

Bước Tiếp Theo Để Có Cuộc Sống Tốt Đẹp Hơn

The Next Step Toward a Better Life



This booklet is for people who are in detoxification from drugs or alcohol and provides information on what to expect after detoxification. It encourages the reader to enter drug or alcohol abuse treatment and presents ways to a prevent relapse.

Làm sao tôi biết khi nào tôi đang phục hồi? Sau đây là một số dấu hiệu:

- Tôi có thể giải quyết các vấn đề mà không cần dùng ma túy hay rượu, và không cảm thấy căng thẳng.
- Tôi có ít nhất một người mà tôi có thể nói chuyện một cách thật lòng với người đó.
- Tôi dành thời gian để nghỉ ngơi khi tôi cảm thấy mệt mỏi về thể chất và tinh cảm.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.



BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

Nội Dung

Giới thiệu	2
1. 30 Ngày Đầu	3
Rời Khỏi Chương Trình Giải Độc Tố: Bây Giờ Thì Sao?	3
Những Bước Cần Thực Hiện Lúc Này	3
Những Vấn Đề và Thử Thách Phía Trước	4
Suy Nghĩ và Hành Động "Chống Ma Túy" và "Chống Rượu" của Bạn ..	5
Thay đổi	6
Thông Tin Bổ Sung về 30 Ngày Đầu	7
Tiếp Tục	10
2. Phục Hồi Lâu Dài	11
Kế Hoạch Phục Hồi Của Bạn	11
1. Đặt Ra Mục Tiêu	12
2. Đưa Ra Quyết Định Đúng Đắn	14
3. Quản Lý Thời Gian	16
4. Các mối quan hệ	17
5. Phát Hiện và Ngăn Chặn Tái Nghiện	18
6. Nắm Rõ Những Chương Ngại	21
3. Các Vấn Đề Pháp Lý	24
4. Tài nguyên	25

Bắt đầu quá trình phục hồi.



Giới thiệu

Tập sách nhỏ này không thay thế cho biện pháp điều trị. Sách này cung cấp cho bạn một ý tưởng về những gì sẽ xảy ra khi bạn rời khỏi chương trình giải độc tố (giải độc). Sách đưa ra những đề nghị giúp bạn tránh xa được chất phi pháp và rượu. Không phải tất cả những đề nghị này đều phù hợp với bạn. Hãy thực hiện những gì có tác dụng với bạn.

Bước tiếp theo là tham gia điều trị chứng nghiện. Điều trị sẽ giúp bạn phục hồi và cũng giúp bạn đáp ứng các nhu cầu khác. Hãy hỏi nhân viên giải độc về việc điều trị, hoặc xem ở trang 25 của tập sách này. Bắt đầu điều trị ngay khi bạn rời khỏi chương trình giải độc là hiệu quả nhất, nhưng đôi khi có một khoảng thời gian chờ đợi.

Nếu bạn không thể tham gia điều trị, bạn vẫn nên được giúp đỡ để tránh xa ma túy và rượu. Tìm một nhóm tự giúp đỡ hoặc nhóm hoạt động cộng đồng dành cho những người đang phục hồi chẳng hạn như các tổ chức Alcoholics Anonymous (Hội Những Người Nghiện Rượu Vô Danh, AA), Narcotics Anonymous (Hội Những Người Nghiện Ma Túy Vô Danh, NA), hoặc nhóm khác (xem danh sách ở phần cuối của tập sách này). Nếu các chương trình định hướng về mặt tinh thần là quan trọng đối với bạn, hãy thử tìm đến một tổ chức dựa trên đức tin (chẳng hạn như nhà thờ) là những nơi hoan nghênh những người đang phục hồi. Việc một mình cố gắng giữ cho tỉnh táo (không hút xách, không say sưa) là cách khó khăn nhất để tránh xa ma túy và rượu. Hãy nhờ người giúp đỡ.

Trước khi bạn đến với chương trình giải độc, bạn đang bị lệ thuộc vào ma túy hoặc rượu. Ngay cả sau khi hoàn thành chương trình giải độc, những yếu tố kiểm soát việc lạm dụng ma túy và rượu của bạn vẫn tồn tại. Chứng nghiện của bạn vẫn còn. Thử thách của bạn lúc này là phục hồi.

Phục hồi tiến triển theo các giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên là sự điều chỉnh lớn trong khi cơ thể và não bộ của bạn làm quen với việc không có ma túy hoặc rượu. Giai đoạn này là khó khăn và có thể mất 4 tuần trở lên, tùy vào thói quen của bạn.

Phần 1 của tập sách này giúp bạn tránh xa ma túy và rượu trong khi bạn thực hiện việc điều chỉnh này. Phần 2 là về quá trình phục hồi lâu dài. Khi bạn đã điều chỉnh để được tỉnh táo, và bạn cảm thấy tốt hơn, bạn sẽ bắt đầu quá trình phục hồi lâu dài. Bạn sẽ đặt ra các mục tiêu mới, đưa ra những quyết định tốt hơn, và lập kế hoạch thời gian của mình. Phần 2 sẽ giải thích tại sao những việc này lại quan trọng và cách hoạt động của chúng.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

1. 30 Ngày Đầu

Giải độc không giúp bạn hết hẳn nghiện ma túy và rượu.

Việc trải qua quá trình giải độc có nghĩa là bạn đã thực hiện bước đầu tiên trong việc cai ma túy hoặc rượu. Tuy nhiên, giải độc chỉ mới là khởi đầu. Ma túy hoặc rượu có thể đã ra khỏi cơ thể bạn, nhưng những người, địa điểm và vấn đề đã khiến bạn lạm dụng ma túy và rượu vẫn còn đó.

Rời Khỏi Chương Trình Giải Độc Tố: Bây Giờ Thì Sao?

Có thể trước đây bạn đã trải qua quá trình giải độc, và bạn hoài nghi về việc giữ cho mình tỉnh táo và bỏ ma túy. Bạn có thể làm được. Nhiều người trải qua quá trình giải độc nhiều lần.

Có thể bạn đã một mình cố gắng giữ tỉnh táo. Lần này, hãy nhờ đến sự giúp đỡ. Hãy hỏi nhân viên giải độc hoặc tìm ở phần sau của tập sách này để biết các cách nhận được giúp đỡ. Các tư vấn viên có thể giúp bạn nếu bạn gặp khó khăn trong việc giữ mình tỉnh táo (không hút xách, không say sưa). Họ có thể giúp bạn tìm được chỗ ở tốt hơn, rời bỏ một mối quan hệ xấu, đối phó với cơn nóng giận, trở thành cha mẹ tốt hơn, hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ y tế.

Đến các cuộc họp nhóm tự giúp đỡ. Các dịch vụ đó không tốn tiền. Ở một số thành phố lớn, các cuộc họp được tổ chức bằng những ngôn ngữ không phải tiếng Anh (xem phần Tài Nguyên ở cuối tập tài liệu này để biết thông tin về các nhóm tự giúp đỡ). Cũng có những cuộc họp trực tuyến. Mọi người ở đó biết bạn đang trải qua vấn đề gì. Các nhóm tự giúp đỡ khuyến cáo nên tìm một **người bảo lãnh**. Người bảo lãnh là người đã được tỉnh táo một thời gian và có thể giúp bạn giữ mình tỉnh táo.

Những Bước Cần Thực Hiện Lúc Này

Không có cách đúng hay sai để giữ mình tỉnh táo và bỏ ma túy. Cái gì có tác dụng sẽ có tác dụng. Những thứ có tác dụng nhất là những thứ giúp bạn giải quyết **các yếu tố kích thích**. Yếu tố kích thích là thứ dẫn đến việc dùng ma túy hoặc uống rượu hoặc khiến cho bạn cảm thấy thèm ma túy hoặc rượu.

Một số yếu tố kích thích là **đói, giận dữ, cô đơn, hoặc mệt mỏi**. Bạn cũng có nhiều khả năng lạm dụng ma túy hoặc uống rượu cao hơn khi bạn ở gần **những người, địa điểm và sự vật** đã là một phần của cuộc sống lạm dụng ma túy hoặc uống rượu của bạn trước đây.

Trước khi bạn rời khỏi chương trình giải độc, lúc này hãy lập kế hoạch tránh xa bất kỳ ai, bất kỳ nơi nào, và bất kỳ thứ gì sẽ khiến bạn tái nghiện. Ví dụ như:

- Xóa tên của những người cùng bạn lạm dụng ma túy hoặc uống rượu ra khỏi điện thoại di động, email của bạn, và các thiết bị khác. Tránh hết sức gặp 'nhóm cũ'.
- Tránh hết sức những người làm bạn nổi giận.
- Tìm một người đồng hành tốt. Nhờ bạn bè hoặc gia đình giúp bạn giữ mình tỉnh táo.
- Hãy hỏi nhân viên giải độc về các tổ chức AA, NA, hoặc các tổ chức tự giúp đỡ khác ở đó mọi người biết ngôn ngữ của bạn.
- Đến 90 cuộc họp trong 90 ngày.
- Lập sơ đồ các tuyến đường khác nhau để tránh bạn buôn ma túy và các quán bar.
- Đừng thăm hay gặp gỡ một người nếu bạn biết người đó có ma túy hoặc rượu.
- Mua thức ăn để đầy tủ lạnh như vậy bạn sẽ luôn có thứ lành mạnh để ăn.
- Nhờ một người không sử dụng ma túy hay rượu dọn dẹp rượu, ma túy và dụng cụ ra khỏi nhà, xe của bạn và những nơi khác.
- Cất tiền mặt, thẻ ATM, hoặc thẻ tín dụng nếu việc có tiền là một trong những yếu tố kích thích của bạn.
- Nghỉ ngơi, thư giãn và ngủ.
- Lập danh sách các tác dụng xấu của ma túy hoặc rượu đối với cuộc sống của bạn, bạn bè và gia đình của bạn. Hãy trung thực.
- Lập danh sách những lợi ích của việc cai ma túy và rượu. Thêm vào danh sách này mỗi ngày—những con người mới mà bạn đã gặp, các cách khiến cho bạn tự hào.
- Trao đổi với tư vấn viên về một nơi sinh sống tốt hơn. Việc trong khu phố hay trong nhà có ma túy là một yếu tố kích thích mạnh dẫn đến tái nghiện. Một hoàn cảnh sinh sống lạm dụng cũng thế. Nếu bạn không thể thay đổi hoàn cảnh sinh sống của mình, thì điều còn quan trọng hơn nữa là phải học cách thực hiện những việc sẽ giúp bạn tránh xa ma túy và rượu.

Những Vấn Đề và Thử Thách Phía Trước

Sai lầm lớn nhất mà bạn có thể phạm phải là nghĩ rằng bạn có thể trở lại cuộc sống bình thường và không lạm dụng ma túy và rượu. Giữ mình tỉnh táo là một việc khó khăn. Cuộc sống mới của bạn sẽ đầy thử thách, và có những vấn đề có thể cản trở việc bạn giữ mình sạch sẽ và tỉnh táo.

Hãy nhớ rằng chứng nghiện ma túy hay nghiện rượu của bạn là thứ bạn từng học. Bây giờ bạn đã trải qua quá trình giải độc, bạn cần phải *gạt bỏ* thói quen sử dụng và *học lại* cách sống tỉnh táo (không nghiện ngập). Bạn có thể không sử dụng ma túy, nhưng bạn có thể lạm dụng ma túy hoặc rượu mà không nghĩ đến nó.

Để tránh xa ma túy và rượu trong giai đoạn này, bạn phải hành động:

- Dùng suy nghĩ và hành động chống ma túy/chống rượu (giải thích bên dưới).
- Thực hành cách tư duy mới, nhất là nhắc nhở "mình là con nghiện/nghiện rượu, và mình phải cố gắng phục hồi."
- Thực hiện những bước nhỏ để phục hồi trong những vấn đề đơn giản hàng ngày.

Hành động sẽ giúp bạn vượt qua giai đoạn này. Nó mang lại cho bạn khả năng kiểm soát ngày càng cao đối với cuộc đời mình. Tốt nhất là, thay vì cố *không làm* việc gì đó, là cách khó khăn, bạn có thể *làm việc khác*, cách này dễ hơn. *Việc khác* đó là suy nghĩ hoặc hành động *chống ma túy* hoặc *chống rượu của bạn*.

Suy Nghĩ và Hành Động "Chống Ma Túy" và "Chống Rượu" của Bạn

Suy nghĩ hoặc hành động "chống ma túy" hay "chống rượu" là bất kỳ thứ gì giúp bạn tránh xa ma túy hoặc rượu. Nó có thể là đơn giản, như:

- Nhai kẹo cao su hoặc ăn kẹo khi bạn thèm uống rượu.
- Gọi cho người bảo lãnh của bạn hay một người bạn thay vì đến những nơi mà bạn có thể lạm dụng ma túy hoặc rượu.
- Xem phim.
- Chơi bóng rổ hoặc tập thể dục khác.
- Đọc.
- Giữ ảnh các con bạn trong túi áo làm động lực để tránh xa ma túy và rượu.
- Tham gia một tổ chức tâm linh hay tôn giáo giúp hỗ trợ phục hồi.
- Tìm một công việc mới khiến cho bạn bận rộn và tránh xa những người lạm dụng ma túy hoặc rượu.

Bạn có càng nhiều hoạt động chống ma túy thì càng tốt. Bằng hoạt động chống ma túy/chống rượu, bạn có thể dần thay đổi suy nghĩ của mình về ma túy và rượu. Những người thành công nhất trong việc giữ mình tỉnh táo là những người có suy nghĩ hoặc hành động chống ma túy/chống rượu, cụ thể là: tham gia chương trình tư vấn và tham gia một nhóm tự giúp đỡ.

Việc thực hiện hành động chống ma túy/chống rượu không có nghĩa là bạn phải bận rộn. Nó cũng có thể có nghĩa là hoạt động tinh thần chẳng hạn như cầu nguyện và thiền định. Có nhiều hình thức thiền định, và chúng có thể giúp bạn thay đổi cách tư duy của mình.

Giống như tập cơ, những hoạt động chống ma túy/chống rượu này có vẻ tự nhiên hơn khi thực hành. Hãy sử dụng trang 9 để lập một danh sách những hành động chống ma túy/chống rượu của bạn hoặc những gì bạn sẽ làm khi đối đầu với ma túy hoặc rượu. Điền vào và mang theo bên mình. Trừ phi bạn

sẵn sàng với một danh sách các ý tưởng để tránh ma túy và rượu, sẽ rất dễ để bạn bắt đầu dùng ma túy hay uống rượu trở lại.

Bạn có thể sợ trở lại các thói quen sử dụng ma túy hoặc uống rượu trước đây, nhưng tình trạng này sẽ không kéo dài. Lúc này, sự tập trung của bạn là ở độ chùng 4 tuần tiếp theo, và tập trung tránh những người, địa điểm và những thứ có liên quan đến việc sử dụng ma túy hoặc rượu. Thôi thúc sử dụng ma túy hoặc rượu của bạn sẽ ngày càng giảm theo thời gian.

Thay đổi

Bạn có thể nghĩ rằng giữ mình tỉnh táo có nghĩa là mọi thứ lúc này sẽ ổn. Trên thực tế, những ngày đầu tỉnh táo (cai ma túy và rượu sau giải độc) có cảm giác khá tệ.

Sự thay đổi, ngay cả sự thay đổi tốt, có thể là đáng sợ. Vì trở nên tỉnh táo là một sự thay đổi lớn, nó cũng có thể là thời điểm khủng hoảng. Những thay đổi mới cai nghiện đôi khi được gọi là **sang chấn phục hồi**. Cuộc sống của bạn và của những người xung quanh bạn có khả năng đã được định hình xoay quanh chứng nghiện của bạn. Sự đột ngột cai nghiện của bạn có thể làm rối loạn cuộc sống của bạn một cách đau đớn.

Sự thay đổi bạn đã thực hiện khi trở nên tỉnh táo (không nghiện ngập) cũng có thể ảnh hưởng đến gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của bạn. Trở nên tỉnh táo có thể tạo ra sự hỗn loạn, giống như sự hỗn loạn tạo ra bởi lạm dụng ma túy và rượu. Hãy nhớ rằng mọi người xung quanh bạn:

- Cần sự quan tâm của bạn, nhất là con cái của bạn. Bạn phải cân bằng các nhu cầu của con mình với nhu cầu của bản thân.
- Có thể nghĩ hay nói rằng họ thích bạn "dùng ma túy" hơn.
- Có thể không hiểu được những điều chỉnh bạn đang thực hiện.
- Có thể đã quan tâm đến bạn. Lúc này vì bạn đang tỉnh táo, họ phải tìm ra những cách khác để gắn kết với bạn.
- Có thể không hiểu được những việc bạn cần làm để giữ mình tỉnh táo và bỏ ma túy.
- Có thể cố kiểm soát bạn để giúp bạn tránh tái nghiện.
- Có thể phẫn nộ với sự thay đổi mà ma túy và rượu gây ra.
- Có thể phẫn nộ về lượng thời gian bạn dành ra cho các hoạt động để giữ mình tỉnh táo.
- Có thể thấy khó đối phó với những thay đổi tâm trạng của bạn.

Bạn cần phải tập trung vào các chiến lược chống ma túy/chống rượu. Những nơi người khác quan tâm:

- Hãy để bạn bè và gia đình tập trung vào những điều chỉnh của chính họ.
- Hãy tích cực. Ngay cả những thay đổi nhỏ để suy nghĩ tích cực cũng giúp ích cho bản thân bạn và người khác. Suy nghĩ tiêu cực chẳng có ích cho ai.
- Hãy đến tham dự các cuộc họp của AA hoặc NA hoặc các cuộc họp nhóm tương tự để có được sự động viên từ những người hiểu bạn.

Ma túy hoặc rượu gây ra nhiều vấn đề cho bạn, nhưng không phải là tất cả. Trở nên tỉnh táo sẽ không khắc phục được mọi chuyện trong đời bạn. Lúc này vì bạn tỉnh táo, bạn đột ngột đối mặt với các vấn đề theo một cách mới. Hãy để những vấn đề lớn hơn chờ đến khi bạn cảm thấy khỏe hơn. Tập trung vào các vấn đề hàng ngày để những vấn đề quan trọng nhất, như con cái, được quan tâm giải quyết.

Thông Tin Bổ Sung về 30 Ngày Đầu

Nghiện ma túy và rượu làm cho bạn suy nghĩ lung tung. Não bộ của bạn cần có thời gian để điều chỉnh theo cuộc sống không hóa chất. Khi hiện tượng này diễn ra, bạn có thể có cảm giác vô nghĩa, chẳng hạn như:

- Cảm giác như bạn đã ngủ nhiều năm và không thể giải quyết tình huống đơn giản nhất mà không sử dụng ma túy hay rượu.
- Cảm giác buồn khi phải bỏ ma túy hoặc rượu.
- Cảm giác như bạn mất đi bạn bè hay người thân là những người vẫn sử dụng.
- Cảm giác rằng giữ mình tỉnh táo giống như sự trừng phạt hoặc bị tước bỏ đi thứ gì đó.
- Cảm giác lạ lẫm trong các hoạt động bình thường vì bạn đã quên cách làm việc khi không có ma túy hay rượu.
- Cảm giác bị lấn át.
- Cảm giác tê dại hay bị lấn át bởi tình cảm—trầm cảm, tức giận, bất lực—giống như khi bạn đang sử dụng.
- Cảm giác lo âu hoặc trầm cảm.
- Cảm giác thường xuyên căng thẳng về mọi mặt của cuộc sống.

Tình cảm của bạn có thể lên mức cao trào với tức giận, than thân, tuyệt vọng, hay bất lực. Đau đớn vì các vấn đề khác có thể phát sinh.

Những thứ khác mà bạn có thể gặp bao gồm:

- Khó suy nghĩ rõ ràng hay nhớ lại mọi việc.
- Hành động hấp tấp.
- Khó tập trung làm việc.
- Cảm giác không thể phối hợp về thể chất.
- Khó ngủ.

Những thứ này có nghĩa là não bộ của bạn đang phục hồi vì ma túy hoặc rượu đã biến mất.

Trong thời gian này:

- Đừng kỳ vọng quá nhiều ở bản thân. Sự phối hợp về thể chất và khả năng tập trung làm việc của bạn sẽ không hiệu quả trong một thời gian.
- Hãy cố tránh thực hiện những việc có thể khiến cho bạn cảm thấy tệ hơn, như ăn thức ăn vô bổ hay uống quá nhiều cà phê.
- Tìm ra điểm hài hước trong các tình huống thay vì tự than thân trách phận.
- Tự nhắc nhở bản thân rằng cảm giác tệ của bạn sẽ sớm tốt hơn nếu bạn giữ mình tỉnh táo.
- Ngủ càng nhiều càng tốt. Đừng lo lắng quá nhiều về việc khó ngủ. Bạn sẽ sớm ngủ ngon hơn.
- Ăn ngon, bao gồm các bữa ăn nhẹ lành mạnh.
- Uống vitamin để cung cấp thêm dinh dưỡng.

Các cơn thèm ma túy hoặc rượu có thể xuất hiện vào bất kỳ lúc nào và thường bị kích thích bởi những sự kiện (chẳng hạn như ngày lễ hay hội hè) hay cảm giác (ngửi thấy mùi rượu hoặc khói thuốc lá). Các cơn thèm ma túy hoặc rượu sẽ giảm dần qua nhiều ngày và nhiều tuần.

Bạn có thể mơ thấy bạn đang uống rượu hoặc sử dụng ma túy, và bạn có thể thức giấc cảm thấy hưng phấn hoặc chán nản vì không được hưng phấn.

Cảm giác lo âu hoặc trầm cảm trong thời gian ngắn có thể là một phần của khoảng thời gian khó khăn này. Tuy nhiên, nếu nó kéo dài, bạn nên cần được điều trị cho những cảm giác này. Phần 4 của tập sách này sẽ cho bạn biết cách tìm kiếm sự giúp đỡ.



Khi Tôi Đối Đầu Với Ma Túy Hoặc Rượu, Tôi Sẽ Thực Hiện Việc Đây:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Chuyện Gì Diễn Ra Trong Quá Trình Điều Trị Cai Nghiện?

Không phải chương trình điều trị nào cũng giống nhau, nhưng hầu hết các chương trình tuân thủ ý tưởng chung sau đây:

Trước tiên, tư vấn viên sẽ hỏi bạn những câu hỏi về việc sử dụng ma túy hay uống rượu của bạn, sức khỏe thể chất của bạn, và các vấn đề khác trong cuộc sống của bạn. Giai đoạn này được gọi là **đánh giá**. Tư vấn viên sẽ sử dụng các câu trả lời của bạn để xác định cách giúp bạn. Nhiều tư vấn viên đang trong quá trình phục hồi và biết bạn đang trải qua vấn đề gì.

Bạn cùng với tư vấn viên sẽ lập **kế hoạch điều trị**. Kế hoạch điều trị là một bản đề cương bằng văn bản về các mục tiêu và hoạt động chống ma túy/chống rượu của bạn và những gì bạn cần thực hiện để giúp cai nghiện. Những hoạt động này có thể gồm có:

- Giúp xác định các yếu tố kích thích (yếu tố kích thích là bất kỳ thứ gì khiến bạn thèm rượu hoặc ma túy).
- Tập huấn phòng tránh tái nghiện.
- Kiểm soát căng thẳng.
- Các nhóm tự giúp đỡ là những nơi bạn cảm thấy thoải mái.
- Thuốc giảm đau, dứt cơn thèm, hoặc điều trị trầm cảm.
- Các kỹ năng quản lý thời gian hoặc tiền bạc.
- Các kỹ năng làm việc.

Điều trị có hai mục tiêu. Một mục tiêu là giúp bạn ngưng sử dụng. Mục tiêu còn lại là giúp bạn học lại cách sống không có ma túy hoặc rượu. Có thể mất một thời gian dài để thói quen lạm dụng ma túy hoặc rượu phát triển, và có thể cũng cần một thời gian dài để học lại cách sống không sử dụng chúng.

Tiếp Tục

Giai đoạn điều chỉnh này kết thúc khi nào? Hãy dành ra ít nhất một tháng. Những người sử dụng heroin hay ma túy đá có thể cần 6 tháng.

Khi thời gian qua đi, bạn có thể để ý thấy tâm trí được minh mẫn hơn. Thay vì chống lại những ham muốn bất chợt của mình, bạn có thể thư giãn và vượt qua một ngày của mình. Bạn có thể suy nghĩ trước hàng tuần, thay vì chỉ ngày hôm nay. Bạn đang chuyển sang giai đoạn phục hồi lâu dài.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

2. Phục Hồi Lâu Dài

Khi não bộ và cơ thể bạn đã quen với tình trạng không có ma túy hoặc rượu, bạn sẽ thấy rằng cuộc đời tốt đẹp hơn và bạn không còn cảm giác bị lấn át nữa. Thay vì lo lắng về những chuyện không xảy ra, bạn giải quyết những vấn đề khi chúng phát sinh.

Bạn đang hòa hợp tốt hơn với những người gần gũi bạn. Bạn có thể cởi mở và trung thực hơn. Bạn có ý thức hơn về những vấn đề gì thuộc về bạn, và những vấn đề của người khác. Bạn đang tự tận hưởng thêm một chút và thực hiện những việc vui thú.

Đó là lúc áp dụng một **kế hoạch phục hồi lâu dài**. Kế hoạch này gồm có:

- Đặt ra các mục tiêu mới và các bước để đạt được các mục tiêu đó.
- Cải thiện các mối quan hệ của bạn.
- Học các cách khác để giải quyết tình huống mà không cần phải dùng ma túy hoặc rượu.
- Học cách quản lý thời gian của bạn.
- Xác định các yếu tố kích thích và các cách giải quyết chúng.

Kế Hoạch Phục Hồi Của Bạn

Tại sao bạn cần một kế hoạch phục hồi? Để phục hồi, bạn cần phải vươn lên hoặc thay đổi theo chiều hướng tích cực. Nếu bạn ngừng vươn lên, các mô thức hành vi cũ đang chờ ngụy trị bạn lần nữa.

Mục tiêu của kế hoạch phục hồi là tránh xa ma túy và giữ mình tỉnh táo. Kế hoạch đó không cần phải thật chi tiết.

Bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ trong kế hoạch của mình. Bạn có thể mang theo nhiều tình cảm tiêu cực từ quá khứ. Nếu bạn đã và đang sử dụng ma túy hoặc rượu như một cách để không cảm nhận được tình cảm, thì việc không tìm đến tư vấn, người bảo lãnh, hay sự hỗ trợ của bạn bè sẽ khiến cho bạn khó giữ mình tỉnh táo hơn.

Đảm bảo đưa việc chăm sóc y tế và nha khoa vào trong kế hoạch phục hồi của bạn. Bạn sẽ dễ tránh xa ma túy và rượu hơn nếu bạn không bị các cơn đau. Đảm bảo bác sĩ, nha sĩ của bạn và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác biết quá trình phục hồi của bạn. Việc đó sẽ giúp họ chăm sóc cho bạn, nhất là khi bạn cần thuốc giảm đau. Nếu bạn cần bác sĩ hoặc nha sĩ, hãy hỏi tư vấn viên về lạm dụng ma túy để biết cách tìm bác sĩ.

1. Đặt Ra Mục Tiêu

Sau nhiều năm uống rượu và sử dụng ma túy, nhiều người quên một số mục tiêu và thú vui của mình từng là gì. Những người khác chưa bao giờ có mục tiêu gì. Sử dụng danh sách ở trang tiếp theo để giúp bạn thấy được các ưu điểm của mình. Bạn có thể phát hiện ra một số ưu điểm mà bạn không biết rằng mình có. Sử dụng danh sách này để có được các ý tưởng và phát triển các mục tiêu.

Các mục tiêu của bạn phải rõ ràng và bổ ích. Chúng không được quá khó hay quá dễ. Những mục tiêu bình thường hàng ngày giúp cho cuộc sống của bạn vươn lên và giữ cho các hành vi cũ không ngự trị.

Chúng nên gồm có:

- Một công việc hay chương trình giáo dục/dạy nghề.
- Thời gian giao tiếp với các đồng nghiệp, bạn bè và gia đình là những người không sử dụng ma túy/uống rượu.
- Các sở thích và hoạt động giải trí để sắp xếp thời gian rảnh.
- Hoàn thành các yêu cầu thử thách, nếu cần.

Mỗi mục tiêu nên được chia thành từng bước. Bạn cũng nên có một thời gian biểu. Ví dụ như, nếu mục tiêu của bạn là học nghề, thì bước đầu tiên có thể là tìm một chương trình dạy nghề. Thời gian biểu của bạn có thể tìm được một chương trình trong 3 tháng, kịp thời để nộp đơn và được nhận vào. Một bước khác sẽ là tìm hiểu xem chương trình đó tốn bao nhiêu và lập kế hoạch chi trả chi phí đó.

Các mục tiêu có thể có bất kỳ quy mô nào, bao gồm chạy bộ hay đưa con đi chơi hai lần mỗi tuần. Điều quan trọng là các mục tiêu của bạn phải bổ ích và giúp bạn tránh xa ma túy và rượu.

Các Mục Tiêu Không Hiệu Quả

- Hãy vững vàng khi mình được chào mời ma túy hoặc rượu.
- Kiếm nhiều tiền hơn.
- Đừng để bị bắt vì lái xe không bằng lái.
- Cho sếp thấy rằng ông ta đã sai.

Các Mục Tiêu Thực Tế

- Gửi bốn đơn xin việc hoặc sơ yếu lý lịch mỗi tuần cho đến khi mình được tuyển dụng hoặc có việc làm tốt hơn.
- Tìm một đội bóng rổ, bóng đá hoặc bóng mềm để tham gia.
- Tham gia việc học của con mình.
- Lập ngân sách để trả hết nợ.
- Mở một tài khoản tiết kiệm.

Đánh Giá Những Ưu Điểm của Bạn

Đánh giá từng ưu điểm bên dưới sử dụng thang điểm sau đây. Thực sự để ý những điều tốt đẹp ở bạn!

0 = Hoàn toàn không; **2** = Cũng có, không phải luôn;
1 = Một chút; **3** = Vâng, chính là tôi!

- ___ Gắn kết với người khác. Tôi có gắn kết với mọi người và dễ dàng tìm bạn.
- ___ Khả năng sáng tạo. Tôi giỏi nghệ thuật, âm nhạc, hoặc _____
- ___ Chính trị. Tôi có hành động và cố tạo ra một sự khác biệt.
- ___ Sự hấp dẫn. Tôi là người hấp dẫn và/hoặc quyến rũ.
- ___ Óc hài hước. Tôi có thể tìm ra sự thú vị và thích cười.
- ___ Các kỹ năng sinh tồn. Tôi là một người sống sót, tôi đã thực hiện những việc khó khăn.
- ___ Sự kiên trì. Tôi có thể theo đuổi mục tiêu và có quyết tâm.
- ___ Tự chăm sóc. Tôi tự chăm sóc bản thân, chăm sóc gia đình.
- ___ Khả năng thể lực. Tôi giỏi về hoạt động thể lực hoặc thể thao.
- ___ Hỗ trợ xã hội. Trong đời, tôi có những người quan tâm tới tôi và sẽ giúp đỡ.
- ___ Giúp đỡ người khác. Tôi giỏi chăm sóc người khác khi họ cần tôi giúp.
- ___ Sự tự tin. Tôi tin rằng tôi là người tốt.
- ___ Trí thông minh. Tôi hiểu biết và thông minh (về tinh thần/xã hội và/hoặc tình cảm).
- ___ Khả năng đối diện với cảm giác của tôi. Tôi có thể giải quyết những cảm giác đau đớn và kiểm soát chúng.
- ___ Khả năng giao tiếp. Tôi có thể nói những gì tôi nghĩ và quyết đoán mà không làm tổn thương bản thân hay người khác.
- ___ Nguồn lực tài chính. Tôi có tiền hoặc các nguồn lực khác để giúp tôi vượt qua.
- ___ Các ưu điểm khác: _____

Nguồn: Sao chép với sự cho phép của: Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook* (Sổ Tay Cai Nghiện của một Phụ Nữ). New Harbinger Publications, Oakland, CA. <http://www.newharbinger.com>.

2. Đưa Ra Quyết Định Đúng Đắn

Tại thời điểm này, bạn đã tránh xa ma túy được một thời gian. Tâm trí bạn được minh mẫn hơn, nhưng có thể vẫn tư duy theo lối cũ. Để đảm bảo phục hồi, bạn cần những cách tư duy mới và những cách tốt hơn để đưa ra quyết định.

Bạn bè và gia đình có thể giúp bạn với những ý tưởng để có các cách khác nhau nhằm giải quyết các tình huống khó khăn. Các tư vấn viên và thành viên trong nhóm tự giúp đỡ của bạn cũng có thể giúp ích như thế.

Bạn cũng có thể nghĩ đến những tình huống qua một tờ giấy bằng cách vẽ ra cái gọi là **sơ đồ quyết định**. Sơ đồ quyết định có thể giúp bạn thấy được các quyết định của bạn sẽ đưa bạn đến đâu (xem trang tiếp theo để biết ví dụ). Để thực hiện việc này, hãy lấy một tình huống mà bạn có thể đối mặt, chẳng hạn như "sếp mắng tôi vì đến trễ". Ghi tình huống này vào giữa tờ giấy. Vẽ một vòng tròn quanh nó. Thêm mọi phản ứng bạn có thể có xung quanh vòng tròn. Ví dụ như:

- "Tôi điên lên và hét lại."
- "Tôi xin lỗi và làm việc một mình cho đến khi bình tĩnh lại."
- "Tôi bỏ việc và đi nhậu."

Vẽ một vòng tròn quanh mỗi phản ứng này, và kết nối chúng bằng một đường thẳng với vòng tròn đầu tiên.

Mỗi phản ứng bạn đã ghi ra sẽ dẫn đến những việc khác xảy ra. Hãy ghi ra những gì bạn cho là có thể xảy ra sau phản ứng của bạn. Ví dụ như:

- "Tôi điên lên và hét lại" dẫn đến "Tôi bị đuổi việc."
- "Tôi xin lỗi và bình tĩnh lại" dẫn đến "các đồng nghiệp của tôi có thiện cảm hơn với tôi, và công việc của tôi được dễ dàng hơn."
- "Tôi bỏ việc và đi nhậu" dẫn đến "Tôi bị bắt vì lái xe khi có rượu bia."

Vẽ một vòng tròn quanh những tình huống này và kết nối chúng với nguyên nhân.

Việc lập sơ đồ các sự kiện và phản ứng của bạn có thể giúp bạn thấy được nguyên nhân gì dẫn đến nghiện ma túy hoặc nghiện rượu. Các quyết định đúng đắn hơn có thể giúp bạn tránh xa ma túy hoặc rượu.

Hình ảnh ở trang tiếp theo cho thấy bạn đang thay đổi cách phản ứng với các tình huống như thế nào. Các quyết định đúng đắn hơn có thể giúp bạn tránh xa ma túy hoặc rượu. Ví dụ này sử dụng một sự kiện cụ thể: sếp của bạn mắng bạn vì đi trễ.

Tình huống 1:

1. Bạn điên lên và hét lại.
2. Bạn bị đuổi việc.
3. Bạn đi nhậu và bị bắt vì lái xe khi say (cũng được gọi là "lái xe khi uống rượu bia" hay "DUI").
4. Bạn phải giữ mình tỉnh táo trong nhà giam.

Hoặc, bạn có thể có một lựa chọn khác, được gọi là **tình huống 2**:

1. Bạn điên lên, nhưng nhanh chóng bình tĩnh lại.
2. Bạn xin lỗi và cố gắng làm việc tốt hơn.
3. Các đồng nghiệp của bạn có thiện cảm hơn với bạn, điều này giúp cho công việc của bạn được dễ dàng hơn.
4. Việc biết rằng bạn có thể giải quyết những mâu thuẫn trong công việc sẽ giúp cho đồng nghiệp của bạn tin tưởng bạn.
5. Bạn có thể yêu cầu đảm nhận nhiều trách nhiệm hơn, điều này có thể dẫn đến việc bạn được thăng chức.
6. Khi bạn về nhà, bạn có thể kể cho gia đình mình biết bạn đã kiểm soát cơn nóng giận bằng cách nào.

Sơ Đồ Quyết Định Mẫu



3. Quản Lý Thời Gian

Trong quá trình phục hồi có nghĩa là luôn cố gắng vươn lên. Để vươn lên, bạn cần phải suy nghĩ khác về thời gian. Điều này gồm có hai việc.

1. Học cách đo thời gian bằng đồng hồ và lịch, không phải bằng các sự kiện sử dụng ma túy hay uống rượu. Nếu bạn thường nói những thứ như "đó là lúc tôi hưng phấn và..." thì bạn đang sử dụng một sự kiện liên quan đến ma túy để nghĩ đến thời gian.

Chia ngày theo giờ đồng hồ, không phải "trước khi tôi uống" và "sau khi tôi bắt đầu uống." Xem giờ bằng các sự kiện uống rượu hay sử dụng ma túy là một phần của chứng nghiện của bạn. Bạn cần phải thay đổi thói quen đó. Khi bạn nói chuyện về chủ đề quá khứ hay bất kỳ chủ đề nào khác, hãy đề cập đến ngày tháng hay thời gian thay vì việc lạm dụng rượu hoặc ma túy.

2. Bạn từng dành ra phần lớn thời gian và sức lực để uống rượu hoặc sử dụng ma túy. Bạn cần phải lấp đầy thời gian đó bằng những việc khác, và không chỉ là không làm gì. Hãy tìm một cuốn lịch hay sổ tay nhỏ. Điền các mục tiêu của bạn và các cách sử dụng thời gian rảnh của bạn vào đó. Điền vào các ngày trong lịch một công việc hay các hoạt động khác sẽ giúp bạn giữ mình tỉnh táo, giúp cho ma túy và rượu không kiểm soát bạn lần nữa.

Việc sử dụng thời gian một cách khôn ngoan cũng giúp bạn tránh được sự tức giận và các tình cảm khác dẫn đến việc sử dụng ma túy hoặc uống rượu. Việc sử dụng thời gian hiệu quả giúp bạn hoàn thành những nghĩa vụ của mình. Bạn có thể tránh được rắc rối với mọi người xung quanh khi bạn tỏ ra là người đáng tin cậy.

Mua Cuốn Sổ Hẹn Hay Cuốn Lịch. Thậm Chí Một Tập Giấy Cũng Được, Miễn Là Bạn Bám Theo Thời Gian Biểu Của Mình.

Xem các mục tiêu của bạn và các bước bạn cần thực hiện để đạt được các mục tiêu đó. Điền các bước vào lịch hoặc sổ hẹn của bạn. Đảm bảo sắp xếp thời gian thư giãn. Bạn không cần phải bận rộn từng phút một. Sử dụng thời gian của bạn theo cách giúp bạn đạt được các mục tiêu của mình và tránh uống rượu hay sử dụng ma túy.

Một số đề nghị hữu ích để xếp lịch:

- Đến các cuộc họp. Trực tiếp có mặt hoặc thậm chí là các nhóm tự giúp đỡ trực tuyến cũng sẽ giúp bạn lấp đầy thời gian, giữ mình tỉnh táo, và gặp gỡ những người đang phục hồi.
- Đến các nghi lễ tôn giáo. Phục hồi có thể có một mặt tinh thần, và có thể là có ích khi tìm một nhóm tôn giáo nơi bạn cảm thấy thoải mái.
- Trở thành một người làm việc hết thời gian không phải là một cách hiệu quả để tránh xa ma túy. Nếu bạn làm việc quá mức để lấp đầy thời gian, bạn có thể bị mệt đến mức bạn phải dùng ma túy hoặc rượu để thư giãn. Hoặc bạn có thể cảm thấy cô đơn sau khi làm việc. Số tiền dư ra có thể là một yếu tố kích thích để "tự thưởng cho mình" bằng ma túy hoặc rượu.
- Hãy nhớ các hoạt động chống ma túy/chống rượu của bạn. Chúng có thể giúp bạn lấp đầy thời gian bằng cách mang lại cho bạn những việc tích cực để làm.

- Lịch/sổ hẹn của bạn cũng có thể giúp bạn theo dõi tiến bộ của mình. Sau một thời gian, bạn có thể lật qua các trang trước đây và thấy mình đang phát triển một cuộc sống mới không có ma túy và rượu.

4. Các mối quan hệ

Trong khi bạn đã và đang quen với việc không có ma túy hay rượu, những người khác đã và đang quen với sự thay đổi hành vi của bạn. Các mối quan hệ của bạn có thể thay đổi khi bạn có tiến bộ trong việc giữ mình tỉnh táo.

Những Người Mà Bạn Có Thể Đã Làm Tổn Thương

Mọi người có thể cho rằng bạn là người không đáng tin. Điều này có thể làm bạn nản chí. Bạn có thể tự nhủ "Nếu mọi người nghĩ rằng mình sắp phê, thì mình có thể phê thôi." Đừng để thái độ của người khác làm tổn thương bạn. Hãy chú ý đến việc giữ mình tỉnh táo của chính bạn. Thái độ của họ sẽ thay đổi theo thời gian.

Nếu mọi người tức giận với bạn, thì bạn có thể cảm thấy tức giận hoặc đau khổ. Bạn có thể không sẵn sàng để đối phó với những cảm giác này. Nếu bạn đã từng tìm đến ma túy khi bạn tức giận hoặc đau khổ, thì bạn cần phải học cách đối phó với những cảm xúc này thay vì sử dụng ma túy. Nếu có thể, hãy bỏ đi và làm việc khác cho đến khi bạn bình tĩnh lại. Xem danh sách hoạt động chống ma túy/chống rượu của bạn. Đừng để tình huống kích thích tái nghiện. Sử dụng sơ đồ quyết định để nghĩ đến cách phản ứng tốt hơn.

Al-Anon là một nhóm tự giúp đỡ dành cho gia đình và bạn bè của những người lạm dụng ma túy hoặc rượu. Đưa các quy tắc của Al-Anon cho bạn bè và gia đình của bạn để giúp họ trong khi bạn bắt đầu quá trình phục hồi.

Các Quy Tắc Của Al-Anon Về Việc Sống Với Một Người Bị Nghiện:

- Đừng chịu đau khổ vì hành động hay phản ứng của người khác.
- Đừng để bản thân bị lợi dụng hay lạm dụng vì lợi ích phục hồi của người khác.
- Đừng làm cho người khác những việc mà họ phải tự làm.
- Đừng thao túng tình huống để người khác sẽ ăn, đi ngủ, thanh toán hóa đơn, v.v.
- Đừng bao che lỗi lầm hay sai trái của người khác.
- Đừng tạo ra khủng hoảng.
- Đừng ngăn chặn khủng hoảng nếu nó xảy ra tự nhiên.

Khi bạn quen hơn với việc không sử dụng ma túy hay uống rượu, người khác sẽ tin tưởng bạn hơn. Điều này có thể có một tác dụng phụ đáng ngạc nhiên. Họ có thể bày tỏ tình cảm của họ về bạn nhiều hơn. Một số tình cảm này có thể là tiêu cực. Việc này có thể là khó mà đối phó. Hãy để những mâu thuẫn này giúp thay đổi các mối quan hệ của bạn theo hướng tốt đẹp hơn.

Cần nhắc việc đến các lớp tập huấn về tính quyết đoán, kiểm soát cơn giận, hoặc các lớp khác. Khuyến khích gia đình bạn tự tìm kiếm sự giúp đỡ, chẳng hạn như bằng cách tham gia một nhóm tự giúp đỡ hoặc gặp một tư vấn viên.

Những Người Bạn Từng Giao Du

Những người mà bạn biết vẫn đang lạm dụng ma túy hay rượu có thể không thích sự thay đổi ở bạn. Họ có thể cảm thấy bị hắt hủi hoặc có tội về hành vi của bản thân. Bạn buồn ma túy không muốn mất mối từ bạn. Một phần ba những người đang phục hồi bị tái nghiện vì áp lực của người khác. Sau đây là một số cách để đối phó với một người nào đó gây áp lực để bạn dùng ma túy hoặc rượu:

- Hãy nhớ rằng những kẻ chào mời bạn ma túy hoặc rượu, thậm chí là bạn bè hay người thân, đều không vì lợi ích cao nhất của bạn.
- Hãy từ chối ngay lập tức một cách thuyết phục.
- Thực hành nói không với người khác, chẳng hạn như "Không, cảm ơn, nhưng tôi sẽ uống cà phê" hoặc "Không, tôi không dùng nữa, nó khiến tôi gặp quá nhiều vấn đề."
- Đừng nói gì gợi ý rằng họ có thể hỏi lại, như "thôi để sau" hay "tôi đang dùng thuốc."
- Đề nghị làm việc khác, chẳng hạn như xem phim hay đi dạo.
- Đừng để nội dung nói chuyện vẫn liên quan đến ma túy. Đổi chủ đề. Các tư vấn viên gọi trường hợp này là **tập huấn từ chối ma túy**, và bạn có thể muốn được giúp đỡ nếu bạn khó từ chối.

5. Phát Hiện và Ngăn Chặn Tái Nghiện

Cần thời gian dài để nắm được các kỹ năng và phát triển các thói quen mới. Đừng để tuyến phòng thủ của bạn bị sụp đổ. Bạn đang tham gia trận chiến vì cuộc đời mình, và bạn phải nhận thức được những thôi thúc đột ngột muốn sử dụng ma túy hay uống rượu xảy đến khi bạn không mong đợi.

Một sự **vấp ngã** là một trường hợp sử dụng đơn lẻ. Hãy nghĩ đến một sự vấp ngã như là thông tin, một tín hiệu cho thấy có chuyện không ổn. Hãy nghĩ đến những gì đã xảy ra, và hình dung ra những thay đổi nào là cần thiết để bạn ngưng sử dụng ngay lập tức.

Tái nghiện là khi bạn sử dụng nhiều hơn một lần. Bạn ngăn chặn tái nghiện càng sớm càng tốt. Cuối cùng bạn sẽ thành công. Đừng tự làm mình nhục chí khi nói những điều như "Tôi đã bỏ lỡ cơ hội, vậy tại sao lại phải tiếp tục thử?"

Tự trách và các tình cảm tiêu cực khác sẽ không giúp ích cho bạn. Suy nghĩ tiêu cực chỉ làm cho dễ tái nghiện hơn và khó giữ mình tỉnh táo hơn.

Các Dấu Hiệu Tái Nghiện Có Thể Có

- Một giấc mơ trong đó bạn sử dụng ma túy hoặc rượu có thể là một cảnh báo. Hãy nghĩ đến những việc bạn đang làm và bạn có thể bị lôi kéo vào lạm dụng như thế nào.
- Người ta thường tái nghiện khi họ cảm thấy tốt hơn: họ cho rằng thử một chút thì chẳng sao. Cách suy nghĩ này thường dẫn đến tái nghiện.
- Mơ mộng về thú vui bạn có khi sử dụng.
- Việc nói chuyện về những thời gian quá khứ lúc bạn lạm dụng ma túy hoặc rượu cũng có thể là dấu hiệu cho thấy rằng bạn sẽ sớm tái nghiện.

Những Đề Nghị Để Phòng Tránh Tái Nghiện

- Hãy gọi cho tư vấn viên hoặc bạn bè không sử dụng ma túy hay uống rượu.
- Rời khỏi tình huống đó và đi dạo hoặc chạy bộ quanh dãy nhà vài lần.
- Ăn thứ gì đó có dinh dưỡng.
- Tự làm mình xao lãng bằng cách đọc sách hay xem phim hay hoạt động khác.
- Yêu cầu bạn bè và gia đình ngăn lại khi bạn nói về thú vui của bạn lúc uống rượu hoặc sử dụng ma túy.
- Lập một danh sách những điều tốt đẹp về cuộc sống mới của bạn, chẳng hạn như các mối quan hệ tốt hơn, sự thành công trong công việc hoặc học tập, có hình thức đẹp hơn, hoặc có thời gian và tiền bạc để thực hiện những sở thích.
- Không cho phép bản thân mơ mộng về thú vui của lạm dụng ma túy hay rượu, và nghĩ đến những mặt xấu của chúng.
- Nếu bạn đã tái nghiện ít nhất một lần, hãy nghĩ đến việc điều đó đã xảy ra như thế nào. Lần này bạn có thể hành động cách nào khác?

"Hãy vững vàng và nói không" là không đủ để giải quyết những tình huống bạn sẽ đối mặt. Sử dụng danh sách ở trang tiếp theo để ghi ra các cách bạn có thể tái nghiện, và đi đến một chiến lược để giải quyết các cách đó. Lập một bản sao để mang theo.



Người ta đề nghị hoặc xúi tôi sử dụng:

Tôi sẽ trả lời họ thế nào?

Những nơi tôi đã sử dụng:

Tôi sẽ tránh chúng như thế nào?

Những thời gian tôi đã sử dụng:

Tôi sẽ làm gì thay thế?

Những tình huống tạo điều kiện tái nghiện (các bữa tiệc, có tiền mặt):

Tôi sẽ giải quyết chúng như thế nào?

6. Nắm Rõ Những Chương Ngại

Cái Bẫy "Đẹp Mẽ"

Cái bẫy "đẹp mẽ" là việc bạn đang khỏe mạnh hơn. Bạn trông đẹp hơn nhiều. Không ai nhìn bề ngoài của bạn mà đoán được rằng bạn có vấn đề về ma túy hoặc rượu. Đây có thể là thời điểm nguy hiểm. Người khác có thể cảm dỗ bạn sa ngã hoặc tái nghiện. Bạn cũng có thể bắt đầu nghi ngờ việc bạn có vấn đề về ma túy hoặc rượu. Đừng để hình ảnh trong gương lừa bạn. Hãy tự nhắc mình rằng vẻ ngoài của bạn thay đổi nhanh hơn khả năng giữ mình tỉnh táo của bạn.

Tiền

Ngày lãnh lương có thể là vấn đề lớn. Một số người chèn chén khi họ lãnh lương, nhất là nếu đó là khoản lương đầu tiên họ nhận được sau một thời gian. Khi sắp đến ngày lãnh lương, bạn phải lập kế hoạch cách ký gửi tiền lương và trả hóa đơn mà không dùng để mua ma túy hay rượu. Nếu tiền là một trong những yếu tố kích thích của bạn, đừng mang theo tiền cho đến khi tình trạng tỉnh táo của bạn được ổn định. Thu xếp ký gửi trực tiếp tiền lương của bạn nếu có thể. Nếu cần, hãy mang theo một người bạn hay người thân khi bạn đi chợ.

Bạn buôn ma túy và các con nghiện ma túy và nghiện rượu khác biết khi nào bạn có tiền và có thể tìm đến bạn. Lập kế hoạch để tránh họ.

Cách Tư Duy

Để tiếp tục quá trình phục hồi, điều quan trọng là đừng tự lừa mình. Đừng chỉ nghĩ đến những thứ tốt đẹp về cuộc sống có sử dụng ma túy hay uống rượu. Đừng kỳ vọng khát khao ma túy hay rượu của bạn biến mất nhanh chóng. Khi bạn lên cơn thèm, hãy **suy nghĩ lành mạnh** để tự giúp mình vượt qua lúc đó. Giữ bình tĩnh và tập trung vào những suy nghĩ sẽ giúp ích cho bạn. Ví dụ như, hãy dừng lại và tự nhắc mình về nỗi đau mà ma túy đã gây ra cho bạn. Xem lại những điều tốt đẹp của việc giữ mình tỉnh táo (tránh xa ma túy và rượu). Đó là tư duy lành mạnh.

Đừng nói về thú vui uống rượu hay dùng ma túy. Hãy nhờ bạn bè của bạn can thiệp khi tình trạng này xảy ra. Đừng nghe người khác nói về thú vui sử dụng ma túy hay uống rượu. Đổi chủ đề hoặc tránh mặt một lúc.

Bạn có thể thấy nghi ngờ việc mình có vấn đề về ma túy. Hãy đến các buổi họp của AA, NA, hoặc buổi họp tương tự và lắng nghe những câu chuyện của họ. Nếu những câu chuyện đó nghe giống hoàn cảnh của bạn, bạn sẽ được nhắc rằng khi bạn lạm dụng ma túy hoặc uống rượu thì sự việc tồi tệ thế nào.

Tránh xa những dược chất mà bạn đã không vớng phải. Loại dược chất bạn thích có thể là thuốc giảm đau, nhưng bạn cũng nên tránh xa methamphetamine, cần sa, rượu, và bất kỳ thứ nào khác. Hầu hết mọi người có cùng vấn đề với các dược chất khác hoặc rượu ngoài vấn đề với thứ ma túy họ thích.

Những Yếu Tố Kích Thích và Những Cơ Thèm

Những cơn thèm có thể quay trở lại đột ngột sau 3 hoặc 6 tháng. Tuy nhiên, chúng có thể nhanh chóng giảm xuống mức thấp. Hãy thực hiện các hoạt động chống ma túy/chống rượu cho đến khi các cơn thèm giảm mức độ. Ngay cả khi không thèm, những yếu tố kích thích vẫn có thể tấn công bạn. Bạn luôn cần phải nhận thức về những người, địa điểm và những thứ có thể khiến bạn tái nghiện.

Các Vấn Đề Tình Cảm

- Một số người gặp trầm cảm và lo âu nặng sau khi giải độc. Nếu vấn đề không hết trong vài tuần, hãy đến gặp bác sĩ.
- Giận dữ thường dẫn đến tái nghiện. Bạn cần phải cẩn thận giải quyết các tình huống có thể dẫn đến giận dữ, chẳng hạn như những tình huống trong đó bạn chỉ trích hay bị chỉ trích. Tham gia lớp học kiểm soát cơn giận hoặc tập huấn về tính quyết đoán.
- Nếu bạn đã bị ngược đãi về thể chất hay tình cảm, việc tránh xa ma túy và rượu thậm chí còn sẽ khó khăn hơn. Hãy tìm tư vấn viên được đào tạo về cách điều trị các vấn đề gây chấn thương này.
- Nếu bạn có một mối quan hệ ngược đãi, bạn sẽ rất khó giữ mình tỉnh táo. Ngược đãi và nghiện ma túy hay nghiện rượu đi cùng với nhau. Nhờ người giúp đỡ.

Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ

Hãy nhớ rằng giải độc không chữa lành chứng nghiện của bạn. Trước khi rời khỏi chương trình giải độc, hãy ghi danh tham gia điều trị chứng nghiện hoặc nguồn khác để được giúp đỡ như một cách bắt đầu cuộc sống mới của bạn. Sự giúp đỡ để giữ mình tỉnh táo có thể là từ:

- Tư vấn viên cai nghiện.
- Người quản lý sự vụ.
- Tư vấn viên hướng nghiệp.
- Người bảo trợ nhà ở.
- Tư vấn viên sức khỏe tâm thần.
- Chuyên gia điều trị chấn thương/lạm dụng.
- Cán sự xã hội tiếp ngoại.
- Bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học, hoặc cán sự xã hội.

Những dạng công việc này có sự chồng chéo lên nhau. Nhân viên giải độc có thể cung cấp hoặc không cung cấp dịch vụ tư vấn cai nghiện. Nhiều tư vấn viên cũng quản lý sự vụ. Một số tư vấn viên sức khỏe tâm thần có thể giúp bạn giải quyết tình trạng lạm dụng.

Cả các cán sự xã hội tiếp ngoại lẫn những người quản lý sự vụ đều cung cấp giấy giới thiệu.

Các tài nguyên khác được liệt kê ở Phần 4. Tận dụng mọi thứ bạn có thể để tránh xa rượu và ma túy.

Bằng Cách Nào Tôi Biết Khi Nào Tôi Đang Phục Hồi? Sau Đây Là Một Số Dấu Hiệu:

- Tôi có thể giải quyết các vấn đề mà không cần dùng ma túy hay rượu, và không cảm thấy căng thẳng.
- Tôi có ít nhất một người mà tôi có thể nói chuyện thật lòng với người đó.
- Tôi có những ranh giới cá nhân và biết các vấn đề nào là của tôi và các vấn đề nào là của người khác.
- Tôi dành thời gian để nghỉ ngơi khi tôi cảm thấy mệt mỏi về thể chất và tinh cảm.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.



BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

3. Các Vấn Đề Pháp Lý

Việc bạn lạm dụng ma túy hoặc rượu có thể đã mang lại rắc rối cho bạn với chủ hãng sở, chủ nhà của bạn, hoặc cảnh sát. Nếu bạn tránh xa ma túy và rượu và tham gia điều trị, luật pháp sẽ bảo vệ bạn ở mức độ nào đó để giúp bạn phục hồi. Nhưng sự giúp đỡ đó là hạn chế, và bạn phải thực hiện phần việc của mình.



Khuyết Tật/Điều Trị

Bản thân chứng nghiện không đủ điều kiện được xem là khuyết tật. Americans with Disabilities Act (Đạo Luật về Người Mỹ Khuyết Tật, ADA) sẽ không bảo vệ bạn nếu bạn sản xuất, bán, hay sử dụng được chất phi pháp. Tuy nhiên, ADA bảo vệ bạn ở mức độ nào đó nếu bạn đang phục hồi sau cai nghiện. Trong hầu hết các trường hợp, sự bảo vệ này chỉ áp dụng nếu bạn đang trong quá trình phục hồi hoặc điều trị.

Family and Medical Leave Act (Đạo Luật Nghỉ Phép Vì Lý Do Gia Đình và Nghỉ Bệnh) cũng tương tự. Đạo luật này cho một số nhân viên có quyền được nghỉ phép không lương khi cần vì một bệnh trạng nghiêm trọng, bao gồm chứng nghiện. Tuy nhiên, bạn phải nghỉ để điều trị. Việc nghỉ làm vì sử dụng ma túy hoặc rượu không đủ điều kiện để nghỉ phép.

Chỗ ở

Những người lạm dụng ma túy hoặc rượu có thể bị đuổi và bị cấm thuê nhà theo chương trình Section 8 hoặc nhà ở công cộng khác. Quy định cấm này có thể kéo dài 3 năm. Tuy nhiên, nếu người đó hoàn thành công một chương trình điều trị và tránh xa ma túy và rượu, cơ quan quản lý nhà ở có thể rút ngắn hoặc dỡ bỏ lệnh cấm.

Thử thách

Nếu bạn đang trong quá trình thử thách, điều quan trọng là bạn phải hoàn thành thời gian giám sát trong cộng đồng. Một trong những mục tiêu của thử thách là thay đổi thói quen cũ sử dụng ma túy và uống rượu. Thử thách cũng bổ sung cơ cấu việc làm vào cuộc sống của một người và các yêu cầu khác. Cơ cấu này giúp phòng tránh tái nghiện. Hầu hết mọi người đang phục hồi mà vi phạm lệnh thử thách cũng sẽ tái nghiện.

Để Biết Thêm Thông Tin

Tập sách nhỏ có tên là “Know Your Rights” (“Tìm Hiểu Các Quyền của Bạn”) được cung cấp từ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Sức Khỏe Tâm Thần, SAMHSA). Tập tài liệu này giải thích các cách mà luật pháp sẽ bảo vệ và sẽ không bảo vệ những người phục hồi sau cai nghiện.

Để nhận được một bản sao, hãy truy cập <http://store.samhsa.gov/product/Are-You-in-Recovery-from-Alcohol-or-Drug-Problems-Know-Your-Rights/PHD1091>.

Những cơ quan Liên Bang này có nhận đơn khiếu nại và có thông tin về phân biệt đối xử dựa trên khuyết tật:

- **Equal Employment Opportunity Commission (Ủy Ban Cơ Hội Tuyển Dụng Bình Đẳng).** Truy cập <http://eeoc.gov>, gọi số 1-800-669-4000, hoặc liên hệ với Equal Employment Opportunity Officer (Cán Bộ Phòng Cơ Hội Tuyển Dụng Bình Đẳng) tại địa phương (xem danh bạ điện thoại địa phương của bạn).
- **Department of Labor (Bộ Lao Động).** Cả Wage and Hour Division (Ban Phụ Trách Tiền Lương và Giờ Làm) lẫn Civil Rights Center (Trung Tâm Dân Quyền) đều giải quyết các khiếu nại về phân biệt đối xử. Truy cập <http://www.dol.gov>, hoặc gọi dịch vụ Federal Information Relay Service (Dịch Vụ Chuyên Tiếp Thông Tin Liên Bang) qua số 1-800-877-8845 và yêu cầu liên hệ Civil Rights Center (Trung Tâm Dân Quyền).
- **Department of Housing and Urban Development (Bộ Phát Triển Nhà Ở và Đô Thị, HUD).** Liên hệ với văn phòng HUD địa phương (thường được liệt kê ở mục “Housing” (Nhà Ở) trong các trang màu xanh của danh bạ điện thoại). Hoặc truy cập <http://www.hud.gov>, hoặc gọi số 1-800-669-9777.
- **Department of Justice (Bộ Tư Pháp, DOJ).** DOJ chỉ giải quyết các vấn đề khuyết tật thân thể, chẳng hạn như đường dốc cho xe lăn và phòng vệ sinh dễ tiếp cận cho người khuyết tật. Truy cập <http://www.justice.gov>, hoặc gọi số 1-800-514-0301.

4. Tài nguyên

Các thư viện địa phương có cung cấp truy cập Internet nếu bạn muốn tìm sự giúp đỡ trên mạng. Vui lòng lưu ý rằng hầu hết các tài nguyên này chỉ có bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Tìm Kiếm Sự Điều Trị

Điều trị lạm dụng ma túy hoặc rượu:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Sức Khỏe Tâm Thần, SAMHSA) của chính phủ có một “công cụ tìm kiếm điều trị” để điều trị các vấn đề về ma túy và rượu tại <http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>. Nếu bạn nhập thành phố hoặc mã zip của bạn vào chỗ trống trên màn hình, bạn sẽ nhận được danh sách các trung tâm điều trị gần bạn. Nhiều cơ sở có cung cấp điều trị bằng các ngôn ngữ không phải tiếng Anh.
- Bạn cũng có thể gọi cho đường dây trợ giúp quốc gia qua số miễn phí 1-800-662-4357 để tìm hiểu về các trung tâm điều trị tại địa phương.
- Các phòng mạch điều trị được liệt kê ở các trang màu xanh của danh bạ ở các phần “Health Department,” (Sở Y Tế) “Human Services,” (Dịch Vụ Nhân Sinh) hay “Social Services” (Dịch Vụ Xã Hội).

Điều trị y tế, nha khoa, và rối loạn tâm thần:

- Các cơ sở giải độc có thể cung cấp cho bạn thông tin về các phòng khám y tế, nha khoa, và sức khỏe tâm thần tại địa phương.
- Tìm trong các trang màu xanh (chính quyền địa phương) của danh bạ điện thoại ở các phần “Health Department,” (Sở Y Tế) “Human Services,” (Dịch Vụ Nhân Sinh) hay “Social Services” (Dịch Vụ Xã Hội).
- Để biết địa điểm các cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần, hãy tham khảo <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>
- Nếu bạn đang gặp khủng hoảng, National Suicide Prevention Lifeline (Đường Dây Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia) hoạt động ở số 1-800-273-8255, <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Giữ mình tỉnh táo*

Các cơ sở giải độc cũng có thể cung cấp cho bạn một danh sách các tài nguyên địa phương, bao gồm:

Al-Anon và Alateen

Al-Anon và Alateen là các nhóm tương hỗ dành cho bất kỳ ai có người thân hay bạn bè có vấn đề về uống rượu. Al-Anon dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Alateen dành cho những người trẻ tuổi hơn (thường là thanh thiếu niên). Cả Al-Anon lẫn Alateen đều là các chương trình 12 Bước.

<http://www.al-anon.alateen.org/home>

Alcoholics Anonymous (Hội Những Người Nghiện Rượu Vô Danh, AA)

AA là một tổ chức bằng hữu của nam và nữ giới, là những người chia sẻ kinh nghiệm, niềm mạnh và hy vọng của họ với nhau để họ có thể giải quyết vấn đề chung của mình và giúp nhau phục hồi sau nghiện rượu thông qua một chương trình 12 Bước.

<http://www.aa.org>

Alcoholics Victorious (Chiến Thắng Nghiện Rượu, AV)

Các nhóm hỗ trợ của AV cung cấp một môi trường an toàn cho những người đang phục hồi sau tác động của nghiện rượu hay nghiện ma túy. Tại các cuộc họp của AV, cả mô hình 12 Bước lẫn mô hình AV Creed đều được sử dụng.

<http://www.alcoholicsvictorious.org>

(612) 593-1791

Christians in Recovery (Người Cơ Đốc Phục Hồi, CIR)

CIR là một nhóm nam nữ hoạt động để chia sẻ cá nhân về đức tin, sức mạnh và hy vọng. CIR tăng cường thảo luận tích cực về chương trình 12 Bước, Thánh Kinh, và những kinh nghiệm trong quá trình phục hồi từ các vấn đề lạm dụng, rối loạn quan hệ gia đình, trầm cảm, lo âu, đau buồn, các mối quan hệ, và/hoặc các chứng nghiện đến những vấn đề như rượu, ma túy, thực phẩm, khiêu dâm, và tình dục.

<http://christians-in-recovery.org>

* Lưu ý: Việc đưa các tài nguyên vào danh sách này không thể hiện sự ủng hộ của SAMHSA hay U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ).

Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others (Người Do Thái Nghiện Rượu, người lệ thuộc dược chất và người Nổi Bật khác, JACS)

JACS là một tổ chức tình nguyện khuyến khích và giúp đỡ người Do Thái bị nghiện ma túy hoặc rượu và gia đình, bạn bè của họ và những người có liên quan tìm hiểu quá trình phục hồi trong một môi trường tạo điều kiện cho người Do Thái.

<http://www.jbfc.org/programs-services/jewish-community-services-2/jacs>

Narcotics Anonymous (Hội Những Người Nghiện Ma Túy Vô Danh, NA)

NA là một tổ chức toàn cầu, trong cộng đồng với số thành viên đa ngôn ngữ và đa văn hóa. NA cung cấp chương trình phục hồi sau các tác động của chứng nghiện thông qua một chương trình 12 Bước, bao gồm tham dự các buổi họp nhóm định kỳ.

<http://www.na.org>

Có thông tin bằng nhiều ngôn ngữ tại:

http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books_Jul07.pdf

Salvation Army (Đội Quân Cứu Tế)

Salvation Army quảng bá một thông điệp tôn giáo cụ thể trong tất cả các hoạt động của họ. Nếu bạn thấy phù hợp với thông điệp tôn giáo này, Salvation Army cung cấp sự điều trị và nhiều tài nguyên khác bao gồm giúp tìm nhà ở và đào tạo nghề mà không phân biệt đối xử. Để tìm một chương trình trong khu vực của bạn, hãy nhập mã zip của bạn vào công cụ tìm kiếm "Locations" (Địa Điểm) trên trang chủ của họ.

<http://www.salvationarmyusa.org>

Huấn Luyện Công Việc

Office of Vocational and Adult Education (OVAE)

OVAE, một phân ban của U.S. Department of Education (Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ), quản lý và điều phối các chương trình liên quan đến giáo dục và đào tạo kỹ năng đọc viết, dạy nghề và giáo dục kỹ thuật cho người lớn, và các trường đại học cộng đồng. OVAE điều hành các chương trình đào tạo thông qua các cơ quan khác nhau của Tiểu Bang.

<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/index.html>

(202) 245-7700

Lời tri ân

Ấn phẩm này đã được biên soạn như một ấn phẩm bổ sung của ấn phẩm Treatment Improvement Protocol 45 (Phương Pháp Cải Thiện Điều Trị, TIP), *Detoxification and Substance Abuse Treatment* (Giải Độc và Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất). Ấn phẩm này được soạn cho Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần, SAMHSA) bởi Knowledge Application Program (Chương Trình Áp Dụng Kiến Thức, KAP), một công ty Liên Doanh của The CDM Group, Inc., và JBS International, Inc., theo hợp đồng số 270-09-0307, với SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế Và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, HHS). Christina Currier đóng vai trò Đại Diện của Cán Bộ Phụ Trách Hợp Đồng.

Tuyên bố từ chối

Các quan điểm, ý kiến, và nội dung của ấn phẩm này là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm, ý kiến, hay các chính sách của SAMHSA hoặc HHS.

Thông Báo về Lĩnh Vực Công Khai

Tất cả tài liệu xuất hiện trong ấn phẩm này trừ các ấn phẩm được lấy trực tiếp từ các nguồn có bản quyền là thuộc lĩnh vực công khai và có thể được tái bản hoặc sao chép mà không cần xin phép SAMHSA hoặc các tác giả. Chúng tôi khuyến nghị nên trích dẫn nguồn. Tuy nhiên, không được sao chép hay phân phối ấn phẩm này có tính phí mà không có sự cho phép cụ thể bằng văn bản của Office of Communications (Phòng Truyền Thông), SAMHSA, HHS.

Có thể tải ấn phẩm này từ trang web Đặt Mua Ấn Phẩm của SAMHSA tại <http://store.samhsa.gov>.



Ấn Phẩm HHS Số (SMA) 14-4813Viet
Được chỉnh lại và dịch từ bản tiếng Anh năm
2014
Bản gốc tiếng Anh được xuất bản vào năm 2010

