

Nghiệm hành vi

Đỗ Văn Dũng

Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh

VH-ATTC

Câu hỏi

- Một đứa trẻ “mê game” là tốt bởi vì nó sẽ không bị vướng vào nghiện ma túy?
- Cơ chế của nghiện tình dục, nghiện game là do dopamine?
- Hành vi thích thú lặp lại sẽ gây chán hay sẽ tăng thích thú?
- Dynorphin và KOR là gì?
- Thang đo nghiện game (Game addiction scale) sẽ gồm một số mục (items). Hãy đoán thử một số mục trong thang đo này?
- Buprenorphine tác động lên các thụ thể opiod nào?

Mục tiêu

- Định nghĩa nghiện hành vi
- Tìm hiểu những điểm tương tự và khác biệt nhau giữa nghiện hành vi và nghiện hóa chất
- Đánh giá một số chứng nghiện hành vi phổ biến nhất
- Thảo luận về những điểm tương tự và khác biệt trong điều trị giữa nghiện hóa chất và nghiện hành vi

Nghiện là gì

- Một chất, con người hoặc hoạt động
- Bên ngoài bản thân
- Được sử dụng để thoát khỏi sự khó chịu, nỗi đau về tình cảm hoặc thể xác
- Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực
- *Bác sĩ tâm thần (Bs Methadone) có cần có năng lực về nghiện hành vi hay không?*

Nghiện hành vi

- Là vấn đề tâm thần phổ biến, gây tác hại (gambling addiction, compulsive sexual behavior,...)
- Nghiện hành vi và chất có cùng cơ chế thần kinh
- Nghiện hành vi và chất có thể cùng hiện diện và tương tác (gây hại) → cần phải cùng được xem xét trong điều trị.

Cuộc trốn chạy rồi bị bắt ly kỳ của sát thủ nghiện game Triệu Quân Sự

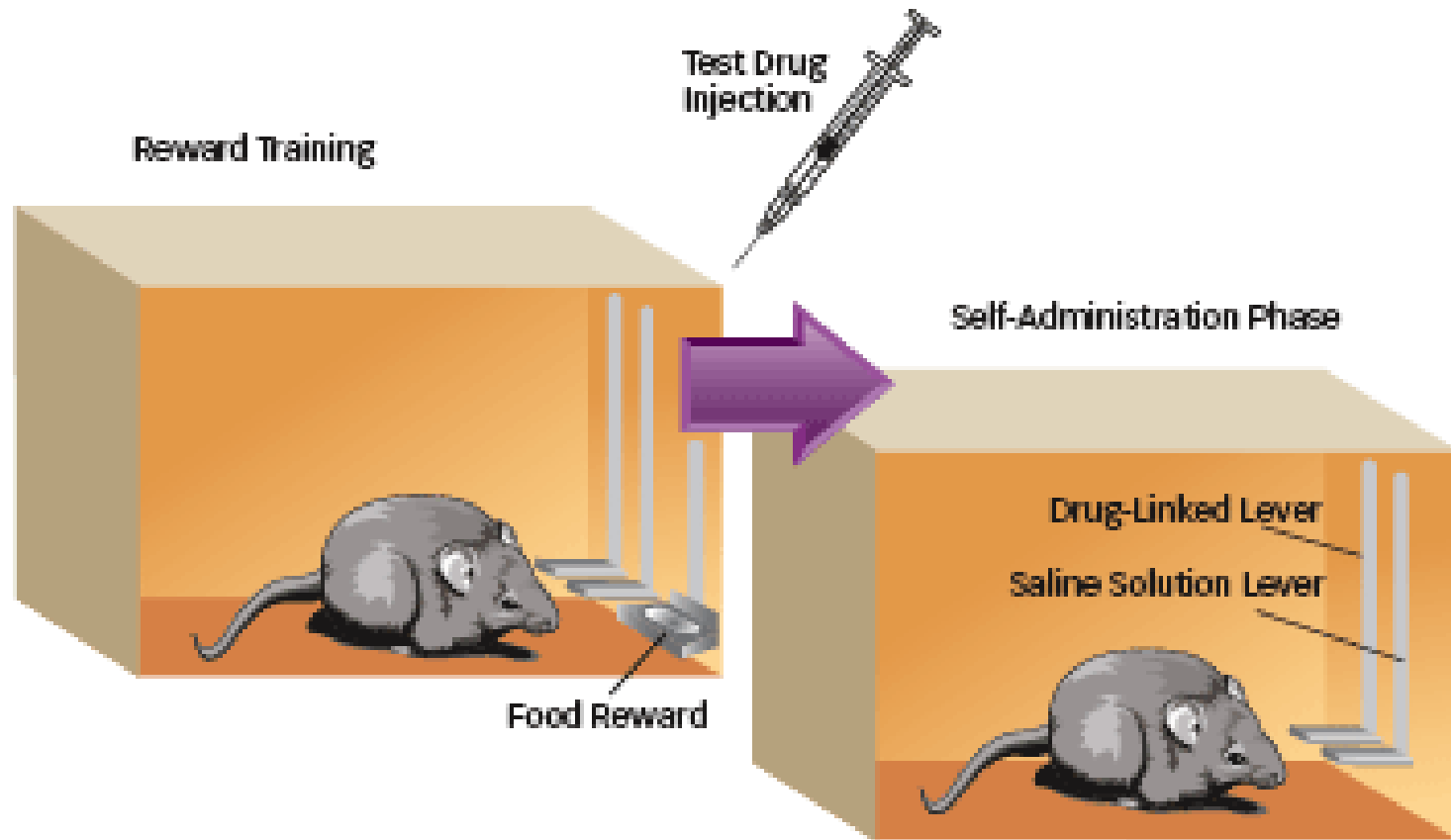


Cuối 2015, đang thụ án tại trại giam ở Quảng Ngãi, Sự cùng một phạm nhân khác đã cưa song sắt cửa sổ buồng giam, đào thoát.

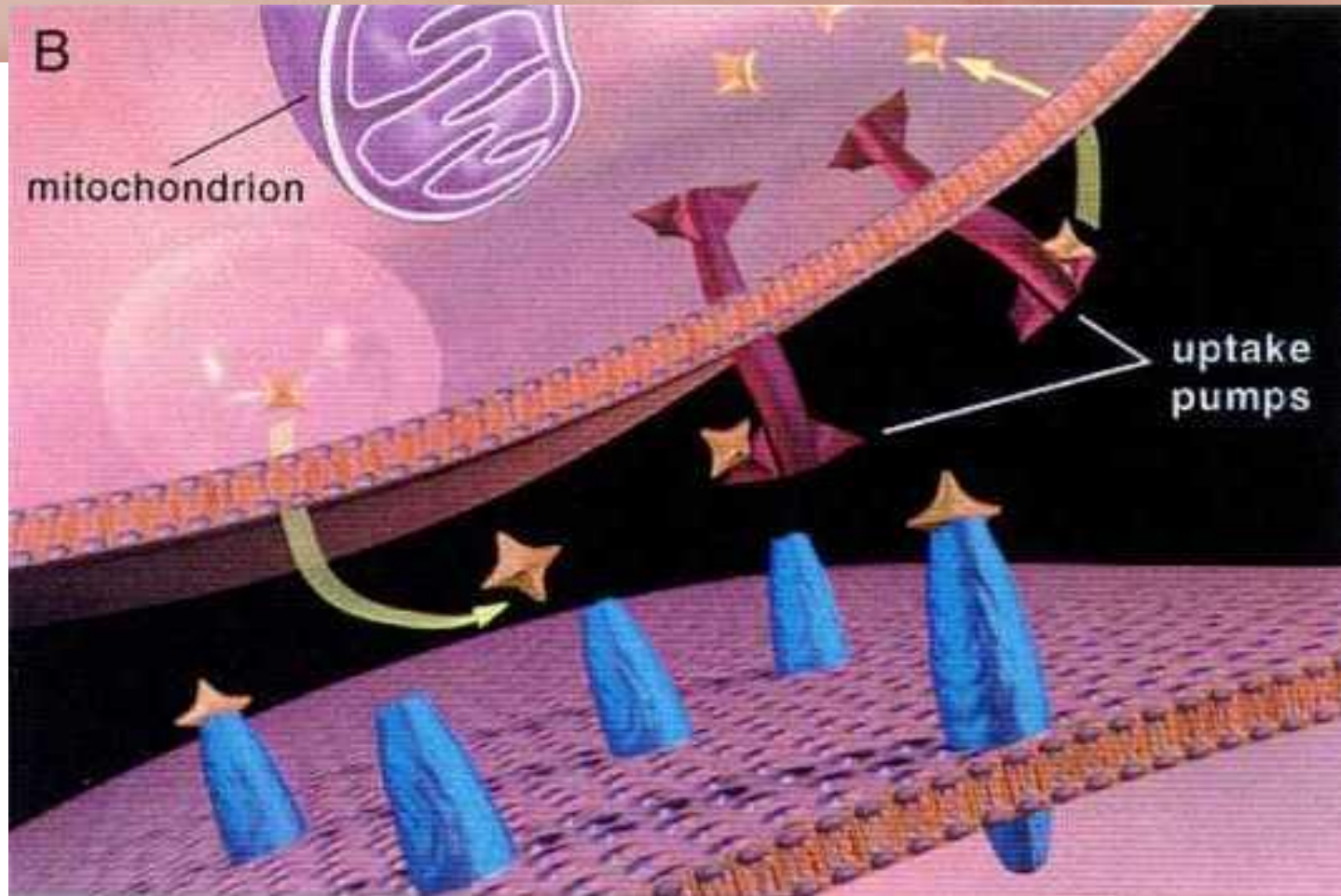
Sau hơn một tháng truy tìm, Cục Truy nã tội phạm (Bộ Công an) bắt được Sự khi hắn đang chơi game tại quán Internet ở Hà Nội. Sự nhận thêm án tù vì tội "Trốn khỏi nơi giam giữ", tiếp tục thụ án ở trại giam T10, tỉnh Quảng Ngãi.

Chiều 3/6, Sự vượt ngục lần thứ 2. Sau nửa tháng bỏ trốn, tối 18/6, gã bị bắt tại quán internet HT.

SELF-ADMINISTRATION EXPERIMENTS Researchers train an animal to obtain rewards (usually food) by some voluntary action, such as by pushing a lever. Researchers then give the animal an initial injection or infusion of the substance under study, then place it in a cage where it can self-administer more doses by performing the same action.



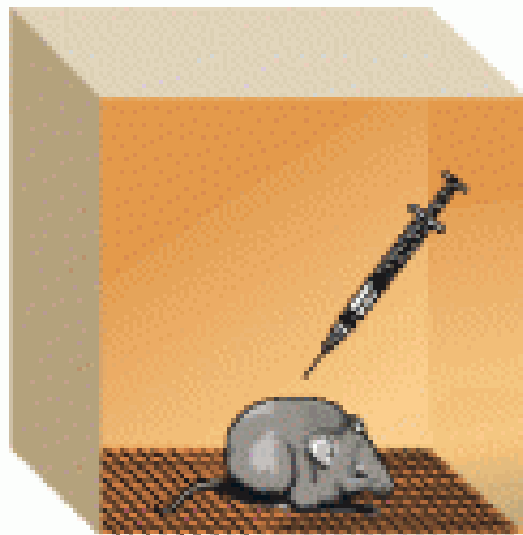
Mechanisms of Action of ATS



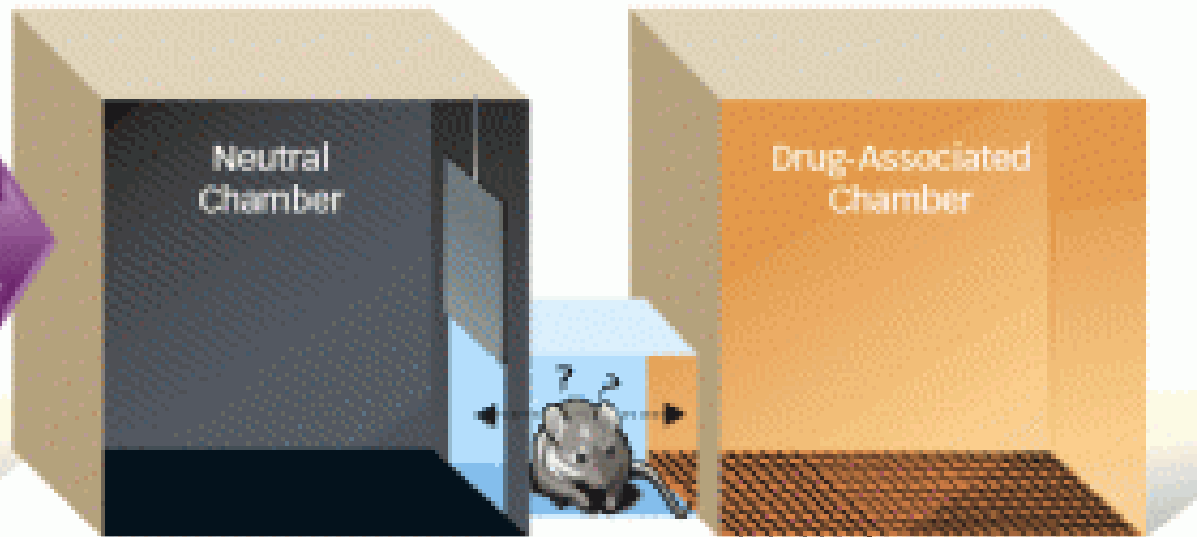
<http://www.drugabuse.gov/NIDAHome.html>

CONDITIONED PLACE PREFERENCE EXPERIMENTS Researchers place an animal in a distinctively designed chamber and inject or infuse it with the substance being studied. Once trained to associate the chamber with the test agent, the animal is placed in an ante-room connecting a neutral chamber and the drug-associated chamber. The animal indicates its preferred chamber by spending more time there; its choice reveals the animal's preference for or aversion to the test substance.

Training Chamber



Test Cage Chambers



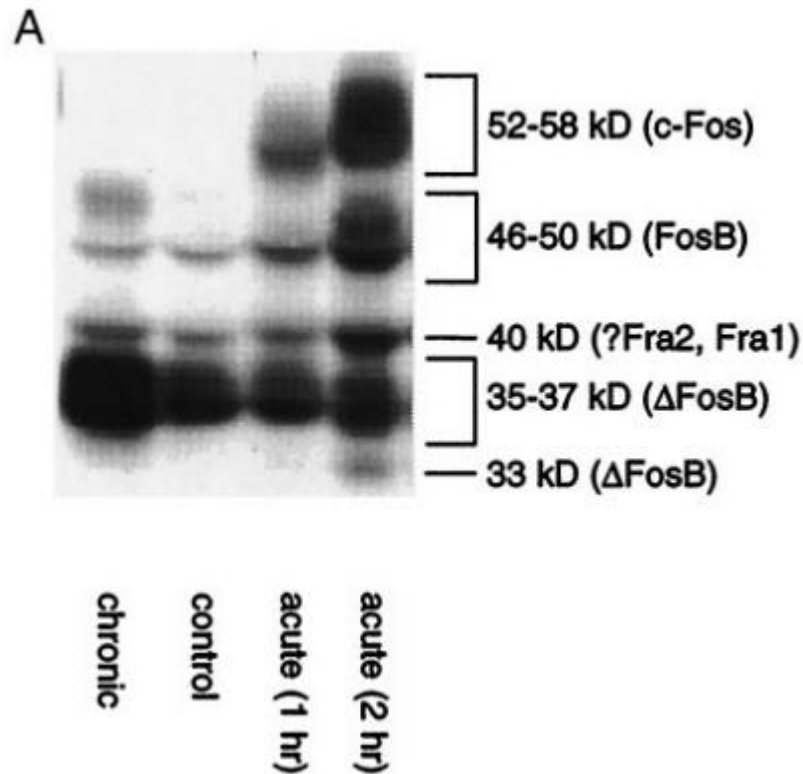
Δ FosB: A sustained molecular switch for addiction

Eric J. Nestler*, Michel Barrot, and David W. Self

Department of Psychiatry and Center for Basic Neuroscience, University of Texas Southwestern Medical Center, 5323 Harry Hines Boulevard, Dallas, TX 75390-9070

The longevity of some of the **behavioral abnormalities that characterize drug addiction** has suggested that regulation of neural

and Fra2 (7). These Fos family proteins heterodimerize with Jun family proteins (c-Jun, JunB, or JunD) to form active AP-1



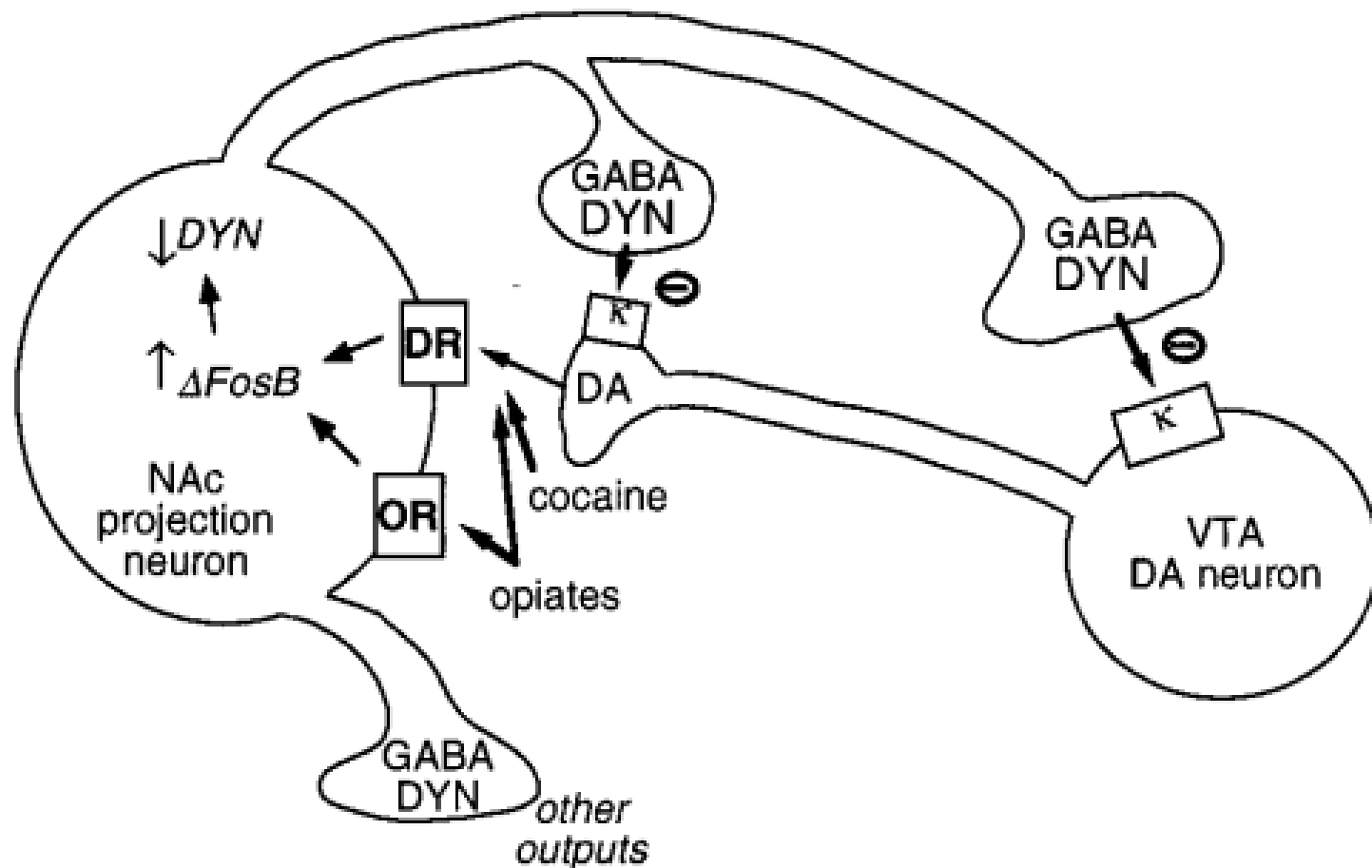


Fig. 3. Dynorphin is a putative target for Δ FosB. Shown is a ventral tegmental area (VTA) dopamine (DA) neuron innervating a class of nucleus accumbens (NAc) GABAergic projection neuron that expresses dynorphin (DYN). Dynorphin serves a feedback mechanism in this circuit: dynorphin, released from terminals of the NAc neurons, acts on κ opioid receptors located on nerve terminals and cell bodies of the DA neurons to inhibit their functioning. Δ FosB,

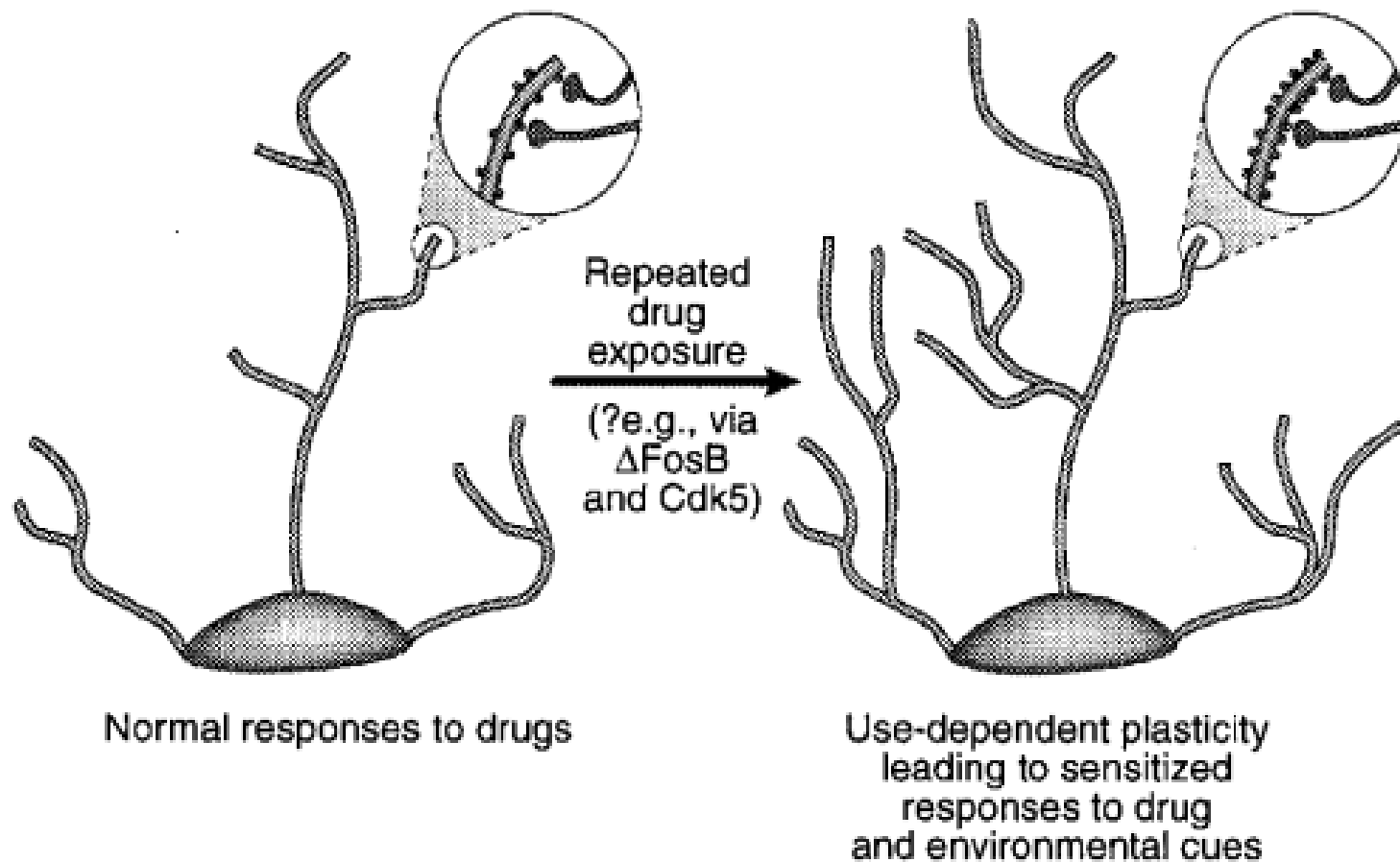


Fig. 4. Regulation of dendritic structure by drugs of abuse. Shown is the expansion of a neuron's dendritic tree after chronic exposure to a drug of abuse, as has been observed with cocaine in the **nucleus accumbens** and **prefrontal cortex** (41). The areas of magnification show an increase in den-

Research report

Sexual experience sensitizes mating-related nucleus accumbens dopamine responses of female Syrian hamsters

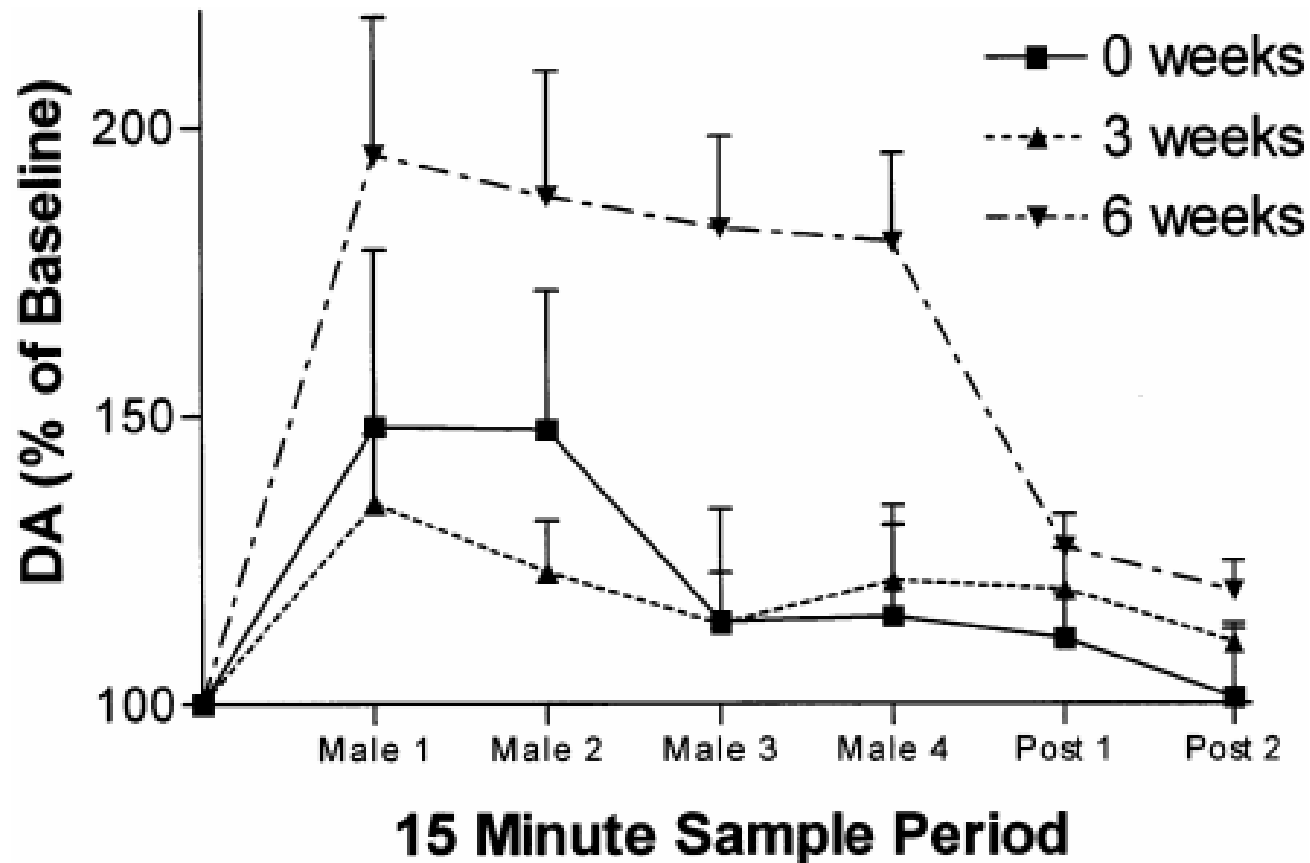


Fig. 6. Percent of baseline extracellular dopamine concentrations from the nucleus accumbens (Mean \pm S.E.M.) in 15-min dialysis

Published in final edited form as:

Genes Brain Behav. 2010 October ; 9(7): 831–840. doi:10.1111/j.1601-183X.2010.00621.x.

DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward

Kyle K. Pitchers¹, Karla S. Frohmader¹, Vincent Vialou³, Ezekeil Mouzon³, Eric J. Nestler³, Michael N. Lehman¹, and Lique M. Coolen^{1,2}

¹Department of Anatomy & Cell Biology, Schulich School of Medicine and Dentistry, University of Western Ontario, London, Ontario, Canada, N6A 5C1

Empirically we have data that have connected sex addiction with other addictions. The lead author followed a sample of 932 sex addicts (Carnes, 1991). Within that sample, 42% reported chemical dependency, 38% reported an eating disorder, 28% reported compulsive working, and 26% reported compulsive spending. As part of their

Thay đổi về quan niệm

- Nghiện là một hiện tượng sinh lí cho mục đích sinh tồn.
- Nghiện là cách một người nào đó đối phó với vấn đề của mình cho đến thời điểm hiện tại
- Nghiện có thể trở thành người bạn tốt nhất của con người
- Khả năng đối phó với cuộc sống của mọi người là khác nhau
- Bệnh nhân có thể giải quyết những cách mà các vấn đề trong quá khứ đang ảnh hưởng đến họ ngày nay

Gốc rễ của vấn đề nghiện

- Thiếu tình thương (Mất niềm tin)
- Thiếu tự tin (mặc cảm kém cỏi, mặc cảm bản sắc)
- Sử dụng giải trí hoặc kê đơn
- Các vấn đề về sức khỏe tâm thần

Đặc điểm của nghiện

- Không có khả năng dừng kéo dài
- Suy giảm khả năng kiểm soát hành vi
- Thèm; tăng “khèm khát” ma túy hoặc trải nghiệm gây vui sướng;
- Nhận thức suy giảm về các vấn đề nghiêm trọng của hành vi và mối quan hệ

Khác biệt giữa nghiện hành vi và nghiện chất

Nghiện hóa chất

- Chất tác động trực tiếp lên não / hệ thần kinh trung ương

Nghiện hành vi

- Các hoạt động tác động đến các trung tâm sướng khoái
- Tăng tiết adrenaline
- Tăng tiết dopamine
- Tăng tiết endorphin
- Oxytocin

Tương tự giữa nghiện hành vi và nghiện chất

- Gây ra các phản ứng hóa học trong não
- Là một công cụ để trốn thoát hoặc tránh đau
- Tạo ra một sự dung nạp thuốc
- Có các triệu chứng cai nghiện tâm lý
- Có thể gây ra những hậu quả tàn phá về tâm sinh lý xã hội

Tương tự giữa nghiện hành vi và nghiện chất

- Kiêng không thể thực hiện được hoặc lý tưởng đối với một số chứng nghiện hành vi (tức là tình dục, ăn uống, mua sắm, tập thể dục)
- Nhiều trung tâm điều trị “lờ đi/bỏ qua” việc thay thế nghiện chất bằng nghiện hành vi

Đường cong Jellenik

- Sử dụng giải trí
- Sử dụng không thường xuyên để giải tỏa
- Tăng thêm muốn
- Tăng kích thích (tổng quát kích thích)
- Không thể thảo luận vấn đề
- Nỗ lực kiểm soát thất bại (tăng thời gian và năng lượng)
- Tiếp tục sử dụng bất chấp hậu quả tiêu cực
 - Ngừng sử dụng: xuất hiện lại các vấn đề ban đầu cộng với các vấn đề gây nghiện
 - Sử dụng lại

Đường cong Jellenik

- Đưa ra quyết định thay đổi
- Tìm cách hiểu và giải quyết các lý do
 - Nỗi buồn ban đầu
 - Đau khổ tạo ra từ cơn nghiện
- Giải quyết các vấn đề thể chất để duy trì tình trạng đau khổ
- Phát triển các kỹ năng đối phó lành mạnh
- Cải thiện lòng tự trọng
- Xây dựng lại mạng lưới hỗ trợ lành mạnh

Tiêu chuẩn DSM

- Tăng dung nạp (lượng chất sử dụng tăng lên; hiệu quả của chất giảm)
- Các triệu chứng cai nghiện đặc trưng; chất được thực hiện để giảm triệu chứng cai
- Chất được dung với số lượng lớn hơn và trong thời gian dài hơn dự định (mất kiểm soát)

Tiêu chuẩn DSM

- Thèm muốn kéo dài hoặc cố gắng bỏ thuốc nhiều lần không thành công
- Nhiều thời gian / hoạt động để lấy, sử dụng, hồi phục
- Các hoạt động xã hội, nghề nghiệp hoặc giải trí quan trọng bị giảm sút hoặc chấm dứt
- Tiếp tục sử dụng mặc dù biết về hậu quả bất lợi

Tiêu chuẩn DSM

- Tiếp tục sử dụng bất chấp hậu quả bất lợi
 - Các vấn đề về cảm xúc
 - Trầm cảm
 - Lo âu
 - Tội lỗi
 - Giận dữ / Phẫn nộ

Tiêu chuẩn DSM

- Tiếp tục sử dụng bất chấp hậu quả bất lợi
 - Các vấn đề về nhận thức
 - Các vấn đề trí nhớ (quên, mất trí nhớ)
 - Lẫn lộn
 - Hoang tưởng
 - Vấn đề thể chất
 - Viêm gan, HIV và STDs
 - Ngủ hoặc dinh dưỡng không đủ
 - Giảm hệ thống miễn dịch
 - Chấn thương

Tiêu chuẩn DSM

- Tiếp tục sử dụng bất chấp hậu quả bất lợi
 - Các vấn đề về mối quan hệ
 - Nói dối
 - Thủ đoạn
 - Bí mật
 - Thay đổi bạn bè
 - Khó hòa đồng với người khác
 - Vấn đề nghề nghiệp
 - Bỏ buổi làm việc
 - Chất lượng công việc, năng suất kém
 - Mất việc làm

Tiêu chuẩn DSM

- Tiếp tục sử dụng bất chấp hậu quả bất lợi
 - Vấn đề tâm linh
 - Hy vọng
 - Niềm tin
 - Chính trực
 - Kỷ luật
 - Dũng cảm
 - Từ bi

Áp dụng

- Hãy nghĩ về những hành vi bệnh nhân tham gia khi họ buộc phải từ bỏ vấn đề nghiên cứu (chất/hành vi) hiện có (hành vi thay thế nghiên cứu)

Nghiện hành vi

- Thức ăn
- Tình dục / Nội dung khiêu dâm
- Cờ bạc
- Mua sắm
- Bài tập
- Internet
- Mối quan hệ
- Hồn loạn / Kịch tính
- Nói chung, nghiện cơ bản càng sơ khai hoặc càng đáp ứng được nhu cầu cơ bản thì càng bắt đầu sớm.
- Khi cơn nghiện bắt đầu, sự phát triển tâm lý xã hội chậm lại hoặc dừng lại, đặc biệt là vì nó liên quan đến đối phó và các mối quan hệ

Nguyên lí hành vi cơ bản

- Khi đứng trước hai sự lựa chọn, xu hướng chọn phương án “sướng khoái” hơn
- Để tăng động lực thay đổi, lựa chọn ít “sướng khoái” hơn phải trở nên “sướng khoái” hơn
- Các hành vi thay thế cần tạo “sướng khoái” tương tự như “nghiện”.

Đánh giá

- Khi đánh giá một người về các vấn đề sức khỏe tâm thần, hãy luôn hỏi về cách họ đối phó và áp dụng bảng câu hỏi CAGE đã sửa đổi
 - Bạn đã bao giờ cảm thấy cần phải Cắt (**Cut**) giảm
 - Đã bao giờ mọi người làm bạn Khó chịu (**Annoyed**) khi chỉ trích hành vi của bạn
 - Bạn đã bao giờ cảm thấy có lỗi (**Guilty**) về hành vi của mình chưa
 - Bạn có bị loại bỏ (**Eliminate**) hoặc giảm bớt các vai trò, nhiệm vụ hoặc mối quan hệ quan trọng vì hành vi của bạn

Đánh giá

- Khi đánh giá một người nào đó có các chứng nghiện khác HOẶC tiền sử gia đình nghiện, hãy tìm các hành vi nghiện
- Đối với nhiều người, nghiện hành vi là dấu hiệu cảnh báo tái nghiện cho các vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc nghiện ngập khác

Áp dụng: Bài bạc

- Chức năng
 - Biểu hiện
 - Dung nạp
 - Biểu hiện của cai
 - Nỗ lực cắt giảm không thành công
 - Quá nhiều thời gian / năng lượng để lấy, sử dụng, phục hồi
 - Các hoạt động khác bị giảm hoặc bị loại bỏ
 - Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực
- Tình cảm | Tinh thần | Thể chất | Xã hội | Nghề nghiệp

Áp dụng: Thức ăn

- Chức năng
 - Biểu hiện
 - Dung nạp
 - Biểu hiện của cai
 - Nỗ lực cắt giảm không thành công
 - Quá nhiều thời gian / năng lượng để lấy, sử dụng, phục hồi
 - Các hoạt động khác bị giảm hoặc bị loại bỏ
 - Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực
- Tình cảm | Tinh thần | Thể chất | Xã hội | Nghề nghiệp

Áp dụng: Sách báo khiêu dâm

- Chức năng

- Biểu hiện

- Dung nạp
- Biểu hiện của cai
- Nỗ lực cắt giảm không thành công
- Quá nhiều thời gian / năng lượng để lấy, sử dụng, phục hồi
- Các hoạt động khác bị giảm hoặc bị loại bỏ
- Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực

Tình cảm | Tinh thần | Thể chất | Xã hội | Nghề nghiệp

Áp dụng: Mua sắm

- Chức năng

- Biểu hiện

- Dung nạp
- Biểu hiện của cai
- Nỗ lực cắt giảm không thành công
- Quá nhiều thời gian / năng lượng để lấy, sử dụng, phục hồi
- Các hoạt động khác bị giảm hoặc bị loại bỏ
- Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực

Tình cảm | Tinh thần | Thể chất | Xã hội | Nghề nghiệp

- <https://psychology-tools.com/test/bergen-shopping-addiction-scale>

Áp dụng: Internets

- Chức năng
 - Biểu hiện
 - Dung nạp
 - Biểu hiện của cai
 - Nỗ lực cắt giảm không thành công
 - Quá nhiều thời gian / năng lượng để lấy, sử dụng, phục hồi
 - Các hoạt động khác bị giảm hoặc bị loại bỏ
 - Tiếp tục bất chấp hậu quả tiêu cực
- Tình cảm | Tinh thần | Thể chất | Xã hội | Nghề nghiệp

Table 1 GAS and its concordance with the DSM-5 proposed criteria for Internet gaming disorder

	How often in the last six months...	Internet gaming disorder: proposed criteria (DSM-5) ^a
Item 1	Have you thought all day long about playing a game ?	Preoccupation (item 1)
Item 2	Have you played longer than intended?	Withdrawal (item 5)
Item 3	Have you played games to forget about real life?	Tolerance (item 2)
Item 4	Have others unsuccessfully tried to reduce your time spent on games ?	Unsuccessful attempts to reduce or stop (item 4)
Item 5	Have you felt upset when you were unable to play ?	Loss of interests in other activities (7)
Item 6	Have you had arguments with others (e.g. family, friends) over your time spent on games ?	Continue despite problems (item 7)
Item 7	Have you neglected important activities (e.g. school, work, sports) to play games?	Deceived others (item 6) Escape (item 3) Lost relationships or opportunities

Internet Addiction Test (IAT) Manual

From netaddiction.com

1. ___ How often do you find that you stay online longer than you intended?
2. ___ How often do you neglect household chores to spend more time online?
3. ___ How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
4. ___ How often do you form new relationships with fellow online users?
5. ___ How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?
6. ___ How often do your grades or school work suffer because of the amount of time you spend online?
11. ___ How often do you find yourself anticipating when you will go online again?
12. ___ How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
13. ___ How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?
14. ___ How often do you lose sleep due to being online?
15. ___ How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being online?
16. ___ How often do you find yourself saying "just a few more minutes" when online?

Điều trị

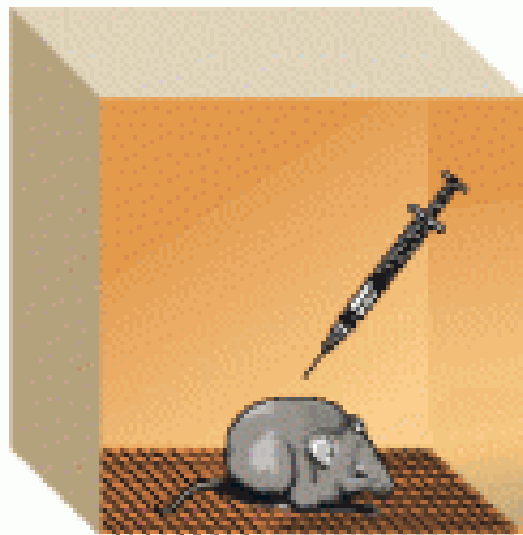
- Có thể kiêng tránh được không
- Cân bằng trong quyết định
 - Ưu điểm (Cách để đáp ứng nhu cầu)
 - Nhược điểm của nó
 - Ưu điểm của việc dừng lại
 - Nhược điểm của việc dừng lại (Cách để đáp ứng nhu cầu)

Điều trị

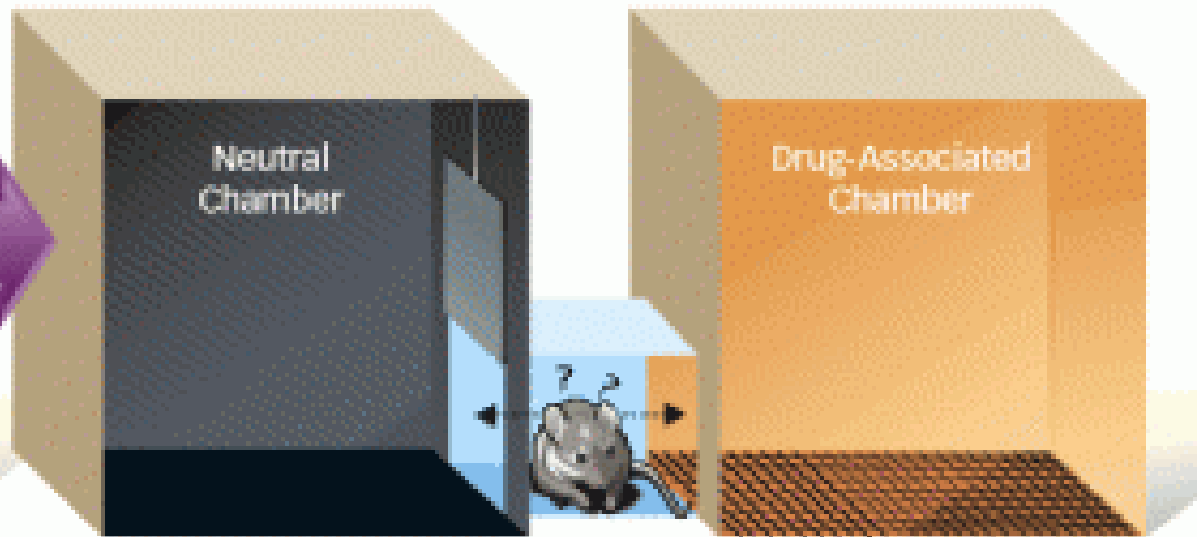
- Các biện pháp can thiệp
 - Nhóm hỗ trợ
 - Đào tạo kỹ năng đối phó
 - Sử dụng điểm mạnh
 - Thẻ chỉ mục hoặc điện thoại
 - Xác định các yếu tố gây căng thẳng và kích hoạt và các cách thay thế để đối phó
 - Xác định bất kỳ sự mất cân bằng hóa học trong não bộ
 - Loại trừ các nguyên nhân thực thể gây ra đau khổ

CONDITIONED PLACE PREFERENCE EXPERIMENTS Researchers place an animal in a distinctively designed chamber and inject or infuse it with the substance being studied. Once trained to associate the chamber with the test agent, the animal is placed in an ante-room connecting a neutral chamber and the drug-associated chamber. The animal indicates its preferred chamber by spending more time there; its choice reveals the animal's preference for or aversion to the test substance.

Training Chamber



Test Cage Chambers



Điều trị

- Kích hoạt (triggers) có thể xảy ra
 - Môi trường
 - Phương tiện, môi trường xung quanh
 - Thị giác, âm thanh và khứu giác
 - Thời gian
 - Thời gian trong ngày
 - Ngày lễ
 - Cảm xúc
 - Xã hội

Điều trị nghiện bài bạc

- **Củng cố các nhóm hỗ trợ**
(Strengthen your support network)
- **Tham gia nhóm hỗ trợ đồng đẳng**
(Join a peer support group)
- **Học cách giải tỏa các biện pháp khó chịu một cách lành mạnh**
- **Đối phó với tình trạng căng thẳng**
(Seek help for underlying mood disorders)
- **Thay thế hành vi tùy theo lí do của bài bạc**

Strengthen your support network. It's tough to battle any addiction without support, so reach out to friends and family. If your support network is limited, there are ways to make new friends (<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/dealing-with-loneliness-and-shyness.htm>) without relying on visiting casinos or gambling online. Try reaching out to colleagues at work, joining a sports team or book club, enrolling in an education class, or volunteering for a good cause.

Join a peer support group. Gamblers Anonymous, for example, is a 12-step recovery program patterned after Alcoholics Anonymous. A key part of the program is finding a sponsor, a former gambler who has experience remaining free from addiction and can provide you invaluable guidance and support.

Seek help for underlying mood disorders. Depression (<https://www.helpguide.org/articles/depression/depression->

Điều trị nghiện bài bạc

- Có quyết định: stop; think; tell; find
- Tiền: quản lí tiền để không có tiền mặt và không có thẻ tín dụng
- Thời gian: Lập kế hoạch thời gian
- Tránh xa các game trực tuyến

Making healthier choices

One way to stop gambling is to remove the elements necessary for gambling to occur in your life and replace them with healthier choices. The four elements needed for gambling to continue are:

A decision: For gambling to happen, you need to make the decision to gamble. If you have an urge: *stop* what you are doing and call someone, *think* about the consequences to your actions, *tell* yourself to stop thinking about gambling, and *find* something else to do immediately.

Money: Gambling cannot occur without money. Get rid of your credit cards, let someone else be in charge of your money, have the bank make automatic payments for you, close online betting accounts, and keep only a limited amount of cash on you.

Time: Even online gambling cannot occur if you don't have the time. Schedule enjoyable recreational time for yourself that has nothing to do with gambling. If

Naltrexone in the Treatment of Broadly Defined Behavioral Addictions: A Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Fayçal Mouaffak^a Claudio Leite^a Sonia Hamzaoui^a Amine Benyamina^b
Xavier Laqueille^c Oussama Kebir^{c, d}

^aUnité de Psychiatrie d'Urgence, de Liaison et de Recherche, Pôle 93G04, EPS Ville Evrard, Saint Denis, and ^bPaul Brousse Hospital, Department of Addictology and Psychiatry, Université Paris-Sud, Villejuif,

^cService d'Addictologie, Moreau de Tours, Centre Hospitalier Sainte-Anne, and ^dLaboratory of Pathophysiology of Psychiatric Diseases, Center for Psychiatry and Neurosciences, University Paris Descartes, Paris, France

–0.27, 95% CI [–0.51 to –0.03], $z = 2.23$; $p = 0.025$). **Conclusion:** The results of our meta-analysis suggest a **beneficial effect of naltrexone in the treatment of broadly defined behavioral addictions.**

© 2017 S. Karger AG, Basel

Tóm tắt

- **Nghiện hành vi và hóa chất**
 - Thường xảy ra cùng nhau
 - Thường xảy ra cùng với các vấn đề sức khỏe tâm thần khác
 - Đó là cách tốt nhất mà người đó có thể làm với những công cụ mà họ sẵn có... cho đến thời điểm hiện tại
- Không phải lúc nào cũng có thể kiêng khem với các chứng nghiện hành vi
- Các nguyên nhân của nạn phải được giải quyết

Câu hỏi

- Một đứa trẻ “mê game” là tốt bởi vì nó sẽ không bị vướng vào nghiện ma túy?
- Cơ chế của nghiện tình dục, nghiện game là do dopamine?
- Hành vi thích thú lặp lại sẽ gây chán hay sẽ tăng thích thú?
- Dynorphin và KOR là gì?
- Thang đo nghiện game (Game addiction scale) sẽ gồm một số mục (items). Hãy đoán thử một số mục trong thang đo này?