



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

TỔNG QUAN TẬP HUẤN CAN THIỆP CHEMSEX TRÊN NHÓM MSM VÀ TGW

Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV Đại Học Y Dược Tp. HCM

Tp. Hồ Chí Minh, tháng 05 năm 2020



UCLA

Tại sao có khóa tập huấn này

CHEMSEX: sử dụng chất trước, trong hoặc với mục đích để quan hệ tình dục

- Ngày càng phổ biến trong cộng đồng MSM và TGW
- Vấn đề quan trọng về y tế công cộng tại nhiều quốc gia
- Hà Lan 2018: tỷ lệ CHEMSEX trong nhóm MSM là **35%**.
- Trung tâm VHATTC và Life tiến hành 2 nghiên cứu trên nhóm MSM và TGW tại Tp. HCM và các tỉnh: Nghiên cứu 2019, 50% MSM/TGW dùng ATS, 70% dùng popper. Tỷ lệ CHEMSEX tương ứng là **80%** và **90%**.

Ymke J. Evers (2019), Claire Edmundson (2018), Jeffrey S. Becasen (2018)

<https://www.avert.org/sex-stis/safer-sex-hiv/chemsex-and-hiv>

Tại sao có khóa tập huấn này

Hậu quả Chemsex

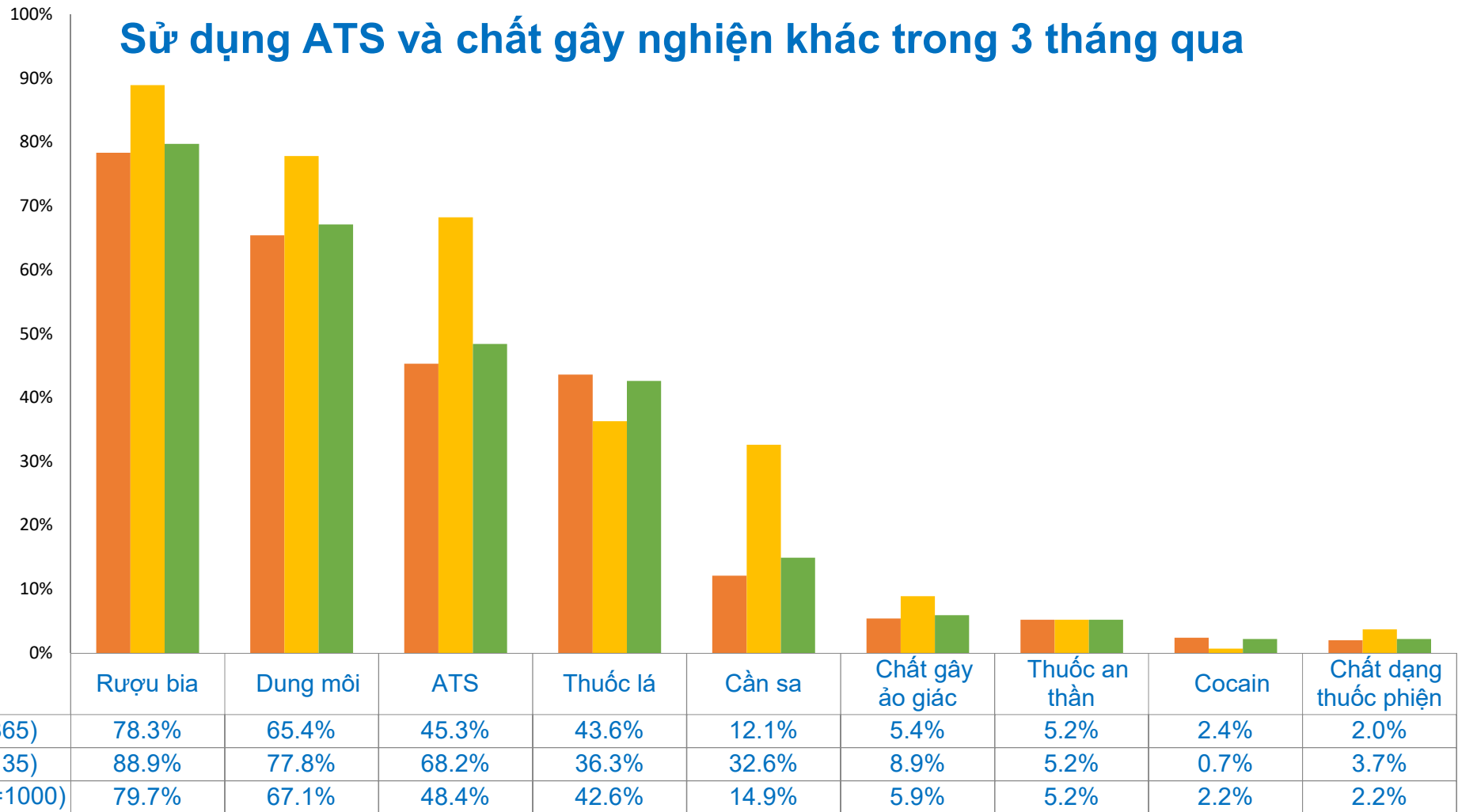
- Quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su, quan hệ tập thể, với người lạ, mạnh bạo
 - Dùng chung bơm kim tiêm
 - Tăng nguy cơ lây nhiễm **HIV và STIs**
 - Giảm tuân thủ điều trị prep, pep, arv
 - Ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần cũng như chất lượng cuộc sống
- Cần quan tâm đến hành vi chemsex, sử dụng chất trong các can thiệp HIV và các can thiệp khác

Ymke J. Evers (2019), Claire Edmundson (2018), Jeffrey S. Becasen (2018)

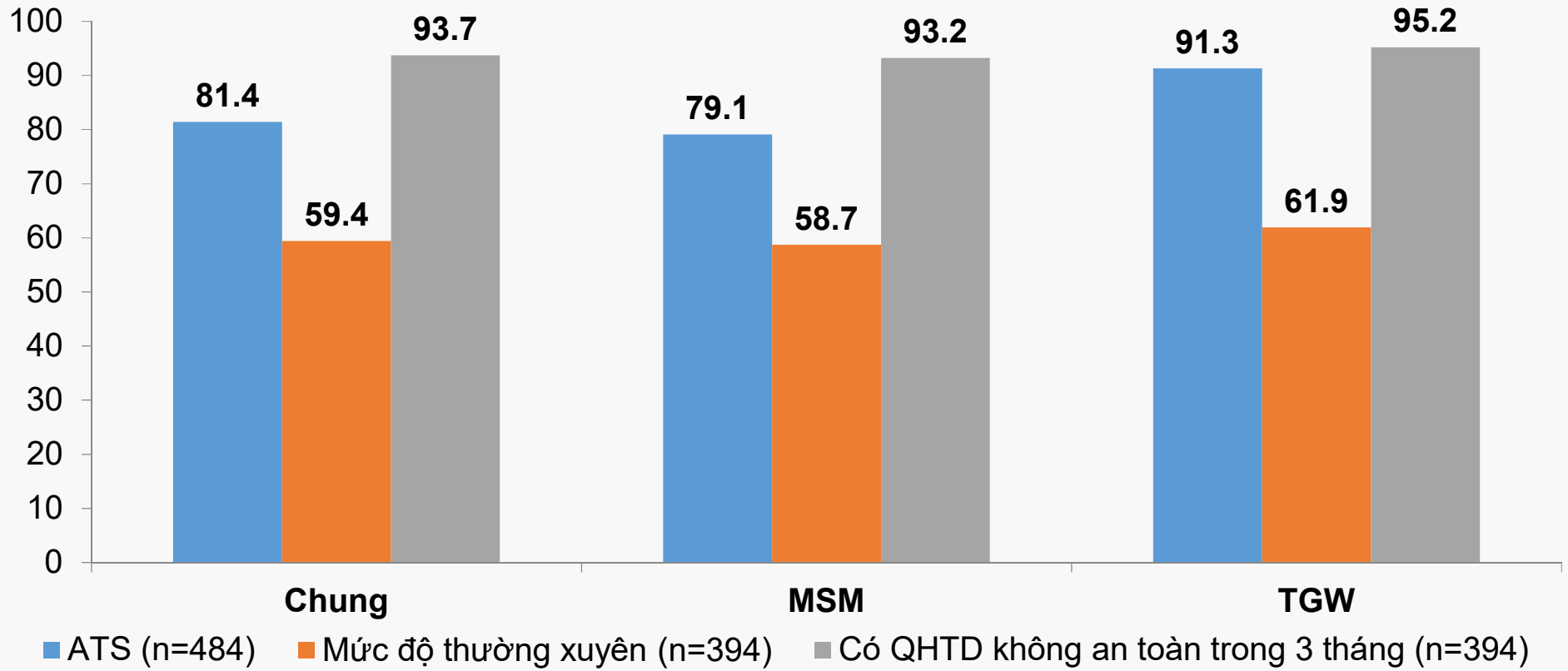
<https://www.avert.org/sex-stis/safer-sex-hiv/chemsex-and-hiv>

Tỷ lệ sử dụng chất trong 3 tháng

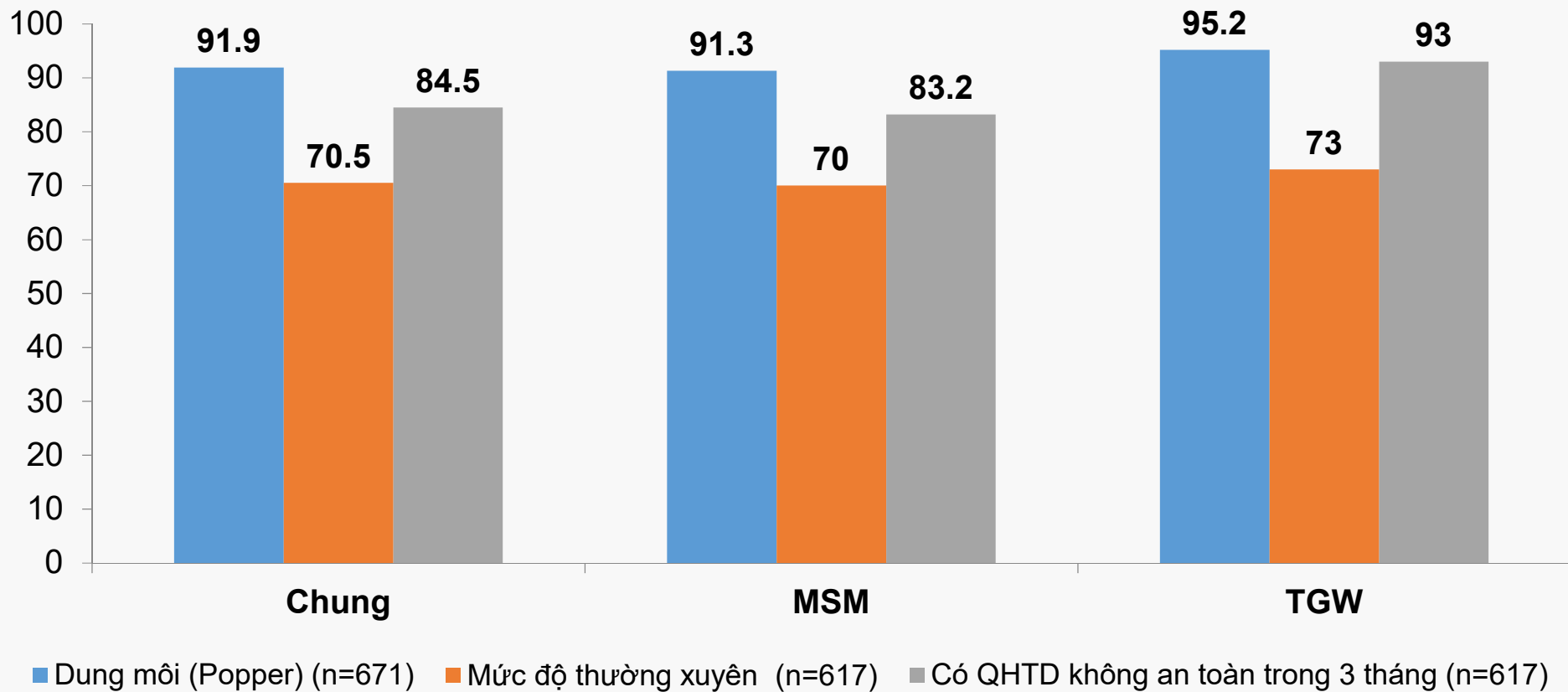
Sử dụng ATS và chất gây nghiện khác trong 3 tháng qua



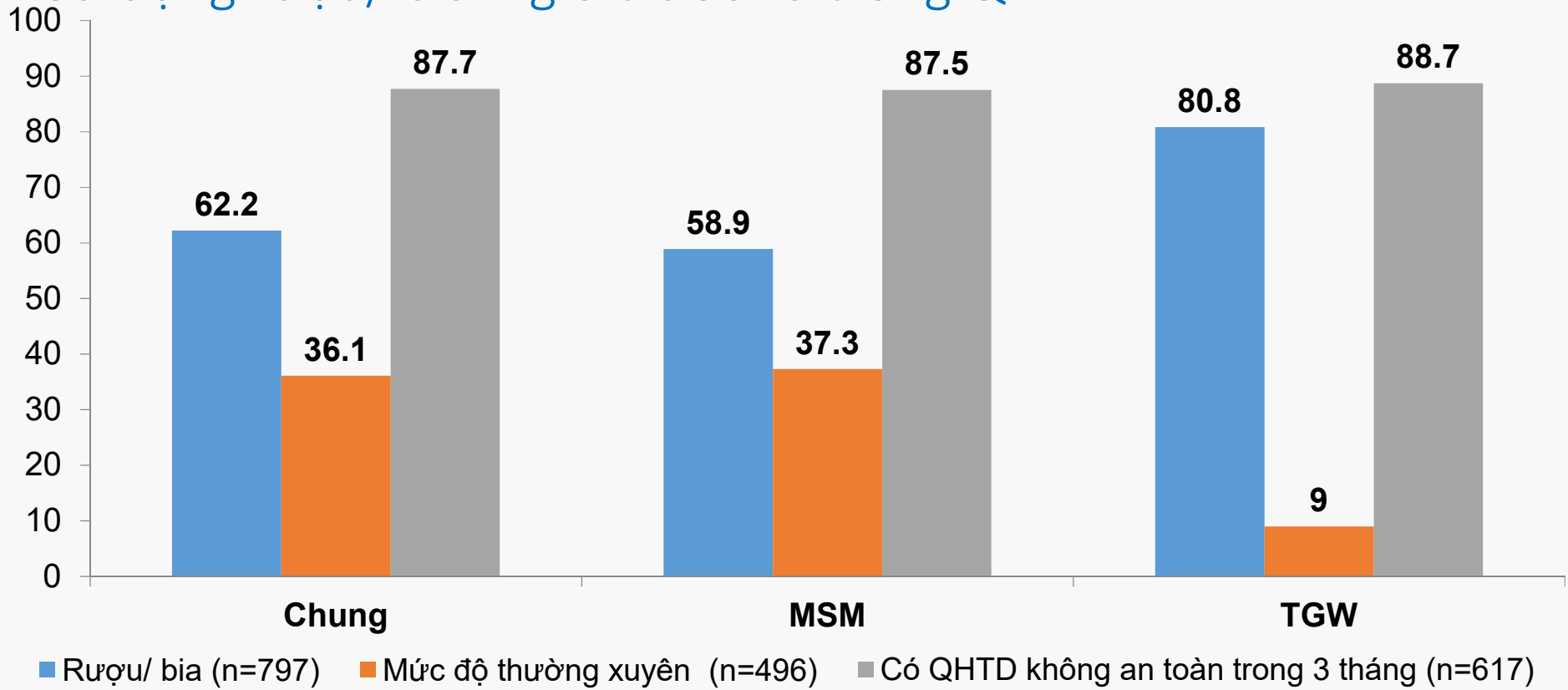
Sử dụng ATS 2 giờ trước và trong QHTD



Sử dụng Dung môi: Popper 2 giờ trước và trong QHTD



Sử dụng rượu/ bia 2 giờ trước và trong QHTD



MỐI LIÊN QUAN VỚI TỶ LỆ NHIỄM HIV VÀ SỬ DỤNG CHẤT (2019, ATTC)


Đặc tính	Sử dụng ATS		
	Có (%)	p	OR (KTC 95%)
HIV			
Có	81 (62,3)	0,002	1,83 (1,23 - 2,73)
Không	413 (47,5)		
STI			
Có	231 (61,3)	< 0,001	2,17 (1,65 - 2,84)
Không	263 (42,2)		

Tương quan giữa sử dụng hàng đá/thuốc lắc/ popper và rượu bia với sử dụng bao cao su trong nhóm TGW 2017 (2018_

		Không nguy cơ N (%)	Có nguy cơ N (%)	OR (KTC 95%)	p
Sử dụng hàng đá/thuốc lắc/popper 2 giờ trước QHTD	Không	20 (31,6)	33 (68,4)	1	
	Có	16 (13,8)	69 (86,2)	2,89 (1,16 – 7,23)	0,023
Sử dụng rượu (>4 li tiêu chuẩn 1 tuần)	Không	15 (32,9)	25 (67,1)	1	
	Có	12 (12,2)	58 (87,8)	3,54 (1,23 – 10,25)	0,020

Original Paper | Published: 15 April 2020

HIV Prevalence and Factors Related to HIV Infection Among Transgender Women in Vietnam: A Respondent Driven Sampling Approach

[Vu Thi Tuong Vi](#), [Khuong Quynh Long](#) , [Le Huynh Thi Cam Hong](#), [Hoang Thi Ngoc Anh](#), [Nguyen Viet Ngoc](#), [Vo Van Tam](#), [Nguyen Ly Lai](#), [Hoang Hong Hanh](#), [Tran Van Anh Phuong](#), [Nguyen Nguyen Nhu Trang](#) & [Do Van Dung](#)

Cấu trúc khóa tập huấn

Tập huấn kiến thức
(4 buổi)

Tập huấn thử
nghiệm can thiệp
(1 ngày cho 25 HV)

Sàng lọc và can
thiệp thử nghiệm

Trực tuyến
Ngày 7,8; 14,15 /05/2020
14.00 -16.30

Trực tiếp
Ngày 19/05 (chỉ những
CBOs tham gia can thiệp)

Hỗ trợ
600 MSM và TW

Mục đích khóa tập huấn

Phần 1:

- Cung cấp số kiến thức và kỹ năng cơ bản liên quan đến sử dụng chất, hành vi quan hệ tình dục, nguy cơ của hành vi Chemsex trong cộng đồng nam quan hệ đồng giới và nữ chuyển giới.
- Biết được mối quan hệ giữa Ma túy – Chemsex – HIV và bệnh nhiễm lây qua đường tình dục và một số biện pháp giảm nguy cơ lây nhiễm HIV và STD khi Chemsex

Phần 2:

- Nắm được một số chiến lược giảm tác hại Chemsex trên nhóm MSM và TGW

Nội dung khóa tập huấn

Các chất ma túy liên quan đến tình dục

Methamphetamine và HIV

Ma túy và tình dục

Sử dụng chất kích thích và nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm

Chemsex, tác động sức khỏe

Bài học kinh nghiệm từ Hà Lan trong can thiệp chemsex trong nhóm MSM và TGW

Can thiệp giảm hại trên nhóm MSM

Phương pháp tập huấn



Đội ngũ giảng viên và tài liệu tập huấn

Đội ngũ giảng viên

- SAMHSA Việt Nam
- UNODC Việt Nam
- Trung tâm VHATTC
- Tổ chức cộng đồng
- **Tổ chức cộng đồng**
- **Tài liệu**
- Tài liệu bài giảng bao gồm cả VIDEO
- Tài liệu tham khảo

Các vấn đề khác

- **Cấp chứng chỉ**

- Tham gia $\geq 80\%$ số giờ học
- Kết quả thi tối thiểu đạt 70%

- **Các hỗ trợ khác:**

Trung Tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV Miền Nam

✓ Số Điện Thoại: 028 3952 6005 - Email: svhattc@gmail.com

- BS. Nguyễn Thị Ngọc Diệp - 0966 136 327 (tổ chức)
- Danh Hoàng Nguyên - 0949 574 493 (kỹ thuật)
- ThS. Vũ Thị Tường Vi – 0908 577 767



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

TỔNG QUAN TRUNG TÂM ATTC-UMP

Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV Đại Học Y Dược Tp. HCM

Tp. Hồ Chí Minh, tháng 05 năm 2020



UCLA

Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV – Đại học Y Dược Tp. HCM

- Được sự hỗ trợ của Cục Quản lý lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe tâm thần (Substance Abuse and Mental Health Services Administration-SAMHSA).
- Hợp tác với Chương trình Điều trị Nghiện chất Lồng ghép thuộc Đại học UCLA (Hoa Kỳ) triển khai dự án Trung tâm Chuyển giao Công nghệ Điều trị nghiện chất và HIV (VHATTC)
- Mục tiêu xây dựng năng lực bền vững về điều trị rối loạn sử dụng chất góp phần giảm tác hại của lạm dụng chất và HIV lên cuộc sống cá nhân và cộng đồng.
- VHATTC thuộc mạng lưới các Trung tâm chuyển giao công nghệ điều trị nghiện chất (ATTC) do SAMHSA khởi xướng và hỗ trợ.

Một số thành quả 2015-3/4/2020 của trung tâm VHATTC-UMP



GIỚI THIỆU CÁC KHÓA HUẤN LUYỆN

- WEBSITE: **svhattc.org**

Thông báo
khóa học



Tải tài liệu



Cập nhật
tin tức

The screenshot shows the website svhattc.org. The browser address bar displays 'svhattc.org'. The page header includes the logo for UMP - Vietnam - HIV ATTC (Addiction Technology Transfer Center Network) and a search bar. The navigation menu is located at the top, with 'Tài liệu' (Resources) highlighted. A dropdown menu for 'Tài liệu' is open, showing options like 'Điều trị nghiện chất' (Substance Abuse Treatment) and 'Tâm thần Y5' (Psychiatry 5). The main content area features a large yellow diamond-shaped sign that says 'CHANGE AHEAD' against a blue sky with clouds. Below the sign, there is a video player showing a man speaking at a laptop. The text 'Tài liệu: Tài liệu khuyến cáo cho nhân viên y' is visible at the bottom right of the page.

Facebook:

<https://www.facebook.com/vhattc/>

The image shows a screenshot of a web browser displaying the Facebook page for ATTCs Vietnam. The browser's address bar shows the URL <https://www.facebook.com/vhattc/>. The Facebook page header includes the name "ATTCs Vietnam" and a search bar. Below the header, there are navigation tabs for "Page", "Inbox", "Notifications", "Insights", "Publishing Tools", "Promotions", "Settings", and "Help".

The main content area features a large profile picture of a group of seven people, including both men and women of various ethnicities, smiling. To the left of the profile picture is the ATTCs Vietnam logo, which consists of a stylized globe with blue and white segments. Below the logo, the page name "ATTCs Vietnam" and the handle "@vhattc" are displayed. A "Home" button is visible, along with a list of menu items: "Events", "Reviews", "About", "Videos", "Photos", "Posts", and "Community". A "Promote" button is located at the bottom of this menu.

Below the profile picture, there is a "Liked" button, a "Following" button, a "Share" button, and a "Learn More" button. Below this, there is a "Write something..." text box with a "Post" button. To the right of the text box is a "Community" section showing a 5.0 star rating. Below the text box, there are four icons representing different actions: "Share a photo or video", "Advertise your business", "Start a live video", and "Get phone calls". At the bottom right, there is a "Chat (Off)" button.

Một số tài nguyên



ĐÁNH GIÁ CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA HỘI CHỨNG CAI Ở TRẺ SƠ SINH BẰNG CÔNG CỤ ĐO LƯỜNG THEO FINNEGAN

Chương trình tập huấn độ tin cậy đồng nhất



THÔNG TIN

CẢM NANG DANH CHO BẠN TRẺ

Methamphetamine (Ma túy đá)

Tài liệu tham khảo Quốc Điều Trị Rối Do Sử Dụng Rượu Nghiên cứu thực hiện trên người



Việc cá các bộ me đầu tiên được hỗ trợ cá và một thể chất lần đầu tiên. Đây là chuyện nhiều hơn với các bác sĩ và nhân viên tư vấn để giải đáp các khúc mắc và tìm cách giải quyết kịp thời các vấn đề phát sinh, kể cả các vấn đề pháp lý. Việc tư vấn và giải thích cho bệnh nhân trước là cần thiết vì không phải ai cũng công nhận sự hiện diện của methadone trong việc điều trị các chất dạng thuốc phiện và không phải ai cũng hiểu được việc tham gia chương trình methadone cũng là một hình thức can thiệp của họ, mà cố gắng thoát khỏi sự phụ thuộc và sống một cuộc sống lành mạnh.

Lạm dụng ma túy không hoàn toàn có nghĩa hạn là một ông bố hay là mẹ thì, nhưng nó khiến bạn khó có thể trở thành một người bố, người mẹ tốt. Và nếu bạn không thể tự chăm sóc tốt bản thân mình, việc chăm sóc cho một đứa trẻ mới sinh là một việc làm bất khả thi.

KIỂM SOÁT SI

Việc sử dụng thường xuyên các chất dạng thuốc phiện như methadone có thể gây rối loạn hoặc gây mất ngủ, không thể có thai. Triệu hiệu của việc có thai, các cơ sở y tế để kiểm tra.

THẺ NÀO LÀ ĐIỀU TRỊ BẰNG METHADONE?

Methadone là một loại thuốc được (phần) các dụng khi cần dùng trong điều trị cho những người nghiện các chất dạng thuốc phiện (còn được gọi là hàng trắng). Thông thường, người ta thường dùng methadone kết hợp với các thuốc điều trị khác.

Liều trị bắt đầu trị Methadone:

Các địa chỉ hỗ trợ

Trung Tâm Chuyên Gia Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV Mãn Hạn (South WATTC)
27 Hùng Vương, Phường 11, Quận 5, TP. HCM
461 (08) 3942 0000

Phòng khám Methadone Quận 9
79A/27 Nguyễn Thị Thánh, Phường 7C, Quận 9, TP. HCM
461 (08) 3942 0100

Phòng khám Methadone Quận Thủ Đức
2 Nguyễn Văn Lộc P. Linh Tây, Quận Thủ Đức, TP. HCM
461 (08) 3942 0100

Cẩn sa tổng hợp

K2 | Spice | Có Mý | Cẩn sa mỳ

Đó là gì?

Cẩn sa tổng hợp (ở Mỹ) là một loại thuốc tổng hợp nhân tạo có tác dụng tương tự như ma túy tổng hợp. Nó được tạo ra để mô phỏng hương vị và các hiệu ứng của ma túy tổng hợp nhưng không có tác dụng gây nghiện. Tuy nhiên, việc sử dụng cẩn sa tổng hợp vẫn có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là về hệ tiêu hóa và hệ thần kinh.

Tác động tương tự như cẩn sa:

- Hưng phấn
- Nhận thức thay đổi
- Buồn ngủ
- Vận động kém
- Mất ngủ
- Tăng vị giác
- Buồn nôn / Nôn
- Nhịp tim tăng
- Bồn chồn lo lắng
- Suy giảm trí nhớ
- Loạn thần, ảo giác

Tác động khác từ chất tổng hợp:

- Kích động
- Bạo lực
- Có ý muốn tự tử
- Suy giảm nhận thức
- Tăng huyết áp
- Có giết
- Chuồn rút
- Hạ kali máu
- Thận tổn thương
- Hôn mê
- Tử vong

HỘI CHỨNG CAI Ở TRẺ SƠ SINH

Mặc dù chỉ khoảng 70% trẻ sinh ra gặp phải hội chứng cai, phần còn lại thường phát triển các dấu hiệu của hội chứng cai trong vài tuần đầu tiên sau khi sinh. Hội chứng cai ở trẻ sơ sinh có thể được chẩn đoán bằng các xét nghiệm máu và nước tiểu. Hội chứng cai ở trẻ sơ sinh có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là về hệ tiêu hóa và hệ thần kinh.

ĐIỀU TRỊ & CHĂM SÓC BÀ MẸ VÀ TRẺ SƠ SINH

Việc điều trị hội chứng cai ở trẻ sơ sinh thường không đáng kể và thường được điều trị bằng thuốc. Thông thường, một môi trường yên tĩnh, thoải mái là đủ để trẻ vượt qua hội chứng cai. Không gian yên tĩnh, ánh sáng dịu nhẹ, tiếng nói nhẹ nhàng, sự tiếp xúc da kề da, và sự chăm sóc chu đáo là những yếu tố quan trọng để giúp trẻ vượt qua hội chứng cai. Thay vì để trẻ nằm trong lồng ngực, mẹ có thể thay thế bằng việc ôm trẻ vào lòng, massage nhẹ nhàng cho trẻ. Nếu mẹ đang cho con bú, việc tiếp xúc da kề da và cho con bú thường xuyên là những yếu tố quan trọng để trẻ vượt qua hội chứng cai.

CÓ MỸ CÓ GÂY NGHIỆN KHÔNG?

CÓ. Việc sử dụng có mý có thể gây nghiện. Người ngưng sử dụng có mý có thể gặp phải các triệu chứng cai như:

- Đau đầu
- Lo lắng
- Trầm cảm
- Cáu gắt

Hiện khoa học vẫn chưa kiểm chứng được bất kỳ một phương pháp điều trị đặc hiệu nào cho những người mắc bệnh này.

Nội dung được đặt và hiệu đính từ trang www.nattc.org

Mọi thông tin hỗ trợ, và lòng tin cậy:
Trung tâm Chuyên Gia Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV - Đại Học Y Dược TP. HCM
Điện Thoại: 028 3952 6005 Email: svhwtc@gmail.com
Website: <http://svhwtc.org>

Một số tài nguyên

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

CÂN SA

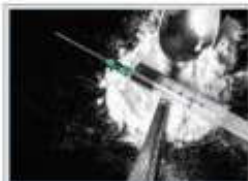
Tiếng lóng: Cỏ, Bò Đà, Tái mã, Pin

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

HEROIN

Tiếng lóng: hàng trắng, bạch phiến



Heroin nguyên chất là một chất bột màu trắng hoặc khi nguyên chất có màu nâu, còn gọi là "cơm đen" với trường hợp có lẫn tạp chất. Heroin có thể được hòa tan với nước để chích. Ngoài ra, người ta còn sử dụng bằng đường hít hoặc hít bằng mũi.

Heroin tạo cảm giác phê sướng ngay sau khi sử dụng. Tuy nhiên, một số trường hợp có thể bị nôn ói và ngất sau khi dùng. Trong vài giờ đầu sau khi dùng, người sử dụng sẽ buồn ngủ, nhịp tim và hô hấp giảm. Khi lượng heroin trong cơ thể giảm đi thì người sử dụng có mong muốn mãnh liệt tiếp tục sử dụng lại heroin.

Một số tên gọi khác của Heroin:

- Cỏ ba
- Bành phiến
- Hàng tiền nâu
- Bò kê
- Hàng
- Kem
- Hàng trắng
- Bò hàng

Dấu hiệu của việc sử dụng và nghiện Heroin

Heroin tạo cảm giác phê sướng và hạnh phúc. Bên cạnh đó, nó cũng làm người sử dụng có cảm giác như cả thế giới đang chậm lại. Người sử dụng heroin sẽ suy nghĩ cũng như vận động chậm dần đi.

Heroin làm cho người sử dụng buồn ngủ, mơ màng.

Heroin làm đồng tử (con ngươi) - vòng tròn màu đen chính giữa mắt) co nhỏ lại.

Người sử dụng đang chích sẽ có những vết thương hay có vết hằn trên da ở những vị trí chích.

Heroin rất dễ gây nghiện vì nó thường được sử dụng ở dạng tiêm chích hoặc hít. Những đường này giúp heroin len vào máu và lên não rất nhanh. Người nghiện phải dùng một lượng heroin lớn hơn để đạt được khoái cảm như ban đầu.

Những người có gắng từ bỏ Heroin có thể gặp các triệu chứng sau:

- Đau cơ và xương
- Chán ăn
- Nôn ói
- Khó ngủ
- Lo lắng, bồn chồn
- Thèm nhai và thèm muốn sử dụng heroin trở lại

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

CÂN SA TỔNG HỢP (CỎ MỸ)

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

METHAMPHETAMINE

Meth. Hàng đá, Ma túy đá

Methamphetamine (Ma túy đá) hoặc gọi ngắn gọn là "đá" hay "meth" là chất bột màu trắng, vị đắng. Nó khi nó được điều chế thành một viên thuốc màu trắng hoặc một viên đá bóng sáng (được gọi là tinh thể). Cách sử dụng

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

LẠM DỤNG NHỮNG THUỐC KHÁC

LSD (halip) là những thuốc dạng viên hoặc mảnh giấy nhỏ (tem giấy, bia giấy) đã được tẩm dung dịch LSD. Chất này làm người sử dụng nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận thấy những điều không có thật. Họ có thể thấy những màu sắc rất tươi sáng, những bức tranh rất đẹp hoặc ngược lại, thấy những thứ rất đáng sợ. Ngoài ra, LSD còn có thể làm tăng nhịp tim, rối loạn giấc ngủ, hoang loạn, và mờ mắt và hoang tưởng.

PCP (Đai thiên thần) là loại thuốc dạng viên hoặc dạng bột mà người sử dụng có thể hít, hút hoặc hít bằng mũi. Nó khiến con người cảm thấy xa cách với thế giới xung quanh họ. PCP thường làm người sử dụng tức giận và trở nên hung bạo, không kiểm soát được cảm xúc và hay mơ màng.

"Thuốc hộp đêm" (Club drugs). Một số thuốc được gọi là "thuốc hộp đêm" là do chúng thỉnh thoảng được sử dụng tại các câu lạc bộ đêm hoặc các buổi tiệc.



LSD pills
<http://ga.wa.gov/dot38>



Ketamine

Ketamine là một chất ở dạng lỏng hoặc dạng bột mà có thể làm người sử dụng mê đi hay có thể hiểu là "say không biết trời đất là gì". Nó được gọi là "thuốc mê kích thích" (còn gọi là "đá"). Một số đã có thể lên báo loại thuốc này vào thời điểm cuối hạn và điều này đồng nghĩa với việc bạn sẽ không thể kháng cự hoặc tự vệ khi người đã muốn quan hệ tình dục với bạn mà bạn không đồng ý. Ketamine (Ketamine) là một ví dụ của "thuốc mê kích thích".

Ketamine (đá) khiến người sử dụng cảm thấy xa cách với những gì đang diễn ra xung quanh họ và họ có thể rất sợ hãi và không thoải mái. Ketamine thường được dùng bằng đường uống, hít vào

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

KETAMINE

Ketamine là gì?

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHẤT GÂY NGHIỆN TỔNG HỢP

<http://svhatic.org>

THUỐC LẮC

MDMA, Ecstasy, Molly

Thuốc lắc là loại thuốc mà người ta thường sử dụng ở các bữa tiệc và câu lạc bộ. Nó tác động đến tâm trạng và cảm giác của con người về môi trường xung quanh. Đa số những người dùng thuốc lắc ở dạng viên nang hoặc viên nén, nhưng cũng có một số người dùng dạng lỏng. Ngoài ra, cũng có người hít bột. Đôi khi, người ta dùng thuốc lắc chung với các chất khác như rượu hoặc cần sa.

Một số tên khác của thuốc lắc như:

- MDMA
- Ecstasy
- Molly (từ tiếng đồng để chỉ "phần tử", một dạng bột được cho là tinh khiết)
- "Keo"
- Ma túy tình yêu



commons.wikimedia.org/CC0

Dấu hiệu của việc sử dụng và nghiện thuốc lắc

Thuốc lắc có thể làm cho người ta cảm thấy rất thân thiện và tình cảm, nhưng nó cũng có những ảnh hưởng xấu nhất định. Bạn có thể trở nên cảm lạnh hoặc khó ngủ. Thuốc lắc có thể gây chóng mặt, co thắt cơ hoặc nghiêm trọng không kiểm soát. Nó cũng làm tăng thân nhiệt, nhịp tim và huyết áp. Điều này có thể gây nguy hiểm khi ở trong đám đông hoặc trên sân nhảy vì vấn đề những nơi này đã rất nóng. Một khi các tác dụng đó mất đi, bạn sẽ cảm thấy buồn hoặc lo lắng trong nhiều ngày.

Việc sử dụng thuốc lắc mức độ nặng có thể gây ra các vấn đề lâu dài. Bạn có thể cảm thấy lo lắng, chán ăn hoặc trì hoãn bị giảm sút.

Những người cố gắng từ bỏ thuốc lắc có thể gặp những triệu chứng sau:

- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Mệt vì giác
- Cảm thấy bồn bả, u uất
- Khó tập trung



Trung Tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất Và HIV Mãn Hạn

Bộ tài liệu chemsex



4 MA TUÝ ĐÁ VỀ ĐÊM

6 MA TUÝ CHO CẬU ẤY

8 PHÒNG KHÁCH

10 PHÒNG TÂM

12 TIỆC MA TUÝ VÀ TÌNH DỤC

14 VƯỢT QUA GIỚI HẠN CÙNG NHAU

16 TIÊM CHÍCH

18 KHÁM PHÁ SỰ THẬT

21 QUAN HỆ KHÔNG BAO CAO SU

MỤC LỤC

- 4 NHỮNG LOẠI MA TUÝ LÀM TĂNG HAM MUỐN TÌNH DỤC
- 6 DÙNG MA TUÝ ĐÁ KHI QUAN HỆ TÌNH DỤC NGÀY Càng PHỔ BIẾN
- 10 CÁC MẸO VÀ LỜI KHUYẾN VỀ CHEMSEX
- 12 KETAMINE VÀ CÁC CÁCH GIẢM TÁC HẠI
- 16 TÌM HIỂU VỀ GHB VÀ GBL
- 20 CẦN LÀM GÌ KHI BI MẤT Ý THỨC DO GHB VÀ GBL
- 22 CHỜ ĐỢI VỚI MỘT CON ĐAO CẮT BÁNH mì - MA TUÝ ĐÁ VÀ LOẠN THẦN "NGÁO ĐÁ"
- 24 CÁCH TẠO RA MỘT KHÔNG GIÀN "ĂN CHƠI" AN TOÀN HƠN
- 28 SỰ THẬT VÀ LỜI ĐỐP THỐI VỀ VIÊM GAN C
- 30 HÃY TIẾP TỤC ĐÁU TRANH CHO PREP

CÁC LOẠI MA TUÝ LÀM BAN HỨNG TÌNH

Bộ tờ rơi liên quan đến COVID, SUDs và sức khỏe tâm trí

LÀM THẾ NÀO ĐỂ AN TOÀN TRONG ĐỢT BÙNG PHÁT DỊCH COVID 19 TÀI LIỆU DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI SỬ DỤNG CHẤT VÀ BỆNH NHÂN ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC METHADONE VÀ BUPRENOPHINE

COVID-19, căn bệnh gây ra bởi một loại coronavirus chủng mới, có thể gây nhiễm trùng đường hô hấp và đưa đến nhiều vấn đề sức khỏe. Đây là một căn bệnh tương đối nhẹ và hầu hết người bệnh sẽ hồi phục nhanh chóng sau một thời gian mắc, nhưng nó có thể rất nghiêm trọng đối với những người có hệ thống miễn dịch kém hoặc vốn mắc các bệnh lý nền



Đương Đầu Với Căng Thẳng Trong Bệnh Dịch Truyền Nhiễm

Những điều bạn nên biết

Khi bạn nghe, đọc hoặc xem tin tức về sự bùng phát của một bệnh truyền nhiễm sẽ cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu căng thẳng - ngay cả khi điều bệnh ảnh hưởng xa nơi bạn sống và bạn không có nguy cơ mắc bệnh. Những dấu hiệu căng thẳng có thể xuất hiện ở những người có người thân đang ở các nơi bị ảnh hưởng trước sự bùng phát của bệnh truyền nhiễm, hãy theo dõi sức khỏe thể chất. Nhận biết rõ những dấu hiệu căng thẳng ở bản thân và người thân. Biết cả khi nào cần nhờ đến sự giúp đỡ của người khác.

Nhận biết dấu hiệu của căng thẳng



CHĂM SÓC BẢN THÂN TRONG TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP VỀ Y TẾ CÔNG CỘNG

Niềm hy vọng rất quan trọng vì nó giúp cho hiện tại bớt khắc nghiệt. Nếu ta hy vọng rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, ta sẽ chịu đựng được khó khăn của hôm nay.

- Thích Nhất Hạnh

Đối phó với tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng gây ra sẽ tình trạng căng thẳng và lo lắng. Bạn có thể phải đối mặt với sự thiếu rõ ràng và chắc chắn, những lo ngại về sức khỏe của bản thân, của gia đình và bạn bè xung quanh, là sự thay đổi trong thói quen hằng ngày, hạn chế tiếp cận với những dịch vụ và nguồn lực cần thiết vốn rất dễ tiếp cận lúc bình thường và hơn thế nữa. Rất may, bạn có thể thực hiện một số hoạt động để tự chăm sóc bản thân trong khoảng thời gian khó khăn này. Ngoài ra, vẫn còn có các dịch vụ có sẵn đáp ứng cho bạn trong trường hợp bạn cần hỗ trợ chuyên sâu hơn về tinh thần.

NHỮNG BƯỚC GIÚP CHĂM SÓC BẢN THÂN

Cảm giác căng thẳng, lo âu và "choáng ngợp" trong những trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng như thế này là một điều hết sức tự nhiên, nhưng bạn vẫn có thể thực hiện một số hoạt động để nâng cao sức khỏe của chính mình. Dưới đây là một số gợi ý bạn có thể thử.

- CƠ THỂ**
 - Hoạt động thể chất hoặc tập thể dục thường xuyên
 - Ăn uống tốt, duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, uống đủ nước
 - Nghỉ ngơi vào ban đêm, giữ một lịch ngủ cố định
 - Thư giãn bằng các bài tập thở và kéo giãn cơ thể
- TÂM TRÍ**
 - Tham gia vào các hoạt động hoặc thú vui sở thích
 - Cố gắng duy trì các thói quen hàng ngày
 - Thực hành thiền định hoặc cầu nguyện như một cách để thư giãn và hỗ trợ tinh thần
 - Nghỉ giải lao nhiều lần trong ngày
- CẢM XÚC**
 - Lưu tâm và chấp nhận những cảm nhận của bản thân, cố gắng không phán xét cảm xúc của chính mình
 - Đối xử với bản thân bằng tình thương và sự thấu hiểu
 - Chia sẻ cảm xúc của bản thân với người mình tin tưởng
 - Tự động viên và an ủi bản thân ("Mình có thể xử lý được", "hôm nay tập trung xử lý vấn đề của hôm nay")
- HỖ TRỢ**
 - Giữ liên lạc với người khác bằng cách gọi điện, nhắn tin, email, phương tiện truyền thông xã hội, gọi video
 - Nhờ bạn bè/gia đình hoặc các chuyên gia giúp đỡ khi cần
 - Tiếp cận các nhóm hỗ trợ đồng đẳng từ xa về ma túy và rượu bia
 - Tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần từ xa

CẬP NHẬT THÔNG TIN NHƯNG KHÔNG ĐỂ BẢN THÂN BỊ CĂNG THẲNG QUÁ MỨC

Mặc dù liên tục cập nhật những thông tin mới nhất liên quan đến tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng là rất cần thiết, nhưng bạn không nên để bản thân bị "ngợp" bởi quá nhiều tin tức, việc tiếp xúc với quá nhiều các phương tiện truyền thông có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng hoặc tuyệt vọng. Vậy bạn nên làm gì?

- TRÁNH** Tiếp xúc quá nhiều với thông tin truyền thông
- GIỚI HẠN** Chỉ nên tiếp nhận nguồn thông tin chính thống (Bộ y tế: <https://moh.gov.vn/>)
- KIỂM TRA** Thông tin cập nhật tại mỗi thời điểm nhất định trong ngày, chỉ nên thực hiện 1-2 lần/ngày
- THU THẬP** Thông tin giúp bạn thực hiện một số hành động giúp bảo vệ bản thân và những người xung quanh



CÁC BIỆN PHÁP HỖ TRỢ CHO NHÂN VIÊN CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG GIAI ĐOẠN CÁCH BIỆT CỘNG ĐỒNG MÙA DỊCH

Cách biệt xã hội là sự gia tăng một cách có chủ đích không gian vật lý giữa mọi người để ngăn chặn hoặc làm chậm sự lây lan của một căn bệnh truyền nhiễm. Đôi lúc, chiến lược này được các chuyên gia y tế công cộng khuyến khích áp dụng trong các đại dịch. Đối với nhân viên chăm sóc sức khỏe tinh thần, những thách thức đi kèm với chiến lược cách biệt xã hội có thể đặt ra những rào cản đáng kể trong công việc hằng ngày. Một số cơ quan và tổ chức có thể phải đương đầu với nhiều khó khăn để tiếp tục cung cấp các dịch vụ quan trọng cho khách hàng, đồng thời vẫn đảm bảo sức khỏe của nhân viên.

Cách biệt xã hội cho nhân viên chăm sóc sức khỏe tinh thần - Những thách thức chung

- Cảm giác tuyệt vọng, chán chường hoặc cảm thấy quá tải vì không thể phục vụ những người mà họ được giao nhiệm vụ giúp đỡ
- Các chuyên viên chăm sóc sức khỏe tinh thần và nhân viên hỗ trợ thường phải phục vụ các nhóm yếu thế và/hoặc nhóm người tưng bít thiệt thòi, những người này thường là nhóm dễ bị tổn thương hơn trong thời gian xảy ra đại dịch. Việc không thể cung cấp các dịch vụ quan trọng cho các nhóm này có thể gây ra cảm giác tuyệt vọng, bất ổn và thiếu kiểm soát.
- Nhóm chuyên gia sức khỏe tinh thần thường phục vụ mọi người; tuy nhiên, chính công cụ được sử dụng để kiểm soát sự lây lan của đại dịch - cách biệt xã hội lại làm tăng độ họ cảm giác cô đơn, vốn có liên quan đến trầm cảm.
- Cảm giác lo âu, phiền muộn hoặc sự hồi cho bản thân, gia đình, bạn bè và khách hàng là những phản ứng phổ biến trong thời điểm mọi thứ đều không có gì chắc chắn. Khi mà người ta còn không biết được mọi chuyên sĩ vẫn tiếp nhận hay được kiểm soát thì các phản ứng trước căng thẳng như rối loạn cảm xúc, cảnh giác cao độ và thay đổi tâm trạng có thể [sai] xuất hiện.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn có những chiến lược dành riêng cho đội ngũ nhân viên trong lĩnh vực này để giúp họ giải tỏa căng thẳng. Trong thời gian thực hiện cách biệt xã hội, việc tái thiết lập và duy trì sự cân bằng và kết nối trong bối cảnh mới là điều cực kỳ quan trọng. Khó để mất với những thách thức - đặc biệt là những thách thức liên quan đến đại dịch, chẳng hạn như căng thẳng, bệnh tật hoặc sang chấn - thì sự cân bằng có thể giúp ta lấy lại được cảm giác kiểm soát và sự kiên nhẫn, từ đó có thể chống lại cảm giác cô đơn.

Hỗ trợ sức khỏe, sự cân bằng và kết nối

- Tự trấn an (tự yêu thương bản thân): Theo Kristin Neff - nhà nghiên cứu về lòng từ trắc ẩn, "Tự trấn an là hành động tửu mến với chính mình như với người khác khi bản thân gặp khó khăn, thất bại hoặc nhận thấy điều gì đó mà bạn không thích về bản thân. Thay vì chế phớt lờ nỗi đau của bạn, hãy đứng lại để tự nói với bản thân mình, "Giờ đây, mọi việc thực khó khăn". Sao đây là một số cách để tự thực hành lòng từ trắc ẩn và tự chăm sóc bản thân.
 - Hãy nhẹ nhàng với bản thân thay vì phủ phàn chính mình và tập dượt công việc trong những tình huống mà bạn vẫn không có khả năng hoặc rất ít sự kiểm soát.
 - Hãy được ai công bố có tác động bị tổn thương và sự không hoàn hảo là một phần của nhân loại - đó là điều kết chúng ta, kết nối ta với nghệ thuật chăm sóc sức khỏe tinh thần cho mọi người.
 - Thừa nhận những thách thức rất thực tế trong công việc của bạn với khách hàng và không phớt lờ hoặc tìm kiếm những cảm xúc này. Kim nên cảm xúc hoặc tự ái mình vào công việc và ứng phó với không hoảng hốt khi ta không đủ "chắc" cho lòng từ trắc ẩn.

Hình ảnh: Hội thảo khóa học

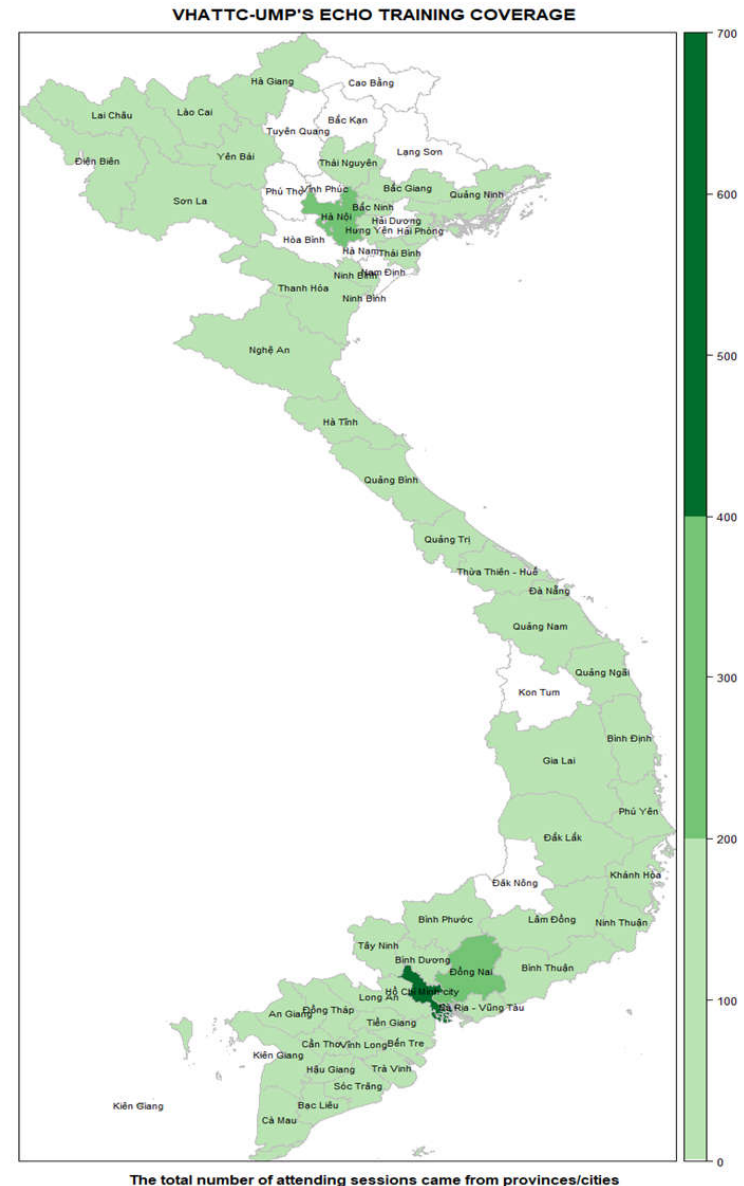


Hình ảnh: Khóa học trực tuyến



Các tỉnh thành tham gia chương trình đào tạo trực tuyến trung tâm ATTC-UMP

- 52 tỉnh thành
- Đa số là các tỉnh miền Nam
- Tỉnh tham gia nhiều: Tp.HCM, Đồng Nai, Hà Nội





UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Câu hỏi?
Cảm ơn quý vị đã lắng nghe
Chúc quý vị có khóa học thật bổ ích



UCLA