loại chất gây nghiện chính của mình, nhưng nếu họ dừng tất cả những chất gây nghiện phụ, họ sẽ đạt được nhiều thành công hơn trong việc tránh xa khỏi loại chất chính mà họ đang sử dụng.

Tần suất uống rượu của bạn ra sao? Trung bình bạn uống bao nhiêu rượu trong mỗi buổi tối? Bạn đã bao giờ uống đến say chưa? Vậy còn về những chất gây nghiện khác thì sao? Bạn thường sử dụng cần sa, poppers, heroin, thuốc lắc, ketamine hoặc những loại chất tiệc tùng khác ở mức độ nào?

Việc ở cùng với những người sử dụng chất gây nghiện hoặc hiện diện ở những địa điểm mà họ sử dụng, có liên quan đến việc sử dụng ma túy đá của bạn?

Bạn thường làm gì khi uống rượu? (nhảy, quan hệ tình dục, v.v.)? Bạn có sử dụng cả các loại chất gây nghiện khác không (ví dụ, GHB, ketamine, heroin, poppers, thuốc lắc hoặc cocaine)?

Có khi nào bạn muốn uống rượu hay dùng một chất gây nghiện nào đó khi gặp phải một cảm xúc nhất định không?

Bạn đã bao giờ gặp vấn đề do sử dụng rượu hoặc chất gây nghiện khác gây ra chưa?

Đã bao giờ bạn hỏi bản thân mình rằng: “Tôi có thực sự cần phải uống ly này không?” hoặc “Nếu chỉ dùng một điều thì có sao không?” Kinh nghiệm cho thấy nếu bạn buộc phải đặt ra câu hỏi này về việc sử dụng chất thì gần như chắc chắn bạn không nên sử dụng loại chất đó. Những câu hỏi này phản ánh mỗi lo lắng của bạn về nghĩa lý và hậu quả của việc sử dụng chất.

Mọi người đến đây chủ yếu là vì các bạn cần sự giúp đỡ đối với việc sử dụng ma túy đá. Nhiều người tách biệt quá trình phục hồi sau sử dụng đá riêng ra khỏi quá trình phục hồi sau sử dụng các chất gây nghiện khác. Như đã thảo luận ở phần trước, những người từ bỏ tất cả các loại chất gây nghiện và rượu, thường thành công hơn trong việc tránh xa đá so với những người vẫn tiếp tục sử dụng thêm những loại chất gây nghiện khác vì mục đích giải trí hay tiêu khiển. Vì lý do này, chương trình này sẽ khuyến khích việc cai hoàn toàn không sử dụng các chất gây nghiện, mặc dù việc kiêng nhịn hoàn toàn các loại ma túy và rượu không phải là điều kiện để được tham gia chương trình này. Hãy dành một vài phút để suy nghĩ về những câu hỏi dưới đây.

Việc sử dụng chất gây nghiện của bạn thay đổi như thế nào kể từ khi bắt đầu chương trình này?

Đánh dấu x vào ô tương ứng với mức độ sử dụng mỗi loại ma túy.

	Không bao giờ sử dụng	Đã ngừng sử dụng	Sử dụng ít	Không có sự thay đổi	Bắt đầu sử dụng	Sử dụng nhiều hơn
Đá						
Bia						
Rượu vang						
Rượu mạnh						
Cần sa						
Cocaine						
Cocaine tinh thể						
Chất dạng thuốc phiện						
Ketamine						
Thuốc lắc						
GHB						
Poppers						
Thuốc lá						
Thuốc an thần/ thuốc ngủ						
Thuốc kê theo đơn						
Viagra						
Loại khác						
Loại khác						

Việc sử dụng chất gây nghiện thay đổi như thế nào kể từ khi bạn quyết định tham gia điều trị? Bạn đã giảm hoặc ngừng sử dụng những chất nào? Bạn có thấy mình sử dụng bất kì chất nào *nhiều hơn* không?

Kinh nghiệm dạy chúng ta rằng nếu chúng ta phụ thuộc vào một loại ma túy và sau đó từ bỏ được, nhìn chung nghiện có thể chuyển giao sang loại ma túy khác. Điều này thường xảy ra một cách từ từ mà chúng ta có thể không nhận biết được và nó là một hình thức khác của tái nghiện. Làm thế nào để bạn có thể biết được rằng bạn đang có vấn đề với việc sử dụng một chất gây nghiện khác? Những dấu hiệu nhận biết nào cho thấy bạn dần bị cuốn vào những vấn đề với những chất khác?

Bạn nghĩ gì về việc nghiện bất kì một loại chất nào, không chỉ riêng ma túy đá?

Bạn nghĩ gì về việc nếu nghiện trở thành một vấn đề cả đời của bạn?

Việc hoàn toàn không sử dụng có ý nghĩa như thế nào với bạn? Điều này là có thể không? Bạn có muốn thực hiện điều đó không?

Buổi 8: Tái xác định vị trí của mình trong thế giới này

Đôi lúc, một trong những lý do khiến người sử dụng lún sâu vào ma túy đá và tình dục khi sử dụng hàng đá là do họ cảm thấy rằng việc sử dụng mang lại bản ngã và khiến họ thấy mình gắn bó hơn với tiểu văn hoá của mình. Từ bỏ đá nghĩa là xem xét lại việc là nam đồng tính hoặc song tính có ý nghĩa gì với bạn và bạn phù hợp với nơi nào. Là nam đồng tính hoặc song tính thường được miêu tả giống như trở thành một phần của một cộng đồng, tuy nhiên chúng ta có lúc quên mất rằng ngoài kia cũng có một cộng đồng đang chào đón mình. Cảm nhận về bản thân với tư cách là nam đồng tính hoặc song tính bị ảnh hưởng rất mạnh mẽ bởi nhóm nơi chúng ta thấy mình thuộc về. Và bây giờ khi bạn đã rời khỏi văn hoá sử dụng hàng đá, bạn cần tìm ra một nhóm xã hội mới nơi bạn cảm thấy thật sự phù hợp với con người mình.

Là nam đồng tính hoặc song tính có ý nghĩa như thế nào với bạn?

Tình dục có liên quan như thế nào với việc xác định bản thân là nam đồng tính hay song tính của bạn?

Tình trạng nhiễm HIV có liên quan như thế nào với việc xác định bản thân là nam đồng tính hay song tính của bạn?

Hàng đá đóng vai trò như thế nào trong cuộc sống của bạn với tư cách là nam đồng tính hoặc song tính?

Việc sử dụng hàng đá mang lại điều gì tích cực đối với cảm giác bản thân bạn?

Việc sử dụng hàng đá mang lại điều gì không hay đối với cảm giác bản thân bạn?

Một phần rất quan trọng trong quá trình phục hồi là tìm cách để có lại hành vi tình dục lành mạnh. Vì nhiều người sử dụng hàng đá thường xuyên quan hệ tình dục khi đang phê thuốc (hoặc chỉ sử dụng thuốc khi đang quan hệ tình dục), cảm giác “ham muốn tình dục” có thể khiến họ cảm thấy thôi thúc phải sử dụng.

Bạn đã bao giờ quan hệ tình dục mà không sử dụng hàng đá chưa? Hãy nghĩ lại xem khi đó bạn thường làm những gì (*Nếu bạn chỉ quan hệ tình dục khi dùng hàng đá, hãy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn quan hệ tình dục mà không sử dụng*):

- Tần suất quan hệ tình dục của bạn?
- Với ai?
- Bạn quan hệ tình dục ở những nơi nào?
- Mặt tích cực của quan hệ tình dục KHÔNG sử dụng đá?
- Mặt tiêu cực của quan hệ tình dục KHÔNG sử dụng đá?
- Hành vi nguy cơ nào mà bạn từng thực hiện khi KHÔNG sử dụng hàng đá?

Bây giờ hãy nghĩ về việc quan hệ tình dục khi sử dụng hàng đá:

- Tần suất quan hệ tình dục của bạn?
- Với ai?
- Bạn quan hệ tình dục ở những nơi nào?
- Mặt tích cực của quan hệ tình dục SỬ DỤNG đá?
- Mặt tiêu cực của quan hệ tình dục SỬ DỤNG đá?
- Những hành vi nguy cơ nào mà bạn sẵn sàng làm khi sử dụng đá và không muốn làm khi không dùng đá?

Bạn thấy sao về việc là nam đồng tính hoặc song tính mà không sử dụng đá?

Buổi 9: Biết cách đối phó với tái nghiện không đồng nghĩa với cho phép tái nghiện.

Chương trình này động viên bạn đặt mục tiêu từ bỏ sử dụng ma túy đá. Tuy nhiên, một số người dù đang cố gắng từ bỏ ma túy đá cũng vẫn có thể tái sử dụng. Điều tương tự này cũng xảy ra đối với tình dục nguy cơ cao.

Việc tái sử dụng đá hoặc hành vi tình dục có nguy cơ cao không ảnh hưởng tới sự tham gia của bạn vào trong nhóm này. Thực tế, nếu tái nghiện, chúng tôi khuyến khích bạn chia sẻ trải nghiệm tái nghiện của mình và bạn học được gì từ đó với nhóm. Mặc dù nhiều người giữ sạch được, nhiều người khác vẫn tái lại. Sẽ không có bất kỳ hình phạt hay quả trách nào vì bạn tái sử dụng.

Quan trọng hơn cả, chúng ta phải nghĩ cách làm sao để đối phó với việc tái sử dụng nếu nó xảy ra và làm thế nào để giảm thiểu hậu quả. Nói một cách khác, nếu bạn tái sử dụng điều quan trọng là phải an toàn. Điều này muốn nói tới các hành vi liên quan đến sử dụng đá nếu bạn quay trở lại hành vi quan hệ tình dục nguy cơ cao.

Với suy nghĩ này, những nguyên tắc dưới đây được khuyến nghị nên làm:

Nếu bạn có tiêm chích:

- Nếu bạn đang là người sử dụng ma túy theo hình thức tiêm chích và không có khả năng để từ bỏ hoàn toàn ma túy, hãy tìm đến và tham gia vào những chương trình trao đổi bơm kim tiêm sạch trong cộng đồng. Tại Los Angeles, có những chương trình trao đổi bơm kim tiêm sạch được khuyến nghị bởi những cơ quan sau:
 - Clean Needles Now (CNN)- Hollywood , West Hollywood- (323) 857- 5366; www.cleaneedlesnow.org
 - Minority AIDS Project (MAP)- South Central Los Angeles, Inglewood- (323)936- 4949; www.map-usa.org
 - Tarzana Treatment Center (TTC)- San Fernando Valley- (818) 342- 5897; www.tarzanatc.org
 - Common Ground Westside- West LA, Venice- (310) 314- 5480; www.commongroundwestside.org
- Hãy mang kim tiêm mà bạn dùng rồi tới phòng khám để tiêu hủy một cách an toàn.
- Không chia sẻ hoặc dùng chung bơm kim tiêm
- Nếu bạn dùng chung, hãy là người dùng đầu tiên
- Nếu bạn dùng chung bơm kim tiêm, hãy mang theo đồ khử trùng. Trước khi tới lượt của bạn, rửa bơm 3 lần với nước. Tiếp đó bơm đầy ống tiêm thuốc tủy

và ngâm trong vòng 1 phút. Đẩy hết thuốc tẩy ra ngoài và súc lại 3 lần với nước sau đó. Lặp lại những bước rửa kim tiêm với thuốc tẩy và nước thêm 2 lần nữa. Hãy nhớ rằng – thuốc tẩy sẽ giết chết virus HIV. Có một lượng đủ virus HIV còn lại trong ống tiêm nếu chỉ rửa bằng nước sau khi người khác tiêm chích. Những hướng dẫn này đều có ở khu vực tiếp đón.

Đối với việc sử dụng tất cả mọi loại chất:

- Hãy nghĩ về an toàn của bạn trước khi sử dụng. Bạn có ở cùng với ai đó mà bạn có thể tin tưởng không? Bạn có đang ở một nơi an toàn không?

Đối với hành vi quan hệ tình dục:

- Một số hành vi tình dục có nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe cao gấp nhiều lần những hành vi khác. Hãy suy nghĩ về những nguy cơ mà bạn cảm thấy có thể chấp nhận được trước khi quan hệ tình dục.

Đối với một số người, việc tái sử dụng xảy ra trong quá trình hồi phục. Điều tốt nhất có thể xảy ra sau khi đã tái sử dụng là:

1. Đối với việc tái sử dụng hàng đá, hãy ngừng sử dụng.
2. Đối với việc tái thực hiện hành vi tình dục nguy cơ cao, hãy bắt đầu luyện tập quan hệ tình dục an toàn hơn.
3. Hãy nói chuyện với một tư vấn viên và/hoặc tham gia vào một buổi họp nhóm
4. Lên kế hoạch ngăn ngừa việc tái sử dụng trong tương lai.

Hãy sử dụng mẫu phiếu ở trang tiếp theo để phát triển ý tưởng về việc làm thế nào để giảm thiểu những tác hại của việc tái sử dụng nếu việc tái sử dụng xảy ra.

Đầu tiên, hãy nghĩ xem điều gì nguy hiểm cho bạn nhất bằng cách suy nghĩ về những yếu tố gợi nhớ. Những loại tái sử dụng nào mà bạn dễ mắc phải nhất (hàng đá, tình dục nguy cơ cao hoặc cả hai)?

Hành vi nguy cơ cao nào mà bạn thấy có thể thay đổi được? Cần cân nhắc những việc như làm sạch bơm kim tiêm, chắc chắn rằng bạn có bao cao su, lên kế hoạch cho những hình thức tình dục khác?

Hệ thống hoặc nguồn lực hỗ trợ nào (bao gồm bạn bè và hoạt động) mà bạn có thể sử dụng để giảm lượng thời gian sử dụng chất và giúp bạn quay trở lại quá trình phục hồi?

Hiện bạn đã quen thuộc hơn với mối quan hệ giữa hàng đá và tình dục, bạn đã học được điều gì để ngăn chặn những suy nghĩ về việc sử dụng đá?

Bạn đã học được gì về việc dùng suy nghĩ về tình dục nguy cơ cao?

Bạn có thể làm gì để ngăn việc tái sử dụng biến thành tái nghiện?

Buổi 10: Mạng lưới xã hội

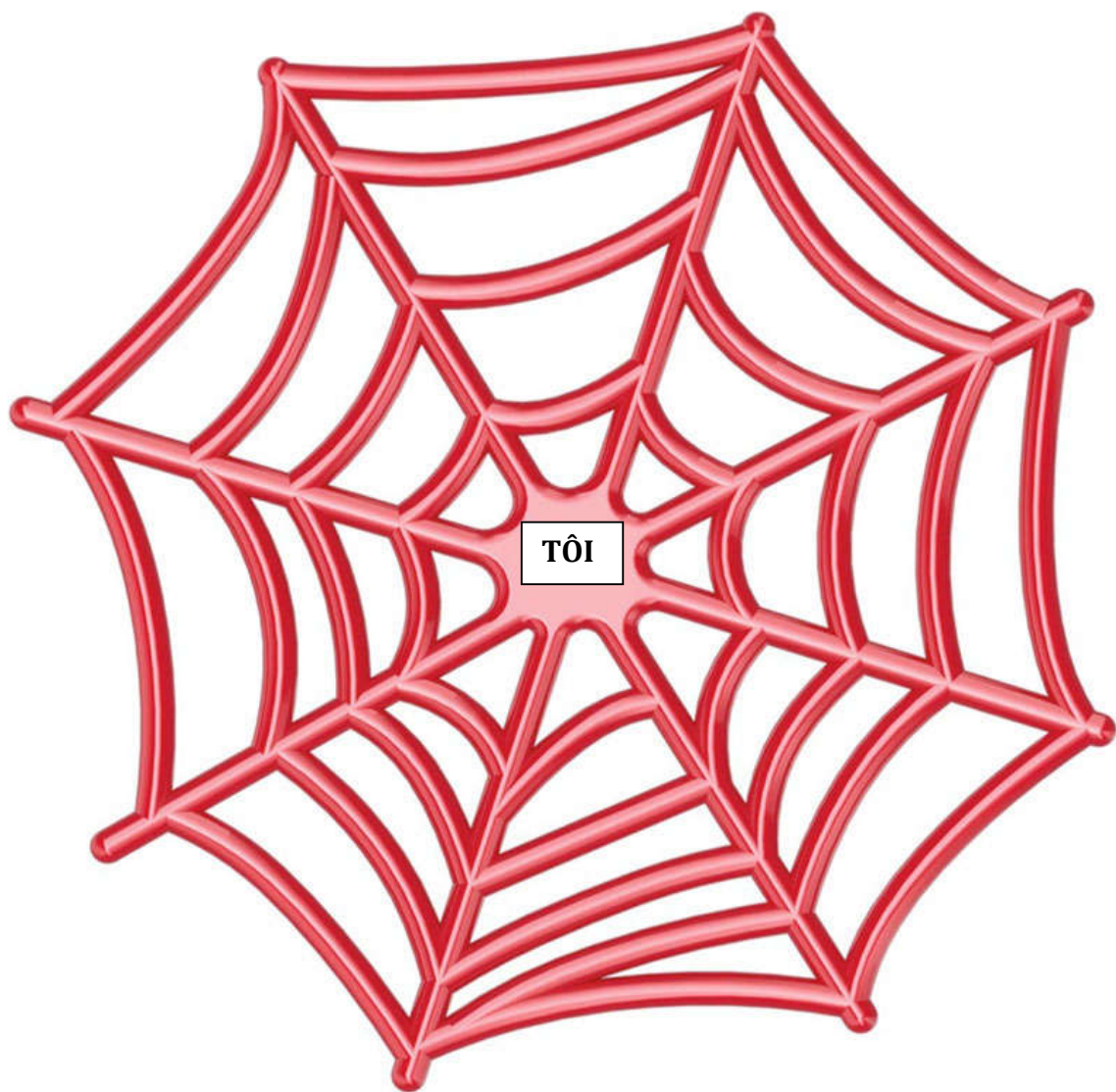
Chúng ta thường không dành thời gian để nghĩ đến tất cả những người có ảnh hưởng tới cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ làm một bài tập giúp đưa ra một mạng lưới xã hội mà bạn có tác động qua lại (hãy nhìn vào ví dụ ở bên phải). Hãy nghĩ tới những người bạn, đối tác tình dục, gia đình hoặc những người mà bạn có tương tác, liên lạc. Hãy quyết định bạn thân thiết ở mức độ nào với từng cá nhân trong nhóm đó. Hãy vẽ những vòng tròn trên mạng lưới này ở trang tiếp theo, vẽ vòng tròn biểu thị những người thân thiết nhất đối với bạn gần nhất vòng tròn có chữ “TÔI”. Sau đó nối giữa những người mà họ biết và gặp nhau thường xuyên. Đây chính là mạng lưới tương tác.

Có bao nhiêu người có mặt trong mạng lưới của bạn? Có bất kì vòng tròn nào gần gũi với bạn hoặc bạn giữa khoảng cách với hầu hết mọi người?

Nhóm nào được biểu hiện trong mạng lưới của bạn (ví dụ: bạn cùng sử dụng hàng đá, bạn không sử dụng hàng đá, đối tác tình dục)?

Người nào bạn dễ sử dụng hàng đá cùng?

Có bất kì ai trong mạng lưới mà bạn có thể nói chuyện cùng để nhận sự hỗ trợ khi bạn cảm thấy xuống tinh thần hoặc cần sự giúp đỡ để tránh xa khỏi hàng đá?



Hãy nhìn xuống bảng bên dưới. Trông có vẻ phức tạp, nhưng thực ra không phải như vậy. Đầu tiên hãy nhìn về phía bên trái. Trong mỗi phần của 4 hạng mục, hãy viết tên của 1 đến 4 người trong cuộc đời bạn tương ứng với nội dung của hạng mục đó. Tiếp đến sử dụng thang đo phía dưới để phân cấp xem với mỗi hành vi được liệt kê phía trên bảng, bạn cùng với người đó làm với tần suất như thế nào. Cuối cùng, hãy nhìn mỗi hành vi mà bạn vừa phân cấp cho mỗi người và khoanh tròn những người mà bạn cho rằng có ích và quan trọng nhất đối với sự hồi phục của bạn. **0 = Hoàn toàn không; 1 = Thi thoảng; 2 = Thường xuyên; 3 = Luôn luôn**

	Họp nhóm tự lực	Ăn tối ở nhà hoặc ở ngoài	Đi xem phim	Tập thể dục	Đi hẹn hò bên ngoài	Nhảy tại các quán bar, câu lạc bộ	Câu lạc bộ tình dục/ Nhà tắm công cộng	Dành thời gian ở nhà với một người bạn
Đối tác tình dục không sử dụng ma túy _____ _____								
Người khác không sử dụng ma túy _____ _____								
Đối tác tình dục có sử dụng hàng đá _____ _____								
Người khác có sử dụng hàng đá _____ _____								

Bài tập về nhà

Tìm một người bạn không sử dụng ma túy và cùng nhau quyết định cách bạn và người ấy có thể nói chuyện hoặc gặp mặt nhau trước buổi làm việc tới. Hãy gọi cho đối phương, hẹn ngày đi uống cà phê, hẹn thời gian để đi dạo cùng nhau.

Buổi 11: Kiến tạo một không gian an toàn

Toàn bộ sự thật, một nửa sự thật và dối trá:

Sẽ thực sự khó nếu sử dụng hàng đá thường xuyên và tiếp tục thành thật với bản thân và những người khác. Đây không phải là một phán xét mà là một tuyên bố về thực tế của những thách thức liên tục và xung đột nảy sinh khi gặp phải những đòi hỏi từ cuộc sống và từ việc sử dụng hàng đá thường xuyên. Thường thì những thách thức và xung đột này có thể khiến người ta thỏa hiệp với mức độ thành thật của họ đối với từng người khác. Tuy nhiên, một cá nhân không nên nhất thiết phải phơi bày tiền sử sử dụng ma túy của mình với bất cứ ai. Đây là quá trình sàng lọc cho phép cá nhân chủ động quyết định họ sẽ trung thực về điều gì và với ai – vì mục đích bảo đảm sự an toàn và riêng tư của bản thân.

Để trở nên hoàn toàn thành thật có thể sẽ rất khó khăn. Bạn đã từng:

- Thay đổi sự thật để tránh cảm giác thấy lúng túng hoặc hổ thẹn?
- Lo lắng về việc cảm xúc của một người nào đó sẽ bị tổn thương hoặc họ sẽ không tán thành những hành vi của bạn?
- Quyết định để ai đó tin chỉ một phần sự thật?
- Nói với mọi người cái mà họ muốn nghe?
- Nói với mọi người rằng những gì bạn muốn là sự thật?
- Kể ít hơn so với toàn bộ sự thật?
- “Quên” không nói cho bạn tình của bạn rằng bạn nhiễm HIV hoặc những bệnh lây truyền qua đường tình dục khác?

Việc thành thật một cách hoàn toàn có thể gây ra nguy hiểm gì? Có những phần nào trong cuộc sống của bạn có thể đang hoặc đã bị đe dọa chỉ vì trung thực hoàn toàn không?

Ý nghĩa của việc “hoàn toàn thành thật” đối với bạn là gì? Cái giá cho việc hoàn toàn thành thật trong cuộc sống của bạn hôm nay là gì?

Lợi ích của việc hoàn toàn thành thật trong nhóm này là gì? Làm thế nào để bạn được hưởng lợi khi bạn hoàn toàn trung thực trong những mối quan hệ thân thiết của mình?

Trung thực với bản thân và người khác là yếu tố mang tính chất quyết định trong suốt quá trình phục hồi; nếu không có điều này, việc điều trị chỉ tốn thời gian.

Một nơi mà bạn có thể bắt đầu thực hành trung thực hoàn toàn là ở trong nhóm này. Việc trở thành một phần của một nhóm có thể là một trải nghiệm đáng sợ. Mục đích sẽ là giúp bạn học cách tìm hiểu về bản thân, cảm xúc của chính bạn và những thứ đó liên quan đến việc sử dụng hàng đá của bạn như thế nào. Có lẽ bạn sẽ khám phá ra những điều về bản thân mà bạn chưa từng nghĩ đến trước đây. Nhiều người cũng trải qua phản ứng xúc cảm rất mạnh với những vấn đề mà chúng tôi đề cập.

Cách duy nhất mà nhóm này có thể thành công là đảm bảo rằng đây là một nơi an toàn để các vấn đề có thể được thảo luận cởi mở và thông tin hoàn toàn được bảo mật. Trưởng nhóm có trách nhiệm tạo ra một không gian an toàn bằng cách đảm bảo chắc chắn rằng tất cả đều có một cơ hội để nói về bản thân và không ai sẽ bị tấn công vì những cảm giác mà họ chia sẻ hoặc vì thể hiện bản thân mình.

Bạn cũng giữ vai trò quan trọng. Việc nhận biết cảm xúc của bản thân là quan trọng. Cho phép bản thân quyết định việc bạn muốn chia sẻ bao nhiêu trong mỗi phiên họp nhóm. Chia sẻ quá nhiều trong một lần đôi lúc sẽ khiến bạn cảm thấy bị lộ thông tin và không thoải mái. thỉnh thoảng bạn sẽ muốn ngồi xuống và lắng nghe người khác trước khi chia sẻ, để bạn có thời gian suy nghĩ. Nhóm trưởng cũng sẽ giúp đỡ để quy trình trên được thực hiện.

Trải nghiệm của bạn với nhóm như thế nào? Điều gì có hiệu quả với bạn? Có bất cứ điều gì khiến bạn cảm thấy không thoải mái không?

Đã bao giờ bạn thấy bị làm phiền bởi những cảm xúc tiêu cực hoặc không thoải mái trong nhóm này chưa? Làm thế nào để bạn có thể đối phó với chúng? Những cảm xúc này có dẫn tới cảm giác thêm muốn không? Bạn đã bao giờ tìm cách để vượt qua những cảm xúc tiêu cực mà không cần phải sử dụng?

Thảo luận nhóm về quan hệ tình dục có làm bạn cảm thấy khó chịu không? Nếu có, điều gì bạn cảm thấy khó chịu?

Có bao giờ bạn cảm thấy cô độc khi ngồi trong nhóm không? Nếu có, bạn có biết tại sao không? Bạn có thể làm những gì để giúp bản thân kết nối nhiều hơn với nhóm?

Buổi 12: Chúng ta đang ở đâu & Chúng ta đang đi tới đâu?

Trong buổi làm việc này, chúng ta sẽ cùng xem tiến triển bạn đã thực hiện và xác định lĩnh vực bạn đang gặp trở ngại.

Đầu tiên, hãy nghĩ về những điều chúng ta đã nhấn mạnh rằng chúng có thể tác động đến hành vi tình dục và nguy cơ sử dụng hàng đá. Hãy đánh giá mức độ tiến triển của bạn dựa trên thang điểm sau:

1 = Kém

2 = Trung bình

3 = Tốt

4 = Xuất sắc

	Kém	Trung bình	Tốt	Xuất sắc
Tổ chức cuộc sống				
➤ Thực hiện các hoạt động thường ngày (Liệt kê các hoạt động bạn thực hiện hàng ngày)	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤ Lập thời gian biểu	1	2	3	4
Sử dụng chiến lược đối phó mới				
➤ Xử trí các cảm xúc khó chịu	1	2	3	4
➤ Trung thực với bản thân và với người khác	1	2	3	4
➤ Duy trì liên lạc với bạn bè	1	2	3	4
Tiến triển về				

hành vi chăm sóc sức khỏe				
➤ Tập thể dục đều đặn	1	2	3	4
➤ Nghỉ ngơi đầy đủ	1	2	3	4
➤ Ăn thức ăn đủ chất, cân bằng dinh dưỡng và theo quy củ	1	2	3	4
Tiến triển về sức khỏe tình dục				
➤ Thỏa mãn với đời sống tình dục	1	2	3	4
➤ Sử dụng bao cao su với bạn tình dị nhiễm hoặc không rõ tình trạng HIV	1	2	3	4
➤ Thảo luận/bộc lộ tình trạng HIV với những người có thể trở thành bạn tình	1	2	3	4
Tiến triển trong Xử trí với nghiện chất				
➤ Sử dụng lịch để theo dõi việc sử dụng chất	1	2	3	4
➤ Có biện pháp xử trí với các yếu tố gợi	1	2	3	4

nhớ và con thèm nhớ				
➤ Giảm/không sử dụng cần sa và chất khác	1	2	3	4
➤ Sử dụng bơm kim tiêm sạch khi chích	1	2	3	4
➤ Sử dụng kỹ thuật ngừng dòng suy nghĩ	1	2	3	4

Bạn muốn tập trung cải thiện lĩnh vực nào trong số các lĩnh vực trên trong vài tuần tới?
Bạn có thể thực hiện những bước nào để cải thiện lĩnh vực đó?

Chúng ta đã xem một số thay đổi bạn đang bắt đầu đưa vào cuộc sống của mình ở nhiều mức độ. Nhưng những thay đổi này chỉ là một phần của thay đổi lớn nhất trong cuộc đời bạn: ngừng sử dụng đá. Để xem điều này có ý nghĩa gì ở cấp độ sâu hơn, chúng ta hãy làm một bài tập.

Bài tập Buông bỏ

Bạn đang đứng tại ga tàu. Hôm nay là một ngày nắng vàng rực rỡ. Bạn chuẩn bị đưa hành lý lên tàu để gửi chúng đi. Bạn đã để hàng đá lên tàu và chuẩn bị chia tay với nó.

Còn điều gì bạn muốn đưa lên tàu cùng hàng đá nữa? Ai, sự kiện hay vật gì bạn cũng muốn gửi trong chuyến hành trình này?

Bạn nhận thấy rằng bạn có những cảm xúc bị xáo trộn khi bạn nhìn con tàu mang hàng đá đi ra xa khỏi ga tàu và cuộc sống của bạn. Vậy bạn cảm thấy những gì?

Bạn quay trở về nhà và đang nghĩ về tất cả những thay đổi từ việc gửi hàng đá đi xa khỏi bạn- cảm giác mất mát, nhẽ nhõm và có thể cảm nhận được rõ những cảm xúc. Bất ngờ, bạn nhận thấy có một bức thư được gửi cho bạn ở trên bàn. Phần địa chỉ gửi cho thấy đó là từ người di yêu quý của bạn, di Tina. Cô ấy đã viết cho bạn một lá thư bày tỏ sự ủng hộ và động viên. Cô ấy cũng đã thấy những thay đổi về hành vi của bạn kể từ khi bạn từ bỏ ma túy. Cô ấy muốn cho bạn biết những điều cô ấy thấy.

Cháu trai yêu quý,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

48

Buổi 13: Nghiện và Não bộ; Các giai đoạn phục hồi

Bệnh của não bộ

Việc nói tạm biệt với hàng đá sẽ mang lại rất nhiều sự thay đổi, không chỉ đối với cuộc sống của bạn mà còn trong cơ thể và não bộ của bạn. Một phần rất quan trọng trong quá trình phục hồi là học về sự ảnh hưởng của hàng đá lên các chất hóa học trong não và những hoạt động của não ảnh hưởng tới việc phục hồi của bạn.

Viện Nghiên cứu Lạm dụng chất Quốc gia Hoa Kỳ định nghĩa nghiện chất là một bệnh của não bộ. Các chương trình 12 bước như nhóm nghiện rượu ản danh, nhóm nghiện ma túy ản danh và nhóm ma túy đá ản danh định nghĩa nghiện giống như một bệnh lý ba mặt: thể chất, xúc cảm và tinh thần. Cả hai định nghĩa này đều hữu ích đối với những người đang chữa trị và phục hồi.

Phục hồi về thể chất (chăm sóc não nghiện) phải được đề cập trước tiên. Chỉ sau khi việc phục hồi thể chất đã được giải quyết thì xúc cảm và tinh thần mới cần được đề cập tới. Những mô tả sau đây sẽ giúp làm rõ hơn định nghĩa nghiện như một bệnh lý của não bộ:

Thông tin được truyền trong não bộ thông qua một loạt quá trình xung điện hoặc hóa học. Những kênh dẫn truyền thần kinh như dopamine, norepinephrine và serotonin, sẽ truyền tín hiệu từ tế bào thần kinh này tới tế bào thần kinh khác bằng cách băng qua khoảng trống, hoặc khe synap, giữa 2 tế bào thần kinh. Dopamine là chất dẫn truyền thần kinh chính liên quan tới “hệ thống khen thưởng của não bộ”, cái mà khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu. Và đây là cách mà methamphetamine gây ảnh hưởng tới quy trình này: đá tạo ra tác động thông qua giải phóng ồ ạt dopamine và norepinephrine vào trong khe synap tại một vài khu vực trong não bộ.

Trong khe synap lúc này, mật độ dopamine cao dẫn tới trạng thái dễ chịu và phê sướng cực độ. Lượng norepinephrine quá cao có thể là nguyên nhân người sử dụng methamphetamine cảm thấy tỉnh táo và không mệt mỏi.

Qua thời gian, não bộ nhận ra rằng việc dư thừa quá nhiều dopamine trong khe synap và bắt đầu sản xuất ít hơn để điều hòa.

Điều này sẽ dẫn tới 2 kết quả:

- Khi não bộ bắt đầu sản xuất ít dopamine hơn, lượng dopamine trong khe synap sẽ giảm xuống trở lại như bình thường. Cần sử dụng thêm nhiều hàng đá để nâng mức độ trở lại như trước và gây hiệu ứng tương tự. Điều này được biết đến như là sự dung nạp, qua thời gian cần thêm nhiều và nhiều hàng đá hơn nữa để có thể đạt được cảm giác phê sướng tương tự như ban đầu.
- Khi hàng đá không còn hiện diện, não bộ có ít dopamine hơn, điều này gây nên cảm giác mệt mỏi, trầm cảm và thèm muốn sử dụng để mang lại năng lượng và sự khoan khoái.

Qua thời gian, tiếp tục sử dụng hàng đá sẽ dẫn tới thiếu hụt trong hoạt động nhận thức (năng lực của bạn trong việc suy nghĩ, ra quyết định, đưa ra phán xét chính xác và khả năng ghi nhớ) và một số người có thể gặp triệu chứng loạn thần như nghe thấy có giọng nói trong đầu, hoang tưởng và “cảm giác có bọ”, chính là cảm giác có bọ đang bò dưới da mình. Thời gian sử dụng hàng đá càng dài, sẽ càng mất thời gian hơn cho việc đưa não bộ của bạn trở lại bình thường.

Gần đây hình ảnh chụp não của người sử dụng hàng đá có HIV dương tính cho thấy việc kết hợp giữa HIV và methamphetamine sẽ gây ra nhiều tác hại hơn là nếu chỉ nhiễm HIV hoặc chỉ sử dụng hàng đá (Chang, 2005).

Trong vài tháng đầu tiên của quá trình phục hồi, sự chú ý của bạn phải tập trung chủ yếu vào thể chất. Một khi bạn đã bắt đầu quá trình chữa trị cho cơ thể và não bộ, sự chú ý của bạn có thể bắt đầu chuyển sang một số khía cạnh khác của cảm xúc và tinh thần trong việc phục hồi.

Hãy viết một số nhu cầu mà bạn nhận thấy thuộc một lĩnh vực trong 3 lĩnh vực. Bạn đã coi những nhu cầu này như một phần của quá trình phục hồi của bạn chưa?

Thể chất

Cảm xúc

Tinh thần

Tham gia nhóm sẽ giúp bạn học một số kỹ thuật về hành vi và nhận thức để đối phó với cảm giác thèm nhớ và yếu tố gợi nhớ tới việc sử dụng. Chúng tôi cũng sẽ cung cấp cho bạn những kỹ năng để bắt đầu đối phó với việc phục hồi cảm xúc. Tuy nhiên, liên tục

Giai đoạn 1: Giai đoạn hội chứng cai (Ngày 1 tới ngày 15)

Mọi người thường cảm thấy rất tệ khi họ ngừng sử dụng hàng đá. Trong 2 tuần đầu tiên không sử dụng, cơ thể sẽ rơi vào trạng thái quá sức để chữa lành những tổn thương từ việc sử dụng chất. Mọi người cần rất nhiều thời gian để nghỉ ngơi và thỉnh thoảng có thể khiến họ bị ốm trong giai đoạn này. Sau đây là một số vấn đề phổ biến trong giai đoạn hội chứng cai và những việc bạn cần làm để vượt qua giai đoạn này:

Vấn đề	Việc cần làm
Vấn đề sức khỏe	Kiểm tra y khoa
Trầm cảm	Tập thể thao
Mất kiểm soát hành vi	Gặp nhà trị liệu hàng ngày/ tham gia các buổi họp của chương trình 12 bước
Tiếp xúc với yếu tố gợi nhớ	Loại bỏ những yếu tố gợi nhớ
Kiệt sức	Dành thời gian để ngủ
Thiếu ham muốn tình dục	Hãy để thời gian trôi đi/ nói chuyện với bác sĩ trị liệu hoặc bạn bè

Giai đoạn 2: Giai đoạn trăng mật (ngày 16 đến ngày 45)

Trong giai đoạn trăng mật, cơ thể đã tự chữa lành hầu hết những tổn thương quan trọng và mọi người thường cảm thấy dễ chịu hơn. Không may điều này có thể dẫn đến cảm giác tự tin thái quá, sẽ làm gia tăng khả năng tái sử dụng. Sau đây là những vấn đề phổ biến trong giai đoạn này và những điều mà bạn có thể thực hiện:

Vấn đề	Những hành động gợi ý
Quá nhiều/quá ít việc	Lập thời gian biểu
Quá tự tin	Cập nhật kiến thức về tình trạng phụ thuộc
Thỉnh thoảng thèm nhớ	Kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ
Mất ngủ/lo âu	Tập thể thao
Cô độc/ buồn tẻ	Hợp mặt 12 bước/ Dành thời gian với bạn bè
Ham muốn tình dục mãnh liệt/ quan hệ tình dục bừa bãi	Hành động có lý trí – xác định nguy cơ và hạn chế tiếp xúc yếu tố gợi nhớ

Giai đoạn 3: Bức tường (Ngày 46 đến ngày 120)

Dấu mốc của giai đoạn bức tường là cảm giác buồn tẻ. Việc sử dụng hàng đá thường rất phấn khích. Khi lệ thuộc đá, não bộ của bạn quen với mức độ kích thích cao và gửi đến bạn một thông điệp rằng “Tôi cần nhiều hơn!” Thông điệp này xuất hiện dưới hình thức của cảm giác thèm nhớ mãnh liệt, ý nghĩ về hàng đá, mơ mộng về những trải nghiệm tình dục dữ dội, cảm giác tê nhạt, uể oải và buồn. Điều mấu chốt để giúp vượt qua giai đoạn Bức tường là tăng cường những hành vi giúp giữ sạch. Dưới đây là một vài gợi ý cho việc đối phó với những vấn đề mà bạn có thể gặp phải khi ở giai đoạn Bức tường.

Vấn đề	Những hành động gợi ý
--------	-----------------------

Uể oải/ buồn	Tập thể thao
Suy nghĩ bào chữa cho việc sử dụng ma túy và hành vi tình dục nguy cơ cao	Xác định những suy nghĩ bào chữa đó
Nghĩ tới việc sử dụng hoặc thực hiện lại hành vi tình dục nguy cơ cao	Cắt ngang luồng suy nghĩ
Hành vi không tập trung	Thời gian biểu
Cô đơn/ buồn tẻ	Sinh hoạt nhóm
Vấn đề gia đình	Tư vấn cặp đôi

Giai đoạn 4: Giai đoạn điều chỉnh (Ngày 121 đến ngày 180)

Giai đoạn Điều chỉnh thường bắt đầu sau tháng thứ tư không sử dụng chất. Mọi người trong giai đoạn này nói rằng họ thấy đã được giải thoát khỏi sự buồn tẻ và cảm giác thèm nhớ mãnh liệt đối với hàng đá và tình dục nguy cơ cao mà họ đã trải qua ở giai đoạn Bức tường. Cơ thể họ đã học được cách hoạt động mà không có hàng đá. Trong suốt giai đoạn này, chúng ta cần giải quyết nhiều vấn đề do việc sử dụng chất trong một thời gian dài gây ra:

Vấn đề	Những hành động gợi ý
Vấn đề với các mối quan hệ	Tư vấn về các mối quan hệ
Quá tự tin	Sinh hoạt nhóm
Thiếu mục tiêu	Thiết lập mục tiêu
Không hài lòng trong công việc/ sự nghiệp	Tư vấn nghề nghiệp
Thấy tẻ nhạt với việc không sử dụng chất	Bắt đầu các hoạt động mới
Thấy tẻ nhạt với đời sống tình dục	Định nghĩa lại giới tính và tình dục

Giai đoạn 5: Giai đoạn ổn định (ngày 181 đến ngày 360)

Trong giai đoạn ổn định, vấn đề phụ thuộc của bạn có vẻ như đã ở xa. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là trong vấn đề lệ thuộc hàng đá, chúng ta cần liên tục chú ý để tiếp tục duy trì không sử dụng. Điều đó có nghĩa là bạn nên luyện tập, ăn uống điều độ, nghỉ ngơi và tìm đến tư vấn khi cần thiết. Hoạt động nhóm 12 bước thường sẽ cần thiết cho việc phục hồi lâu dài.

Vấn đề	Những hành động gợi ý
Trầm cảm, giận dữ và cảm giác tội lỗi	Tập thể thao, tư vấn và liệu pháp nhóm
Buồn tẻ	Họp nhóm 12 bước/ Dành thời gian cho bạn bè
Vấn đề trong mối quan hệ/ về tình dục	Liệu pháp cặp đôi

Vị trí của bạn trong các giai đoạn phục hồi

Hiện bạn đang ở giai đoạn phục hồi nào? Có thể bạn sẽ cảm thấy mình hoàn toàn ở trong một giai đoạn, hoặc dường như mình đang ở trong nhiều hơn một giai đoạn. Bạn đã gặp

những khó khăn nào hoặc bạn nghĩ mình có thể gặp những khó khăn nào trong từng giai đoạn?

Giai đoạn 1: Hội chứng cai _____

Giai đoạn 2: Trống rỗng _____

Giai đoạn 3: Bức tường _____

Giai đoạn 4: Điều chỉnh _____

Giai đoạn 5: Ổn định _____

Bài tập về nhà

Việc chữa trị cho cơ thể cần thời gian. Khi cơ thể làm quen dần với một lượng chất thấp hơn trong não, nhiều triệu chứng thực thể sẽ diễn ra. Từ bây giờ đến buổi họp nhóm tiếp theo, hãy lập danh sách những triệu chứng mà bạn đã trải qua. Theo dõi cảm giác đau của bạn, giấc ngủ, việc thay đổi cảm xúc nhanh chóng và mạnh mẽ và chế độ ăn uống. Học cách lắng nghe những thông tin mà cơ thể cung cấp cho bạn sẽ giúp bạn thích ứng với những trải nghiệm này.

Buổi 14: Chất, tình dục và hồi tưởng cảm giác phấn khích

Một số loại chất như hàng đá có thể đồng thời tăng cường tập trung và giảm ức chế. Nhiều người đồng tính và lưỡng tính nam sử dụng hàng đá trước, trong và sau khi quan hệ tình dục. Bạn nghĩ tới những điều gì khi bạn nghĩ về tình dục khi đang sử dụng hàng đá? Đó có phải chỉ là một hình ảnh kích thích hay không? Hay đó là điều gì khác? Mọi người thường có khuynh hướng chỉ nhớ tới những mặt tích cực và quên đi những mặt tiêu cực.

Trong bài tập tiếp theo, chúng tôi muốn bạn suy nghĩ về việc hàng đá hấp dẫn như thế nào ngay từ khởi đầu. Những ý nào dưới đây từng đúng với bạn?

Lúc bắt đầu, sử dụng hàng đá...

Tăng khoái cảm tình dục
Khiến quan hệ tình dục được lâu hơn
Làm cho tôi nghĩ rằng tôi không thể xong việc mà thiếu nó
Giúp tôi gặp gỡ mọi người bằng cách làm tôi ít lo lắng về bản thân
Giúp tôi quên mất HIV/AIDS

Có điều gì bạn chỉ nhớ tới mỗi khi nghĩ đến quan hệ tình dục sử dụng hàng đá không? Khi việc nghiện trở nên tồi tệ, những điều không thoải mái thường bắt đầu xảy ra. Bây giờ, chúng tôi muốn bạn hãy nghĩ về việc hàng đá trở nên kém hấp dẫn hơn như thế nào? Những điều nào dưới đây đúng với bạn ở thời điểm hiện tại hoặc sẽ đúng trong thời gian gần?

Gần về cuối, việc sử dụng đá...

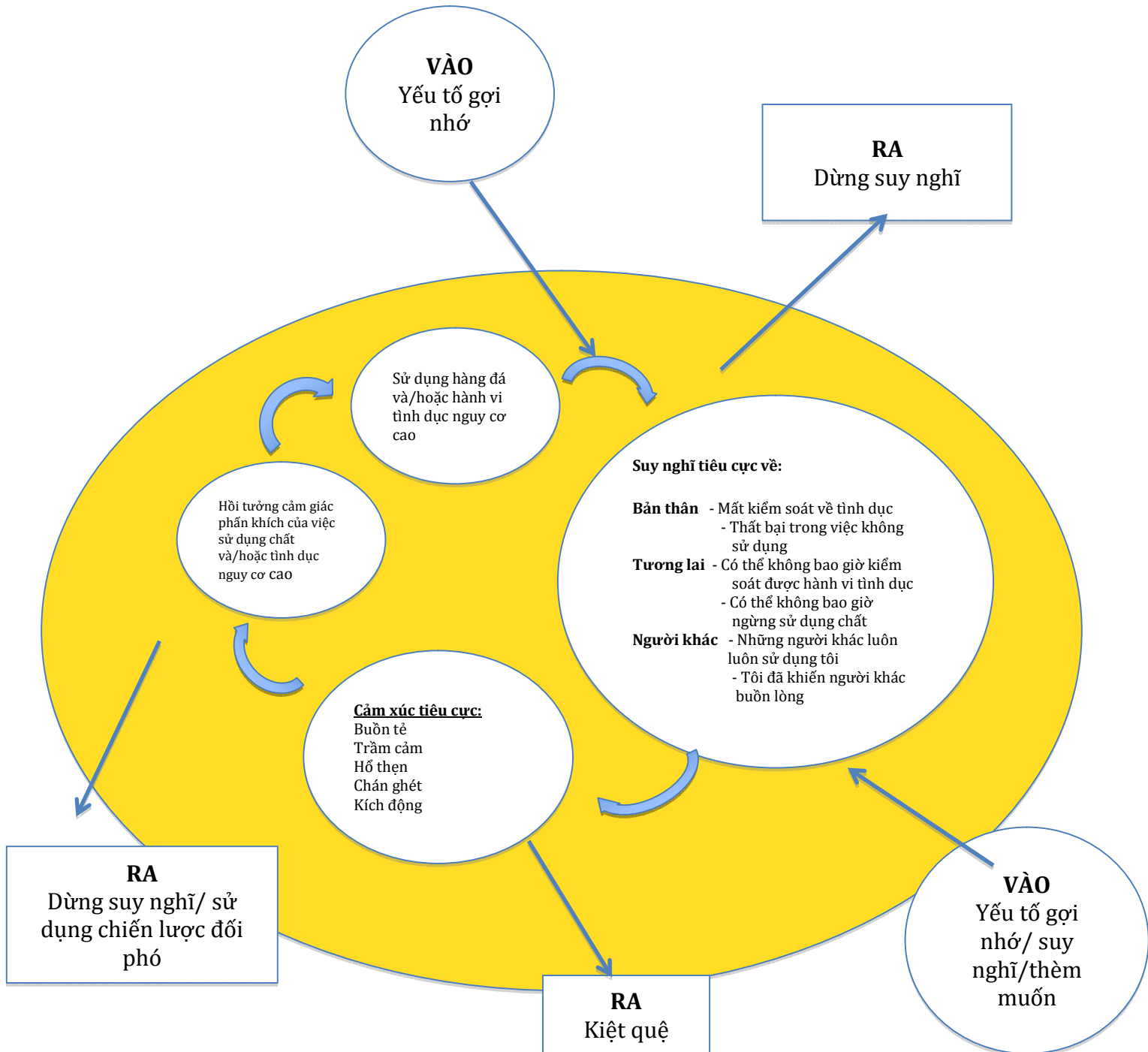
Khiến tình dục và những ảo tưởng về hàng đá càng trở nên phấn khích hơn thực tế
Dẫn tới những lựa chọn quan hệ tình dục nguy hiểm và không khôn ngoan
Rất khó để cương cứng và duy trì cương cứng
Thay thế tình dục hoàn toàn
Làm tôi quên uống thuốc điều trị HIV (hoặc thuốc điều trị bệnh khác)
Thay đổi vẻ bề ngoài của tôi như là răng hoặc da
Làm cạn kiệt tài chính của tôi
Làm tăng lo âu và tăng hoang tưởng
Cô lập tôi về mặt xã hội
Khiến tôi liên tục tìm kiếm khoái cảm trong tình dục nhưng kết quả lại là sự thất vọng nối tiếp nhau
Làm cho thực tại dường như không bao giờ đủ thú vị

Khuynh hướng chỉ nhớ những điều tốt đẹp khi sử dụng chất và quên đi những tác hại của nó được gọi là ***“hồi tưởng cảm giác phấn khích”***.

Đây có thể là dấu hiệu cảnh báo của việc tái sử dụng hàng đá hoặc hành vi tình dục nguy cơ cao trong thời gian tới. Sau tất cả, nếu trí nhớ của bạn khiến bạn tin rằng việc sử dụng không quá xấu thì có thể không có lý do nào khiến bạn KHÔNG sử dụng. Vì vậy hãy nhớ

dừng ngay những suy nghĩ này lại càng sớm càng tốt. **Hãy nhớ rằng: tái sử dụng không phải là tự động!!** Nếu bạn lựa chọn tiếp tục duy trì những suy nghĩ như vậy, bạn đang chọn nguy cơ tái sử dụng. Khi bạn thấy bản thân mình đang rơi vào “hồi tưởng cảm giác phần khích”, chỉ nhớ đến những mặt tích cực của sử dụng hàng đá, bạn đang đi theo hướng nguy hiểm tiến gần đến việc tái sử dụng. Hãy nhớ rằng việc tái sử dụng không phải tự động mà có; bạn có thể kiểm soát nó. Nếu bạn lựa chọn tiếp tục có những suy nghĩ này, bạn đang lựa chọn tái sử dụng.

Bức ảnh dưới đây sẽ giải thích quá trình này diễn ra như thế nào:



Bạn có thể đi vào chu trình này từ bất cứ đâu- tiếp xúc với yếu tố gợi nhớ, có ý nghĩ về việc sử dụng hoặc thêm muốn sử dụng, có ý nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực. Khi những cảm xúc này dồn lại, bạn có thể bắt đầu nghĩ tới việc sử dụng. Nếu bạn vẫn để suy nghĩ về việc sử dụng tiếp tục diễn ra, một trong hai trường hợp sẽ diễn ra: bạn sẽ sử dụng hoặc bạn sẽ bắt đầu hồi tưởng lại cảm giác phấn khích, điều này sẽ dẫn tới việc sử dụng trở lại.

Chú ý rằng tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn tại mỗi bước của chu trình – hoặc tiếp tục duy trì ở trong chu trình hoặc sử dụng kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ hoặc một chiến lược đối phó khác và ra khỏi chu trình. Nếu bạn lựa chọn vẫn tiếp tục chu trình này trong một thời gian dài, cuối cùng bạn sẽ trở nên kiệt quệ (kiệt quệ về năng lượng và/hoặc tài chính) và điều này sẽ đẩy bạn ra khỏi chu trình.

Cắt ngang luồng suy nghĩ không chỉ dừng chu trình tái sử dụng, mà còn giúp tạo ra và củng cố những cảm xúc và suy nghĩ tích cực về bản thân bạn, về tương lai của bạn và những người quan trọng trong cuộc sống của bạn.

Suy nghĩ tích cực như:

Bản thân	“ Tôi sẽ ít gặp vấn đề về sức khỏe hơn” “ Tôi sẽ không hủy hoại cơ thể mình và gây ảnh hưởng tới hệ thống miễn dịch của tôi nữa” “ Tôi sẽ bước về phía trước và thiết lập những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình”
Tương lai	“ Tôi sẽ không phải trải qua vòng tròn của cảm giác phấn khích và trầm cảm nữa.” “ Tôi có thể học cách tận hưởng tình dục mà không cần hàng đá và có cảm giác gần gũi chân thực trở lại.”
Khác	“Tôi có thể xây dựng hoặc tìm lại những người bạn không sử dụng đá.”

Kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ sẽ có hiệu quả nhất khi bạn luyện tập với nó trước khi thấy bản thân mình trong một tình huống nguy cơ. Hãy nghĩ về những sự kiện hoặc cảm xúc sẽ kéo bạn tới hành vi tình dục nguy cơ hoặc việc sử dụng hàng đá (ví dụ, đến một câu lạc bộ nào đó hoặc gặp gỡ một người bạn và cũng là người bán ma túy cho bạn). Luyện tập cắt ngang luồng suy nghĩ bằng cách sử dụng bài tập dưới đây.

Bài tập

Hãy tìm một đối tác và giúp đỡ lẫn nhau để xây dựng một kế hoạch mà bạn có thể sử dụng để thoát khỏi chu trình tái sử dụng. Ví dụ, hãy hình dung bạn đang cầm điện thoại và gọi cho người bảo trợ hoặc một người bạn trong khi đang ở câu lạc bộ tình dục. Tưởng tượng bạn đang hướng xe ô tô về phía bên đường và dừng lại trên đường đi đến quán bar đó. Hãy làm cho kế hoạch cắt ngang luồng suy nghĩ của bạn gần với cuộc sống thực nhất có thể. Trong tuần tiếp theo, hãy luyện tập kế hoạch cắt ngang luồng suy nghĩ của bạn nhiều lần.

Buổi 15: Nói về hàng đá, Nói về phục hồi

Tất cả chúng ta đều cần có người để chia sẻ những điều quan trọng và để nhận được sự hỗ trợ khi cần. Tuy nhiên, có nhiều thứ có thể khiến chúng ta khó có thể tìm được những người chúng ta có thể làm như vậy. Có nhiều khía cạnh quan trọng trong cuộc sống của chúng ta khó có thể chia sẻ với những người khác vì chúng ta cảm thấy xấu hổ, hoặc chúng ta có thể lo sợ bị người khác đánh giá và có thể đánh mất các mối quan hệ nếu chúng ta trung thực về những vấn đề này.

Chúng ta có thể sợ rằng bạn bè không sử dụng sẽ đánh giá việc sử dụng hàng đá của chúng ta và bạn có sử dụng hàng đá sẽ đánh giá việc chúng ta tham gia điều trị và phục hồi. Tưởng tượng việc chia sẻ chi tiết về hành vi tình dục của chúng ta với những người thân thiết có thể khiến chúng ta sợ hãi. Sự phân chia giữa cuộc sống mà chúng ta có và cuộc sống mà chúng ta muốn chi phối việc thông tin được chia sẻ hoặc phân nhóm giữa những người khác nhau trong cuộc sống của chúng ta như thế nào.

Chia sẻ những thông tin này có thể đặt chúng ta trước sự phán xét của người khác; kể cả khi mọi người phản ứng theo hướng tiêu cực hay phán xét, việc chia sẻ có thể khiến chúng ta dễ bị tổn thương. Đó là vì chúng ta có thể không còn che giấu được khía cạnh đó của chúng ta với người thân như trước nữa.

Ngoài ra, điều này cũng có nghĩa là ta đòi hỏi bạn bè mình lắng nghe những điều khó khăn và đáng sợ như: sử dụng hàng đá, tình dục nguy cơ, HIV, mất mát, vấn đề sức khỏe... Chúng ta có thể lo lắng khi đòi hỏi quá nhiều từ bạn mình, khiến họ quá tải với những vấn đề của chúng ta, đặc biệt trong một thế giới mà mỗi người đều có khó khăn riêng của mình. Điều này rất quan trọng, tuy nhiên, đừng để những lo lắng này cản trở chúng ta và biện hộ cho việc tiếp tục giữ bí mật.

Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn xem lại đâu là những chủ đề bạn cảm thấy an toàn để chia sẻ với những người khác nhau trong cuộc sống. Bài tập này sẽ giúp bạn lựa chọn người nào hay chủ đề nào bạn có thể cần tập trung vào để thiết lập được những cuộc đối thoại trung thực và ý nghĩa.

Trong bài tập này, hãy đi qua toàn bộ bảng dưới đây và cho điểm mức độ bạn thường nói chuyện với từng người hỗ trợ bằng thang đo sau: **0= không bao giờ, 1= một hoặc hai lần một tháng, 2= một vài lần một tháng, 3= ít nhất một lần một tuần**. Tiếp theo khoanh tròn những người và chủ đề mà bạn không thường thành thực. Việc xem lại những mối quan hệ này sẽ có ích.

Tiền sử sử dụng hàng đá	Thôi thúc thực hiện hành vi nguy cơ	Những lần tái sử dụng	Tình dục nguy cơ cao	Vấn đề liên quan đến HIV	Tương lai, hi vọng và mục tiêu
--------------------------------	--	------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------------

Đối tác tình dục không sử dụng hàng đá:

Những người không sử dụng đá khác:

Đối tác tình dục có sử dụng hàng đá:

Những người sử dụng hàng đá khác:

Hãy dành một vài phút để nhìn lại bảng hệ thống hỗ trợ của bạn.

Bạn nhận thấy điều gì nổi bật trong hệ thống này? Bạn có thể nói chuyện về điều gì? Với ai?

Bạn có muốn thay đổi điều gì trong hệ thống hỗ trợ của bạn không?

Dì Tina sắp tới thăm bạn!

Cháu trai yêu quý,

Dì rất tự hào về cháu. Cháu đang làm điều khó khăn nhất mà một người có thể làm: xem xét kỹ lưỡng và đánh giá lại cuộc sống của mình. Thế nhưng phần thưởng nhận được sẽ rất tuyệt. Sau tất cả, giống như Socrates nói “Một cuộc sống mà không có sự xem xét nhìn nhận thì không đáng để sống”.

Dì sẽ đến Los Angeles vào tuần tới và dì rất muốn gặp cháu. Dì không thể nghĩ ra có điều gì tốt hơn cho tuần đó ngoài việc dành cho cháu trai yêu quý một ít sự ủng hộ. Kế hoạch của dì là sẽ bay vào tuần tới và có khoảng năm ngày với cháu. Dì rất muốn được gặp một vài người bạn của cháu và đi thăm thú một số nơi. Tất nhiên dì không muốn làm phiền cháu – dì đã quá nhiều tuổi cho việc đó. Dì sẽ chỉ đi cùng và làm bất kì điều gì cháu muốn làm. Dì rất muốn được dành thời gian với cháu, nói chuyện về quá trình phục hồi, gặp gỡ bạn bè cháu và hiểu thêm về cuộc sống mới của cháu.

Yêu cháu,

Dì Tina

Thêm dì Tina vào hệ thống hỗ trợ của bạn

Bạn vừa mới xem lại hệ thống hỗ trợ của mình. Ai nằm trong hệ thống hỗ trợ mà bạn muốn giới thiệu cho dì Tina? Hãy lập một danh sách ở phía dưới, trong đó bao gồm bạn bè và những người mà bạn cho sẽ trở nên quan trọng đối với quá trình phục hồi của mình.

Buổi 16: Nói hết lần nữa: Tái lập lại bản ngã

Khi lần đầu tiên bạn chia sẻ rằng bạn là nam đồng tính hoặc song tính đang hồi phục từ sử dụng hàng đá, bạn có thể cảm thấy rất dễ tổn thương. Cho dù bạn có dùng đá với những người thân thiết của mình như bạn bè, người yêu hay gia đình, việc sử dụng hàng đá có thể khiến cảm giác như một bí mật đen tối hoặc một bức tường lớn chắn giữa bạn và người thân trong cuộc sống của bạn.

Việc thú nhận đã từng sử dụng đá cũng giống như việc tiết lộ rằng mình là nam đồng tính hay song tính, hay mình là người nhiễm HIV. Việc quyết định thời điểm nào nên chia sẻ hay có nên nói ra với mọi người hay không cũng là một quyết định khó khăn. Bạn sẽ nhận ra mình cần mở rộng hệ thống hỗ trợ, cần tìm những người có thể ủng hộ mình, cũng như luôn tôn trọng con người thật của mình và giúp mình củng cố cái tôi mới, lành mạnh hơn và chân thành hơn. Tuy nhiên, khi hoàn toàn thành thật, bạn cũng sẽ phải đối mặt với nguy cơ rằng mọi người có thể không chấp nhận mình. Hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau xem xét một quy trình để giúp nhận biết một số điểm mạnh bạn đang có và các công cụ để đối phó với phản ứng tiêu cực bạn có thể gặp phải.

Đầu tiên, cho đến nay bạn đã tiết lộ về việc bạn sử dụng hàng đá cho những ai?

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| ☐ Bố mẹ | ☐ Vợ/chồng | ☐ Nhà trị liệu |
| ☐ Anh/chị/em | ☐ Những người trong gia đình/bạn bè khác | ☐ Bác sĩ |
| ☐ Bạn tình | ☐ Bạn cùng dùng hàng đá | ☐ Chủ lao động |
| ☐ Thầy tu/ mục sư/ giáo sĩ | ☐ Họ hàng xa/bạn không thân thiết | |
| ☐ Nhân viên chăm sóc HIV | ☐ Khác | |

Khi chia sẻ với những người này, bạn mong nhận được phản ứng như thế nào? Những phản ứng nào bạn thực sự nhận được?

Những người nào hiện bạn KHÔNG định chia sẻ về việc ngừng sử dụng hàng đá?

☐ Bố mẹ

☐ Vợ/chồng

☐ Nhà trị liệu

☐ Anh/chị/em

☐ Những người trong
gia đình/bạn bè khác

☐ Bác sĩ

☐ Bạn tình

☐ Bạn cùng dùng hàng
đá

☐ Chủ lao động

☐ Thầy tu/ mục sư/
giáo sĩ

☐ Họ hàng xa/bạn không
thân thiết

☐ Nhân viên chăm
sóc HIV

☐ Khác

Những phản ứng nào bạn nghĩ rằng mình sẽ nhận được nếu kể với những người này?

Giữ bí mật là một cách bảo vệ bản thân khỏi những phản ứng gây tổn thương nhưng cách làm này không lành mạnh. Vì vậy điều quan trọng là làm sao để chúng ta cảm thấy thoải mái hơn với việc chia sẻ, điều này cũng có nghĩa là cần tìm ra cách thích hợp để đương đầu với bất kì phản ứng tiêu cực nào bạn có thể nhận được. Bạn có thể rút ra từ chính kinh nghiệm của mình (khi bạn tiết lộ rằng mình là nam đồng tính/song tính và/hoặc dương tính với HIV) để làm điều này.

Bạn đã bao giờ trải qua việc bị quay lưng do bạn là nam đồng tính hoặc song tính chưa? Bạn thấy trải nghiệm đó ra sao và bạn đã đương đầu như thế nào với vấn đề đó?

Bạn đã bao giờ trải qua việc bị quay lưng do bạn nhiễm HIV? Nếu có, hãy mô tả trải nghiệm và cách bạn đã đương đầu với điều đó.

Từ những trải nghiệm trên và từ điều bạn đã học được từ đó, bạn nghĩ mình có thể sử dụng những kỹ thuật hay hành động cụ thể nào để giảm thiểu nguy cơ phải đối mặt với việc bị người khác quay lưng khi chia sẻ thông tin về việc dùng hàng giả và quá trình phục hồi của bạn?

Hãy dành một vài phút để lên kế hoạch hoặc gạch đầu dòng các ý để chuẩn bị cho việc nói chuyện với người tiếp theo.

Đã gần đến ngày dì Tina đến thăm bạn, cháu trai yêu quý của dì. Bạn sẽ đón dì tại sân bay trong hai ngày tới; bạn đã chuẩn bị cho chuyến viếng thăm này chưa? Bạn cần làm gì để sẵn sàng đón dì Tina và giới thiệu với dì về nơi bạn sống?

Chuẩn bị cho chuyến viếng thăm của Dì Tina...

Căn hộ/nhà của bạn đã sẵn sàng đón dì đến chưa?

Hãy nhìn lại không gian sống của mình. Không gian này có thể hiện sự cam kết của bạn với quá trình phục hồi từ việc sử dụng hàng đá không? Bạn có cần thay đổi điều gì để chuẩn bị cho chuyến viếng thăm của Dì Tina không?

Ra ngoài với Dì Tina

Los Angeles là một thành phố lớn với nhiều hoạt động có thể làm, nhưng khi sử dụng hàng đá, chúng ta thường gặp rắc rối trong cùng một lịch trình. Bạn sẽ cùng với dì Tina khám phá thành phố này như thế nào? Những địa điểm nào không đáng tới việc sử dụng hàng đá hoặc tình dục mà bạn muốn đưa dì tới? Bạn có muốn khám phá một địa điểm mới trong thành phố mà bạn chưa từng tới hoặc đưa cô ấy tới một số địa điểm yêu thích của bạn không? Hãy lập một danh sách những nơi trong thành phố mà bạn muốn đưa Dì Tina tới thăm quan, ví dụ như nhà hàng, quán cà phê, bãi biển, tụ điểm văn hóa và giải trí (phim, kịch, bảo tàng), nơi mua sắm, quan sát mọi người hoặc chỉ đơn giản là đi dạo.

Dì Tina chỉ có 1 tuần ở Los Angeles. Bạn mong muốn cô ấy nhớ tới điều gì nhất về chuyến viếng thăm này?

Bài tập về nhà

Khi bạn về nhà tối nay, hãy nhìn lại không gian sống của mình. Không gian có thể hiện cam kết của bạn với việc phục hồi khỏi sử dụng đá và hành vi tình dục nguy cơ không? Bạn có cần thay đổi bất kì điều gì để không gian ấy thể hiện bạn đã lựa chọn một lối sống lành mạnh hơn không? Nếu có, những thay đổi bạn muốn làm là gì? Bạn có cần sự giúp đỡ từ một người bạn không sử dụng để đảm bảo không có bất trắc nào xảy ra không? (ví dụ: *hỗ trợ trong khi dọn dẹp những dụng cụ dùng đá hay tình dục nguy cơ?*)

Buổi 17: Dự phòng tái nghiện

Thường thì khi một người quyết định không tiếp tục sử dụng hàng đá nữa, đến cuối cùng họ vẫn tiếp tục sử dụng lại. Tại sao lại xảy ra tình trạng này? Có cách nào để tránh việc tái sử dụng không?

Biện hộ cho việc tái sử dụng là câu chuyện mà “bộ não nghiện” của bạn dùng để giải thích cho việc tái sử dụng. Khi vấn đề nghiện còn nặng nề, việc đưa ra quyết định để dừng sử dụng sẽ khó khăn. Phần não nghiện sẽ biện hộ để khiến người nghiện đến gần tới các tình huống dễ gây tái nghiện và việc tái nghiện xảy ra sẽ giống như “tai nạn”. Tình huống này dường như không liên quan đến việc sử dụng chất, nhưng đột nhiên việc sử dụng xem ra lại trở nên có lý và vì thế tái sử dụng xảy ra.

Quá trình tương tự cũng sẽ xảy ra đối với hành vi tình dục nguy cơ cao. Bạn có thể đã quá quen thuộc với cảm giác mạnh mẽ của trải nghiệm tình dục hoặc hành vi tình dục của bạn có thể liên hệ tới việc bạn sử dụng hàng đá, đến mức bạn sẽ tìm cách biện hộ cho việc tiếp tục có quan hệ tình dục nguy cơ cao. Thực tế, với rất nhiều người, tái sử dụng hàng đá gắn liền với việc quay lại với hành vi tình dục nguy cơ cao. Cũng như vậy, những tình huống phát sinh quan hệ tình dục có thể dẫn tới tái sử dụng hàng đá.

Bạn có thể học cách để nhận biết những biện hộ này. Bạn càng sớm nhận biết những lý lẽ đó là gì và cách chúng làm gián đoạn quá trình, khả năng bạn giữ không sử dụng hàng đá hoặc giữ để không bị lôi cuốn vào những hành vi tình dục nguy hiểm sẽ cao hơn. Dưới đây là những lý lẽ mà não bộ có thể viện ra. Bạn có thể thêm những điều mà bạn nghĩ đến nếu nó không có ở trong này.

Biện hộ cho việc tái sử dụng: “Tai nạn”

Đã bao giờ não bộ cố gắng thuyết phục bạn rằng bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc sử dụng chất hoặc có quan hệ tình dục nguy cơ cao khi bạn vấp phải một tình huống ngoài mong đợi chưa?

Bạn đã bao giờ tự nhủ với bản thân rằng:

- 1. Nó đã từng xảy ra với tôi và tôi đã thấy bối rối khi phải nói không.**
- 2. Tôi dọn dẹp nhà cửa và tìm thấy ma túy mà tôi dễ quên.**
- 3. Anh chàng mà tôi đã từng khao khát suốt đời ghé qua và anh ấy quá nóng bỏng khiến tôi không nghĩ tới sử dụng bao cao su.**
- 4. Tôi bị vướng vào rắc rối và bạn trai tôi sẽ hứa sẽ cho tôi tiền nếu tôi sử dụng chất gây nghiện cùng với anh ấy.**
- 5. Mọi thứ diễn ra quá nhanh- trước khi tôi kịp nhận biết điều gì đang xảy ra thì anh ta đã đưa dương vật vào trong tôi và bao cao su thì lại ở phòng bên cạnh.**

6. _____

Biện hộ cho việc tái sử dụng: “Sự kiện thảm họa”

Có sự kiện nào to tát, không thường xuyên xảy ra hoặc khó có thể xảy ra có thể là lý do duy nhất để bạn sử dụng không? Đó có thể là những sự kiện nào? Sử dụng chất sẽ giúp cải thiện tình huống đó như thế nào?

1. Bạn trai tôi bỏ rơi tôi. Chẳng còn lý do gì để giữ sạch nữa.
2. Tôi vừa bị mất việc/Tôi không có việc làm. Tại sao lại không phê để khỏi phải nghĩ về vấn đề đó nữa ?
3. Bạn tôi vừa mới qua đời và việc sử dụng giúp tôi quên việc này đi trong một khoảng thời gian.
4. Tôi vừa có quan hệ tình dục không an toàn và cảm thấy tội lỗi vì việc đó. Nếu sử dụng, tôi biết mình sẽ không phải nghĩ về điều này trong một khoảng thời gian.
5. Tôi đã nhiễm HIV vì thế nên tôi có thể dùng đá.

6. _____

Biện hộ cho việc tái sử dụng: “Vì một mục đích cụ thể”

Đã bao giờ nào bộ của bạn gợi ý rằng việc sử dụng là cách duy nhất để có thể đạt được mục đích nào đó chưa?

1. Tôi đang tăng cân và cần sử dụng hàng đá để kiểm soát cân nặng của mình.
2. Tôi cần phải trả hóa đơn nhưng tôi lại không có sức để làm việc. Nếu sử dụng, tôi sẽ làm việc tốt hơn.
3. Tôi cần sử dụng hàng đá để giúp giao tiếp với mọi người dễ dàng hơn.

4. Tôi không thể thỏa mãn với tình dục nếu không có đá.
5. Thuốc điều trị HIV khiến tôi mệt mỏi và sử dụng đá sẽ giúp tôi cảm thấy khá hơn.
6. _____

Thỉnh thoảng não bộ nói với bạn rằng quan hệ tình dục nguy cơ cao có thể giúp bạn đạt được một số mục đích nhất định.

1. Tôi cô đơn và không muốn bị chối từ nên tôi sẽ không đề cập tới tình dục an toàn hay nói về việc tôi dương tính.
2. Tôi cần tiền và bạn tình của tôi sẽ trả nhiều tiền hơn cho việc quan hệ không dùng biện pháp bảo vệ.
3. Để thỏa mãn thì tôi cần phải cảm nhận qua làn da thật.
4. Bạn bè tôi muốn tới nhà tắm công cộng tối nay và tôi không muốn bị bỏ lại một mình. Nếu tôi đi với họ, tôi sẽ không cảm thấy cô đơn nhưng tôi biết là tôi sẽ quan hệ tình dục không an toàn.
5. Một bữa tiệc dành cho người đồng tính đang diễn ra trong thành phố và tôi muốn tham dự vào bữa tiệc đó.
6. _____

Biện hộ cho việc tái sử dụng: “Buồn, giận, cô đơn và lo sợ”

Đã bao giờ những cảm xúc như buồn bã, tức giận, cô đơn hoặc lo sợ là câu trả lời cho việc sử dụng hàng đá hoặc có hành vi tình dục nguy cơ cao của bạn chưa? Lý do này có đúng không? Bạn có thể làm những gì nếu bộ não nghiện của bạn khiến bạn có những cảm giác này?

1. Tôi thấy chán nản. Sử dụng hay không sử dụng thì khác gì nhau?

2. Khi tức giận, tôi không thể kiểm soát được hành vi của mình.
3. Tôi đang nhiễm HIV vì vậy tôi không quan tâm mình có bị giang mai hoặc herpes hoặc bất kì bệnh lây truyền qua đường tình dục nào khác nữa không.
4. Tôi thấy sợ. Tôi biết cách để làm cảm xúc đó biến mất.
5. Nếu anh ta nghĩ là tôi dùng rồi, thế thì tôi dùng luôn cho xem.
6. _____

Biện hộ cho việc tái sử dụng: “Nghiện chữa được mà”

Mọi người khó chấp nhận sự thật rằng nghiện và phục hồi quá trình liên tục. Cũng như vậy, việc học hành vi tình dục mới cũng là một quá trình tiếp diễn. Bạn đã bao giờ thử thuyết phục bản thân tin tưởng vào những điều dưới đây chưa?

1. Tôi đã lấy lại được khả năng kiểm soát. Tôi có thể dùng bất kì khi nào tôi muốn.
2. Tôi đã biết rồi - Tôi sẽ chỉ sử dụng một lượng nhỏ hoặc lâu lâu mới dùng một lần.
3. Rượu không phải là vấn đề của tôi – hàng đá mới là vấn đề. Vì vậy tôi có thể uống rượu và không dùng hàng đá nữa.
4. Tôi có thể sử dụng một chút; Tôi sẽ cẩn thận khi quan hệ tình dục lúc đang phê.
5. Tôi có thể lên mạng và chỉ cần đảm bảo không để dẫn đến hành vi tình dục nguy cơ hay sử dụng hàng đá thôi.
6. _____

Như chúng ta đã thảo luận trước đó:

Hãy nhớ rằng: Yếu tố gợi nhớ → Ý nghĩ → Thèm muốn → Sử dụng

1. **Ngăn chặn nguy cơ tiếp xúc với yếu tố gợi nhớ.** Hãy tránh xa những người, những nơi và những hoạt động có thể dẫn đến việc sử dụng hàng đá hoặc tình dục nguy cơ cao.
2. **Dừng suy nghĩ có thể dẫn đến việc tái sử dụng.** Có nhiều kỹ thuật để thực hiện mục đích này. Một số ví dụ về kỹ thuật cắt ngang luồng suy nghĩ:
 - **Thư giãn** – Hãy thở thật sâu và chậm 3 lần và tập trung vào cảm xúc thư giãn và dễ chịu.
 - **Giật dây thun** – Đeo vào cổ tay một chiếc dây thun và mỗi khi bạn bắt đầu có những suy nghĩ dễ gây gợi nhớ, giật dây và nói “KHÔNG” với những suy nghĩ đó.
 - **Tưởng tượng** – Mường tượng trong đầu bạn một công tắc có thể bật/tắt và bạn có thể chuyển sang chế độ tắt đối với các suy nghĩ dễ gây gợi nhớ.

Những kỹ thuật này có thể ngăn ngừa hiệu quả việc tái sử dụng. Chúng giúp tạo nên nhiều hình ảnh hoặc suy nghĩ sẵn sàng thay thế suy nghĩ dễ gây gợi nhớ trong đầu bạn. Hãy thử và sử dụng những kỹ thuật bạn thấy hiệu quả nhất.

3. Sắp xếp thời gian.

Lập thời gian biểu một ngày của bạn và làm đầy khoảng thời gian rảnh rỗi bằng các hoạt động như dành thời gian cho những người bạn “không nguy cơ”, luyện tập hoặc hoạt động tình nguyện.

4. Hãy làm những việc hoàn toàn khác biệt.

Nếu đã lâu rồi chưa đi xe đạp, hãy thuê hoặc mượn lấy một chiếc. Hãy treo lên núi Santa Monica. Hãy đi câu cá, bạn có thể thuê tất cả những thứ bạn cần tại phía cuối đê Santa Monica.

Bạn sẽ lên làm gì trong lần tới khi bạn bắt đầu thấy xuất hiện các suy nghĩ biện hộ cho việc tái sử dụng?

Nhắc nhở

Có tới hàng triệu lý do bào
chữa cho việc tái sử dụng.
Kiểm soát quá trình phục hồi
của bạn có nghĩa là không
chấp nhận những lý do này.

Buổi 18: Phân tích việc tái phát hành vi cũ

Tái phát hành vi cũ không tự nhiên mà có, hành vi cũ có thể là sử dụng chất hoặc tình dục nguy cơ. Điều gì xảy ra đầu tiên không quan trọng, nếu việc tái phát hành vi cũ diễn ra, điều quan trọng là cần tìm hiểu điều gì đã xảy ra vào lúc đó. Bằng cách này, bạn có thể thay đổi cách mình phản ứng khi lần tới đối mặt với tình huống này và tránh việc tái phát hành vi trong tương lai. Bảng phân tích việc tái phát hành vi ở trang tiếp theo có thể được sử dụng để giúp bạn xác định được những lý do dẫn tới hành vi tái phát.

Nếu bạn tái phát hành vi cũ, sử dụng bài tập này để giúp bạn hiểu hơn lần tái phát gần nhất. Nếu bạn chưa tái phát, bài tập này để giúp bạn hiểu được cảm giác thèm nhớ và những yếu tố gợi nhớ đối với bản thân. Hãy nhìn lại các sự kiện xảy ra trong thời gian từ một đến bốn tuần trước lần tái phát hành vi hoặc cơn thèm nhớ gần nhất của bạn. Ghi chép lại tất cả những thay đổi hoặc sự kiện khiến bạn cảm thấy căng thẳng, kể cả khi bạn nghĩ chúng không thực sự nghiêm trọng. Những việc đó bao gồm:

1. Sự kiện liên quan đến tiền – Sự kiện hoặc thay đổi trong công việc hoặc hoạt động khác mà bạn thực hiện để kiếm tiền.
2. Sự kiện cá nhân – Sự kiện hoặc thay đổi trong mối quan hệ với gia đình hoặc bạn bè của bạn. Xung đột với người yêu/ bạn tình hoặc khó được thỏa mãn trong tình dục. Đến các câu lạc bộ tình dục hoặc tham gia quan hệ tình dục tập thể. Quan hệ tình dục có đổi chác. Gặp lại bạn trai cũ hoặc chia tay bạn trai. Mục này cũng bao gồm những tình huống và sự kiện không đưa vào trong các mục khác.
3. Điều trị lạm dụng chất - Sự kiện hoặc thay đổi trong kế hoạch điều trị thông thường của bạn, như kết thúc việc tham gia nhóm điều trị này. Hãy nhớ rằng kể cả điều tích cực như bắt đầu tham gia điều trị hoặc tìm kiếm thêm hỗ trợ có thể gây stress bởi vì chúng khiến bạn phải đối mặt với vấn đề của mình.
4. Địa điểm có liên quan đến hàng đá – Địa điểm liên quan trực tiếp đến sử dụng đá (ví dụ: quán bar, câu lạc bộ tình dục hoặc tiệc dành cho người đồng tính, gặp gỡ người buôn bán hàng đá, tụ điểm buôn bán). Bạn có đến bất kì nơi nào trong những nơi này chưa?
5. Hành vi sử dụng – Hành vi mới hoặc lặp lại là một phần của tình trạng nghiện (ví dụ: nói dối, ăn cắp, hành vi có xu hướng ép buộc và cô lập)
6. Biện hộ cho hành vi tái phát – Cách suy nghĩ khiến cho việc sử dụng hàng đá hoặc tình dục nguy cơ cao có vẻ chấp nhận được, ngay cả khi suy nghĩ chỉ thoáng qua và có vẻ không quan trọng. Bạn có ghi nhận bất kì suy nghĩ nào như vậy trong thời gian gần đây chưa?

7. Thói quen liên quan đến sức khỏe – Sự kiện hoặc thay đổi trong chu trình ăn, ngủ, luyện tập, vệ sinh cá nhân hàng ngày của bạn. Đặc biệt việc bị ốm hoặc bị thương là biểu hiện thay đổi hoặc tiến triển theo chiều hướng xấu của một bệnh lý kéo dài như HIV, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, viêm gan, trầm cảm hoặc bệnh nghiêm trọng khác.

Ít có khả năng sẽ có sự kiện quan trọng xảy ra trong mỗi mục trên trước mỗi lần hành vi tái phát. Tuy nhiên, chúng ta cần nhìn được tổng thể về khả năng tái phát hành vi của bản thân trước khi việc tái phát thực sự xảy ra. Sử dụng Bảng phân tích việc tái phát hành vi ở trang tiếp theo để liệt kê những điều đã xảy ra trong tuần trước khi hành vi tái phát. Nếu bạn chưa tái phát hành vi cũ từ khi tham gia nhóm này, hãy nghĩ tới lần gần đây nhất bạn sử dụng. Hãy nhìn tổng thể các sự kiện và thử xem những sự kiện nào dẫn tới việc sử dụng hàng đá hoặc tình dục nguy cơ cao. Qua phân tích những sự kiện xảy ra trước khi sử dụng theo cách này, bạn có thể nhận ra những sự kiện có nhiều nguy cơ dẫn tới sử dụng hàng đá hoặc tình dục nguy cơ cao và đưa ra quyết định để tránh việc tái sử dụng xảy ra.

Bảng phân tích hành vi tái phát

Quá trình tái phát hành vi cũ không bắt đầu khi bạn sử dụng chất hoặc quan hệ tình dục nguy cơ cao. Để bắt đầu quá trình tái phát, hầu hết luôn có sự kiện xảy ra. Xác định những sự kiện này sẽ giúp bạn ngừng chu kỳ tái phát hành vi và tránh việc thực sự tái nghiện. Hãy sử dụng bảng phía dưới, ghi lại những điều đã xảy ra trong tuần trước khi hành vi tái phát mà chúng ta đã phân tích bên trên. Nếu bạn chưa tái lại, hãy sử dụng bảng để tìm hiểu cảm giác thèm nhớ và những yếu tố gợi nhớ của mình.

Sự kiện về tiền bạc	Sự kiện cá nhân	Sự kiện liên quan tới điều trị lạm dụng chất	Hành vi liên quan đến chất	Hành vi sử dụng chất	Biện hộ cho hành vi tái phát	Tình trạng sức khỏe

Cảm nhận liên quan đến những sự kiện này:

--	--	--	--	--	--	--

Trượt về phía tái nghiện và “mỏ neo” phục hồi

Mỏ neo và dòng chảy nguy hiểm trong quá trình phục hồi

Không đại dương nào tồn tại mà thiếu những dòng chảy nguy hiểm. Trong quá trình phục hồi, dòng chảy nguy hiểm là những điều sẽ kéo bạn đến việc sử dụng. Chúng tôi gọi đó là những yếu tố gợi nhớ thúc đẩy việc tái sử dụng. Hãy liệt kê những thứ đe dọa sẽ đẩy bạn ra khỏi vùng an toàn và bắt đầu trôi dạt tới vùng tái sử dụng.

Dòng chảy nguy hiểm	Tình dục, chất hoặc cả hai	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày
1.					
2.					
3.					
4.					

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào lần gần đây nhất bạn tái sử dụng hoặc thêm nhớ, và xem xét khoảng thời gian khi bạn cố gắng dừng lại nhưng không thể, hãy xem xét cả một số cách có thể ngăn ngừa việc trượt về hướng tái sử dụng.

Trượt về phía tái sử dụng như thế nào

Như chúng ta đã thảo luận, tái sử dụng hiếm khi nào diễn ra mà không có cảnh báo. Chuyển động dần hướng đến tái sử dụng có thể sẽ diễn ra rất nhẹ nhàng và dễ thanh minh (hoặc phủ nhận) rằng việc đó chỉ bất ngờ xảy ra. Quá trình trượt ra khỏi sự tỉnh táo và hướng đến tái sử dụng diễn ra chậm và có thể so sánh với hình ảnh một con tàu dần dần tuột khỏi neo và rời xa bến tàu. Quá trình trượt ra xa này có thể diễn ra chậm đến nỗi bạn không nhận thức được nó.

Làm gián đoạn quy trình

Tất cả mọi người đều cần những hành vi và kỹ năng đối phó giúp họ tiếp tục sự phục hồi. Những “mỏ neo” này cần phải đưa ra thật rõ ràng và được liệt kê một cách cụ thể để chúng phải thật rõ ràng và có thể đo lường được. Những hành vi này giữ chúng ta ở trong quá trình phục hồi và ngăn ngừa xu hướng trượt về phía tái sử dụng. Những mỏ neo này có thể mang hai hình dạng khác nhau:

1. Hành vi tích cực mà bạn tạo ra và đưa vào trong cuộc sống của mình (ví dụ: thường xuyên tập thể dục, tham gia các buổi can thiệp nhóm và cá nhân, lập thời gian biểu hàng ngày, v.v.) để duy trì quá trình phục hồi của bản thân.

- Hành vi hoặc quyết định tránh né để loại bỏ những kiểu hành vi đặc thù ra khỏi cuộc sống của bạn (ví dụ: dùng internet hoặc tham gia phòng chat trên mạng vào ban đêm; tới quán bar, hiệu sách hoặc những địa điểm liên quan tới tình dục; tránh tiếp xúc với một số người)

Cả hai mô hình trên đều giúp ổn định quá trình phục hồi của bạn.

Duy trì sự phục hồi

Sử dụng Mỏ neo trong Bảng phục hồi để xác định và giám sát những hành vi có thể neo quá trình phục hồi của bạn ở đúng chỗ. Làm theo những hướng dẫn này khi điền vào biểu mẫu. Xác định 3 hoặc 4 hành vi, con người, nơi chốn hoặc đồ vật cụ thể có thể giúp bạn không sử dụng. Bao gồm các mục như tập thể dục, các buổi họp nhóm và can thiệp cá nhân, lên thời gian biểu, họp nhóm tự lực, chế độ ăn uống, v.v. Không liệt kê các thái độ vì chúng không dễ dàng đo lường được như hành vi. Hãy cố gắng có ít nhất một cặp mỏ neo cho hành vi tình dục và một cặp cho hành vi liên quan để đá. Những thứ có thể áp dụng cho cả tình dục và hàng đá sẽ là mỏ neo vững chắc nhất và nên được sử dụng càng nhiều càng tốt.

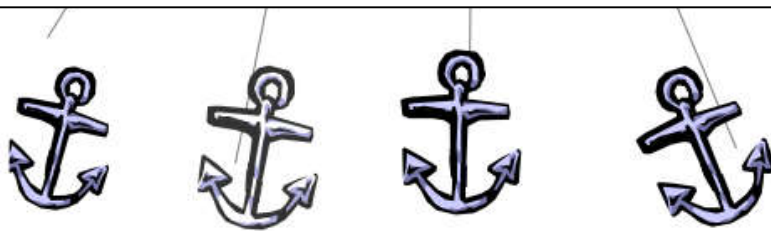
Mỏ neo	Tình dục, chất hoặc cả hai	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày
1.					
2.					
3.					
4.					

Danh sách trên nên được thực hiện đều đặn (ít nhất là hàng tuần). Khi không thực hiện từ hai việc trong danh sách trên trở lên, có nghĩa là chúng ta đang có xu hướng trôi về phía tái sử dụng. Đôi khi, một số việc xảy ra trong cuộc sống có thể khiến bạn cách xa mỏ neo. Ví dụ, nghỉ hè, ốm, hay những ngày lễ đều là những thứ bạn không thể kiểm soát và có thể khiến bạn trượt xa. Nhiều người đã tái sử dụng trong những khoảng thời gian như thế này. Hãy sử dụng bảng trên để thể hiện tình trạng khi bạn rất có nguy cơ tái sử dụng và quyết định sẽ làm gì để tránh tình trạng đó xảy ra.

BÀI TẬP VỀ NHÀ – THỬ DÒNG NƯỚC



Kể từ hôm nay cho đến Buổi tiếp theo, hãy theo dõi những mỏ neo của bạn. Sử dụng càng nhiều mỏ neo càng tốt và hãy xem liệu chúng có giúp bạn duy trì việc không sử dụng hàng đá và duy trì hành vi tình dục an toàn hơn. Theo dõi xem mỏ neo nào làm việc hiệu quả, mỏ neo nào không và chúng ta sẽ thảo luận về điều đó trong lần gặp mặt tiếp theo.



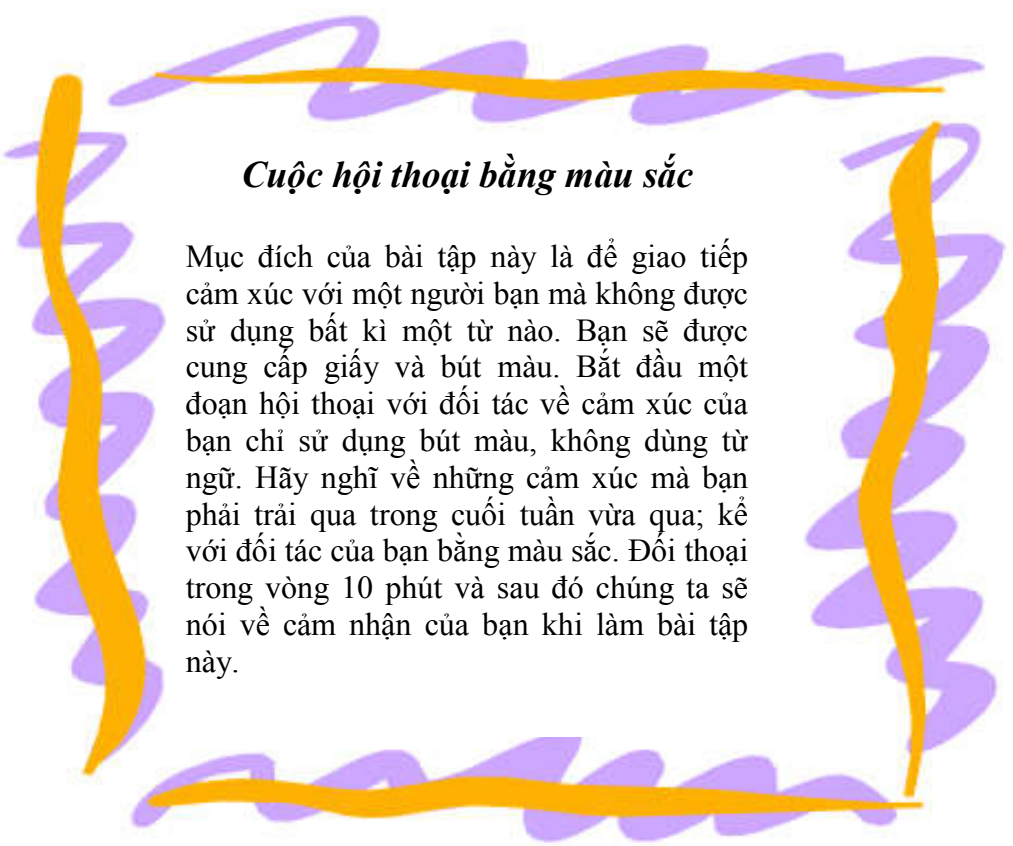
Buổi 19: Những cảm xúc này nói lên điều gì?

Tất cả chúng ta đều cần chú ý đến cảm xúc của bản thân một cách cẩn thận. Lắng nghe cảm xúc sẽ cung cấp cho bạn thông tin mang tính quyết định về (a) điều gì hiện đang xảy ra xung quanh bạn và (b) chuyện gì đang xảy ra bên trong bạn. Nếu bạn cố gắng “chạy trốn” cảm xúc của mình mọi lúc, bạn sẽ bỏ lỡ một lượng lớn những thông tin giá trị chỉ dẫn cho bạn trong cuộc sống.

Tuy nhiên, cảm xúc tiêu cực có thể đối phó và thúc đẩy tái sử dụng. Đó là bởi vì chúng ta thường cố gắng LÀM mọi thứ để đẩy xa những cảm xúc không mấy dễ chịu này. Sử dụng hàng đá có thể khiến ta quên đi trong một thời gian ngắn cảm giác khó chịu do một số cảm xúc mang lại. Tương tự, quan hệ tình dục mãnh liệt nguy cơ cao cũng có thể loại trừ những cảm giác đau khổ này, dù chỉ là tạm thời. Tuy nhiên, khi sự xoa dịu tạm thời này biến mất, cảm xúc sẽ quay trở lại, đôi khi còn mạnh mẽ hơn, và đôi khi còn tồi tệ hơn bởi cảm giác tội lỗi hoặc hổ thẹn.

Có đôi lúc con người không để bản thân mình cảm nhận được cảm xúc nào đó bởi vì họ tin rằng cảm giác bị tổn thương là không tốt, hoặc nếu cảm thấy buồn hay cô đơn thì không phải là “mạnh mẽ”. Điều này không chỉ dẫn tới tình trạng phủ nhận *mọi* cảm xúc mà còn dẫn tới việc gọi tên sai cảm xúc, như là nói “Tôi giận” trong khi cảm giác thực sự của bạn là buồn hoặc tổn thương. Nếu không nhận thức được cảm xúc của mình, bạn sẽ khó có thể đối phó với chúng, và bạn có thể hiểu sai nhiều tình huống.

Tránh cảm xúc mạnh có thể trở thành cách phản ứng hằn sâu trong bạn mà chính bạn cũng không nhận thức được. Rất nhiều lần, mọi người cảm thấy cơn thèm nhớ mà thậm chí không cho phép bản thân *cảm nhận* cảm giác khó chịu dẫn họ tới mong muốn “thoát” khỏi nó bằng chất gây nghiện hoặc tình dục. Một kỹ thuật hiệu quả trong việc đối phó với điều này là dừng hành động và tự hỏi “Mình đang cảm thấy gì?” mỗi khi bạn thấy thèm nhớ. Nếu bạn có thể (a) nhận ra được bạn đang cảm thấy những gì, (b) xác định xem điều gì có thể là nguyên nhân của cảm xúc đó, và (c) làm một việc gì đó để tìm ra nguồn gốc của cảm xúc này, cơn thèm nhớ của bạn sẽ dần biến mất.



Cuộc hội thoại bằng màu sắc

Mục đích của bài tập này là để giao tiếp cảm xúc với một người bạn mà không được sử dụng bất kì một từ nào. Bạn sẽ được cung cấp giấy và bút màu. Bắt đầu một đoạn hội thoại với đối tác về cảm xúc của bạn chỉ sử dụng bút màu, không dùng từ ngữ. Hãy nghĩ về những cảm xúc mà bạn phải trải qua trong cuối tuần vừa qua; kể với đối tác của bạn bằng màu sắc. Đối thoại trong vòng 10 phút và sau đó chúng ta sẽ nói về cảm nhận của bạn khi làm bài tập này.

Cảm nhận của bạn khi làm bài tập này là gì?

Cảm nhận cảm xúc của bản thân

Một điều khiến việc hiểu và đối phó với cảm xúc khiến chúng ta bối rối hơn là việc cảm xúc thường đến cùng lúc và đan xen vào nhau. Điều này đặc biệt đúng với người nghiện trong giai đoạn phục hồi ban đầu. Các trạng thái cảm xúc thường bắt đầu ở bề ngoài khi não bộ phục hồi khỏi việc sử dụng hàng đá, và có thể khiến bạn cảm thấy quá sức vì bạn thậm chí có thể không xác định được bạn đang cảm thấy gì. Bạn có thể cảm thấy buồn hoặc giận dữ hoặc sợ hãi và cô đơn hoặc bạn có thể có nhiều cảm xúc xung đột nhau như vừa thấy hạnh phúc vừa thấy sợ hãi.

Để làm cho mọi việc trở nên phức tạp hơn nữa, những cảm xúc này còn tới từ nhiều nguồn. Cảm xúc có thể đến từ:

- Sự kiện bên ngoài (một bữa tiệc sinh nhật, một người bạn qua đời)
- Thông điệp bên trong (cảm thấy vô dụng hoặc cô đơn)
- Nguyên nhân liên quan đến sinh lý (tác dụng phụ của thuốc, tình trạng kiệt quệ sau khi dùng hàng đá, trầm cảm hoặc rối loạn lo âu, hoặc đang ở trong giai đoạn “Bức tường” của quá trình phục hồi)

Những cảm xúc này có thể rất mạnh mẽ. Ngoài việc nhận thức được cảm xúc rất quan trọng, có nhiều cách hiệu quả để đương đầu với chúng và ngăn ngừa chúng kích thích chúng ta tái sử dụng.

Đương đầu với cảm xúc

Nhiều người trong chúng ta đã học những cách không lành mạnh để đối phó với cảm xúc. Trong văn hóa của chúng ta, nam giới nhận được thông điệp mạnh mẽ về việc như thế nào là một người đàn ông (ví dụ: con trai không được khóc, đàn ông phải mạnh mẽ và việc cho người khác thấy những cảm xúc khác, ngoài cảm giác tức giận có nghĩa là yếu đuối). Bởi thế, chúng ta thường đối phó với cảm xúc bằng cách không hiệu quả chút nào. Hãy kể tên một cảm xúc mà bạn cho rằng bạn đối phó không được tốt lắm. Điều gì khiến cảm xúc này gây khó khăn cho bạn?

Một trong những cách thông dụng hơn để đối phó với cảm xúc là lờ chúng đi. Thật không may, cảm xúc luôn có xu hướng tìm cách để thể hiện. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy bị tổn thương hoặc xuống tinh thần và quyết định không thể hiện điều đó với người khác. Sau đó bạn bắt đầu tranh cãi với bạn trai về những thứ nhỏ nhặt. Hãy nhớ rằng, khi bạn chôn vùi một cảm xúc, chúng sẽ trở lại lãng vãng quanh bạn không sớm thì muộn.

Chiến lược đối phó mới

Hãy để cảm xúc được nói ra

Một khi bạn xác định được mình đang cảm thấy gì, bạn có thể cân nhắc việc thể hiện cảm xúc đó. Bạn có thể bày tỏ những cảm xúc này cho người tin tưởng và ủng hộ bạn (cho một nhóm, một người bạn hoặc nhà trị liệu mà bạn tin cậy) hoặc bạn có thể thể hiện trực tiếp đối với người khiến bạn có cảm xúc này. Tuy nhiên, thỉnh thoảng việc thể hiện trực tiếp cảm xúc với người đó không phải là điều tốt. Trong trường hợp đó, việc nói chuyện với một người bạn, người bảo trợ hoặc nhà trị liệu mà bạn tin cậy sẽ là lựa chọn tốt ưu.

Hãy nghĩ về một tình huống trong đó bạn đã thể hiện cảm xúc của bạn với ai đó trong tuần này. Việc đó diễn ra thế nào? Và sau đó bạn cảm thấy thế nào?

Thay đổi suy nghĩ hoặc hành vi

Suy nghĩ và *hành động* đều có thể làm thay đổi cảm xúc này. Thỉnh thoảng thay đổi cách suy nghĩ của bạn về một số việc sẽ giúp giảm bớt sự mãnh liệt của cảm xúc. Bạn có thể đổi từ “Tôi thấy tức giận vì anh ta đã sai và tôi mới đúng” thành “Có người không đồng ý với mình cũng được và sử dụng đúng là sẽ không khiến mọi việc khó hơn”. Tương tự, thay đổi cách bạn hành động cũng là một cách để đối phó với cảm xúc. Bạn đã từng đi bộ đường dài khi cảm thấy xuống tinh thần và nhận ra rằng bạn cảm thấy dễ chịu hơn sau khi đi như vậy?

Trèo lên tấm ván trượt

Giống như cơn thèm nhớ, có đôi lúc cách tốt nhất để đương đầu với cảm xúc là lái chúng – lướt lên cảm xúc. Thỉnh thoảng mọi người e ngại rằng nếu họ để bản thân thật sự cảm nhận cảm xúc của mình, họ sẽ bị kẹt vào khoảng không đó mãi mãi. Điều này là không đúng. Nếu bạn để bản thân mình cảm nhận và bày tỏ cảm xúc với người khác, nó sẽ có tác dụng và thường là bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn vì đã thể hiện ra.

Liệu pháp ngồi

Luyện tập “ngồi”. Hãy đặt mình ngồi xuống một chiếc ghế và làm việc gì khác. Hoàn thành bài tập về nhà, viết một bức thư hoặc chỉ đơn giản là ngồi đợi một lúc. Hãy đợi một lúc và bạn sẽ bắt đầu thấy khá hơn – việc này không hứng thú nhưng hiệu quả.

Ý tưởng ở đây không phải là để cảm xúc ngoài tầm kiểm soát khiến bạn quay trở lại sử dụng. Học cách đương đầu với những trạng thái cảm xúc này có nghĩa là cho phép bản thân bạn được cảm nhận. Hãy học cách cân bằng suy nghĩ và cảm xúc sẽ định hướng hành vi. Điều này cũng giúp giữ “tập trung” và cải thiện khả năng của bạn trong việc đối phó với cảm xúc mạnh.

Bài tập về nhà

Theo dõi cảm xúc

Từ hôm nay tới buổi gặp tiếp theo, hãy chú ý tới cảm xúc của bạn và ghi lại chúng. Bạn cảm thấy gì và khi đó cơ thể bạn như thế nào (ví dụ: tôi giận dữ và cảm thấy tức ngực)? Hãy nhớ rằng để ý những gì bạn làm thường dẫn tới thay đổi. Bước đầu tiên trong học cách đối phó với cảm xúc là hãy để ý cảm xúc. Sử dụng bảng phía dưới để ghi lại cảm xúc và phản ứng của cơ thể bạn trong cảm xúc ấy.

Cảm xúc	Phản ứng cơ thể trong cảm xúc

Buổi 20: Xác định mục tiêu và Giải quyết vấn đề

Phần lớn lời khuyên về dự phòng tái sử dụng tập trung vào việc tránh tình huống nguy cơ. Mặc dù đã lên kế hoạch chi tiết, đôi khi bạn vẫn sẽ gặp tình huống khiến mình có nguy cơ tái sử dụng. Ví dụ, bạn có thể:

1. Tình cờ gặp người bán ma túy cho bạn trước đây hoặc một vài bạn cũ cùng sử dụng đá hoặc bạn tình cũ.
2. Đến phòng tập và thấy mọi người chuyền tay nhau gói đá, hoặc một anh chàng nóng bỏng tán tỉnh bạn
3. Tham dự một bữa tiệc hoặc sự kiện xã hội khác và đột nhiên ma túy được mang ra.
4. Cần một nơi để ở và được một người cho quan hệ tình dục, đá và một nơi để ngủ
5. Tìm thấy một ít hàng đá mà bạn bỏ quên.

Kiểm soát thành công những tình huống này có thể giúp bạn phát triển khả năng giải quyết ngay cả thách thức khó khăn nhất. Cảm giác bạn có thể đối phó với bất kể chuyện gì xảy ra được gọi là “khả năng tự lực”.

Như tất cả kỹ năng khác mà chúng ta đã hoặc sẽ bàn luận, việc phát triển “khả năng tự lực” là một quá trình từng bước. Cần thiết lập một mục tiêu thực tế, nhưng không quá khó để bạn có thể đi theo hướng bạn muốn. Ví dụ, nói rằng “Tôi sẽ có một mối quan hệ tình cảm trong một vài tháng tới” chắc chắn không phải là một mục tiêu thực tế, đặc biệt nếu bạn đang gặp rắc rối trong việc ra khỏi nhà. Mục tiêu tốt hơn và có cơ hội thành công cao hơn là: “Tôi sẽ ra ngoài đi dạo hôm nay.” Tuy nhiên, với một số người, thậm chí ngay cả mục tiêu này cũng có thể quá lớn. Một mục tiêu như “Tôi sẽ ra khỏi giường lúc 10 giờ sáng” có thể là điểm bắt đầu.

Lập danh sách các thành công của bạn trong dự phòng tái sử dụng và đọc chúng thường xuyên. Hãy nhớ rằng thành công sẽ giúp bạn có thêm tự tin để tiếp tục thành công trong tương lai.

Xác định mục tiêu

Có thể đôi khi bạn sẽ cảm thấy quá tải với những vấn đề hoặc cảm xúc mình có. Điều này có thể có một trong hai ý nghĩa sau: bạn đang làm nhiều việc cùng lúc hoặc cảm xúc từ quá khứ hoặc từ những tình huống khác đang dồn ứ lên. Một số điều cần nhớ:

1. **Xử trí từng việc một.** Cố gắng giải quyết hai hoặc nhiều vấn đề cùng lúc hầu như có nghĩa là không việc nào được giải quyết triệt để. Hãy xác định xem vấn đề nào quan trọng nhất và giải quyết nó trước.
2. **Nếu cảm thấy mục tiêu quá lớn, hãy chia nhỏ thành các mục tiêu nhỏ hơn.** Thông thường, thực hiện từng bước nhỏ sẽ dễ hơn giải quyết cả vấn đề lớn. Thành công từ các bước nhỏ sẽ giúp quả bóng lăn đúng hướng và hướng bạn đến đạt mục tiêu cuối cùng.

3. **Cảm xúc không xấu – thỉnh thoảng chúng ta cũng sẽ có cảm xúc như vậy.**
Cảm xúc cho chúng ta thông tin về tình huống hoặc vấn đề. Học cách nhận biết và chú ý tới cảm xúc sẽ cho bạn thông tin về vấn đề hoặc tình huống phát sinh và do đó sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.



Bảng dưới đây sẽ giúp bạn hiểu được làm thế nào để có thể chia nhỏ mục tiêu lớn thành những mục tiêu nhỏ hơn cho tới khi bạn cảm thấy thoải mái với mục tiêu ban đầu giống như bước đầu tiên để đạt tới thành công. Xếp hạng và khoanh tròn mức độ tự tin của bạn mà bạn sẽ có thể hoàn thành những mục tiêu điều trị dưới đây (1= không tự tin và 10 = rất tự tin)

1. Ra khỏi giường theo đúng kế hoạch:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Duy trì theo thời gian biểu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Duy trì các buổi trị liệu và/ hoặc họp nhóm phục hồi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Sử dụng thuốc điều trị khi được kê đơn:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Không sử dụng rượu/bia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Không sử dụng cần sa:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Từ chối hàng đá nếu được mời:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Lựa chọn địa điểm quan hệ tình dục:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Lựa chọn cách quan hệ tình dục:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thách thức thường xuất hiện khi chúng ta bắt đầu thực hiện những mục tiêu trên. Vì vậy, cần có chiến lược hiệu quả để giải quyết những vấn đề này.

Các bước giải quyết vấn đề

- Bước một** **Xác định vấn đề.** Xác định vấn đề thật cẩn thận vì vấn đề được xác định sẽ quyết định giải pháp. “Mọi thứ thật tồi tệ” không phải là một định nghĩa tốt về vấn đề nhưng “Tôi thấy rất giận bạn mình” thì đúng.
- Thứ hai** **Động não tìm giải pháp.** Hãy nghĩ nhiều giải pháp nhất có thể, ngay kể cả khi giải pháp đưa ra có vẻ ngớ ngẩn. Nhưng liệt kê càng nhiều, khả năng tìm được giải pháp khả thi và hiệu quả càng cao. Hãy nhờ một người bạn hoặc thành viên gia đình cùng động não với bạn. Hai cái đầu bao giờ cũng tốt hơn một.
- Thứ ba** **Thực hiện kế hoạch của bạn.** Chọn một hoặc nhiều giải pháp từ danh sách, chia chúng thành các mẫu nhỏ (mục tiêu nhỏ) và bắt đầu tiến hành.
- Thứ tư** **Đánh giá kết quả.** Giải pháp có hiệu quả không? Nếu không, có mặt nào của vấn đề đã được cải thiện hay vấn đề đó đã thay đổi? Nếu vấn đề của bạn đã được giải quyết, vậy bạn đã xong việc. Nếu không, hãy bắt đầu lại từ bước đầu tiên. Nếu giải pháp ban đầu không hiệu quả, điều đó không có nghĩa là bạn thất bại vì bạn đã học được thêm về vấn đề và nên làm cách nào khác để giải quyết nó. Điều này sẽ hướng bạn tới thiết lập lại kế hoạch và tiếp tục với những giải pháp mới.

Sau đây là cơ hội để bạn thực hành quy trình này. Hãy nghĩ tới một mục tiêu bạn cần đạt được trên con đường phục hồi của mình. Chướng ngại vật nào có thể xuất hiện trên con đường của bạn? Bạn cần phải thực hiện những bước nào để có thể tiến tới mục tiêu của mình? Hãy nhớ bắt đầu bằng việc xác định bước nhỏ nhất.

Mục tiêu

**Chướng
ngại vật**

**Bước thực
hiện**

1.

2.

3.

4.

5.

Bài tập về nhà

Xác định một hoặc hai việc bạn sẽ giải quyết trong vài ngày tới.
 Hãy thiết lập một mục tiêu mà bạn nhiều cơ hội đạt được. Ví dụ, nếu mục tiêu dài hạn của bạn là kiếm việc làm, hãy lập mục tiêu cho một vài ngày tới là mua một tờ báo và bắt đầu tìm ở mục việc làm hoặc lên mạng và đánh địa chỉ Monster.com hoặc Craigslist.com.

Buổi 21: Vì sao bạn sử dụng và Tình dục “kỹ thuật thấp”

Lý do tại sao bạn sử dụng?

Nam đồng tính có thể sử dụng hàng đá với nhiều lý do khác nhau. Chúng tôi thấy rằng phần lớn mọi người sử dụng đá bởi một trong ba lý do (hoặc kết hợp với nhau). Một số người sử dụng thuần túy chỉ để thỏa mãn và tăng khoái cảm trong tình dục. Một số khác sử dụng để chạy trốn khỏi cảm xúc tiêu cực hoặc trách nhiệm. Hàng đá có thể giúp chúng ta quên – dù chỉ tạm thời – vắn về hoặc trách nhiệm của mình. Khi con người sử dụng hàng đá để chạy trốn, họ thường cảm thấy nhẹ nhõm ngay tức khắc. Một trong những thách thức của từ bỏ hàng đá là nhiều người trong chúng ta không biết làm thế nào để “trốn chạy” khỏi các vấn đề trong cuộc sống mà không sử dụng hàng đá.

Một số nam giới sử dụng để đối phó với vấn đề liên quan đến nhiễm HIV

Bạn có bất kì liên hệ nào với những động cơ sử dụng hàng đá có liên quan đến HIV dưới đây không?

- Để đối phó với phản ứng cảm xúc đối với việc được chẩn đoán nhiễm HIV
- Để đối phó với tình trạng mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng do HIV hoặc thuốc điều trị HIV gây ra
- Bởi hiện nay có những loại thuốc gây ức chế enzym protease và điều trị kháng retrovirus hoạt tính cao (HAART hoặc “thập cẩm thuốc”) nên người nhiễm HIV hiện nay sống lâu hơn nhiều so với trước đây. Nếu bạn đã nhiễm HIV từ 10 hoặc 20 năm nay, đã bao giờ bạn quyết định “sống như thể hôm nay sẽ là ngày cuối cùng trong cuộc đời bạn chưa?”. Liệu điều đó có tạo thành một phong cách sống “tiệc tùng” không?
- Để tránh cảm giác lo lắng khi phải chọn việc có nên tiết lộ tình trạng nhiễm HIV cho bạn tình của mình.
- Để chạy trốn, dù chỉ trong một lúc, nhận thức rằng bạn *không* nhiễm HIV.

Thế nhưng, *không* nhiễm HIV ở thời điểm này cũng không phải không có thách thức riêng. Nhiều người ám tính với HIV kể với chúng tôi rằng hiện nay họ không thể có trải nghiệm tình dục thoải mái, vô lo vì họ sợ bị nhiễm HIV, giang mai hoặc những bệnh lây truyền qua đường tình dục khác. Đối với một số người không nhiễm, dường như hầu hết nỗ lực của cộng đồng LGBT đều xoay quanh vấn đề HIV và điều này rất dễ khiến những người không nhiễm HIV cảm thấy bị cô lập. Hàng đá cho phép tất cả thành viên trong cộng đồng của chúng ta “có một kì nghỉ” thoát khỏi cuộc sống bị ảnh hưởng bởi HIV.

Trong khi những lý do sử dụng hàng đá trên phổ biến trong cộng đồng nam đồng tính, nghiên cứu của chúng tôi trong nhiều năm qua đã cho thấy bất kể lý do ai đó sử dụng hàng đá là gì, cuối cùng, hàng đá vẫn có liên hệ tới tình dục. Hàng đá thường giúp chúng ta xóa nhòa những bối rối khi gặp gỡ mọi người và kết nối tình dục với họ. Thế

nhưng, chúng ta cũng biết rằng, hàng đá có thể làm mọi người xa rời nhau vì phần lớn những gì xảy ra đều dựa trên tưởng tượng mà không dựa trên con người thực đang ở trong phòng.

Hãy nghĩ tới việc sử dụng hàng đá của bạn. Trong số những lý do chúng ta đã thảo luận ở trên, có lý do nào phù hợp với bạn, hoặc bạn có sử dụng vì lý do nào khác không?

Tình dục kĩ thuật thấp

Có nhiều thứ có thể làm tăng khoái cảm tình dục. Hàng đá chắc chắn là một trong số đó. Với nhiều nam đồng tính, hàng đá đã trở thành phương tiện cơ bản để tăng khoái cảm tình dục. Chúng ta gọi tình dục có sử dụng đá là tình dục “kĩ thuật cao”, vì tình dục sử dụng đá thường có liên quan tới Internet, nơi những chàng trai có thể kết nối tới những buổi tiệc có “đá và tình dục”. Tại Buổi này, chúng ta sẽ gọi tình dục mà không sử dụng hàng đá và internet là “tình dục kĩ thuật thấp”. Nếu bạn dùng hàng đá một thời gian, bạn thậm chí có thể quên mất việc gặp gỡ ai đó mà không sử dụng internet sẽ như thế nào. Trong một số trường hợp, việc “đặt hàng” đá và một anh chàng trên mạng trở nên dễ dàng và nhanh chóng hơn cả việc gọi một chiếc pizza.

Phần quan trọng trong quá trình phục hồi, đặc biệt là đối với nam đồng tính sử dụng đá là tìm cách để quan hệ tình dục mà không cần đá và những thứ liên quan tới đá. Tình dục không có đá sẽ không mãnh liệt như khi có đá, đặc biệt không mãnh liệt trong giai đoạn đầu của quá trình phục hồi. Tuy nhiên, mục tiêu ở đây là khám phá và tạo ra cách để có và tận hưởng “tình dục kĩ thuật thấp”. Điều này nghĩa là đầu tiên hãy xác định bạn muốn có mối quan hệ như thế nào với một (hoặc những) chàng trai khác, sau đó, hãy xác định các bước để đạt được mối quan hệ đó.

Làm thế nào tôi có thể tìm được anh chàng mà tôi ở bên cạnh?

Dì Tina nghĩ bà ấy sẽ chia sẻ kinh nghiệm gần đây của mình với bạn để giúp bạn có thêm ý tưởng.

Cháu trai yêu quý,

Dạo này cháu thế nào? Dì hi vọng lá thư này sẽ đến tay cháu. Ta muốn kể cho cháu nghe về việc ta thấy thích thú nhiều thế nào trong chuyến đi đến Los Angeles gần đây. Dì rất vui vì được gặp bạn của cháu, nhìn ngắm phong cảnh và trên tất cả là dành thời gian với cháu. Dì rất tự hào về cháu và cũng chúc mừng cháu với những bước tiến cháu đã đạt được để có cuộc sống lành mạnh hơn. Cuộc nói chuyện đêm muộn hôm đó, với những lời chân tình nhất, có ý nghĩa rất nhiều đối với dì và bây giờ đến lượt ta chia sẻ với cháu.

Trong thời gian ở Los Angeles, ta học được rất nhiều từ cháu, cháu trai yêu quý. Dì theo quá trình phục hồi của cháu đã dạy cho ta một số điều về tinh thần can đảm để thay đổi. Khi trở về nhà, ta nhận ra rằng ta đang thấy cô đơn, vì thế ta đã mạo hiểm một phen và đi tới Câu lạc bộ cộng đồng cờ vua Squaresville. Ta đã làm như vậy và không có kì vọng nào hơn là học được một hoặc hai mánh khóe về những chàng hiệp sĩ cưỡi ngựa bằng gỗ thu nhỏ và dì đã gặp gỡ một quý ông tên là Joseph. Anh ta trẻ hơn dì một chút, giọng nói êm ái và có khiếu hài hước tuyệt vời. Chúng ta phải lòng nhau ngay lập tức và cờ vua còn trở nên thú vị hơn, đầy thử thách hơn và vui hơn. Kể từ đó, Joseph và dì luôn chơi cờ cùng nhau vào mỗi tối thứ sáu hàng tuần. Mà không, chúng ta chưa có quan hệ thân mật. Nhưng nếu thời điểm đó đến, chúng ta sẽ bàn bạc về chuyện đó và làm một cách an toàn. Nhưng hiện tại, ta thấy rất tuyệt vời khi có một quý ông bầu bạn để tâm sự, yêu chiều và xây dựng tình bạn mà không có cảm giác áp lực nào cả.

Hãy chăm sóc cho bản thân tốt nhé. Yêu và hôn cháu.

Dì Tina

Buổi 22: Mọi cộng đồng đã thay đổi

HIV, một căn bệnh xuất hiện chưa lâu, đã làm biến đổi cách mà con người trên toàn thế giới đàm phán và nói chuyện về quan hệ tình dục. Đối với những nam đồng tính và song tính, HIV đã đặt nền móng cho các hoạt động xã hội, tầm nhìn xa và nỗ lực lớn. HIV thay đổi ngôn ngữ của chúng ta (“Bạn bị H?” “Tôi sạch”, “Không bệnh, không ma túy chứ?”) và trở thành một phần trong lịch sử của chúng ta cũng như là một phần đặc điểm của chúng ta với tư cách là cá nhân trong xã hội lớn hơn. Một mặt, HIV giúp tăng cường sức mạnh cộng đồng, trao quyền cho chúng ta đẩy lùi sự bao vây, chiến đấu chống lại kì thị và hơn cả là cải thiện dịch vụ y tế và nguồn lực. Mặt khác, HIV vẽ đường ranh giới rõ ràng giữa người nhiễm HIV và người không nhiễm HIV, phân chia cộng đồng của chúng ta dựa trên tình trạng nhiễm HIV.

Trong Buổi này, bạn sẽ có thể chuyện trò với một người khác trong một không gian riêng tư về việc bạn thấy tình trạng HIV của bản thân ảnh hưởng như thế nào đối với suy nghĩ của bạn về bản thân, mối quan hệ của bạn với nam đồng tính/song tính khác, đặc biệt là đối với những người có tình trạng HIV khác với bạn và với việc sử dụng hàng đá. Hãy thảo luận các câu hỏi dưới đây theo nhóm.

Tình trạng HIV đã ảnh hưởng tới suy nghĩ của bạn về bản thân như một nam đồng tính/song tính như thế nào?

Tình trạng HIV có ảnh hưởng như thế nào tới kết nối của bạn với cộng đồng LGBT lớn?

Tình trạng HIV của bạn có ảnh hưởng hoặc thay đổi cách thức quan hệ tình dục của bạn như thế nào?

Có một sự liên hệ nào giữa tình trạng HIV của bạn và việc sử dụng hàng đã không?
Nếu có thì đó là gì?

Bạn liên hệ với những người có tình trạng HIV ngược với mình như thế nào?

Buổi 23: Giao tiếp xã hội và tự tách biệt

Khi người nghiện hàng đá sử dụng và cảm thấy khó chịu sau khi sử dụng, họ học cách ở nhà, nằm trên giường, ăn và ngủ và lấy lại năng lượng. Trong suốt những giai đoạn căn bệnh nghiện tiến triển, tự tách biệt là cách nhiều người nghiện sử dụng để tự chăm sóc bản thân. Trong suốt quá trình phục hồi, thiết lập thói quen là đặc biệt quan trọng. Tới các buổi họp nhóm, làm việc và trị liệu là những cách giúp cung cấp chúng ta tổ chức thời gian trong giai đoạn đầu phục hồi. Chỉ hành động đi đến những địa điểm này, chỉ cần xuất hiện ở đó, cũng quan trọng ngang những điều bạn có thể thu nhận được từ đó.

Đối với nhiều người, khi việc sử dụng hàng đá ngày càng trở nên tệ hơn, thế giới quanh họ dần chỉ còn bao gồm việc tìm kiếm, sử dụng, và phục hồi sau khi sử dụng đá. Những khía cạnh khác của cuộc sống thường ít được chú ý và dường như tàn úa đi. Không chỉ vậy, cả trong khi sử dụng và phục hồi sau khi sử dụng, họ thường tách biệt khỏi người khác để có thời gian phục hồi thể chất và cảm xúc của mình.

Con người có thể tự tách biệt theo nhiều cách khác nhau. Phổ biến nhất là tách biệt bản thân bằng cách đóng cửa với thế giới xung quanh - ở trong nhà, chui vào chăn và tự giấu mình khỏi thế giới. Tuy nhiên, nhiều người cũng có thể tự tách biệt bản thân dù ở nơi công cộng. Họ có thể đi trên đường đông hoặc ở trong một bữa tiệc và đóng chặt mọi cảm xúc của mình. Kết quả cuối cùng cũng tương tự - cảm thấy cô đơn và tách biệt.

Khi đạt được tiến bộ trong phục hồi và bắt đầu nhìn nhận rõ ràng hơn về cuộc sống của bản thân, bạn cũng sẽ phải đương đầu với rất nhiều suy nghĩ, cảm nhận về chính bản thân, về thế giới và vị trí của bạn trong thế giới này. Tất cả những điều đó cần thời gian để sắp xếp lại. Ở bên cạnh người khác thường giúp chúng ta xóa tan đi suy nghĩ tiêu cực, điều rất khó để thực hiện một mình (đơn giản vì người khác thường nhìn nhận chúng ta một cách khách quan hơn là chúng ta tự nhìn nhận). Do đó, cần tránh bị cô lập khỏi thế giới xung quanh bằng cách không tách biệt chúng ta khỏi thế giới cả về mặt thể chất và cảm xúc.

Ngay cả đối với người cho rằng việc dành thời gian một mình là quan trọng, thì họ cũng cần có thời gian hoạt động có tương tác với người khác và tuân thủ theo kế hoạch này.

Hãy cùng khám phá một số khác biệt giữa tách biệt và kết nối với mọi người.

Ở nhà

- 1) Tôi sẽ tiếp tục cảm thấy tồi tệ
- 2) Tôi sẽ thấy cô đơn và tiêu cực
- 3) Tôi có thể thấy tội lỗi
- 4) Tôi sẽ thấy an toàn và thoải mái
- 5) Tôi có thể thấy buồn chán
- 6) Tôi khiến cho bản thân yếu đi
- 7) Tôi thấy cô đơn với cảm xúc của mình
- 8) Tôi thấy mình được tái tạo năng lượng
- 9) Tôi không nhận được gì từ người khác
- 10) Tôi sẽ tập trung vào sự đau đớn của bản thân
- 11) _____
- 12) _____

Ra ngoài

- 1) Tôi sẽ có thể cảm thấy khá hơn
- 2) Tôi có thể cảm nhận được sự lạc quan
- 3) Tôi sẽ có thể cảm thấy thỏa mãn
- 4) Tôi có thể cảm thấy lo âu và không thoải mái
- 5) Tôi có thể tham gia cùng với người khác
- 6) Tôi chứng minh mình mạnh mẽ
- 7) Tôi có thể hiểu được bản thân nếu chia sẻ cảm xúc của mình
- 8) Tôi sẽ thấy mình như bị vắt kiệt
- 9) Tôi có thể học được một số điều hữu ích
- 10) Tôi có thể sẽ sao nhãng vấn đề của mình
- 11) _____
- 12) _____

Hãy thảo luận các câu hỏi dưới đây theo nhóm:

Bạn tự tách biệt bản thân như thế nào?

Đâu là lý do nào mà khiến bạn lựa chọn tự tách biệt?

Bạn đã bao giờ dành thời gian một mình nhưng *không phải* là để tự tách biệt chưa?
Bạn đáp ứng những nhu cầu nào của bản thân khi việc dành thời gian cho chính mình?

Như chúng ta đã thảo luận trước đó, việc lấp đầy thời gian của bạn bằng các hoạt động có ý nghĩa quyết định, đặc biệt trong giai đoạn phục hồi ban đầu. Tuy nhiên, xuất đầu lộ diện cũng có nghĩa là sẽ khởi động nguy cơ va chạm với tình huống khó khăn có thể thách thức quyết tâm không sử dụng của bạn. Vì vậy việc lên kế hoạch trước cho tình huống mà có thể gây nguy hiểm cho quá trình phục hồi là vô cùng quan trọng.

Hãy xem danh sách chiến lược đối phó dưới đây có thể sử dụng trong nhiều tình huống để tránh hành vi nguy cơ. Bổ sung các chiến lược khác mà bạn thấy hiệu quả với bản thân.

Lựa chọn:

Khác:

Gọi điện cho một người bạn

Không uống rượu

Nói về việc bạn đang hồi phục

Luôn có sẵn bao cao su/chất bôi trơn

Sẵn sàng nói về tình trạng HIV của bạn

Chỉ cần không đến đó hoặc tránh xa khỏi
tình huống đó!

Cắt ngang luồng suy nghĩ

Gọi cho người bảo trợ hoặc nhà trị liệu
của bạn

Liệu pháp ngồi

Tạm thời dừng sử dụng dịch vụ Internet

Đừng nghĩ rằng tất cả bạn tình đều
nhiễm HIV

Bây giờ hãy nghĩ tới các tình huống khác nhau dưới đây. Hãy chọn ra ít nhất một kế hoạch ứng phó từ danh sách trên đối với mỗi tình huống có thể giúp bạn duy trì không sử dụng và/ hoặc hành vi tình dục nguy cơ thấp. Có thể thêm vào danh sách kế hoạch ứng phó nếu bạn nảy ra ý tưởng mới trong quá trình xem xét tình huống đó.

Hẹn hò	Tập Gym	Câu lạc bộ khiêu vũ	Tiệc dành cho người đồng tính	Câu lạc bộ tình dục	Kì nghỉ
Quán bar	Nhà tắm công cộng	Đi xe trên đường	Website tìm bạn tình & sử dụng ma túy	Khác:	Khác:

Buổi 24: Dì Tina chuyển tới

Cháu trai yêu quý của dì,

Ta muốn viết cho cháu một bức thư và cho cháu thấy rằng ta yêu cháu rất nhiều và ta thấy Los Angeles là một nơi rất đáng sống. Điều quan trọng nhất là, ta yêu sự thay đổi mà cháu đang thực hiện đối với cuộc sống của mình. Thấy cháu chăm sóc bản thân tốt hơn và kết bạn với những người ủng hộ sự thay đổi cháu đang thực hiện là điều tuyệt vời. Vì tất cả lý do đó, ta quyết định sẽ chuyển tới Los Angeles để ta có thể gần gũi hơn với cháu trai yêu quý của ta và dành thêm nhiều thời gian tâm sự với cháu. Ta sẽ chuyển tới trong một vài tuần tới và sẽ rất vui nếu có thể ở cùng cháu cho tới khi ta có thể tìm được một nơi hay ho cho riêng mình. Ta mong đợi sẽ có nhiều thời gian với cháu và tìm hiểu con đường cháu đã đi qua để đạt được thay đổi tuyệt vời đến như vậy.

Yêu cháu,

Dì Tina

Chuẩn bị cho chuyến thăm của dì Tina

Vui cùng dì Tina

Những thay đổi nào trong cuộc đời bạn mà bạn muốn cho dì Tina thấy?

Hãy lên danh sách các hoạt động bạn muốn thực hiện cùng dì Tina. Tất nhiên là những việc bạn thích làm nhưng không bao gồm sử dụng hàng đá. Một lần nữa, hãy nghĩ tới địa điểm yêu thích mà bạn muốn tới: nhà hàng và quán cà phê, nơi mua sắm, nơi thăm quan hoặc chỉ đơn giản là đi dạo.

Khi nghĩ tới việc đưa dì Tina đi giới thiệu một vòng, ai là người mà bạn muốn dì Tina gặp? Bao gồm bạn bè và người cùng tham gia hoặc đóng vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi của bạn.

Đối với bạn, dì Tina là ai? Bà ấy có phải là một phần con người bạn không? Bà ấy có phải là mẹ của bạn? hay là người tình? Hoặc bà ấy là một nhân vật tưởng tượng mà bạn không nhận ra? Bạn sẽ nhắc nhở bản thân giữ liên lạc với dì Tina như thế nào sau khi bà ấy tìm được chỗ ở?

Cùng nhìn lại

Dành một phút và đánh giá xem bạn đã tiến bộ đến đâu bằng cách sử dụng thang điểm dưới đây:

1= Kém

2= Bình thường

3= Tốt

4= Xuất sắc

	Kém	Bình thường	Tốt	Xuất sắc
Tổ chức cuộc đời bạn				
➤ Thực hiện một số hoạt động đều đặn (lên danh sách hoạt động mà bạn thường làm)	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤ Tổ chức thời gian của bản thân	1	2	3	4
Sử dụng kế hoạch ứng phó				
➤ Đón nhận cảm xúc không thoải mái	1	2	3	4
➤ Thành thật với bản thân mình và người khác	1	2	3	4
➤ Giữ liên lạc với bạn bè	1	2	3	4

	Kém	Bình thường	Tốt	Xuất sắc
Cải thiện hành vi liên quan đến sức khỏe				
➤ Tập thể dục đều đặn	1	2	3	4
➤ Nghỉ ngơi đầy đủ	1	2	3	4
➤ Thường xuyên ăn đủ, cân đối dinh dưỡng	1	2	3	4
Cải thiện sức khỏe tình dục				
➤ Thỏa mãn với đời sống tình dục	1	2	3	4
➤ Sử dụng bao cao su với bạn tình chưa rõ tình trạng HIV	1	2	3	4
➤ Thảo luận/tiết lộ tình trạng HIV với bạn tình tiềm năng	1	2	3	4
Cải thiện trong đối phó với nghiện chất				
➤ Sử dụng lịch để theo dõi việc sử dụng chất	1	2	3	4
➤ Đối phó với yếu tố gợi nhớ và cơn thèm nhớ	1	2	3	4
➤ Nếu cần, sử dụng bơm kim tiêm sạch khi sử dụng chất	1	2	3	4
➤ Cắt ngang luồng suy nghĩ	1	2	3	4

Mục tiêu mà bạn đặt ra cho quá trình phục hồi này là gì? Các mục tiêu khác mà bạn muốn đạt được trong cuộc đời mình là gì? Tham gia vào nhóm có giúp bạn (hoặc bạn có nghĩ là nó sẽ giúp) đạt được mục tiêu này hay không?

Bạn tự tin đến đâu trong việc sẽ giữ không sử dụng hàng đá sau khi hoàn thành chương trình này?

Bạn cảm thấy mình đã được hỗ trợ như thế nào để đạt được mục tiêu phục hồi? Bạn có còn liên hệ với bất kì người nào vẫn cố gắng đẩy bạn quay trở lại con đường cũ không? Bạn có thể gặp gỡ người có thể ủng hộ bạn trên con đường phục hồi ở đâu?

Một khi bạn đã hoàn thành chương trình này và không còn phiên họp nhóm nào để nhắc nhở bạn nữa, bạn sẽ tới nơi nào để nhận được sự ủng hộ bạn cần trong việc từ bỏ hàng đá?
