



BẠN CÓ BIẾT???





Tài liệu này được xây dựng trong khuôn khổ dự án **Bảo vệ tương lai** – hướng tới củng cố chất lượng can thiệp HIV trong nhóm thanh niên từ 16 đến 24 tuổi có sử dụng ma túy thông qua các chiến lược mới.

Tài liệu sử dụng nội bộ

CẦN SA

CẦN SA LÀ GÌ?

Là một loài cây trong tự nhiên

Lá và hoa được phơi khô, hoặc chiết xuất thành sáp, dầu

CÁCH DÙNG PHỔ BIẾN

- Hút điếu (hoặc trộn kèm thuốc lá)
- Hút tẩu, bình (bong)
- Máy hóa hơi (Vape)
- Pha trà, làm bánh kẹo



THC - chất chính trong cần sa có tác động đến hệ thần kinh, làm thay đổi tâm tính, nhận thức

TÁC ĐỘNG LÊN NÃO

- Giảm khả năng học hỏi, nhận thức
- Giảm trí nhớ
- Giảm khả năng đưa ra quyết định
- “Phê”, thư giãn dẫn đến lười, làm giảm khả năng vận động
- Thay đổi nhận thức về thời gian
- Kích thích giác quan - nhìn màu sắc sinh động hơn, nghe tiếng động to hơn
- Tạo cảm giác thèm ăn

TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ

- Tăng nhịp tim
- Kích ứng phổi, gây ho, viêm phổi
- Tăng nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần (trầm cảm, lo âu, tâm thần phân liệt) đặc biệt khi sử dụng trước 24 tuổi khi não chưa phát triển hoàn thiện
- Nguy cơ thai nhi không phát triển hoặc dị tật đối với phụ nữ mang thai



GIẢM HẠI

- Tránh sử dụng trước khi ~~cần~~ làm những công việc cần sự tỉnh táo, tập trung (đi học, đi thi, đi làm, lái xe,...)
- Không dùng thường xuyên. Không sử dụng liều lượng cao
- Không trộn, dùng chung với rượu và các ma túy khác
- Tránh hút trộn thuốc lá nhằm giảm thiểu các biến chứng đường hô hấp
- Khi ăn các sản phẩm bánh kẹo từ cần sa, chú ý “ăn chậm, nhai kỹ”, giãn thời gian ~~khí~~ sử dụng để tránh bị quá liều

CÁC TÁC ĐỘNG KHÁC

- Giảm sự tỉnh táo, độ tập trung do đó rất nguy hiểm khi lái xe
- Nguy cơ sử dụng các loại ma túy khác





HEROIN

HEROIN LÀ GÌ?

Là một chất gây nghiện mạnh được tổng hợp từ morphine - một chất ảnh hưởng tới thần kinh được chiết xuất từ nhựa cây anh túc.



TÁC DỤNG NGẮN HẠN:

- Phê
- Toát mồ hôi
- Buồn nôn, nôn
- Giảm đau
- Miệng khô
- Ngứa ngứa trong người
- Khó tập trung

HEROIN có dạng bột màu trắng, nâu, hoặc đen

TÁC DỤNG DÀI HẠN:

- Gây thèm nhớ
- Hội chứng cai nếu không sử dụng
- Hỏng ven
- Nhiễm trùng
- Viêm màng tim và van tim
- Nhiễm các bệnh lây truyền qua đường máu (HIV, Viêm gan B, C)
- Nguy cơ tử vong nếu sử dụng quá liều
- Lệ thuộc/nghiện



TÁC ĐỘNG VỀ XÃ HỘI:

- Tiêu tốn tiền bạc
- Làm gia tăng nguy cơ thực hiện các hành vi phạm pháp



GIẢM HẠI

Nếu hít

- Không hít liên tục bằng một bên lỗ mũi để giảm bớt nguy cơ nhiễm trùng và tổn thương niêm mạc
- Không dùng chung ống hít
- Không dùng tiền, giấy bẩn để quấn thành ống hít
- Không trải bột heroin lên bề mặt bẩn



Nếu tiêm chích:

Hãy bảo vệ ven

- Không tiêm vào các bó cơ hoặc tiêm dưới da
- Không tiêm thẳng vào động mạch (nơi bạn thấy có nhịp đập)
- Không tiêm chích ở những khu vực có nguy cơ cao (vùng cổ, bẹn, “vùng kín”,...)
- Tuyệt đối không dùng chung, dùng lại dụng cụ tiêm chích (bơm kim tiêm, nước pha, bông...)

Dự phòng quá liều

- Không sử dụng heroin khi ở một mình hoặc ở trong phòng khóa trái cửa
- Sau khi ngưng sử dụng một thời gian, độ dung nạp heroin của cơ thể sẽ giảm đi đáng kể. Do đó hãy cẩn thận, dùng một lượng ít hơn trước đây hoặc thay bằng các cách sử dụng an toàn hơn như hít hoặc hít
- Không dùng chung heroin với các thuốc an thần nhóm benzo-diazepines, rượu bia, cocaine hay các loại ma túy khác

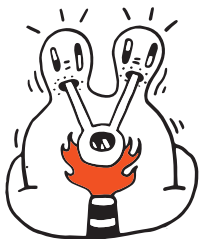
Điều trị methadone có thể giúp bạn ổn định, tránh các tác động có hại của heroin như các bệnh lây truyền, quá liều hay tình trạng lệ thuộc



ĐÁ

ĐÁ LÀ GÌ?

Tên khoa học là methamphetamine - một chất ảnh hưởng tới thần kinh, gây kích thích và rất dễ gây nghiện. “Đá” là một chất nhân tạo, xuất hiện dưới dạng bột, màu trắng, có vị đắng.



Khi sử dụng theo nhóm, người dùng thường dùng chung bình lọc (“cóng”). **Môi của người dùng có thể bị nứt, lở, chảy máu** do sức nóng từ bình lọc và việc **dùng chung** làm tăng nguy cơ tiếp xúc **giữa máu của người này với người khác**, dẫn tới nguy cơ lây nhiễm các bệnh lây truyền như **Lao và Viêm Gan**.

TÁC ĐỘNG LÊN NÃO

- Lo lắng, khó ngủ hoặc ngủ li bì
- Cảm giác tỉnh táo và năng động
- Khó tập trung và suy nghĩ rõ ràng
- Gặp khó khăn để ghi nhớ, nhớ lại.
- Tâm trạng, cảm xúc thay đổi
- Rối loạn tâm thần (nghe, nhìn, hay cảm thấy những thứ không có thật)

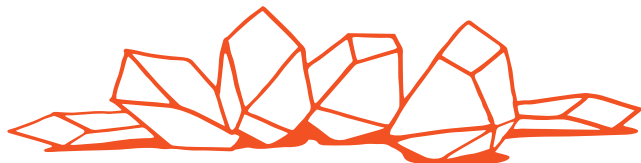


TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ

- Nhịp tim nhanh, loạn nhịp
- Tăng huyết áp
- Nóng trong người
- Lở loét da do gãi
- Sút cân trầm trọng
- Răng xỉn màu, dễ sâu răng, miệng hôi, viêm nướu

GIẢM HẠI

- Uống nhiều nước
- Giảm/ngừng uống bia rượu vì rượu bia khiến cơ thể mất nước. Tránh uống quá nhiều đồ chứa đường và caffeine
- Không sử dụng kết hợp các loại ma túy và rượu bia vì có thể gây ra hậu quả khôn lường, thậm chí quá liều
- Chuẩn bị sẵn các vật dụng cần thiết để bảo đảm an toàn như bao cao su, gel bôi trơn... nếu bạn dự định sẽ dùng “đá” và quan hệ tình dục
- Tránh sử dụng liên tục trong thời gian dài vì có thể gây thiếu ngủ, ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe
- Không tiêm chích “đá”



- Chú ý vệ sinh răng miệng thường xuyên. Người dùng cũng nên chú ý đến việc chăm sóc môi (dùng kem dưỡng môi) và tránh dùng chung các dụng cụ hút “đá”

CỎ MỸ (K2, spice, cần sa nhân tạo)

CỎ MỸ LÀ GÌ?

- Hỗn hợp các loại thảo mộc, được thái nhỏ và phủ lên các chất hóa học nhân tạo
- Được gọi là “cần sa nhân tạo” do có chứa các loại chất hóa học tương tự như những chất trong cần sa
- Tác động của Cỏ Mỹ khác và thường mạnh hơn so với cần sa



CÁCH DÙNG PHỔ BIẾN

- Hút
- Máy hóa hơi (Vape)
- Pha vào trà

TÁC ĐỘNG NGẮN HẠN

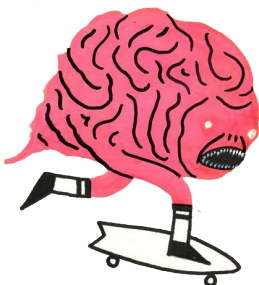
Lên cơ thể

- Tim đập nhanh
- Nôn mửa
- Tăng huyết áp
- Giảm lượng máu bơm về tim
- Suy tim



Lên não

- Cảm giác thư thái
- Hồi hộp, lo âu
- Cảm thấy như có ai đó đang cố hãm hại mình (hoang tưởng)
- Nghe, nhìn thấy những thứ không có thật (ảo giác)
- Cảm giác mơ hồ, lú lẫn
- Có các hành vi bạo lực
- Có ý định tự tử



CẢNH BÁO!!!

Nhiều chất hóa học trong Cỏ Mỹ không được xác định vì vậy chúng ta không biết rõ chúng sẽ có những tác động như thế nào đến người sử dụng.

TÁC ĐỘNG DÀI HẠN

- Có triệu chứng cai



GIẢM HẠI

- Không dùng liều lượng lớn khi bắt đầu mỗi lần sử dụng
- Không dùng cỏ mỹ với các loại ma túy khác
- Nên ở cùng người mà bạn tin tưởng, hoặc ít nhất hãy chắc chắn rằng có người biết bạn đang sử dụng ở đâu



THUỐC LẮC

THUỐC LẮC LÀ GÌ?

- Tên khoa học là 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA)
- Đem lại cảm giác dồi dào năng lượng, đồng thời cũng có tác động thức thần (gây ảo giác về thực tế nhận thức)
- Tác động của thuốc lắc thường kéo dài từ 3 đến 6 giờ

TÁC ĐỘNG NGẮN HẠN

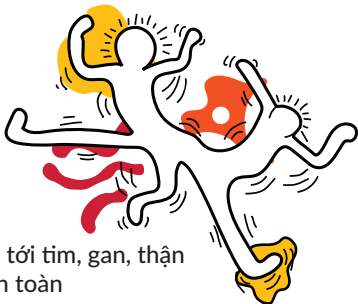


Lên não

- Tỉnh táo
- Vui sướng
- “Tăng động”
- Thay đổi nhận thức về thời gian
- Cảm giác muốn được tiếp xúc da thịt
- Tăng ham muốn tình dục
- Lo lắng và dễ kích động

Lên cơ thể

- Tăng nhịp tim và huyết áp
- Căng cơ
- Nghiến răng
- Buồn nôn, nôn
- Hoa mắt
- Mệt mỏi
- Ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi
- Sốc nhiệt - ảnh hưởng tiêu cực tới tim, gan, thận
- Tăng nguy cơ tình dục không an toàn



TÁC ĐỘNG DÀI HẠN

Lên cơ thể

- Ảnh hưởng tới quá trình trao đổi chất
- Tăng nguy cơ co giật
- Ảnh hưởng đến nhịp tim



Lên não

- Lú lẫn
- Trầm cảm
- Gặp vấn đề với giấc ngủ
- Gặp các vấn đề về ghi nhớ
- Rối loạn lo âu
- Khó tập trung



CẢNH BÁO!!

Trên thị trường chợ đen, phần lớn các viên thuốc lắc đều bị trộn với nhiều tạp chất khác, như cathinones tổng hợp, caffeine, dextromethorphan, amphetamine, PCP, hoặc cocaine.



GIẢM HẠI

- Nên ăn không quá no 4 tiếng trước khi sử dụng để vừa có sức, vừa cho cơ thể thời gian tiêu hóa thức ăn
- Nếu vừa dùng thuốc lắc, vừa nhảy trong vũ trường, hãy nhớ uống nước lọc ít nhất 1 cốc/1 giờ để tránh mất nước và sốc nhiệt
- Dành thời gian nghỉ ngơi trước và sau mỗi lần sử dụng

TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY

Não bộ của con người chưa phát triển
hoàn toàn cho tới năm 25 tuổi.
Trước thời điểm đó, não bộ đặc biệt dễ bị tổn thương
trước tác hại của các chất kích thích, ma túy.

Biên tập: Nguyễn Kiều An – Nguyễn Thùy Linh
Trình bày: Nguyễn Minh Thảo

Trung tâm hỗ trợ sáng kiến phát triển cộng đồng
240 Mai Anh Tuấn, Ba Đình, Hà Nội
www.baovetuonglai.vn
www.facebook.com/BVTL5PC/

