

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- ▶ Nghiện Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Trầm Cảm *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thức
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mắt Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác *(bảng tiếng Việt)*
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiệp Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích *(bảng tiếng Việt)*
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quanh Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

Nghiện là gì?

What is Addiction?

Nghiện thường được gọi là thói quen tai hại dùng những chất kích thích như rượu hoặc các hành vi như đánh bạc. Trên nguyên tắc thì nghiện là một chứng rối loạn về mất khả năng kiểm soát, bạn tâm với những chất kích thích hoặc hành vi tai hại, và tiếp tục dùng hoặc dính dáng đến những loại đó bất kể hậu quả tai hại.

Đối với những chất kích thích, nếu nói về việc dùng chất kích thích gây ra vấn đề thì thích đáng hơn. Nhiều người dùng những chất kích thích mà không gây ra vấn đề. Chẳng hạn, uống một ly rượu vang khi ăn tối, mỗi tuần một hoặc hai lần, là một cách dùng rượu có thể không gây ra vấn đề cho họ. Dùng một chất kích thích có gây vấn đề hay không còn tùy theo nhiều yếu tố, gồm chính chất đó, người dùng, hành vi liên hệ, và môi trường dùng.

Những vấn đề có thể xảy ra khi dùng chất kích thích có thể từ nhẹ đến nặng. Một người uống quá nhiều rượu vài cuối tuần một lần trong một trường hợp xã giao có thể vẫn bị vụng vát (ngây ngật) vào ngày hôm sau, sức khỏe và cường lực chung có thể giảm đi chút ít, và tự gây thêm rủi ro về thương tích cho họ khi uống rượu. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều rượu thường xuyên hơn, họ có thể gặp những vấn đề nghiêm trọng hơn chẳng hạn như các khó khăn trong gia đình, các triệu chứng đáng kể về thể chất, các khó khăn tài chính, và rắc rối ở sở làm.

Nghiện và dùng chất kích thích gây vấn đề mang nhiều tiếng xấu, và chúng ta nghe nhiều nhận thức sai lầm. Trong số này có các quan điểm cho rằng nghiện là vì yếu tinh thần hoặc thiếu kiểm soát, hoặc là tai ách bệnh tật như bất cứ căn bệnh nào khác, mà có thể được bác sĩ “chữa”.

Thật ra, có nhiều yếu tố khác nhau đưa đến việc dùng chất kích thích có vấn đề, và khi các yếu tố này tác động với nhau thì có thể sinh ra nghiện.

Các yếu tố rủi ro về việc dùng chất kích thích có vấn đề gồm:

- Khuynh hướng di truyền, sinh học, hoặc sinh lý
- Các yếu tố tâm lý xã hội từ bên ngoài như thái độ của cộng đồng (gồm cả trường học), giá trị và thái độ của bạn bè hoặc nhóm xã hội, và hoàn cảnh gia đình
- Các yếu tố bên trong như các kỹ năng đối phó và những nguồn tài nguyên (chẳng hạn như các kỹ năng truyền thông và giải quyết vấn đề)

Các yếu tố này ảnh hưởng lẫn nhau, và khả năng của một người đối phó với các biến cố căng thẳng hoặc đau thương đều tùy thuộc vào tất cả các yếu tố này. Trong thời gian lớn lên, một người nếu có ý nghĩ chống đối nào đó cũng là chuyện bình thường, nhưng khi dễ sa ngã vào một trong những lãnh vực này thì họ có thể muốn dùng chất kích thích có hậu quả. Chẳng hạn như con cái của những người nghiện

Những Mức Sử Dụng Degrees of Use

Những cấp sử dụng chất kích thích sẽ tùy theo họ có dùng thường xuyên hay không, nhiều hay không, và mức lệ thuộc vào chất đó như thế nào.

- **Thử:** lý do là vì tò mò, và chỉ dùng vài lần.
- **Xã Giao/Giải Trí:** người này tìm và dùng chất kích thích để vui hơn trong một dịp xã giao. Dùng không thường xuyên và không nhiều lần, và thường dùng chung với những người khác.
- **Tình Huống:** có một khuôn mẫu dùng nhất định, và người này dùng trong một tình huống nào đó. Có mất đi tự chủ phần nào, nhưng người đó chưa bị các hậu quả tai hại.
- **Nhiều:** còn được gọi là “dùng một lần quá độ,” người này dùng thật nhiều chất kích thích. Họ có thể dùng một số lượng lớn trong một thời gian ngắn, hoặc dùng liên tục trong một thời gian dài.
- **Lệ thuộc:** có thể là thể chất, tâm lý, hoặc cả hai. Nghiện về thể chất là mức chịu đựng (cần thêm chất kích thích để có cùng tác dụng) hoặc mô bị lệ thuộc (mô tế bào thay đổi nên cơ thể cần chất kích thích đó để giữ quân bình). Nghiện về tâm lý là khi người này cảm thấy cần dùng chất kích thích đó trong những tình huống nào đó hoặc để hoạt động có hiệu quả. Có những mức lệ thuộc từ nhẹ cho đến thôi thúc, mà loại sau được gọi là nghiện.

rượu mà nhóm bạn bè của cha mẹ lại tán thành việc dùng chất kích thích, thì sẽ dễ đưa đến hậu quả khi dùng chất kích thích. Trẻ có thể nhìn thấy cha mẹ dùng rượu để đối phó, và nhóm bạn của họ không phản đối việc dùng chất kích thích như vậy, nên càng cho đó là đúng. Mặt khác, một người hầu như không thấy có các trường hợp rủi ro này cũng có thể sinh ra vấn đề khi dùng chất kích thích vì họ trải qua một kinh nghiệm đau thương, chẳng hạn như họ có thể nghiện thuốc theo toa sau khi bị một tai nạn xe cộ nghiêm trọng.

Người nào cũng có thể có vấn đề khi dùng chất kích thích, và biểu lộ thành nhiều cách khác nhau. Đôi khi họ dùng chất kích thích để trốn tránh, chẳng hạn như một người bị hành hạ hoặc chấn thương có thể thấy rằng dùng một chất kích thích nào đó sẽ giúp họ quên đi đau đớn. Trong những trường hợp khác, dùng chất kích thích có thể trở thành chuyện bình thường vì ảnh hưởng của bạn bè hoặc nhóm xã hội. Rồi nếu một người bị căng thẳng về việc làm hoặc tình trạng gia đình của họ, chất kích thích đã quen thuộc đó có thể được dùng làm cách đối phó.

Cũng như lý do xuất phát từ các hoàn cảnh khác nhau, kinh nghiệm về các vấn đề khi dùng chất kích thích cũng khác nhau, chứ không phải

Biết Các Sự Kiện Know the Facts

Nghiện và dùng chất kích thích gây vấn đề thường mang nhiều tiếng xấu, và có nhiều tin tức sai lạc.

- Các xã hội con người đã dùng những chất thay đổi tâm trạng từ hàng ngàn năm qua. Vấn đề dùng chất kích thích đã được kiểm soát theo nhiều cách khác nhau, nhưng chỉ trong thế kỷ thứ 20 mới bị luật pháp cấm.
- Chúng ta ai cũng dùng những chất kích thích, mà nhiều loại ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Dù chúng ta ăn thức gì ngon ngọt (chẳng hạn như xô cô là), thích uống một ly rượu vang để ngon miệng hơn trong bữa ăn, hoặc dùng thuốc theo toa để kèm chế đau đớn sau khi bị thương, việc dùng chất kích thích là một phần được chấp nhận trong cuộc sống.
- Tất cả những chất kích thích đều có tác dụng. Một số có nhiều rủi ro hơn. Rủi ro có liên hệ đến nhiều yếu tố ngoài chất kích thích đó.
- Nhiều người có thể dùng chất kích thích vừa phải (dù hợp pháp hay bất hợp pháp), mà không bị vấn đề gì. Thông thường nếu xảy ra vấn đề khi dùng chất kích thích thì khi đó là vì có nhiều yếu tố khác đang tác động.
- Uống rượu quá nhiều vào cuối tuần, dùng quá nhiều thuốc theo toa, dùng “những loại thuốc ở quán” trong một buổi nhảy nhót thâu đêm, uống nhiều hơn 5 tách cà phê, và hút cocaine đều là những dạng dùng chất kích thích có thể gây ra vấn đề.

chỉ đối với riêng người dùng chất kích thích. Những người trong gia đình hầu như luôn luôn bị ảnh hưởng khi người phối ngẫu, cha mẹ, hoặc thân nhân khác bị ảnh hưởng tai hại của việc dùng chất kích thích gây vấn đề. Có chủ tại sở làm hoặc nhân viên, hoặc ngay cả một người thuê nhà gặp vấn đề khi dùng chất kích thích cũng có thể gây ra nhiều khó khăn. Có nhiều vấn đề khác nhau do việc dùng chất kích thích gây ra, và không phải chỉ có người dùng chất kích thích mới gặp vấn đề.

Một trong những cách hay nhất để tránh dùng chất kích thích gây ra vấn đề là tìm hiểu rõ ràng. Biết rõ các hậu quả và rủi ro của những chất kích thích nào đó. Dạy cho các con về những chất này, để tránh các huyền thoại về những gì không biết. Nhiều trẻ xem cha mẹ là nguồn tin đáng tin cậy nhất về những loại thuốc, nhưng cha mẹ có thể ngần ngại nói về các đề tài đó với con.

Mọi người đều hay có các thói quen mạnh mẽ, lâu dài. Khuynh hướng này của con người có lẽ là nguyên nhân chính gây ra tất cả những trường hợp nghiện ngập. Đôi khi các thói quen là điều tốt. Các khuôn mẫu hành động chúng ta đã học dần dần và rồi quên đi sẽ giúp chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Một số thói quen của chúng ta có thể trông thấy rõ, một số khác không thấy được, một số thật đơn giản, và một số rất phức tạp. Tốt nhất là chúng ta biết được mình có thể tạo thành thói quen, và có thể tự chủ phần nào. Chúng ta cần gậy dựng các thói quen tốt có lợi cho chúng ta, và tránh hoặc loại trừ các thói quen nào không có lợi.

XUẤT XỨ SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the Facts: What is Addiction? Edmonton, AB: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp
- Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the Addiction Field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). Straight Facts About Drugs & Drug Abuse. Ottawa, ON: Health Canada. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland Youth Drug Use Survey. Surrey, BC: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Các Cơ Quan Hợp Tác:

Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn
Lo Âu British Columbia
(Anxiety Disorders
Association of British
Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt
British Columbia
(British Columbia
Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần
Canada, Phân Hội BC
(Canadian Mental Health
Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu
Nghiện Ngập BC
(Centre for Addictions
Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe
Tâm Thần Trẻ Em FORCE
(FORCE Society for Kids'
Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie
(Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn
Tâm Trạng BC
(Mood Disorders
Association of BC)

**Muốn biết thêm chi tiết,
xin gọi cho Đường Dây
Thông Tin Sức Khỏe
Tâm Thần BC tại số
1-800-661-2121**

hoặc email cho
[bcpartners@
heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

web:
heretohelp.bc.ca

