

Giảm tác hại cho gia đình, người chăm sóc và bạn bè của những người sử dụng chất gây nghiện

Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

Giảm tác hại là gì?

Giảm tác hại là một cách tiếp cận trong y tế công cộng đối với việc sử dụng chất gây nghiện để hỗ trợ sức khỏe toàn diện về thể chất và tinh thần của những người sử dụng chất gây nghiện. Giảm tác hại nhằm mục đích hỗ trợ người dân “theo đúng tình trạng của họ”, cho dù họ đang sử dụng chất gây nghiện hay đang cai (tránh sử dụng các chất gây nghiện).

Các dịch vụ giảm tác hại bao gồm những cách tiếp cận và dịch vụ không phán xét và không khiến người dùng cảm thấy xấu hổ. Ví dụ:

- Tiếp cận nguồn cung để sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn
- Naloxone mang về nhà
- Dịch vụ kiểm tra chất gây nghiện
- Chuyển tiếp đến các dịch vụ y tế và xã hội

Gia đình, người chăm sóc và bạn bè có nên lo lắng nếu một người thân yêu đang sử dụng chất gây nghiện không?

Hãy nhớ rằng người ta sử dụng chất gây nghiện vì nhiều lý do khác nhau và không phải tất cả việc sử dụng chất gây nghiện đều có vấn đề. Nếu một người thân yêu đang sử dụng chất gây nghiện, không phải lúc nào điều đó cũng có nghĩa là họ bị chứng rối loạn về sử dụng chất gây nghiện.

Người ta có thể sử dụng các chất gây nghiện vì sự vui thú và giao thiệp xã hội, hoặc để đương đầu với cơn đau hoặc một trải nghiệm gây tổn thương. Việc sử dụng chất gây nghiện có nhiều mức độ, từ việc không sử dụng bất kỳ chất gây nghiện nào hoặc sử dụng các chất gây nghiện vì những lợi ích tích cực hoặc để cởi mở trong giao tiếp, đến việc gặp các vấn đề với việc sử dụng chất gây nghiện, và ở thái cực nghiêm trọng, là mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Cách tiếp cận về giảm tác hại đối với việc sử dụng chất gây nghiện có thể hỗ trợ và xây dựng niềm tin cho những người thân yêu sử dụng chất gây nghiện.

Gia đình, người chăm sóc và bạn bè có thể làm thế nào để giảm tác hại cho những người sử dụng chất gây nghiện?

- Dùng từ ngữ đặt con người làm ưu tiên (ví dụ: “người mắc chứng rối loạn về sử dụng chất gây nghiện” hoặc “người đang hồi phục”). Tránh các thuật ngữ và sự phán xét có tính kỳ thị
- Nhận thức được tác động của những tổn thương trong quá khứ và vẫn đang tiếp diễn (như chủ nghĩa thực dân, nghèo đói và bạo lực) lên sức khỏe của nhiều người sử dụng chất gây nghiện
- Sử dụng cách tiếp cận chú trọng đến mối quan hệ (lắng nghe và giao tiếp bằng sự tôn trọng và lòng nhân ái). Chấp nhận mọi người vì con người của họ, cho dù họ có sử dụng chất gây nghiện
- Cung cấp sự hỗ trợ để giảm tác hại (ví dụ như cung cấp dụng cụ mới để giảm tác hại như kim tiêm và dụng cụ để vứt bỏ an toàn, mang theo bộ naloxone mang về nhà, chia sẻ và giúp kết nối với các dịch vụ cộng đồng và không gian an toàn, phù hợp về mặt văn hóa). Chấp nhận rằng người đó có thể không muốn được hỗ trợ tại thời điểm này

Gia đình, người chăm sóc và bạn bè có thể làm thế nào để giảm tác hại cho một thanh thiếu niên đang sử dụng chất gây nghiện?

- Cung cấp thông tin khách quan về các chất gây nghiện, tác động của chúng, các dấu hiệu sớm của tác động tiêu cực và cách giảm tác hại. Tránh dùng nỗi sợ làm căn cứ khi nâng cao hiểu biết về việc sử dụng chất gây nghiện

- Tạo cơ hội thường xuyên cho các cuộc trò chuyện cởi mở về việc sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần. Chia sẻ các nguồn hỗ trợ đáng tin cậy để họ có thể tìm thêm thông tin về cách thức sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn và về sức khỏe tâm thần
- Nhận thức được những mối liên hệ giữa bạo lực, tổn thương, sự phân biệt đối xử và việc sử dụng chất gây nghiện như một cách để đối phó. Hỗ trợ việc kết nối với các dịch vụ dành riêng cho thanh thiếu niên
- Tạo cơ hội cho thanh thiếu niên thảo luận về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần. Hỗ trợ họ trong việc tìm kiếm các dịch vụ y tế và xã hội, và kết nối với cộng đồng cũng như nền văn hóa

Tôi có thể làm thế nào để tự hỗ trợ bản thân nếu một người thân yêu đang gặp vấn đề về sử dụng chất gây nghiện hoặc mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện?

Nếu bạn đang hỗ trợ một người thân yêu đang gặp vấn đề về sử dụng chất gây nghiện hoặc mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, điều quan trọng là bạn phải tự chăm sóc bản thân mình:

- Tham gia vào một nhóm hỗ trợ gặp nhau ngoài đời hoặc qua mạng
- Dành thời gian và không gian cho sức khỏe về thể chất và tinh thần của chính bạn thông qua các môn thể thao, nghệ thuật, khiêu vũ/múa, âm nhạc, giáo lý và nghi lễ văn hóa, câu lạc bộ và những sở thích
- Kết nối với những người khác trong cuộc sống của người thân yêu của bạn nếu họ có thể hỗ trợ

Để biết thêm thông tin

- Bộ Sức khỏe Tâm thần và Nghiện ngập – Stop Overdose (Ngăn chặn Sử dụng Quá liều) www.stopoverdose.gov.bc.ca
- Bộ Sức khỏe Tâm thần và Nghiện ngập – Help Starts Here (Sự Trợ giúp Bắt đầu Ở đây): Giảm Tác hại <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
- Toward the Heart (Hướng tới Trái tim) <https://towardtheheart.com>
- Here to Help (Có mặt Tại đây để Trợ giúp): Thông tin về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện www.heretohelp.bc.ca
- Kely Mental Health (Sức khỏe Tâm thần Kely) <https://kelymentalhealth.ca>
- Foundry <https://foundrybc.ca>

Hãy xem các HealthLink Files sau:

- [HealthLinkBC File #30a Tác hại của khói thuốc thu đông](#)
- [HealthLinkBC File #30b Rủi ro cho sức khỏe của các sản phẩm thuốc lá thay thế](#)
- [HealthLinkBC File #30c Cai nghiện thuốc lá](#)
- [HealthLinkBC File #38d Mang thai và sử dụng rượu bia](#)
- [HealthLinkBC File #97 Tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể: Bảo vệ để tránh nhiễm bệnh](#)
- [HealthLinkBC File #102a Hiểu về giảm tác hại: Sử dụng chất gây nghiện](#)
- [HealthLinkBC File #118 Naloxone: Điều trị quá liều opioid](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.