



GÓI CAN THIỆP SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ CHEMSEX DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

Tài liệu lưu hành nội bộ



C-FLASH: Mô hình can thiệp thực địa về giảm tác hại các chất kích thích với mục tiêu trở thành cơ sở cung cấp hỗ trợ kỹ thuật; nâng cao năng lực cho các tổ chức, đối tác tại Việt Nam và khu vực Đông Nam Á về giảm hại chất kích thích.

Thông tin chung về tài liệu

Tài liệu được xây dựng dành cho các cán bộ và tiếp cận viên đang làm việc trong lĩnh vực giảm hại. Tài liệu sẽ giúp cán bộ và tiếp cận viên áp dụng kiến thức, kỹ năng để hỗ trợ và trao quyền cho khách hàng áp dụng các kỹ năng giảm hại. Từ đó, khách hàng có thể cải thiện, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân. Các nội dung trong tài liệu phù hợp và hữu ích để các cán bộ và tiếp cận viên áp dụng khi hỗ trợ/trao đổi với khách hàng như: khi tiếp cận khách hàng, trong buổi tư vấn/truyền thông,...

Cấu trúc của tài liệu bao gồm ba phần chính:

Phần 1: Kỹ năng chung, cơ bản dựa trên nguyên tắc giảm hại. *Trong đó, phần kỹ năng chung, cơ bản dựa trên nguyên tắc giảm hại cần được áp dụng trong cả 2 gói can thiệp SKTT và Chemsex/Highfun.*

Phần 2: Gói can thiệp sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng

Phần 3: Gói can thiệp Chemsex/Highfun dựa vào cộng đồng

Thông tin biên soạn

Chịu trách nhiệm biên soạn tiếng Anh: Trung tâm SCDI và Tổ chức Mainline

Dịch và hiệu đính tiếng Việt: Chương trình Trẻ em và thanh niên & Chương trình giảm hại và điều trị nghiện – Trung tâm SCDI

Tài liệu được xây dựng có sự tham vấn ý kiến của các tổ chức dựa vào cộng đồng hoạt động trên địa bàn 07 tỉnh/thành phố: Hà Nội, Hồ Chí Minh, Thái Bình, Hải Phòng, Quảng Ninh, Ninh Bình và Nghệ An.

Tài liệu lưu hành nội bộ
Xuất bản năm 2023

MỤC LỤC

Mục lục

KỸ NĂNG CHUNG, CƠ BẢN DỰA TRÊN NGUYÊN TẮC GIẢM HẠI 7

Mở đầu buổi tư vấn	7
Đặc điểm tính cách và kỹ năng giao tiếp	8
Cung cấp can thiệp giảm hại.....	9
Xây dựng cuộc trò chuyện với khách hàng.....	10
Phần cuối buổi tư vấn	11

GÓI CAN THIỆP SỨC KHỎE TÂM THẦN DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG 13

Can thiệp giáo dục tâm lý.....	14
Phương pháp hỗ trợ	15

GÓI CAN THIỆP CHEMSEX/HIGHFUN DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG17

Can thiệp TRƯỚC khi tham gia Chemsex/Highfun.....	18
Can thiệp TRONG khi tham gia Chemsex/Highfun.....	22
Can thiệp SAU khi tham gia Chemsex/Highfun	24



**KỸ NĂNG CHUNG,
CƠ BẢN DỰA TRÊN
NGUYÊN TẮC
GIẢM HẠI**

KỸ NĂNG CHUNG, CƠ BẢN DỰA TRÊN NGUYÊN TẮC GIẢM HẠI

(Gồm 5 phần)

1. Mở đầu buổi tư vấn

- TCV luôn có sự đồng ý trước của khách hàng trước khi mời người khác vào buổi tư vấn.
- Trước khi ghi chép, TCV nên có sự cho phép của khách hàng.
- TCV hỏi khách hàng về thời gian khách hàng có thể dành trong buổi tư vấn, ví dụ: Tôi có thể nói chuyện với anh/chị trong bao lâu?
- TCV hỏi khách hàng những câu hỏi gần gũi hơn về cuộc sống, công việc, gia đình,... trước khi đề cập đến việc sử dụng chất. Ví dụ: Cuộc sống anh/chị dạo này thế nào?

Tôi có thể nói chuyện với anh/chị trong bao lâu?

Cuộc sống anh/chị dạo này thế nào?



2. Đặc điểm tính cách và kỹ năng giao tiếp

- TCV có tư duy cởi mở, dễ gần và không phán xét.
- TCV có phong thái và lời nói tự tin.
- TCV thể hiện kỹ năng lắng nghe tốt. Ví dụ: để khách hàng nói nhiều hơn, giao tiếp bằng mắt, nghiêng người về phía trước,...
- TCV đặt câu hỏi mở khi giao tiếp với khách hàng.
- TCV **KHÔNG** ép buộc ý kiến hoặc quan điểm của mình đối với khách hàng.
- TCV cho khách hàng có thời gian chia sẻ mà không cắt ngang – Sử dụng quy tắc 10 giây.
- TCV giảm thiểu việc sử dụng điện thoại trong khi trò chuyện với

khách hàng.

- Khi trao đổi các chủ đề nhạy cảm, TCV thể hiện sự tự tin, nhạy bén và đảm bảo không gian an toàn cho khách hàng.
- TCV sử dụng ngôn ngữ phù hợp trong khi giải quyết các vấn đề nhạy cảm. Ví dụ: dùng từ “cố gắng” thay vì “đừng/ không được”.
- TCV giải quyết các vấn đề của khách hàng bằng cách sử dụng từ ngữ rõ ràng, không phán xét, gằn gỏi.
- TCV cần giải thích các khái niệm mới, không phổ biến với khách hàng như HIV, PrEP, PEP, Chemsex, các hành vi nguy cơ.

3. Cung cấp can thiệp giảm hại

- Khi tiếp cận khách hàng, TCV luôn mang theo các tài liệu và vật phẩm giảm hại như que test, bao cao su, chất bôi trơn, tài liệu truyền thông.
- Khi đưa vật phẩm giảm hại và tài liệu truyền thông cho khách hàng, TCV luôn giải thích lý do tại sao khách hàng nên sử dụng hoặc đọc chúng; chỉ cho họ cách sử dụng vật phẩm hoặc hướng dẫn khách hàng sử dụng tài liệu.



- TCV hỏi khách hàng thông tin về cuộc sống thường ngày, tình hình sức khỏe, các hành vi nguy cơ, việc sử dụng trước đây của họ **TRƯỚC KHI** đưa ra các biện pháp can thiệp.
- TCV đưa ra một can thiệp giảm tác hại cụ thể phù hợp hoàn cảnh, sức khỏe, tần suất sử dụng và hành vi nguy cơ của khách hàng.
- TCV luôn hướng tới việc lấy ý kiến của khách hàng và việc tự nguyện chấp nhận can thiệp được đưa ra. Lời khuyên nên được đưa ra dưới hình thức một cuộc trò chuyện, không phải một bài giảng.

4. Xây dựng cuộc trò chuyện với khách hàng

- Khi khách hàng đề cập đến việc sử dụng chất với bạn bè hoặc bạn tình, TCV sẽ khai thác sâu hơn và hỏi thêm thông tin khác. TCV có thể hẹn một buổi gặp mặt với bạn bè/bạn tình của khách hàng nếu khách hàng đồng ý.
- Khi khách hàng nói về nhiều vấn đề trong cuộc trò chuyện, hướng cuộc trò chuyện trở lại và chỉ tập trung vào 2-3 vấn đề để thảo luận.
- TCV không bỏ qua các vấn đề, giải quyết từng vấn đề một rồi chuyển sang vấn đề khác.
- Nếu khách hàng đưa ra vấn đề nào, TCV cần giải quyết vấn đề đó ngay lập tức, không bao giờ bỏ qua nó.
- TCV đưa ra các mẹo/can thiệp thật **CỤ THỂ** (Ví dụ: không chỉ khuyên khách hàng giảm tần suất sử dụng).
- TCV chọn một hoặc hai vấn đề và giữ chúng, cố gắng đừng nhầm lẫn với nhiều vấn đề khác.
- TCV luôn củng cố hành vi và thái độ tích cực/an toàn của khách hàng;
- TCV, nếu có thể, lập kế hoạch cụ thể về việc bắt đầu áp dụng can thiệp của khách hàng và lưu ý điều này trong buổi tư vấn tiếp theo.

5. Phần cuối buổi tư vấn

- TCV luôn tóm tắt những gì đã được thảo luận một cách ngắn gọn.
- TCV luôn cố gắng sắp xếp một cuộc hẹn khác khi thuận tiện với khách hàng – Đưa cho khách hàng thứ gì đó để nhắc nhở họ hoặc nói với họ rằng bạn sẽ nhắn tin cho họ.
- TCV, nếu thích hợp, luôn mời khách hàng phòng khám/buổi tư vấn cá nhân/buổi truyền thông... Thuyết phục khách hàng và cố gắng đặt lịch cụ thể nếu bạn nghĩ họ thực sự cần nó.
- TCV khuyến khích khách hàng tham gia nhóm hỗ trợ/đồng đẳng.
- TCV cung cấp các tài liệu truyền thông liên quan khi thích hợp và giải thích nội dung, lợi ích của tài liệu đối với khách hàng.
- TCV luôn kết thúc cuộc trò chuyện một cách thân mật, tự nhiên.





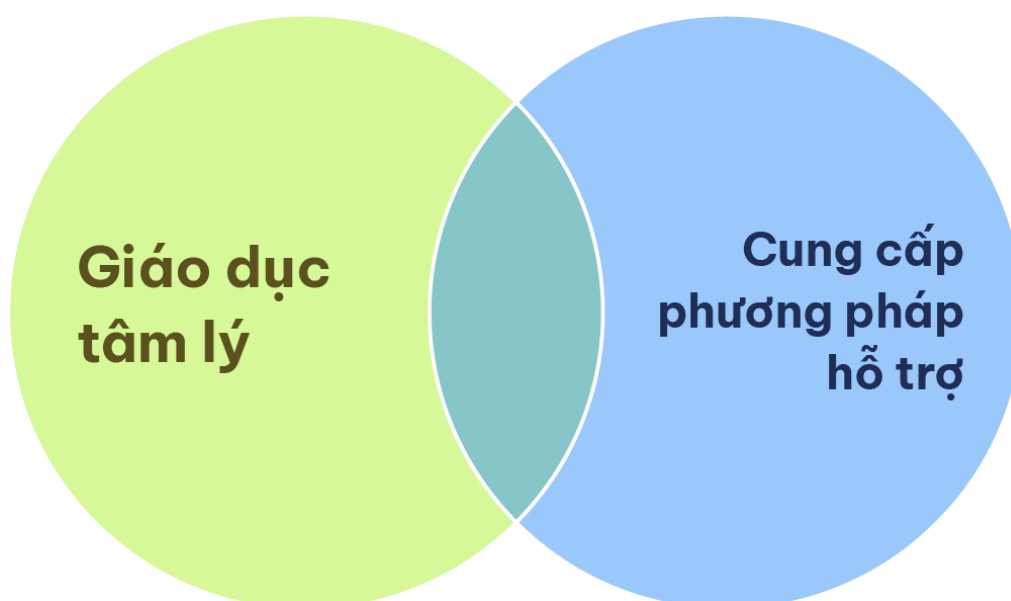
**GÓI CAN THIỆP
SỨC KHỎE TÂM THẦN
DỰA VÀO
CỘNG ĐỒNG**

GÓI CAN THIỆP SỨC KHỎE TÂM THẦN DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

Gói can thiệp sau đây dành cho Tiếp cận viên (TCV) – người hỗ trợ về sức khỏe tâm thần ở mức cơ bản cho những người sử dụng chất kích thích. Các biện pháp này dựa trên cách tiếp cận giảm hại, với mục đích nâng cao sức khỏe tâm thần, bao gồm cả sự khỏe mạnh và hạnh phúc của những người sử dụng chất dạng kích thích. Các can thiệp tập trung vào những thay đổi bền vững, tích cực và dựa trên việc không phán xét, không yêu cầu khách hàng ngừng hoặc giảm việc sử dụng chất. Gói can thiệp không khuyến khích khách hàng thực hiện các hành vi nguy cơ và sử dụng ma túy. Mục đích của gói can thiệp là cung cấp cho khách hàng kiến thức cơ bản và trao quyền cho họ thực hành các kỹ năng nâng cao sức khỏe tâm thần của chính mình.

Gói can thiệp được bao gồm hai phần: **giáo dục tâm lý** (cung cấp kiến thức, kỹ năng cho khách hàng về sức khỏe tâm thần) và **cung cấp phương pháp hỗ trợ** (nhằm mục đích trao quyền cho khách hàng tự thực hành để cải thiện các vấn đề sức khỏe tâm thần của họ).

TCV có thể điều chỉnh việc thực hiện các can thiệp này dựa trên đặc điểm/tính cách của mình và tính cách, hoàn cảnh cá nhân của khách hàng.



Can thiệp giáo dục tâm lý

- TCV giải thích vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan đến cảm giác thoải mái, khỏe mạnh và hạnh phúc; giải thích thông qua việc liên kết sức khỏe tâm thần với sức khỏe thể chất.
- TCV có thể giải thích sự khác biệt giữa các rối loạn sức khỏe tâm thần nghiêm trọng như trầm cảm và lo âu với các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến hơn liên quan đến việc sử dụng chất chẳng hạn như buồn bã, cảm thấy mệt mỏi, mất ngủ, buồn ngủ, chán ăn.
- TCV có thể giải thích các nhu cầu dài hạn chung và liên hệ điều này một cách hiệu quả với tình hình sức khỏe tâm thần của khách hàng.
- TCV giải quyết những lầm tưởng và kỳ thị về sức khỏe tâm thần khi được khách hàng chia sẻ. Ví dụ: giải quyết mặc định rằng việc sử dụng ma túy đá sẽ phá hủy não bộ hoặc sử dụng ma túy đá làm cho khách hàng có những hành vi hung hãn.
- TCV có thể giải thích mối quan hệ giữa ma túy đá và sức khỏe tâm thần (ảnh hưởng của việc giải phóng dopamine trong thời gian dài trong não bộ).
- TCV có thể hỗ trợ khách hàng xác định các yếu tố gây căng thẳng, giải thích lợi ích của việc sử dụng các chiến lược ứng phó lành mạnh và trao quyền cho khách hàng để họ tự xác định các chiến lược ứng phó.
- TCV có thể giải thích vùng an toàn cho khách hàng và cách các chiến lược ứng phó có thể giúp khách hàng tránh tình trạng kích thích quá mức hoặc tình trạng đóng băng.
- TCV có thể giải thích “hiệu ứng xếp chồng”, “tích lũy” cho khách hàng, tức là chỉ sử dụng một lượng nhỏ vẫn có thể gây ra các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Phương pháp hỗ trợ

- TCV khuyến khích khách hàng nhận diện cảm xúc và các nhu cầu chung dài hạn liên quan, mối quan hệ giữa cảm xúc và nhu cầu dài hạn, cách ứng phó với các cảm xúc như vậy.
- TCV sử dụng thang đo mức độ tồi tệ như 1 phương pháp sàng lọc và nhận biết các thay đổi dựa trên số điểm của khách hàng một cách chi tiết (từ tích cực sang tiêu cực hoặc từ tiêu cực thành tích cực). Sau đó, TCV đưa ra các biện pháp can thiệp có liên quan dựa trên sự thay đổi này.
- TCV có thể gợi ý can thiệp ăn, ngủ, uống, lặp lại và cung cấp các biện pháp thay thế khi khách hàng không áp dụng được (ví dụ như uống một ít nước từ vòi nước khi tắm).
- TCV cung cấp và giải thích lợi ích của việc tự xoa dịu bản thân như một chiến lược ứng phó.
- TCV đưa ra các bước để khách hàng thực hiện tự xoa dịu.



Thang đo mức độ tồi tệ

CHƠI tĩnh táo tránh QUẢ BÁO



**GÓI CAN THIỆP
CHEMSEX/HIGHFUN
DỰA VÀO
CỘNG ĐỒNG**

GÓI CAN THIỆP CHEMSEX/HIGHFUN DƯA VÀO CỘNG ĐỒNG

Các can thiệp sau đây dành cho Tiếp cận viên (TCV) - những người sẽ đưa ra lời khuyên cho những người tham gia chemsex. Các can thiệp này được xây dựng dựa trên hướng tiếp cận giảm hại: mục tiêu là tăng sức khoẻ thể chất và tinh thần cho những người tham gia chemsex. Các can thiệp này không nhằm mục đích khuyến khích các hành vi nguy cơ. Mục đích của các can thiệp là cung cấp cho khách hàng kiến thức và kỹ năng để bảo vệ sức khoẻ thể chất và tinh thần của mình.

Các can thiệp được cấu trúc thành các loại can thiệp nên được cung cấp cho khách hàng **trước khi**, **trong khi** và **sau khi** khách hàng tham gia chemsex. Các loại can thiệp này cũng được chia thành các mục nhỏ hơn về mục tiêu của can thiệp: tăng cường sức khoẻ thể chất, tâm thần hay sức khoẻ tình dục.

TCV có thể điều chỉnh áp dụng các can thiệp này dựa trên đặc điểm/tính cách của mình, và bối cảnh, tính cách, tình hình cá nhân của khách hàng.

Can thiệp giảm hại Chemsex



Giúp khách hàng tăng cường



Sức khỏe thể chất



Sức khỏe tâm thần



Sức khỏe tình dục

Can thiệp TRƯỚC khi tham gia Chemsex/Highfun

- TCV khuyên khách hàng lựa chọn địa điểm an toàn để chemsex (xác định địa chỉ, đến sớm) và giải thích sự quan trọng của việc này.  
- TCV khuyên khách hàng một cách phù hợp về việc chuẩn bị địa điểm chemsex (chọn một phòng thư giãn, đặt bao cao su tại các vị trí chiến lược, chuẩn bị găng tay cao su, phủ giường, sofa bằng tấm nilon, đặt các loại thức ăn lành mạnh và nước uống ở nơi dễ thấy)...  
- TCV có thể khuyên khách hàng về tầm quan trọng của việc chuẩn bị cơ thể (vệ sinh sạch sẽ, cạo lông/ râu, thật rửa hậu môn) và giải thích lý do tại sao lại quan trọng (giảm tối đa nguy cơ bị nhiễm khuẩn). 
- TCV có thể khuyên khách hàng về việc ăn, ngủ, uống nước trước khi tham gia chemsex và giải thích tầm quan trọng của việc này (khả năng không ăn, không uống hoặc không nghỉ được trong nhiều ngày). 
- TCV có thể khuyến khích khách hàng chuẩn bị cho việc sử dụng chất của mình và các dụng cụ tình dục của riêng mình để dùng trong chemsex (bao gồm chuẩn bị chất, ống hút, cồng, bao cao su, đồ chơi tình dục) và giải thích về tầm quan trọng của việc này.  
- TCV hỏi về loại chất mà khách hàng sử dụng và phương pháp sử dụng, đồng thời tư vấn về cách sử dụng an toàn nếu phù hợp. 
- TCV hỏi về việc sử dụng đa chất trong các lần chemsex và cung cấp lời khuyên giảm hại phù hợp (sử dụng lượng ít hơn nếu kết hợp nhiều chất, sử dụng chất kích thích trước, cố gắng tránh việc sử dụng lẫn các chất an dịu với nhau, và các chất kích thích với nhau, không sử dụng cùng một lúc, chờ đến khi cảm nhận hết tác động của chất thứ nhất sau đó mới chuyển sang chất thứ hai). 
- TCV khuyến khích khách hàng suy nghĩ trước về việc phục hồi, nghỉ ngơi sau chemsex và khuyến khích khách hàng chuẩn bị đầy đủ cho việc này (chuẩn bị các đồ dùng để tự xoa dịu, chuẩn bị thức ăn dễ ăn, chuẩn bị không gian thư giãn tốt...). 

- TCV đề cập đến tình dục an toàn một cách không phán xét (mở đầu cuộc trò chuyện về bao cao su, lợi ích của chúng, trong khi vẫn nhớ rõ mục tiêu và hiểu rằng một số người vẫn sẽ chọn không sử dụng BCS). 
- TCV đề cập đến các nguy cơ khi quan hệ tình dục không an toàn, cung cấp các lựa chọn thay thế/ biện pháp giảm hại khi quan hệ tình dục không an toàn (PrEP, PEP, xét nghiệm STI/HIV thường xuyên). 
- TCV cởi mở đề cập đến vấn đề đặt ra giới hạn và đồng thuận và cung cấp cho khách hàng cách đàm phán để đặt ra giới hạn (nói về giới hạn của mình trước khi chemsex, thảo luận về giới hạn với bạn tình trước khi quan hệ, trao đổi với bạn tình một cách cởi mở, ví dụ: tôi thích khi..., lần sau tôi thích...  
- TCV khuyến khích khách hàng chuẩn bị tinh thần về việc methamphetamine (hoặc các chất khác) có thể ảnh hưởng đến hành vi của họ trong một lần chemsex (giảm khả năng kiềm chế, không đặt ra được giới hạn rõ ràng...). 
- TCV đề cập đến các vấn đề nhạy cảm cụ thể về chemsex, ví dụ: dương vật mềm, ham muốn tình dục thấp, ác cảm với việc quan hệ tình dục bình thường, không sử dụng chất, và cung cấp các can thiệp phù hợp trước chemsex (tập thể dục, ăn hoa quả, rau củ, các loại hạt, cố gắng không tập trung nhiều vào việc phải cứng/ướt).  
- TCV khuyến khích khách hàng chuẩn bị gói giảm hại khi tham gia chemsex, có thể bao gồm bao cao su, chất bôi trơn, dung dịch vệ sinh đồ chơi tình dục, găng tay cao su, thức ăn dễ tiêu hoá như chuối, thanh protein, nước uống.   

Chú thích

 Sức khỏe thể chất  Sức khỏe tâm thần  Sức khỏe tình dục

LẬP KẾ HOẠCH CHEMSEX AN TOÀN



Tấm trải nilon

Sử dụng trên giường hoặc sofa. Để dễ dàng lau rửa và khử trùng khi thay đổi bạn tình hoặc tư thế quan hệ tình dục (có thể lau khô nếu dính nước tiểu)

Đồ ăn

Đặt các thanh protein, granola, chuối,... ở các góc thư giãn để nhắc nhở mọi người ăn khi cần



Tại buổi tiệc (Party n play)

Ghi lại/nhớ bạn đang dùng chất gì, khi nào và liều lượng ra sao. Điều này giúp bạn quyết định xem khi nào có thể sử dụng thêm và sẽ rất hữu ích trong trường hợp có sự cố xảy ra

Đồ chơi tình dục

Hãy đảm bảo tất cả đồ chơi tình dục đều được khử trùng đúng cách bằng clorua và nước ít nhất 5 phút

Các vật dụng tình dục an toàn

- Để sẵn cao su và chất bôi trơn ở nơi sẽ diễn ra chemsex
- Không sử dụng nước bọt để thay thế chất bôi trơn – Nó rất nhanh khô và khiến cơ thể của chúng ta tiết ra ít nước bọt hơn khi sử dụng chất
- Để sẵn găng tay cao su nếu có các hoạt động quan hệ tình dục bằng tay

Góc thư giãn/Góc nghỉ ngơi

Tạo ra không gian để có thể nghỉ ngơi và trò chuyện. Có thể để ở đó một số các tài liệu truyền thông về HIV, PrEP và viêm gan C

Các vật phẩm giảm hai

- Cung cấp các vật dụng để hít, hút, sử dụng qua đường hậu môn và tiêm chích an toàn
- Không sử dụng lại hoặc dùng chung bơm kim tiêm với người khác

Các vật dụng vệ sinh



- Để sẵn các vật dụng vệ sinh ở những nơi sẽ diễn ra chemsex, bao gồm các vật dụng đa năng, khăn giấy, khăn sạch và khăn lau khử trùng
- Lau rửa các cạnh còn sót lại trên các đồ vật trước khi khử trùng

Võng tình dục

Đặt các vật dụng vệ sinh ở những nơi dễ lấy để làm sạch võng tình dục, xích, ...trước khi thay đổi bạn tình hoặc tư thế/vị trí quan hệ tình dục



Nước và các đồ uống bù khoáng

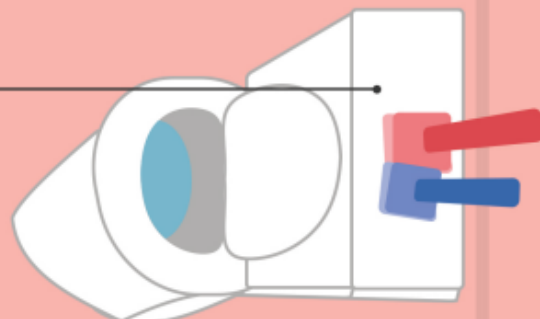
- Để đồ uống ở những nơi dễ thấy
- Không uống nhiều hơn 3 cốc nước lọc/nước ép trong vòng 1 giờ vì như vậy có thể gây ngộ độc chất lỏng



LẬP KẾ HOẠCH CHEMSEX AN TOÀN

Thụt trực tràng

Nếu được, chỉ sử dụng thụt trực tràng của mình. Nếu phải sử dụng thụt trực tràng của người khác, hãy lau sạch bằng dầu và khử trùng trước khi sử dụng



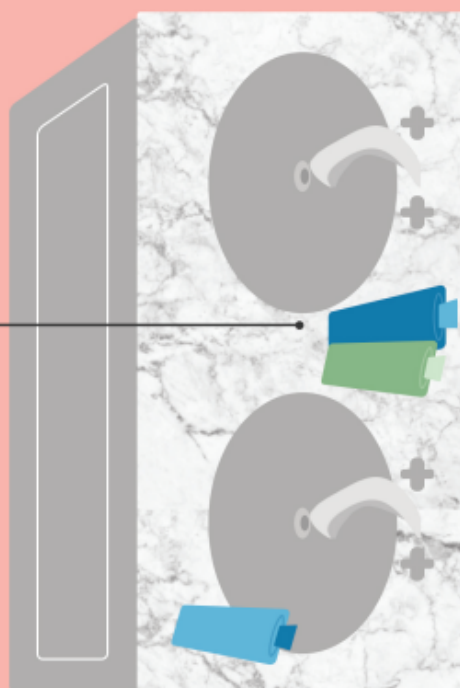
Khăn

Cung cấp khăn sạch. Để khăn sạch trên vông tình dục và trên giường. Cặn chất bôi trơn có chứa các giọt máu có thể dính vào khăn tắm đã qua sử dụng



Chất khử trùng

Lau và khử trùng cánh tay, bàn tay của bạn trước khi đối bạn tình hoặc tư thế quan hệ tình dục



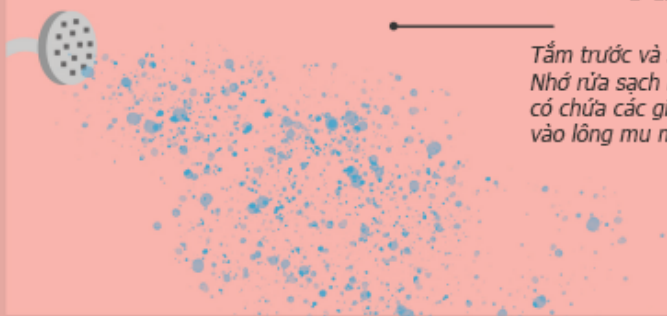
Xô/chậu

Đổ nước và chất khử trùng vào 1 cái xô/chậu. Khử trùng dụng cụ vật giả, đồ chơi tình dục và thụt trực tràng bằng cách ngâm chúng ít nhất 5 phút. Nhớ lau sạch cặn dầu/chất bôi trơn trước khi khử trùng. Rửa kỹ bằng nước trước khi sử dụng.



Tắm

Tắm trước và sau khi quan hệ tình dục. Nhớ rửa sạch lông mu, cặn chất bôi trơn có chứa các giọt máu nhỏ có thể dính vào lông mu một cách dễ dàng.



Can thiệp TRONG khi tham gia Chemsex/Highfun

- TCV cung cấp bao cao su, chất bôi trơn, dung dịch vệ sinh đồ chơi tình dục, găng tay cao su bất cứ lúc nào có thể và phù hợp và/hoặc nói về vai trò quan trọng của mỗi người trong một lần chemsex. 🍏
- TCV khuyến khích khách hàng tham gia chemsex với những người họ đã quen/cảm thấy thoải mái. 🗣️ 🧠 🍏



- TCV cung cấp thông tin và lời khuyên về những việc cần làm trong trường hợp bị/gặp trường hợp quá liều methamphetamine (hoặc các chất kích thích khác) tại một lần chemsex (tư thế hồi phục, giữ mát, kiểm tra mạch, sự tỉnh táo...). 🗣️
- TCV cung cấp thông tin và lời khuyên về các việc cần làm trong một trường hợp bị/gặp trường hợp quá liều một chất an dũ trong một lần chemsex (tư thế hồi phục, thông đường thở, kiểm tra mạch, giữ người tỉnh táo/có phản ứng...). 🗣️
- TCV có thể tư vấn cho khách hàng những việc cần làm trong các tình huống khẩn cấp khi tham gia chemsex (đóng vai trò là người hoà giải

nếu có tranh chấp, cãi cọ, gọi cho ai đó thân thiện, ở lại với ai đó, giữ cho một người tỉnh táo nhất có thể) và khi nào thì gọi cấp cứu – biện pháp cuối cùng. 🗣️

- TCV có thể nói về các hoạt động tình dục và đồng thuận tình dục, và tạo cho khách hàng một không gian an toàn để nói về chuyện này/xây dựng kế hoạch hành động để giải quyết một vấn đề liên quan. ❤️
- TCV có thể khuyến khích khách hàng nghỉ ngơi nếu thời gian một lần chemsex kéo dài, và giải thích lợi ích của việc này. 🧠
- TCV có thể khuyến khích khách hàng theo dõi việc sử dụng ma túy hoặc thuốc kê đơn trong một lần tham gia chemsex (ví dụ: đặt chuông báo về thời gian sử dụng và liều sử dụng giữa các lần, hoặc đặt chuông báo để uống thuốc có kê đơn). 🗣️ 🧠
- TCV có thể khuyến khích khách hàng theo dõi thời gian, nếu thích hợp, khi đang tham gia chemsex, để không mất kiểm soát đối với thời gian tham gia chemsex. 🧠

Chú thích



Sức khỏe thể chất



Sức khỏe tâm thần



Sức khỏe tình dục

Can thiệp SAU khi tham gia Chemsex/Highfun

- TCV có thể nói đến các vấn đề thể chất thường gặp khi tham gia chemsex (rách hậu môn/âm đạo, tổn thương dương vật, tổn thương ở cổ họng) và đưa ra các can thiệp thích hợp (chuyển đến bệnh viện, nghỉ ngơi, giữ các vùng nhạy cảm sạch sẽ và nhẹ nhàng, ăn thức ăn dễ hấp thu). 🦋
- TCV có thể giải thích về ảnh hưởng của methamphetamine đối với môi, da, tóc (khô, mất nước, khó chịu) và đề xuất các can thiệp thích hợp (tắm nước mát, giữ ẩm cho da và môi, giữ mát, uống đủ nước). 🦋
- TCV có thể giúp khách hàng nhìn nhận lại các tác động về tâm thần phổ biến khi tham gia chemsex (mệt mỏi, cảm tác tội lỗi/xấu hổ, hội chứng cai/thu mình, cô đơn), lý do tại sao lại có các vấn đề này, (ảnh hưởng của việc giải phóng dopamine trong não), và cung cấp can thiệp phù hợp (ví dụ: nghỉ ngơi ngay lần gặp đầu tiên, ăn uống, tắm rửa, cố gắng vận động). 🧠
- TCV có thể đưa ra các biện pháp can thiệp dành riêng cho lúc “sập nguồn” (dành một ngày nghỉ trên giường, thư giãn đầu óc, đi chơi với bạn bè, nhắc nhở bản thân đây chỉ là tạm thời). 🧠
- TCV có thể cung cấp các can thiệp phù hợp về sức khỏe tâm thần (ăn, ngủ, uống nước, lặp lại; thiền, kết nối với thực tại, tự xoa dịu, thang đo mức độ tồi tệ) và giải thích về lợi ích của từng biện pháp. 🧠
- TCV có thể nói đến vấn đề tình dục (sức khỏe) thường xảy ra trong chemsex (lây truyền HIV/STI, nhiễm trùng, xác định giới hạn, và đưa ra lời khuyên phù hợp (ví dụ: bao cao su, xét nghiệm HIV, xét nghiệm STIs, PEP, đàm phán đặt ra giới hạn). 🍀
- TCV có thể khuyến khích khách hàng thường xuyên chia sẻ về trải nghiệm chemsex của mình: Họ thích gì, họ không thích gì, những gì họ muốn làm khác đi. 🧠



Chú thích



Sức khỏe thể chất



Sức khỏe tâm thần



Sức khỏe tình dục

TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

Văn phòng Hà Nội: Số 9, ngõ 165/30 Thái Hà, quận Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam

[**scdi@scdi.org.vn**](mailto:scdi@scdi.org.vn)

[**www.scdi.org.vn**](http://www.scdi.org.vn)

[**+84-24-35720689**](tel:+84-24-35720689)