



UNODC - CEM UBDT
DỰ ÁN AD/VIE/04/H61



SỔ TAY CẢI NGHIỆN

PHỤC HỒI DỰA VÀO
CỘNG ĐỒNG
VÙNG ĐỒNG BÀO
DÂN TỘC THIỂU SỐ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC



UNODC - CEM
DỰ ÁN AD/VIE/04/H61



SỔ TAY CẢI NGHIỆM

PHỤC HỒI DỰA VÀO
CỘNG ĐỒNG
VÙNG ĐỒNG BÀO
DÂN TỘC THIỂU SỐ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

UNODC-CEM
DỰ ÁN AD/VIE/04/H61

SỔ TAY CẢI NGHIỆN
PHỤC HỒI DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG
VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC
HÀ NỘI - 2006

NHÓM BIÊN SOẠN:

- **PHAN VĂN HÙNG**

- **JASON ELIGH**

LỜI MỞ ĐẦU

Dự án “Phòng chống lạm dụng ma túy trong đồng bào dân tộc thiểu số ở Việt Nam”, mã số AD/VIE/04/H61 được Ủy ban Dân tộc và UNODC phối hợp tổ chức thực hiện từ năm 2002. Địa bàn thực hiện Dự án tại 12 xã: Chiềng Ly, Chiềng Pha, Phổng Lái, Mường É (huyện Thuận Châu, tỉnh Sơn La); Na U, Mường Nhà, Mường Phăng, Nà Tấu (huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên); Mường Hum, Dền Sáng, Nậm Pung, Dền Thàng (huyện Bát Xát, tỉnh Lào Cai). Mục tiêu của dự án là xây dựng một số mô hình can thiệp nhằm ngăn chặn sự gia tăng của tình trạng lạm dụng ma túy ở vùng cao phía Bắc Việt Nam. Từ đó tổng kết nhân rộng mô hình ra các địa phương khác có điều kiện tương tự.

Vừa qua, dự án đã tổ chức nhiều hoạt động trên các lĩnh vực: Tuyên truyền, giảm cầu ma túy, cai nghiện, phục hồi, giảm tác hại, phòng chống lây lan HIV qua tiêm chích ma túy, nâng cao năng lực cho cán bộ cơ sở... Trong đó có mô hình “Cai nghiện và phục hồi dựa vào cộng đồng tại xã Mường Hum, huyện Bát Xát, tỉnh Lào Cai”. Mô hình đã được các cơ quan trong nước và quốc tế đánh giá cao và nhiều địa phương mong muốn được áp dụng mô hình này.

Để có cơ sở hướng dẫn nhân rộng mô hình ra các địa phương khác, dự án tổ chức biên soạn cuốn “Sổ tay cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng vùng đồng bào dân tộc thiểu số”. Mục tiêu cuốn sổ tay là cung cấp những thông tin cơ bản về ma túy, cai nghiện ma túy, các nội dung chủ yếu, các bước tiến hành trong quá trình cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng. Cuốn sổ tay này được sử dụng cho quá trình tập huấn và là tài liệu hướng dẫn thực hiện quá trình cai nghiện phục hồi tại cộng đồng. Người sử dụng cuốn Sổ tay này chủ yếu là những cán bộ xã, cộng đồng thôn, bản, vì thế tài liệu biên soạn theo nguyên tắc ngắn gọn, dễ hiểu, dễ nhớ.

Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn ông Trần Việt Trung, Phó Cục trưởng Cục Phòng, chống tệ nạn xã hội, Bộ Lao động - Thương binh xã hội; ông Nguyễn Tường Long, Chi cục phó Chi cục Phòng chống tệ nạn xã hội tỉnh Lào Cai; ông Đặng Hùng, Thượng tá, Phó Văn phòng SODC Bộ Công an... đã nhiệt tình tham gia và góp nhiều ý kiến quý báu cho quá trình hoàn thiện cuốn Sổ tay.

Nhóm biên soạn

PHẦN THỨ NHẤT

KHÁI QUÁT VỀ MA TUÝ



I. MA TUÝ

Ma túy là các chất có nguồn gốc tự nhiên hoặc tổng hợp, khi đ-a vào cơ thể con ng-ời sẽ làm thay đổi trạng thái ý thức, sinh lý của ng-ời đó và dễ bị nghiện nếu sử dụng nó liên tục trong một thời gian .

Nói cách khác ma túy là những chất độc, nguy hiểm, nếu lạm dụng sẽ bị nghiện, lệ thuộc vào nó, dùng lâu dài sẽ gây ra những tổn th-ơng về thần kinh, cơ thể.

Theo Điều 2 của *Luật Phòng chống ma túy* năm 2000 thì chất ma túy đ-ợc định nghĩa nh- sau: “Chất ma túy là các chất gây nghiện, chất h-ớng thần đ-ợc quy định trong các danh mục do Chính phủ ban hành”.

Chúng ta có thể dễ dàng nhận diện đ-ợc các loại ma túy thông th-ờng nh-: Nhựa thuốc phiện (anh túc), quả thuốc phiện khô, quả thuốc phiện t-ơi, nhựa cần sa, lá hoa quả cây cần ca, lá cây côca, cao côca... Tuy nhiên, hiện nay còn có nhiều loại ma túy mới, đ-ợc tổng hợp từ các loại hoá chất, các chất ma túy khác nhau, ở các thể khác nhau: dạng n-ớc, viên nén, bột, đóng bánh dạng rắn, với nhiều màu sắc khác nhau... Có nhiều loại chúng ta không thể dễ dàng phân biệt đ-ợc bằng mắt th-ờng, mà phải dùng các biện pháp kỹ thuật, nghiệp vụ hiện đại để nhận diện ma túy.

II. PHÂN LOẠI MA TUÝ

1. CÁC LOẠI MA TUÝ CHỦ YẾU Ở VIỆT NAM

Cho đến nay ở Việt Nam có các loại ma túy chủ yếu nh- sau:

- Ma túy có nguồn gốc tự nhiên nh- : thuốc phiện (bao gồm hoa, quả, lá, nhựa cây thuốc phiện). Thân, lá cây cần sa và cây dầu gai.

- Các loại ma túy tổng hợp cũng đã xuất hiện trong những năm gần đây nh-: Hêroin, Morphin, Amphetamin, Methamphetamin, ATS, và nhiều loại khác...

2. PHÂN LOẠI MA TUÝ

a) Phân loại theo nguồn gốc của các loại ma túy

Theo nguồn gốc của ma túy ta có thể phân thành hai loại nh- sau:

** Ma túy tự nhiên*



Lá, hoa, quả thuốc phiện



Cây, lá, hoa, quả thuốc phiện

- Ma túy tự nhiên gồm các loại sau: Thuốc phiện và các loại chất OPIOID khác từ cây thuốc phiện (còn gọi là cây anh túc, a phiến, phù dung).

Cây thuốc phiện được trồng ở các tỉnh vùng cao phía Bắc Việt Nam, các nước thuộc vùng Tam giác vàng (Miến Điện, Lào, Thái Lan), các nước vùng Trăng lưỡi liềm vàng (nh- Ápgannistan, Pakistan...)

- Lá Cô ca và Côcain chiết xuất từ cây Cô ca. Cây Cô ca được trồng nhiều ở các nước châu Mỹ La tinh.

- Cây Cần sa (còn gọi là Bồ đề), thường được trồng nhiều ở các tỉnh Tây Nam Bộ Việt Nam, Campuchia...

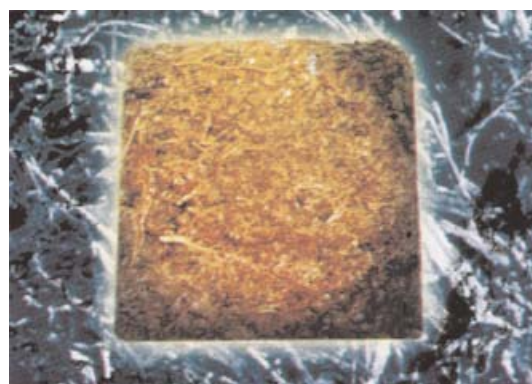
- Cây Khát.



Bụi cây Cô ca



Lá cây Cần sa



Cần sa dạng bánh

- Cây Cà độc d-ợc.
- Cây Dầu gai.
- Một số loại nấm, x-ơng rồng...

*** *Ma túy tổng hợp***

Ma túy tổng hợp gồm các loại sau:



ATS

Amphetamin



MDMA

Methamphetamin



CÁC LOẠI MA TUÝ TỔNG HỢP Ở VIỆT NAM

- Dolagan, Promedol, Pethidie, Lemoran, Petanyl...
- Hêroin tổng hợp.
- Seduxen.
- Methadon.
- Amphetamin, Methamphetamin.
- LSD, Ecstasy...

b) Phân loại theo d-ợc học

Theo tính chất d-ợc học có thể phân ma túy thành 3 loại nh- sau:

**** Các chất an thần, gồm:***

- Thuốc phiện và các chất từ thuốc phiện nh- Morphin, Hêroin, Codein.

- Thuốc an thần Luminan, Seconan, Phenobac, Bitol.
- Thuốc an thần Seduxen.

**** Các chất kích thích thần kinh, gồm:***

- Amphetamin, Methamphetamin.
- Benzedrin, Dexdrin, Ephendrin.
- Cocain.
- Alentol, Psychoton, Maxiton, Ephendron.

**** Các chất gây ảo giác, gồm:***

- Cần sa, Marriuana, một số loại Nấm.
- LSD.
- Mescaline, Bufotemin...

c) Phân loại theo quy định sử dụng

Theo qui định sử dụng chúng ta có thể phân thành hai loại:

**** Loại cấm sử dụng, gồm:***

- Thuốc phiện và các chế phẩm.
- Cocain.
- Cần sa
- LSD, ATS...

** Loại sử dụng để chữa bệnh theo chỉ định của bác sỹ, gồm:*

- Thuốc giảm đau : Morphin, Dlargan...
- Thuốc ngủ Seduxen.
- Methadon.
- Các loại thuốc độc gây nghiện khác.

III. TÍNH NĂNG, TÁC HẠI CỦA MỘT SỐ LOẠI MA TUÝ

1. THUỐC PHIỆN VÀ CÁC CHẤT OPIOID

a) Thuốc phiện

- Thuốc phiện là nhựa đ-ợc lấy từ vỏ quả của cây thuốc phiện.

Cách đây khoảng 4000 năm tr-ớc Công nguyên, loài ng-ời đã biết sử dụng thuốc phiện để chữa một số bệnh.

Trong y học ngày nay, nhựa thuốc phiện đ-ợc chế thành một số loại thuốc giảm đau, chữa ho, trị tiêu chảy... Tuy nhiên thuốc phiện không phải chữa đ-ợc tất cả các bệnh và cần phải l-u ý: **Trong quá trình dùng thuốc phiện để chữa bệnh phải có sự chỉ định, theo dõi của bác sỹ.**

- Thuốc phiện có 3 dạng:

Thuốc phiện sống là nhựa cây mới thu hoạch từ quả cây thuốc phiện, đ-ợc phơi khô và đóng thành bánh. Thuốc phiện sống màu đen, dẻo, có mùi thơm ngái đặc tr-ng.

Thuốc phiện chín là loại đã đ-ợc tinh chế từ thuốc phiện sống. Thuốc phiện chín có màu đen sẫm, thơm hơn thuốc phiện sống.

Xái thuốc phiện là phần thuốc phiện còn lại trong tẩu sau khi hút. Trong xái thuốc phiện vẫn còn một l-ợng Morphin nên ng-ời ta có thể sử dụng để hút, ăn hoặc tiêm chích d-ới da.

b) Các chất OPIOID khác.

Morphin, Codein : Chiết xuất từ nhựa thuốc phiện, có tác dụng giảm đau, gây ngủ, giảm hoạt động tinh thần, liều cao có thể gây mê, làm mất tri giác.

Hêroin (còn gọi là bạch phiến): Là loại bột trắng kết tinh, chiết xuất từ Morphin. Tác dụng ban đầu làm giảm đau, an thần. Hêroin có tác dụng gây nghiện mạnh hơn Morphin và thuốc phiện nhiều lần.

Ng-ời sử dụng Hêroin bằng cách đốt và hít khói hoặc pha với n-ớc cất, vitamin C tiêm vào tĩnh mạch.

Ngày nay còn có Hêroin tổng hợp có tác dụng gây nghiện mạnh gấp mấy chục lần loại Hêroin thông th-ờng.

2. CẦN SA

- *Cây cần sa* là cây thảo mộc, mọc quanh năm. Cây cao từ 2 đến 3m.

Từ lâu con ng-ời đã dùng cần sa để làm thuốc hút, thuốc nhai, thuốc uống. Hoa và lá quán hút nh- thuốc lá, có tác dụng gây ảo giác, dễ gây nghiện.

- *Thảo mộc cần sa* là hoa, lá, hạt cần sa phơi khô, đóng bánh.

- *Nhựa cần sa* đ-ợc chiết xuất từ thân, lá, hoa, hạt cần sa, đ-ợc phơi khô, đóng bánh hoặc làm thành viên.

- *Tinh dầu cần sa* đ-ợc chiết xuất từ thảo mộc cần sa hoặc nhựa cần sa. Nồng độ chất gây nghiện trong tinh chất dầu cần sa cao hơn nhiều lần so với nhựa cần sa.

Cần sa có tác dụng nguy hiểm là gây ảo giác và nếu dùng nhiều lần sẽ bị loạn thần kinh.

3. COCA

Cây Coca đ-ợc trồng nhiều ở các n-ớc Nam Mỹ. Cocain đ-ợc chiết xuất từ lá Coca, có tác dụng gây tê dùng trong phẫu thuật.

Cocain có tác dụng gây cảm giác hoang t-ởng, kích thích h-ng phần thần kinh. Nếu dùng liều cao sẽ có phản xạ ức chế thần kinh trung -ơng. Dùng lâu dài sẽ để lại di chứng rối loạn chức năng của cơ quan thần kinh, tiêu hoá, hô hấp, tuần hoàn.

4. CÁC CHẤT MA TUÝ TỔNG HỢP

- Các chất làm giảm đau:

Dolargan: có tác dụng giảm đau và gây nghiện giống nh-Morphin.

- Các chất kích thích thần kinh:

Amphetamin và các chất dẫn xuất đ-ợc sản xuất d-ới dạng bột, viên nén, viên con nhộng, ống tiêm.

PHẦN THỨ HAI

NHẬN BIẾT CHUNG VỀ

NGHIÊN MA TÚY



I. NGHIỆN MA TUÝ LÀ GÌ ?

Có nhiều định nghĩa khác nhau về nghiện ma túy. Theo OMS đ-a ra năm 1984 thì “Tình trạng nghiện là một hội chứng trong đó việc sử dụng một sản phẩm trở nên một nhu cầu mạnh hơn cả nhu cầu của những hành vi khác, dù những hành vi sau này có một tầm quan trọng lớn hơn”.

Ở Mỹ ng-ời ta lại có định nghĩa mang tính chất thực tế hơn: “Nghiện là khi sử dụng một chất gì quá mức đ-ợc chấp nhận, mà y học, xã hội hay pháp luật đã quy định tại một xã hội nào đó”.

Trong thực tế có một số loại chất gây nghiện, nh-ng đ-ợc dùng trong y học hoặc đ-ợc xã hội chấp nhận sử dụng thông th-ờng nh-r-ợu, thuốc lá, lá coca... Tình trạng nghiện xuất hiện nếu sử dụng các chất gây nghiện liên tiếp, nhắc đi nhắc lại. Khi đã nghiện thì ng-ời nghiện bị lệ thuộc vào chất ma túy tới mức không chịu đ-ợc. Cảm giác thèm muốn đến mức phải van xin, tìm kiếm thậm chí sẵn sàng hành động bất hợp pháp, không kể đến đạo lý, để có đ-ợc ma túy sử dụng.

Nh- vậy, nghiện ma túy là quá trình sử dụng lặp lại quá mức một hay nhiều chất ma túy, dẫn đến tình trạng lệ thuộc về thể chất và tinh thần vào chất đó.

Đặc tr-ng của trạng thái nghiện ma túy :

- Có sự thèm muốn chất ma túy mãnh liệt.

- Do thèm muốn dẫn tới mất khả năng kiểm soát hành vi và tìm mọi cách để có ma túy sử dụng.

- Liều dùng ma túy ngày càng tăng, liều sau cao hơn liều trước mới thoả mãn.

- Có sự lệ thuộc về sinh lý, tâm lý của người nghiện vào ma túy.

- Khi thiếu hoặc ngừng sử dụng ma túy sẽ xuất hiện một số triệu chứng nh-: ngáp, toát mồ hôi, nổi da gà, mất ngủ, co cứng da bụng, chảy nước mắt, dị cảm (cảm giác dòi bò trong xương, đau cơ khớp), giãn đồng tử, tăng huyết áp, tăng thân nhiệt, buồn nôn, đi ngoài phân lỏng...



II. CƠ CHẾ SINH HỌC CỦA NGHIỆN MA TUÝ

Các chất gây nghiện chính bao gồm :

- * Nhóm các chất giảm đau (nh- thuốc phiện và các dẫn xuất).
- * Nhóm các chất gây trầm cảm (nh- thuốc ngủ, an thần,...).
- * Nhóm các chất gây ảo giác (Majurana, LSD...).

Khi sử dụng ma túy, tất cả các chất ma túy đều tác động đến các chức năng cao cấp của não và nhanh chóng tác động làm thay đổi hành vi và cảm giác.

Ngày nay các nhà khoa học đã chứng minh đ-ợc rằng: trong não bộ của con ng-ời tạo ra một loại chất giảm đau, ng-ời ta tạm gọi theo cách thông th-ờng là “morphin nội sinh”. Chất này có tác dụng làm giảm đau, giúp cơ thể chống đỡ lại các cơn đau, do các hoạt động gây ra nh-: Va chạm mạnh trong lao động, thể thao, vấp ngã, tai nạn, thay đổi thời tiết...

Khi ta đ-a một l-ợng ma túy vào cơ thể, với liều l-ợng cao gấp nhiều lần của tự nhiên có trong cơ thể, thì sẽ xuất hiện cảm giác khác th-ờng, đê mê, khoan khoái, dễ chịu... Nh-ng nếu liên tục dùng ma túy trong một thời gian dài, thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh và giảm dần khả năng sản xuất ra chất “morphin nội sinh”, cơ quan này sẽ teo lại. Khi đó bạn đã bị nghiện ma túy, cuộc sống của bạn bắt đầu lệ thuộc vào ma túy. Nếu bạn không tiếp tục đ-a ma túy vào cơ thể, thì cơ thể sẽ không kịp điều chỉnh, tạo ra “morphin nội sinh”, từ đó cảm giác đau đớn, khó chịu sẽ xuất hiện.

Trong thực tế, thuốc phiện, các alkaloid với các nhóm codein là các loại thuốc giảm đau, gây ngủ đã đ-ợc sử dụng nhiều trong y tế.

Tuy nhiên đây là những loại thuốc độc bảng A, dễ gây nghiện cho ng-ời sử dụng chúng. Vì vậy chúng ta không đ-ợc lạm dụng chúng, khi sử dụng nhất thiết phải theo sự chỉ định và giám sát của thầy thuốc.

III. LÀM THẾ NÀO ĐỂ XÁC ĐỊNH NG-ỜI NGHIỆN MA TUÝ

Để xác định ng-ời nghiện ma túy cần căn cứ các tiêu chí chuẩn đoán trạng thái nghiện và hội chứng cai theo bảng phân loại bệnh quốc tế ICD10, với ít nhất 3/13 triệu chứng (trong đó phải có trạng thái thèm muốn mãnh liệt dùng chất ma túy).

Các hội chứng cai nh- sau:

- Thèm chất ma túy
- Chảy n-ớc mắt, n-ớc mũi
- Ngáp
- Đau mỗi cơ khớp
- Buồn nôn, nôn
- Đồng tử giãn
- Nổi da gà, toát mồ hôi
- Mất ngủ
- Đau bụng, ỉa chảy
- Dị cảm
- Tăng thân nhiệt
- Mạch nhanh
- Sút cân

Một ng-ời nghiện sẽ có kết quả d-ơng tính nếu ta tiến hành xét nghiệm n-ớc tiểu của ng-ời bệnh bằng que thử ma túy.

IV. TÁC HẠI CỦA NGHIỆN MA TUÝ

Nghiện ma túy sẽ có tác hại trên nhiều mặt, từ thực tế có thể nêu một số tác hại chính của nghiện ma túy nh- sau :

1. ĐỐI VỚI BẢN THÂN NG-ỜI NGHIỆN:

- Sức khoẻ giảm sút, không có khả năng lao động.
- Suy thoái đạo đức, nhân cách, vị trí xã hội và là con đ-ờng dẫn đến phạm pháp (để có ma túy, ng-ời nghiện sẵn sàng làm bất cứ điều gì, kể cả phạm tội giết ng-ời).
- Dễ mắc các bệnh liên quan đến đ-ờng hô hấp (nếu hút, hít), các bệnh đ-ờng tiêu hoá (nếu ăn, uống), các bệnh suy giảm trí nhớ, suy thoái hoá hệ thần kinh (nếu dùng lâu dài sinh ngộ độc ma túy, loạn thần kinh).
- Đặc biệt, nếu tiêm chích không đảm bảo vệ sinh dễ bị mắc căn bệnh thế kỷ HIV/AIDS (nhiều nơi 80 đến 90% ng-ời nhiễm HIV là do tiêm chích ma túy).
- Nếu dùng ma túy quá liều, đặc biệt là các loại ma túy tổng hợp và dùng hỗn hợp, liều cao, ng-ời nghiện sẽ dễ bị sốc thuốc và tử vong.



2. ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH NG-ỒI NGHIỆN

- Nghiện ma túy làm thiệt hại kinh tế gia đình do phải chi tiêu những khoản tiền lớn, liên tục cho ma túy.

- Không quan tâm đến gia đình, vợ chồng th-ờng xuyên bất hoà, hạnh phúc gia đình tan vỡ, dẫn đến ly dị, ly thân, ly tán...

Con cái gia đình ng-ời nghiện không đ-ợc chăm sóc nuôi dạy đầy đủ, khó có điều kiện học hành. Trong môi tr-ờng ma túy thì con em và ng-ời thân của ng-ời nghiện cũng dễ dàng bị nghiện ma túy hoặc trở thành tội phạm.



3. ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

- Trật tự, an toàn xã hội bị đe dọa, do th-ờng xuyên xảy ra nạn trộm cắp, c-óp giật, buôn bán ma túy.

- Nhà n-ớc, xã hội phải chi phí kinh phí lớn cho cai nghiện, kiểm soát ma túy, tuyên truyền phòng chống ma túy.

- Góp phần phát sinh các tệ nạn khác nh- mại dâm, cờ bạc, lừa đảo.

PHẦN THỨ BA

CAI NGHIỆN MA TUÝ



I. CAI NGHIỆN MA TUÝ

Cai nghiện ma túy là quá trình ngừng việc đ-a chất ma túy vào cơ thể; phục hồi thể chất và tinh thần cho ng-ời nghiện.

Đây là quá trình vô cùng khó khăn và thách thức : Từ chỗ trong cơ thể ng-ời nghiện đã quen với một l-ợng ma túy nhất định, đến chỗ không còn ma túy, từ đó sẽ gây ra những rối loạn sinh học, tâm lý, sinh lý...

Khi cai nghiện, ng-ời nghiện sẽ phải đối mặt với hội chứng cai, bao gồm những vấn đề sinh lý, tâm lý nh- :

- Về sinh lý : Nhức đầu, buốt các khớp, mỏi mệt, chóng mặt, buồn nôn, đau bụng, ho, đi ngoài...

- Về tâm lý : Lo âu, hoảng sợ, buồn bã, bồn chồn, tâm thần bất ổn, không ngủ, ăn không ngon, rối loạn thần kinh...

Những triệu chứng trên xuất hiện mạnh nhất trong giai đoạn cắt cơn, khi ng-ời nghiện dùng không sử dụng thuốc trong vòng 2, 3 ngày đến 2 tuần.

Vì thế để giúp ng-ời cai nghiện v-ợt qua giai đoạn khó khăn này, ng-ời ta th-ờng phải dùng các loại thuốc hỗ trợ cắt cơn.

Những biểu hiện trên giảm dần theo thời gian, nh-ng phải mất thời gian rất dài mới có thể hết hẳn. Vì vậy việc th-ờng xuyên quan tâm, giúp đỡ, chia sẻ khó khăn với ng-ời nghiện có ý nghĩa quan trọng để giúp đỡ họ không tái nghiện.

Bản thân ng-ời nghiện cũng phải hiểu rõ những khó khăn khi cai nghiện. Họ cần đ-ợc t- vấn để tạo ra quyết tâm đối mặt với khó khăn, từng b-ớc v-ợt qua cám dỗ, không tái nghiện. Kinh nghiệm cho thấy, yếu tố quyết tâm của ng-ời nghiện có ý nghĩa quyết định đảm bảo cai nghiện thành công, không tái nghiện.

II. CÁC HÌNH THỨC CAI NGHIỆN

Ở n-ớc ta có các hình thức cai nghiện chủ yếu nh- :

1. CAI NGHIỆN TẠI CỘNG ĐỒNG

Là hình thức cai nghiện cho ng-ời nghiện ngay tại gia đình hay xã, ph-òng.

Đây là hình thức cai nghiện phổ biến nhất, với chi phí thấp, nhiều ng-ời đ-ợc tham gia cai nghiện. Cộng đồng cùng quan tâm chia sẻ, giúp đỡ.

Tuy nhiên, cai nghiện tại cộng đồng gặp nhiều khó khăn do thiếu thốn cơ sở vật chất; cán bộ không có chuyên môn, kỹ thuật, kinh nghiệm; qui trình, thời gian, kỹ thuật cai nghiện không đảm bảo...Ng-ời nghiện dễ tái sử dụng ma túy. Thậm chí có ng-ời còn dùng ngay khi đang trong quá trình cai nghiện.

2. CAI NGHIỆN TẠI TRUNG TÂM

Đây là hình thức cai nghiện tập trung đông ng-ời nghiện vào trung tâm cai nghiện, th-ờng đ-ợc xây dựng qui mô lớn, đáp ứng các điều kiện cai nghiện, phục hồi. Quá trình cắt cơn, giải độc và phục hồi cho ng-ời nghiện do các cán bộ chuyên nghiệp có chuyên môn thực hiện.

Quá trình cai nghiện tập trung đ-ợc đảm bảo về cơ sở vật chất, có điều kiện cách ly với môi tr-ờng xung quanh, ng-ời cai nghiện đ-ợc chăm sóc về y tế, phục hồi, môi tr-ờng học tập tốt.

Tuy nhiên, số l-ợng ng-ời nghiện đ-ợc đến cai tập trung có hạn, th-ờng đ-ợc phân bổ theo chỉ tiêu kế hoạch, phụ thuộc vào kinh phí hàng năm. Hơn nữa, nếu không có sự phối hợp tốt giữa các cấp các ngành thì cũng dễ dẫn đến tình trạng phổ biến là cộng đồng phó mặc cho cơ quan chuyên môn. Sau khi cai nghiện về, cộng đồng tiếp tục xa lánh, phân biệt không giúp đỡ, môi tr-ờng vẫn còn ma túy, thì họ rất dễ tái nghiện trở lại.

3. CAI NGHIỆN DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

Là hình thức cai nghiện có thể kết hợp những -u điểm, khắc phục những tồn tại của hai hình thức trên. Cai nghiện dựa vào cộng đồng vẫn áp dụng đầy đủ các qui trình, kinh nghiệm và các tiến bộ khoa học trong cai nghiện, phục hồi, nh-ng tổ chức cai trong cơ sở đặt ở trung tâm xã, hoặc cụm xã và tất cả các hoạt động do những ng-ời trong cộng đồng thực hiện. Vì vậy các chi phí, nhân lực cho công tác cai nghiện sẽ giảm bớt. Do không tập trung đông ng-ời vào một trung tâm sẽ dễ dàng hơn trong quản lý, điều hành, tránh những lây truyền bệnh tật, tệ nạn khác... Cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng đặc biệt thích hợp với đồng bào dân tộc thiểu số vùng cao nơi có tâm lý là không muốn đi xa.

III. TÁI NGHIỆN VÀ PHÒNG CHỐNG TÁI NGHIỆN

Trong thực tế hiện nay, mặc dù có nhiều nỗ lực, nh-ng theo con số tổng kết trong và ngoài n-ớc, tỷ lệ ng-ời tái nghiện

là rất cao: vào khoảng 70-80% tái nghiện sau thời gian 1 năm, kể từ ngày cắt cơn. Ở Việt Nam, tỷ lệ tái nghiện chung vào khoảng 80%. Một số nơi tỷ lệ tái nghiện cao lên đến 90% và thậm chí 100%.

Từ nghiên cứu, tổng kết thực tiễn xin nêu một số nguyên nhân chủ yếu của tái nghiện nh- sau:

- Ng-ời nghiện ch-a có quyết tâm cao; ch-a kiên quyết đấu tranh v-ợt qua cám dỗ của ma túy, chống lại cảm giác thèm ma túy hoặc các cơn dần vật về thể xác, tinh thần.

- Môi tr-ờng không “sạch ma túy”, địa ph-ơng vẫn còn đối tượng buôn bán ma túy, vẫn còn ng-ời nghiện ma túy ch-a đ-ọc cai nghiện.

- Ng-ời sau cai nghiện thiếu sự quan tâm, giúp đỡ, chia sẻ của cộng đồng, gia đình; vẫn còn trong tình trạng bị phân biệt đối xử, xa lánh, kỳ thị với ng-ời đã nghiện ma túy.

- Ng-ời sau cai nghiện không có công ăn việc làm và thu nhập, hoặc vẫn làm những công việc tiếp xúc với môi tr-ờng ma túy, những ng-ời nghiện ma túy.

Để phòng chống tái nghiện có hiệu quả, cần tiến hành một số hoạt động nh- sau:

- Tuyên truyền, t- vấn, chia sẻ, giúp đỡ, động viên ng-ời sau cai nghiện củng cố quyết tâm từng b-ớc v-ợt qua cám dỗ, khó khăn; không quay lại với ma túy. Đây là công việc lâu dài, liên tục để duy trì kết quả.

- Tăng c-ờng kiểm soát buôn bán, tàng trữ, sử dụng ma túy. Tạo

một môi trường lành mạnh. Cai nghiện hết số đối tượng sử dụng ma túy trong địa bàn nhằm tránh rủi ro, lôi kéo dẫn đến tái nghiện.

- Tổ chức cho những người sau cai nghiện tham gia sinh hoạt câu lạc bộ sau cai. Phân công cán bộ, cộng tác viên, người thân trong gia đình chia sẻ, giúp đỡ những người sau cai về việc làm, thu nhập, vật chất, tinh thần. Tạo công ăn việc làm có thu nhập cho người sau cai và họ được sống và làm việc trong môi trường không ma túy.

- Đưa những người sau cai vào các hoạt động xã hội, nhân đạo, để họ tham gia vào những công việc có ích cho cộng đồng, mang lại niềm tin, nâng cao giá trị xã hội cho những người đã có quá khứ lầm lỗi.



PHẦN THỨ TƯ
PHƯƠNG PHÁP
CAI NGHIỆN
PHỤC HỒI
DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG



I. KHÁI NIỆM

Cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng là hình thức cai nghiện phục hồi, với đầy đủ tất cả quy trình đ-ợc tiến hành tại cộng đồng và do cộng đồng trực tiếp thực hiện và quản lý.

Bản chất của cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng là:

- Các hoạt động cai nghiện đ-ợc thực hiện tại cộng đồng.
- Ng-ời của cộng đồng trực tiếp tiến hành các b-ớc từ cắt cơn đến phục hồi, hoà nhập.

II. LỢI ÍCH CỦA CAI NGHIỆN PHỤC HỒI DƯA VÀO CỘNG ĐỒNG.

Tiến hành cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng sẽ mang lại những lợi ích nh- sau:

- Chi phí giảm hơn so với cai nghiện tập trung, nh-ng vẫn đảm bảo đầy đủ các quy trình cai nghiện.
- Phù hợp với tâm lý đồng bào dân tộc vùng cao, th-ờng họ không muốn phải xa nhà, xa cộng đồng.
- Kết quả sẽ bền vững, tỷ lệ tái nghiện thấp hơn, vì mọi ng-ời trong cộng đồng cùng quan tâm giúp đỡ ng-ời nghiện th-ờng xuyên lâu dài.
- Năng lực phòng, chống ma tuý của lãnh đạo, ng-ời dân trong cộng đồng đ-ợc nâng cao, duy trì kết quả Dự án.

III. NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA CAI NGHIỆN PHỤC HỒI DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

- **Tự nguyện** : Ng-ời nghiện đ-ợc tuyên truyền hiểu rõ lợi ích khi tham gia quá trình **cai nghiện phục hồi** dựa vào cộng đồng, quyết tâm từ bỏ ma tuý và tự nguyện viết đơn xin cai nghiện.

- **Tình nguyện** : những ng-ời tham gia các hoạt động quản lý, tổ chức cai nghiện phục hồi theo tinh thần tự nguyện cùng nhau xây dựng cộng đồng tốt đẹp hơn, không vì mục đích kinh tế.

- **“Cuốn chiếu”** : Vận động đ-a tất cả ng-ời nghiện trong bản, xã đi cai nghiện, không để lại bất kỳ tr-ờng hợp nào. Một số tr-ờng hợp đặc biệt vẫn phải cai nghiện, nh-ng tiến hành theo những ph-ơng pháp, cách thức chăm sóc đặc thù (ví dụ những ng-ời cao tuổi, bị bệnh mãn tính, cấp tính hoặc những phần tử buôn bán, cầm đầu gây rối...).

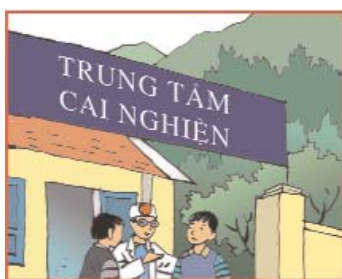
- **Cộng đồng thực hiện**: Tất cả những hoạt động cai nghiện phục hồi do cán bộ, ng-ời dân tại cộng đồng (xã, bản) thực hiện. Các cơ quan chuyên môn của tỉnh, huyện, trung -ơng hỗ trợ, giúp đỡ về kỹ thuật, kinh tế; giám sát nh-ng không làm thay.



IV. CÁC GIAI ĐOẠN TIẾN HÀNH CẢI NGHIỆN

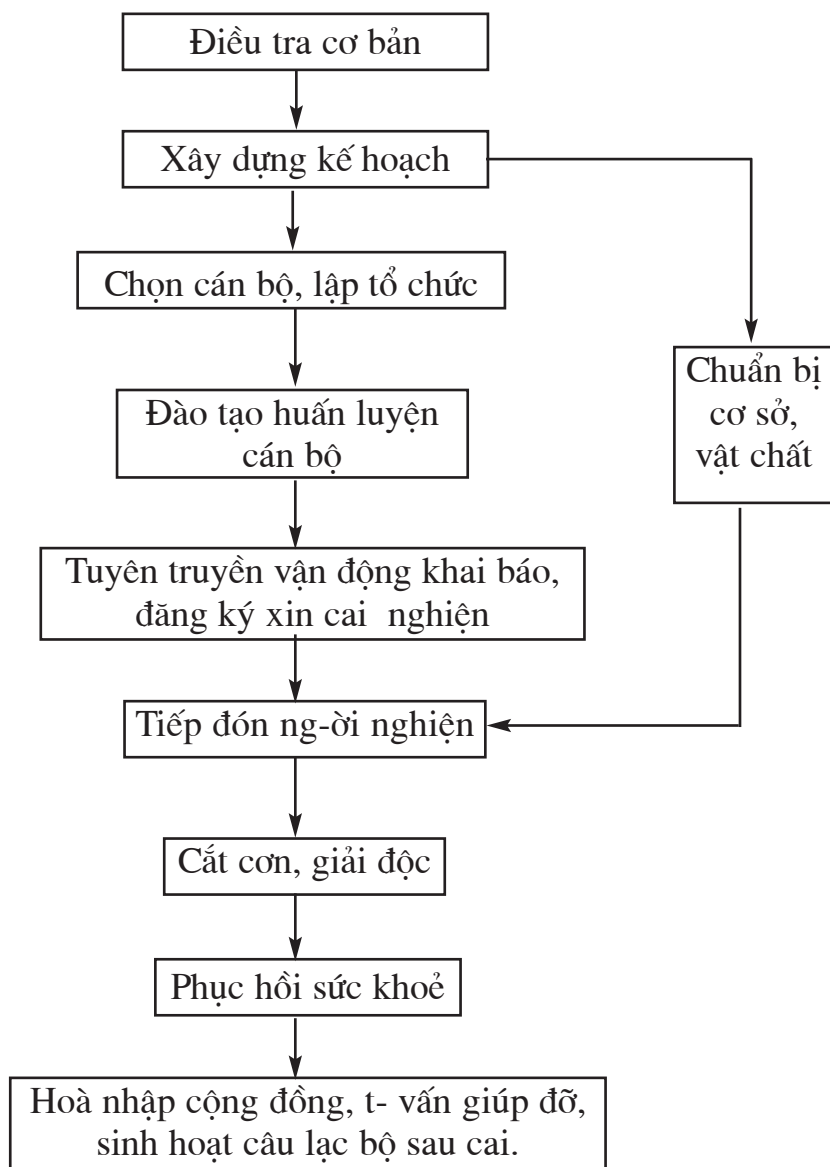
Quá trình cải nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng cũng tuân thủ theo qui trình chung, bao gồm các giai đoạn chủ yếu sau:

- **Cắt cơn:** thực hiện cắt cơn, giải độc đối với ng-ời nghiện.
- **Phục hồi:** tiến hành các hoạt động t- vấn tâm lý, chăm sóc sức khoẻ, phục hồi thể lực và tinh thần.
- **Học tập:** tổ chức học nghề, học văn hóa, học văn nghệ, thể thao để chuẩn bị hoà nhập cộng đồng.
- **Hoà nhập cộng đồng:** tổ chức cho những ng-ời đã cải nghiện tham gia các hoạt động sản xuất, công tác xã hội, xây dựng lại gia đình, tham gia sinh hoạt câu lạc bộ chia sẻ, giúp nhau cùng quyết tâm từ bỏ ma tuý...



V. QUY TRÌNH, CÁC B-ỚC TIẾN HÀNH

Khi tiến hành công tác tổ chức thực hiện cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng, cần tiến hành các b-ớc công việc chủ yếu nh- sau:



PHẦN THỨ NĂM
NỘI DUNG CÁC BƯỚC
CAI NGHIỆN
PHỤC HỒI
DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG



B-ớc 1: ĐIỀU TRA CƠ BẢN

*** Mục đích:**

Thu thập các thông tin cơ bản về ng-ời nghiện ma tuý, mức độ nghiện, loại ma tuý sử dụng (thuốc phiện, hêroin, ma tuý tổng hợp...), cách sử dụng (hút, hít, chích), tình trạng sức khoẻ, nguồn cung cấp ma tuý, các hoạt động đã thực hiện (kiểm soát buôn bán, tuyên truyền, cai nghiện,...), khả năng tổ chức thực hiện của cán bộ cơ sở, nguyện vọng của cộng đồng, ng-ời nghiện... để có cơ sở lập kế hoạch điều trị phù hợp..

*** Nội dung thực hiện:**

- Tổ chức điều tra, phỏng vấn bằng các câu hỏi trong bảng câu hỏi đã đ-ợc làm sẵn.
- Thu thập thông tin từ các cơ quan chức năng nh- công an, cơ quan phòng chống tệ nạn xã hội, kết quả các đợt điều tra, thông tin từ cán bộ cơ sở, ng-ời dân và chính ng-ời nghiện.
- Hợp với các nhóm khác nhau : chính quyền, ng-ời dân, gia đình và bản thân đối t-ợng nghiện để trao đổi, thảo luận thống nhất những thông tin định tính, định l-ợng.

*** Ng-ời thực hiện :**

- Cán bộ chuyên môn chuẩn bị h-ớng dẫn, tổ chức các hoạt động.

- Cán bộ các cơ quan chuyên ngành, ng-ời dân cùng tham gia vào các quá trình điều tra.

- Ng-ời nghiện tham gia điều tra, thu thập thông tin, thảo luận sâu về các nhận định, đánh giá, phân tích.

*** Kết quả:**

Một báo cáo ngắn gọn, đầy đủ, rõ ràng, chính xác về tình hình ma túy, nghiện ma túy, các hoạt động phòng chống ma túy và gợi ý về kế hoạch sẽ thực hiện.



B-ớc 2: XÂY DỰNG VÀ LẬP KẾ HOẠCH

*** Mục đích:**

Tạo ra kế hoạch trong đó nêu rõ mục tiêu, nội dung, ph-ơng pháp, nguyên tắc, các b-ớc, giải pháp, tổ chức thực hiện... làm cơ sở thống nhất hành động cho mọi ng-ời, mọi ngành và các cấp, các cơ quan thực hiện, phối hợp và cơ quan quản lý.

*** Nội dung, cách làm:**

- Căn cứ tình hình thực tế địa phương.
- Căn cứ hướng dẫn của cơ quan, chuyên gia chuyên nghiệp.
- Căn cứ văn bản mẫu đã có để tham khảo.
- Xây dựng dự thảo kế hoạch và lấy ý kiến tham gia thống nhất từ cơ sở (xã, bản), các cấp quản lý (huyện, tỉnh, trung ương), các cơ quan chuyên môn quản lý Nhà nước liên quan như cơ quan phòng chống tệ nạn xã hội, công an, y tế.
- Phê duyệt, ký cam kết thực hiện. Thông thường phê duyệt văn bản kế hoạch là UBND tỉnh, ký cam kết nhằm thống nhất kế hoạch thực hiện, tài trợ kinh phí và tổ chức thực hiện.

*** Người thực hiện:**

- Cán bộ chuyên môn chuẩn bị nội dung, tổng hợp ý kiến hoàn chỉnh.
- Cán bộ cơ sở, người dân, người nghiên cứu tham gia ý kiến.
- Cơ quan chức năng thẩm định và trình UBND tỉnh phê duyệt.

*** Dự kiến sản phẩm:**

Tài liệu ngắn gọn, đầy đủ nội dung kế hoạch, hình thức theo dạng văn kiện dự án quy mô nhỏ, được phê duyệt và có chữ ký cam kết của các bên đảm bảo thực hiện.

B-ớc 3: CHỌN CÁN BỘ, LẬP TỔ CHỨC.

*** Mục đích:**

Xác định nhân sự cụ thể, phân công người chịu trách nhiệm từng việc, tổ chức bộ máy thực hiện và quản lý.

*** Nội dung:**

- **Lập Ban quản lý Dự án:** gồm khoảng 7-8 thành viên, thông thường gồm đại diện Sở Lao động, Thương binh và Xã hội, Chi cục Phòng chống tệ nạn xã hội, Chi cục tr-ởng, 01 cán bộ làm th- ký tổng hợp, 01 kế toán BQL, đại diện lãnh đạo huyện, xã (UBND huyện, Y tế, Lao động – TBXH), đại diện lãnh đạo xã (th-ờng là Chủ tịch xã).

Ban quản lý có: Tr-ởng ban, Th-ờng trực Ban Quản lý, Kế toán Ban Quản lý, các Ủy viên.

- **Tổ công tác cai nghiện ở xã:** gồm khoảng 7-8 thành viên, tổ tr-ởng là Chủ tịch xã, các thành viên gồm Tr-ởng công an xã, Y tế xã, cán bộ Lao động – Văn hoá, Mặt trận Tổ quốc, Thanh niên, Phụ nữ, Cựu Chiến binh. Tổ công tác phân công Tổ tr-ởng, Tổ phó, các thành viên.

- **Huy động đội ngũ tình nguyện viên:** gồm cán bộ liên quan cấp tỉnh, huyện và chủ yếu là cán bộ cấp xã (cán bộ Đảng, chính quyền, đoàn thể), tr-ởng thôn bản, tr-ởng họ.

- **Ban chủ nhiệm Câu lạc bộ sau cai:** gồm 7-8 thành viên : đại diện lãnh đạo UBND xã (th-ờng do PCT phụ trách văn – xã), Bí th- Đoàn Thanh niên, Chủ tịch Hội Phụ nữ, Chủ tịch Mặt trận Tổ quốc, Công an, Chủ tịch Hội Cựu chiến binh, Tr-ởng ban Quân sự xã.

*** Ng-ời quyết định :**

- Lãnh đạo UBND tỉnh quyết định lập Ban Quản lý Dự án.
- Lãnh đạo UBND xã ký quyết định thành lập Tổ công tác ở xã.
- Lãnh đạo UBND xã ký quyết định lập CLB sau cai.

B-ớc 4: ĐÀO TẠO, HUẤN LUYỆN CÁN BỘ

*** Mục đích:**

Cung cấp kiến thức, kỹ năng, nghiệp vụ cơ bản và thống nhất những nghiệp vụ hoạt động cụ thể cần thực hiện trong quá trình cai nghiện phục hồi.

*** Nội dung:**

Trong thời gian đào tạo, huấn luyện cần truyền tải những nội dung đến học viên nh-:

- Ma tuý là gì?
- Các loại ma tuý, tác hại ma tuý.
- Cơ chế gây nghiện ma tuý.
- Cai nghiện, các loại hình cai nghiện.
- Quy trình, ph-ơng pháp cai nghiện theo các b-ớc quy định.
- Tuyên truyền vận động trong cộng đồng, gia đình và ng-ời nghiện quyết tâm cai nghiện, giúp đỡ, chia sẻ, động viên ng-ời nghiện.
- Kỹ năng t- vấn, giúp đỡ trong và sau khi cai nghiện.
- Quy trình, phác đồ điều trị cắt cơn, giải độc.
- Học nghề, học văn hoá, văn nghệ, luyện tập thể thao.
- Tổ chức lao động trong thời gian cai nghiện.
- Chăm sóc y tế trong và sau cai nghiện.
- Sinh hoạt câu lạc bộ sau cai, các b-ớc, ph-ơng pháp, tổ chức phân công.
- Kiểm soát chống buôn bán, tổ chức sử dụng ma tuý.
- Phòng chống tái nghiện.

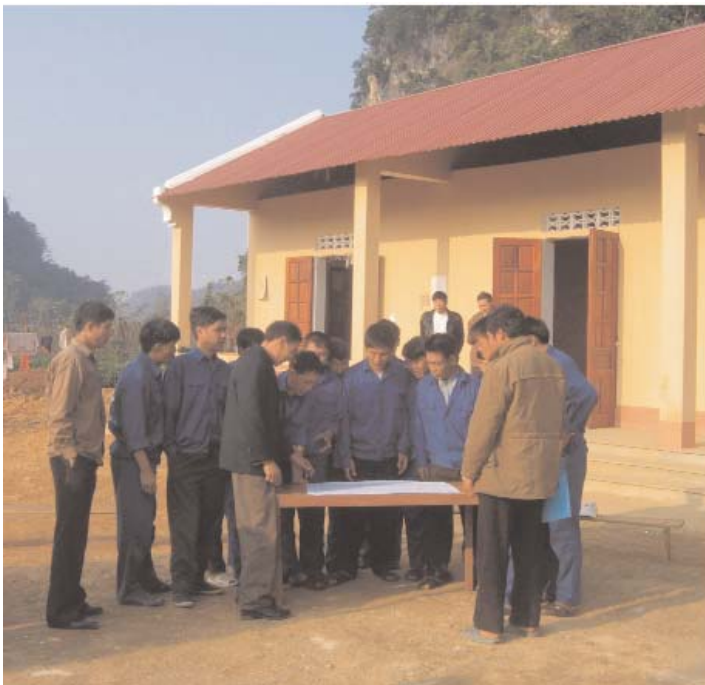
- Quản lý kế hoạch, tài chính trong trung tâm, câu lạc bộ sau cai.
- H-ớng dẫn mở sổ, ghi chép, theo dõi, báo cáo, kiểm tra.
- Ph-ơng pháp xử lý tình huống, giải quyết những vấn đề có khả năng xảy ra
- Tham quan học hỏi kinh nghiệm từ các mô hình thực tế

*** Ng-ời thực hiện:**

Giảng viên là các chuyên gia trong n-ớc hoặc quốc tế, cán bộ quản lý chuyên nghiệp từ trung -ơng, tỉnh, huyện và những ng-ời đã có kinh nghiệm thực tiễn.

*** Địa điểm:**

Tổ chức ở tỉnh, huyện hoặc ở nơi có đủ chỗ ăn, ở, phòng họp cho lớp học với số ng-ời khoảng 20 đến 30 ng-ời.



B-ớc 5: CHUẨN BỊ CƠ SỞ VẬT CHẤT

- Để đảm bảo quá trình cất cơ, phục hồi cần có cơ sở vật chất nhất định.
- Có thể tận dụng cơ sở vật chất sẵn có, cải tạo sửa chữa cho phù hợp hoặc xây dựng mới.
- Quy mô cơ sở cai nghiện từ 30 đến 50 đối tượng/đợt, phù hợp với trình độ quản lý của cán bộ cơ sở.

*** Các hạng mục cần thiết gồm:**

- Phòng ở cho đối tượng: Số lượng từ 3 đến 5 phòng, diện tích $25\text{m}^2/\text{phòng}$ (mỗi phòng bố trí 10 người ở).
- Phòng trực cán bộ quản lý, y tế, bảo vệ: số lượng 01 phòng, diện tích khoảng 20m^2 .
- Phòng ăn, kiêm hội trường và sinh hoạt tập thể: một phòng diện tích 30m^2 .
- Bếp: 1 gian diện tích 16m^2 .
- 1 công trình phụ, nhà tắm rộng 16m^2 .
- 1 Bể nước ăn, sức chứa khoảng 5m^3 .
- Sân thể thao, vườn, tùy theo mặt bằng có thể bố trí được.
- Hàng rào, cổng (có thể xây gạch hoặc lõi B40, dây thép gai).
- Khu tăng gia sản xuất, lao động...

*** Tổ chức xây dựng:**

Thực hiện theo các quy định về xây dựng cơ bản của chính phủ gồm có các bước:

- Khảo sát, thiết kế, lập dự toán (thuê công ty tư vấn xây dựng cơ bản thực hiện).
- Cấp có thẩm quyền ký quyết định phê duyệt thiết kế, dự toán.

- Tổ chức xây dựng (thuê công ty hoặc HTX có giấy phép hành nghề xây dựng).
- Nghiệm thu, bàn giao sử dụng (Ban Quản lý Dự án và bên B thực hiện).
- Quyết toán (cơ quan tài chính địa phương, chuyên gia kiểm tra báo cáo quyết toán, trình cấp có thẩm quyền phê duyệt).

*** Mua sắm các vật dụng:**

Chăn màn, quần áo dùng cho sinh hoạt, thuốc hỗ trợ cắt cơn, thuốc bệnh, hồ sơ,...

*** Quản lý:**

Ban Quản lý Dự án chịu trách nhiệm quản lý việc xây dựng, mua sắm theo đúng các quy định, chịu trách nhiệm trước dự án, pháp luật về chất lượng công trình, chi phí, an toàn. Công ty tư vấn, công ty xây dựng chịu trách nhiệm trước pháp luật, dự án về chất lượng, an toàn và sử dụng kinh phí.

B-ớc 6: TUYÊN TRUYỀN, VẬN ĐỘNG VÀ KHAI BÁO ĐĂNG KÝ XIN CẢI NGHIỆM

*** Mục đích:**

Tạo sự đồng tình, hỗ trợ của cộng đồng, gia đình và người nghiện, từ đó họ tự nguyện đăng ký xin đi cai nghiện tại trung tâm.

*** Nội dung:**

Cần tập trung tuyên truyền những nội dung như sau:

- Tác hại của ma túy.

- Lợi ích của cai nghiện ma túy dựa vào cộng đồng.
- Trách nhiệm gia đình, ng-ời nghiện khai báo tình trạng nghiện và xin cai nghiện (theo Luật Phòng chống ma túy).
- Những quyền lợi khi đi cai nghiện tại trung tâm.
- Những bài học kinh nghiệm và các giải pháp cai nghiện phục hồi có hiệu quả, chống tái nghiện.
- Giới thiệu mẫu đơn đăng ký xin cai nghiện.
- H-ớng dẫn khai báo, làm đơn, kế hoạch tập trung và các thủ tục cần thiết khác.

*** Ng-ời thực hiện:**

- Cán bộ ban quản lý dự án tổ công tác của xã đóng vai trò chính.
- Tr-ởng thôn bản tổ chức họp, vận động các gia đình ng-ời nghiện.
- Tham gia đóng góp của tr-ởng họ, ng-ời có uy tín và các tình nguyện viên.

Chú ý:

- Cần vận động tất cả số đối t-ợng nghiện viết đơn xin đi cai nghiện. Chỉ tổ chức đón tiếp ng-ời nghiện vào trung tâm khi đã có danh sách của tất cả mọi ng-ời nghiện.
- Cần nắm chắc, hiểu rõ những đối t-ợng đặc biệt để có các giải pháp đặc thù (cai nghiện tại gia đình, bệnh viện hoặc đ-a đi trung tâm cai nghiện của tỉnh).

B-ớc 7: TIẾP ĐÓN NG-ỜI CẠI NGHIỆN

*** Mục đích:**

Đ-a ng-ời nghiện vào cai nghiện theo quy định và làm các việc chuẩn bị cho cai nghiện phục hồi.

*** Yêu cầu:**

Tổ chức tiếp đón cần đạt các yêu cầu sau:

- Bầu không khí tổ chức buổi tiếp đón cần trang trọng, chu đáo, thân thiện, dễ hoà đồng.
- Chấp hành nghiêm các quy định: khám sức khỏe, ghi sổ sách, phân loại...
- Tạo ra sự khác biệt khi vào trung tâm : thay quần áo mới, giày dép, dụng cụ sinh hoạt...

*** Nội dung các b-ớc:**

- Tiếp nhận đơn xin cai nghiện.
 - Đăng ký ghi tên vào sổ nhập vào trung tâm (mẫu sổ kèm theo).
 - Khám sức khoẻ : cân đo, nghe tim phổi, nội khoa, các bệnh lây truyền và xét nghiệm HIV/AIDS.
- Tiến hành ghi sổ y bạ cho từng ng-ời (l-u hồ sơ riêng cho từng ng-ời).
- Cấp quần áo mới, giày dép, dụng cụ sinh hoạt cho ng-ời mới vào.
 - Kiểm tra test thử, xác định tình trạng nghiện ma tuý.

- Phân loại các đối tượng để có các giải pháp, kế hoạch : theo độ tuổi, quá trình sử dụng ma túy, loại ma túy, phương thức sử dụng, tình hình sức khỏe, trình độ văn hóa, nhận thức...

- Bố trí sinh hoạt theo nhóm : bố trí theo phòng ở, bố trí ăn theo mâm, bố trí lịch học tập văn hóa, học nghề, lao động thích hợp.

- Học nội quy trung tâm (xem phụ lục kèm theo).

*** Ng-ời thực hiện :**

- Tổ công tác cai nghiện thực hiện là chính.

- Có sự giúp đỡ giám sát của ban quản lý dự án các cấp (cần giúp đỡ về chuyên môn y tế của cấp trên).

- Chính quyền, cộng đồng và các gia đình tham gia tiến đ-a, động viên ng-ời nghiện yên tâm cai nghiện.

- Các tình nguyện viên tham gia hướng dẫn, phân loại, cấp phát...

B-ớc 8: CẮT CƠN, GIẢI ĐỘC

*** Mục đích:**

Giúp ng-ời nghiện vượt qua các hội chứng cai, từ bỏ ma túy.

*** Nội dung thực hiện:**

- T- vấn, tuyên truyền công tác t- t-ởng cho đối tượng để họ có sự hiểu biết nhất định về quá trình cắt cơn, củng cố quyết tâm, sẵn sàng vượt qua khó khăn thách thức.

- Áp dụng phác đồ điều trị dùng thuốc cắt cơn theo quy định của Bộ Y tế Việt Nam (hiện tại các loại phác đồ điều trị và các

thuốc hỗ trợ cắt cơn đ-ợc phép sử dụng là ATK, CEDEMEX, Bông Sen hoặc châm cứu).

- Xử trí tình huống phát sinh khi cắt cơn nh-: suy sụp sức khỏe tạm thời do mệt mỏi, choáng váng, tâm thần bất ổn, căng thẳng thần kinh...

- Can thiệp chữa các bệnh cơ hội phát sinh sau cai nghiện cắt cơn: đau đầu, đau bụng, đi ngoài, ho...

- T- vấn, giải đáp các thắc mắc, chăm sóc về vật chất tinh thần và cả vệ sinh cá nhân cho những ng-ời cắt cơn.

*** Ng-ời thực hiện :**

- Tổ công tác cai nghiện.
- Tình nguyện viên của xã, cộng đồng.
- Hỗ trợ giúp đỡ của cán bộ chuyên nghiệp về y tế, tâm lý, phòng chống tệ nạn hoặc cán bộ có kinh nghiệm từ các cơ quan cấp trên.

*** Thời gian thực hiện:**

Thời gian thực hiện cắt cơn, giải độc trong vòng từ 10 đến 15 ngày

B-ớc 9: PHỤC HỒI

*** Mục đích:**

Phục hồi sức khỏe, nâng cao thể chất, tinh thần cho ng-ời nghiện sau cắt cơn giải độc.

*** Nội dung cần thực hiện:**

- Chăm sóc sức khỏe, tăng cường chế độ dinh dưỡng, động viên người nghiện ăn uống.
- Tổ chức luyện tập thể thao phù hợp: tập thể dục buổi sáng, tập thái cực quyền, mát xa, ngồi thiền.
- Hướng dẫn học viên vệ sinh cơ thể, tập điều độ, giữ nề nếp trong sinh hoạt.
- Tiếp tục tư vấn, tuyên truyền củng cố quyết tâm đoạn tuyệt với ma túy.
- Áp dụng quy trình giao ban, sinh hoạt trong trung tâm theo chương trình DAYTOP.
- Thực hiện duy trì đều chương trình sinh hoạt hàng ngày của trung tâm (chương trình kèm theo).
- Học tập các nghề: thủ công truyền thống (đan lát, mộc, sửa chữa dụng cụ...), trồng trọt, chăn nuôi gia súc, gia cầm, thú y (theo tiến bộ khoa học)...
- Học văn nghệ, tập các bài hát có nội dung phòng chống ma túy, HIV, giúp nhau vượt qua ma túy (có nội dung bài hát kèm theo).
- Học văn hoá, xóa mù chữ cho các đối tượng còn bị mù chữ.
- Lao động nhẹ nâng cao sức khỏe, rèn luyện ý chí và tạo thêm thu nhập cải thiện đời sống.

*** Người thực hiện:**

- Tổ công tác quản lý trung tâm.
- Các chuyên gia chuyên nghiệp giúp đỡ, hỗ trợ.

- Các nghệ nhân, giáo viên, hướng dẫn viên dạy nghề theo hợp đồng.

- Các tình nguyện viên của địa phương.

*** Thời gian thực hiện:**

Thời gian phục hồi sức khỏe cho người nghiện sau cắt cơn, giải độc theo qui định là từ 6 tháng trở nên.

Trong điều kiện đảm bảo về chỗ ăn ở, nên tổ chức các hoạt động phục hồi sức khỏe tại trung tâm, trong thời gian 6 tháng

Nếu điều kiện cơ sở vật chất không thuận lợi, trung tâm nhỏ, trong khi cần dành chỗ cho những người khác đến cắt cơn, giải độc, thì có thể tổ chức các hoạt động phục hồi làm hai giai đoạn: Giai đoạn một thực hiện các hoạt động tại trung tâm trong thời gian 3 tháng. Giai đoạn 2 thực hiện tiếp các hoạt động phục hồi trong thời gian 3 tháng tại xã, phường.



B-ớc 10 : HOÀ NHẬP CỘNG ĐỒNG

*** Mục đích:**

Đ-a ng-ời nghiện trở lại cộng đồng, với môi tr-ờng đ-ợc thay đổi. Giúp ng-ời nghiện không tái sử dụng ma túy.

*** Nội dung:**

- Tạo công ăn việc làm, thu nhập cải thiện đời sống cho ng-ời sau cai nghiện.
- Quan tâm chăm sóc y tế, vật chất, tinh thần cho đối t-ợng sau cai nghiện.
- Tổ chức tuyên truyền vận động cộng đồng không lánh xa, không phân biệt đối xử với ng-ời sau cai nghiện.
- Kiểm soát tốt không để buôn bán, tàng trữ, sử dụng ma túy trên địa bàn (công an xã có kế hoạch cụ thể kiểm soát ma túy).
- Tạo điều kiện cho ng-ời sau cai nghiện tham gia công tác chính quyền, trật tự xã hội, đoàn thể, nhân đạo... để lấy lại và củng cố vị trí xã hội, uy tín cá nhân.
- Tổ chức tốt sinh hoạt câu lạc bộ sau cai, tạo ra ý thức tập thể tự giúp nhau v-ợt qua khó khăn (quy trình sinh hoạt câu lạc bộ kèm theo).
- Tổ chức quỹ tín dụng quay vòng hỗ trợ các gia đình xoá đói, giảm nghèo. Qua đó duy trì và tăng c-ờng quan hệ các thành viên câu lạc bộ sau cai, củng cố kết quả đạt đ-ợc.

*** Ng-ời thực hiện :**

- Các thành viên tổ công tác.

- Ban chủ nhiệm câu lạc bộ sau cai.
- Ban quản lý quỹ tín dụng.
- Các tình nguyện viên, cán bộ, đảng viên, tr-ởng thôn, ng-ời có uy tín.



PHÂN PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1

CÁC QUI ĐỊNH LIÊN QUAN TRONG QUÁ TRÌNH CAI NGHIỆN PHỤC HỒI

I. NỘI QUI CỦA TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ, PHỤC HỒI

Nội qui của các Trung tâm có thể khác nhau tùy theo đặc điểm của từng địa phương và văn hoá của đồng bào dân tộc, song cần có các nội dung chủ yếu như sau:

*** Qui định chung:**

- Tuyệt đối không để đắm đuối vào Trung tâm
- Không ai được dùng chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, thuốc láo... trong Trung tâm
- Không được đánh bạc, cá cược trong Trung tâm
- Không được nói tục, chửi bậy, hoặc đánh nhau trong Trung tâm
- Trung tâm dành mỗi tuần một lần cho người thân vào thăm người nhà (có thể vào chủ nhật hoặc phiên chợ)

*** Đối với người cai nghiện:**

- Tuyệt đối chấp hành các qui định, qui trình cai nghiện, các yêu cầu của cán bộ quản lý trung tâm
- Không tự ý ra khỏi trung tâm nếu không được cán bộ quản lý cho phép
- Không được gây bè cánh, gây gổ, đánh nhau, làm mất trật tự,

an toàn trong trung tâm

*** Đối với cán bộ quản lý:**

- Làm tròn nghĩa vụ, trách nhiệm theo sự phân công của ban quản lý
- Duy trì các hoạt động của trung tâm đảm bảo kỷ luật, kỷ cương và nề nếp
- Thường yêu giúp đỡ, động viên, không phân biệt, xa lánh hoặc có thái độ kỳ thị đối với những người cai nghiện

*** Đối với gia đình người cai nghiện:**

- Thực hiện lịch thăm thân theo đúng các qui định (mỗi tuần một lần).
- Động viên giúp đỡ con em, người thân vượt qua mọi khó khăn quyết tâm cai nghiện thành công
- Không tiếp tay cho các hành vi sử dụng ma túy, rượu bia hoặc các chất kích thích

*** Đối với khách đến thăm:**

- Khách đến thăm cần liên hệ với cán bộ quản lý trung tâm, để được hướng dẫn
- Nghiêm chỉnh chấp hành các yêu cầu, qui định chung của trung tâm
- Không được có lời nói, hành vi hoặc thái độ kỳ thị, xúc phạm đối với người đang cai nghiện.

II. CH-ÔNG TRÌNH SINH HOẠT MỘT NGÀY TẠI TRUNG TÂM

(áp dụng sau khi đã cắt cơn)

Buổi sáng:

- 6 giờ: dậy tập thể dục
- 6 giờ - 6 giờ 30: làm vệ sinh cá nhân
- 6 giờ 30 - 7 giờ: ăn sáng
- 7 giờ - 11 giờ: tiến hành các hoạt động giáo dục, tuyên truyền chính sách, học nghề, lao động nhẹ...

Buổi tr-a:

- 11 giờ - 12 giờ: ăn tr-a
- 12 giờ - 13 giờ 30: nghỉ tr-a

Buổi chiều:

- 13 giờ 30 - 16 giờ: sinh hoạt tập thể, theo nhóm, các hoạt động t- vấn, tâm lý, học xoá mù chữ...
- 16 giờ - 17 giờ: hoạt động thể thao (cầu lông, bóng chuyền, bóng đá, thái cực quyền, bấm huyệt, ngồi thiền...)
- 17 giờ - 18 giờ: tắm giặt, vệ sinh cá nhân
- 18 giờ - 19 giờ: ăn tối

Buổi tối:

- 19 giờ: xem ti vi, đọc báo
- 22 giờ: đi ngủ

PHỤ LỤC 2

CÁC B-ỚC TỔ CHỨC MỘT BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ B93

- 1. Khởi động**
- 2. Điểm danh**
- 3. Đọc triết lý**
- 4. Chia sẻ**
- 5. Sửa đổi hành vi**
- 6. Thông tin văn hoá, thể thao và tổ chức các hoạt động văn
hoá thể thao, các trò chơi vui khéo, khoẻ kết hợp giáo dục**
- 7. Nhận xét kết quả buổi sinh hoạt và phân công, chuẩn bị
cho buổi sinh hoạt lần sau**

B-ỚC THỨ NHẤT: KHỞI ĐỘNG

*** Mục đích:** Tạo không khí hoà đồng, thoát khỏi sức ỳ và tạo tâm lý tự tin cho hội viên CLB.

*** Cách làm:** Ng-ời điều hành h-ớng dẫn một trò chơi ngắn, sau đó điểm danh.

*** Chú ý:** Hội viên và các thành viên khác trong CLB ngồi xen kẽ, không co cụm và chia nhóm.

B-ỚC THỨ HAI: ĐIỂM DANH

* **Mục đích:** Đ-a hội viên vào kỷ luật, nề nếp.

* **Yêu cầu:** Nhẹ nhàng, tế nhị để tránh tạo ra tâm lý ức chế

* **Cách làm:** Ng-ời điều hành hỏi các thành viên trong CLB xem có vắng ai không. Sau đó ng-ời điều hành cử quan sát viên và bắt đầu sinh hoạt.

B-ÓC THỨ BA: ĐỌC TRIẾT LÝ

* **Mục đích:** Tỉnh tâm nhắc nhở hội viên CLB điều nên làm và không nên làm.

* **Nội dung:** Đề nghị các CLB thống nhất một nội dung. (Gợi ý: Nội dung 6 không của CLB Nguyễn Trung Trực).

* **Cách làm:** Ng-ời điều hành yêu cầu các thành viên trong CLB đứng dậy và hướng dẫn mọi ng-ời cùng đọc. Yêu cầu đọc chậm, rõ ràng.

MỘT VÍ DỤ MINH HOẠ:

Đừng nghe tiếng chào mời

Ma túy luôn hai mặt

Tan nát bao cuộc đời

Và t-ong lai sớm tắt

Tôi đến đây để chữa trị phục hồi

Với quyết tâm từ bỏ ma túy

Tôi tìm thấy ở đây sự bình yên trong tâm hồn

Tôi không còn cảm thấy buồn chán và cô đơn nữa

Tôi yêu quý gia đình của chúng tôi.

SÁU KHÔNG:

- Không ma túy
- Không r-ợu bia say
- Không bạo lực
- Không sử dụng văn hoá phẩm đồi trụy
- Không cờ bạc
- Không nói tục chửi bậy

B-ỚC THỨ T-: CHIA SẺ

*** Mục đích:** Mọi ng-ời cùng chia sẻ với nhau về những vấn đề có liên quan để trong lòng thấy nhẹ nhõm.

*** Nội dung:** Chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, thắc mắc có liên quan đến cuộc sống gia đình, bản thân.

*** Cách làm:** Ng-ời điều hành vận dụng các kỹ năng đặt câu hỏi xem ai có việc gì vui buồn, thắc mắc cần đ-ợc chia sẻ và giải đáp.

Chú ý:

Đây là một b-ớc rất quan trọng trong kỹ năng phòng chống tái nghiện vì đặc điểm của ng-ời nghiện là rất ít chia sẻ. Họ hay giữ một mình hoặc nếu có chia sẻ thì chỉ chia sẻ với những nhóm riêng. Điều này rất nguy hiểm. Hơn nữa nếu ta không nắm đ-ợc tâm lý hội viên thì chúng ta không thể làm tốt công tác t- vấn cho họ đ-ợc. Đây cũng là lý do tại sao mà ng-ời điều hành cần điều chỉnh chỗ ngồi hợp lý, xen kẽ một thành viên Ban Chủ nhiệm và một hội viên là tốt nhất.

B-ỚC THỨ NĂM: SỬA ĐỔI HÀNH VI

* **Mục đích, nội dung:** Giáo dục mọi ng-ời có hành vi tốt, nhận thức và sửa chữa đ-ợc những hành vi ch-a tốt, ch-a đúng với chuẩn mực xã hội.

* **Cách làm:** Ng-ời điều hành có thể đ-a ra một hành vi tốt hoặc một hành vi ch-a tốt của hội viên, sau đó đặt câu hỏi và phân tích mặt tốt, mặt ch-a tốt, điều gì nên, điều gì không nên. Cuối cùng có thể đặt câu hỏi để ng-ời có hành vi ch-a tốt tự giác đứng lên nhận thiếu sót và các hội viên khác góp ý thêm. Nếu là g-ơng ng-ời tốt đề nghị đứng lên để biểu d-ơng trong nhóm và mọi ng-ời vỗ tay hoan nghênh, cổ vũ.

Một số câu hỏi ví dụ:

- Ai trong tuần đánh con ?
- Việc đánh con là đúng hay sai ? Việc này có ảnh h-ởng gì đến tâm lý và nhận thức của trẻ nhỏ ?
- Trong gia đình ta ai đã uống r-ượu say và gây gổ đánh nhau với hàng xóm ?
- Ai trong tuần đi sinh hoạt muộn hoặc bỏ sinh hoạt ?

Một ví dụ cụ thể:

- Ai hôm nay đi sinh hoạt muộn ?
- Việc đi sinh hoạt muộn có ảnh h-ởng gì đến mọi ng-ời trong CLB và buổi sinh hoạt ?

- Anh cảm thấy thế nào về việc đi muộn của mình ?
- Anh có hứa sẽ sửa chữa không ?

Chú ý:

Ng-ời điều hành không nêu đích danh mà chỉ đặt câu hỏi để hội viên tự giác nhận lỗi. Sau đó đề nghị mọi ng-ời góp ý. Chỉ đ-ợc góp ý để sửa chữa hành vi xấu, không phê bình con ng-ời vì con ng-ời luôn tốt, chỉ có hành vi ch-a tốt. Trong tr-ờng hợp không có hội viên nhận, ng-ời điều hành góp ý gián tiếp.

B-ÓC THỨ SÁU: THÔNG TIN THỜI SỰ, VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ THÔNG ĐIỆN TRONG TUẦN

*** Mục đích:**

Để hội viên CLB phải dành thời gian đọc báo, nghe đài, xem ti vi và thực hiện một hành động tốt trong tuần cũng nh- tạo một thói quen và t- duy tiếp thu.

*** Nội dung:**

Các thành viên CLB trao đổi các thông tin thời sự, văn hoá, thể thao, thời tiết đã thu thập trong tuần, sau đó đ-a ra một thông điệp trong tuần.

Tổ chức các hoạt động văn hoá, thể thao, thi đấu bóng bàn, cờ vua, cờ t-ớng..., tổ chức các trò chơi vui, khéo, khoẻ có tính giáo dục.

*** Cách làm:**

- Ng-ời điều hành đề nghị các thành viên trong CLB đóng góp những thông tin thời sự, văn hoá, thể thao đã ghi nhận trong tuần qua việc đọc báo, nghe đài, xem ti vi. Yêu cầu mọi ng-ời đều phải chuẩn bị, và nội dung chỉ có tính chất tóm tắt.

- Khi không còn thông tin gì nữa thì ng-ời điều hành đề nghị mọi ng-ời cùng đứng dậy đọc thông điệp. Mỗi tuần một thông điệp, thông điệp phải đ-ọc ghi rõ trên bảng để mọi ng-ời cùng đọc và suy ngẫm.*(Yêu cầu đọc chậm, rõ ràng)*

B-ÓC THỨ BẢY: NHẬN XÉT, PHÂN CÔNG CHUẨN BỊ CHO KỲ SINH HOẠT

* **Mục đích:** Nâng cao chất l-ợng buổi sinh hoạt, lồng ghép khen chê và tặng quà cho những hội viên có tiến bộ. Phân công nhiệm vụ rõ ràng để buổi sinh hoạt sau đạt kết quả tốt.

* **Nội dung:** Nhận xét về chất l-ợng buổi sinh hoạt lần này xem có gì tốt, ch-a tốt (VD: chuẩn bị, ý kiến tham gia, thái độ).

*** Cách làm:**

- Ng-ời điều hành nhận xét, gợi ý để hội viên tự nhận xét
- Gợi ý để hội viên CLB xung phong làm công tác chuẩn bị cho kỳ sinh hoạt sau.
- Năm tay cùng hát một bài hát ngắn tr-ớc khi chia tay và hẹn gặp lại.

CÁC ĐIỂM CẦN L-U Ý

*** Ngồi sinh hoạt / ngồi vòng tròn hoặc chữ u**

Ban chủ nhiệm cần bố trí các thành viên trong CLB ngồi vòng tròn. Cách ngồi này có tác dụng:

- *Giúp hội viên có ý thức từ việc nhỏ nhất là thể hiện sự nghiêm túc tr-ớc tập thể.*
- *Để hội viên dễ bộc lộ mình tr-ớc tập thể, tránh đ-ợc những hành động dăm dúi giữa các hội viên với nhau.*
- *Dễ dàng điều hành các trò chơi.*

*** Luôn thay đổi chủ đề sinh hoạt và các nội dung sinh hoạt CLB**

Đây chỉ là h-ớng dẫn chung, bài bản cho một buổi sinh hoạt CLB B93, các CLB cũng không nên áp dụng cứng nhắc trong sinh hoạt mà cần có những biến đổi hợp lý, phù hợp với từng chủ đề sinh hoạt do Ban Chủ nhiệm soạn thảo và phù hợp với phong tục, tập quán địa ph-ơng cũng nh- với nguyện vọng, tâm lý của hội viên CLB.

*** Lồng ghép các hoạt động**

Ng-ời điều hành cần biết lồng ghép các hoạt động văn nghệ, giải trí, các trò chơi khéo, khoẻ có th-ởng giữa các b-ớc sinh hoạt. Đặc biệt chú ý tới các b-ớc để tạo sự căng thẳng nh- sửa đổi hành vi, hoặc những b-ớc để tạo sự trầm lặng nh- chia sẻ.

*** Phát huy tính tự chủ của hội viên**

- *Ban Chủ nhiệm phải dần tập cho hội viên biết cách tự điều khiển ch-ơng trình sinh hoạt CLB.*
- *Tránh tạo thế áp đảo đối với hội viên (VD: Ban chủ nhiệm quá đông...), điều này sẽ hạn chế hội viên tham gia phát biểu*

ý kiến.

- Các thành viên CLB nói ngắn gọn, dứt khoát.
- Người chủ trì, Ban Chủ nhiệm, tình nguyện viên không được nói nhiều và giáo điều.



PHỤ LỤC 3

CÁC BÀI HÁT PHÒNG CHỐNG MA TUÝ, HIV

TỰ CHÈO LẤY THUYỀN TA

*A í a í à. A dô ta
Tự chèo lấy thuyền ta. Dô ta
Đừng ngồi không khoanh tay. Dô ta
Chớ khóc than chớ chau đôi mày. Dô ta
Mà hãy tự chèo lấy thuyền ta
A í a í à. A dô ta.*

STOP SIDA

*Thảm họa xảy đến cho nhân loại
Ôi đau buồn. Virut SIDA
Thảm họa xảy đến cho nhân loại
Ôi đau buồn. Ma túy - SIDA
Ta vì đời ta chống SIDA
Anh vì ng-ời, hãy quên nàng tiên nâu
Stop ! Stop !Stop !SIDA (4 lần).*

BẦU BÍ TH-ÔNG NHAU

*Trái bầu xanh. Trái bí xanh
Theo gió trong lành, cất tiếng hát vui chung
Bầu ơi! Th-ơng lấy bí cùng
Tuy rằng khác giống nh-ng chung một giàn (2 lần)*

*Những ngày qua, thăm nghĩa tình
Nay thoáng đau buồn, mát mát lớn trong anh
Ng-ời ơi, tuy có ra sao
Nh-ng tình th-ơng mến bên nhau không rời
Bạn ơi, tuy có ra sao
Nh-ng tình th-ơng mến bên nhau không rời
Bạn ơi, tuy phải xa lìa
Bạn bên tôi vẫn giữ luôn tình ng-ời.*

PHẬN NGHÈO

*Nghèo ta vui phận nghèo
Bánh bèo chia nhau dăm cái
Bột trong ôm lòng tôm cháy
N-ớc mắt cho cay, nào ai dễ quên ai*

*Nghèo ta vui phận nghèo
Giúp bạn trong cơn khốn khó
Lời vui, những lần thăm viếng
Cái nắm tay nhau cùng chia sẻ đau th-ơng (2 lần).*

LÝ KÉO CHÀI

*Gió lên rồi căng buồm cho khéo
Gác chèo lên ta n-óng khô khoai. Hò... ơ
Nhậu cho tiêu hết mấy chai
Khoan hỏi khoan hò
Bỏ ghe (mà) nghiêng ngửa. Ơi ơ hò là hò!
Không lo chống chèo. Không lo chống chèo
Ơi hò! Ơi hò, là hò ơ hơ.*

*AIDS tới rồi, mau chèo mau chống
Đẻ bà con ta tránh lây lan. Hò... ơ.
Bệnh ch-a có thuốc thang*

*Khoan hỏi khoan hò
Cũng ch-a (mà) tiêm chủng. Ơi ơ là hò!
Không có cách nào. chỉ có cách này
(cách nào?)
Đó là. Đó là... cùng nhau thông tin
Ơi hò! Ơi hò là hò ơ hơ.*

GẦN NHAU

*Gần nhau, trao cho nhau yêu thương tình loài ng-ời
Gần nhau, trao cho nhau tin yêu đừng gian dối
Gần nhau, trao cho nhau ánh mắt nhân loại này
Tình yêu, trao cho nhau xây đắp nên tình ng-ời
Cho dù rừng thay lá xanh t-ơi
Cho dù biển cạn n-ớc bao la
Ta vẫn yêu thương nhau mãi mãi.*

TẠM BIỆT

*Gặp nhau đây rồi chia tay
Ngày vàng nh- đã vụt qua trong phút giây
Niềm hăng say còn ch-a phai
Đ-ờng tr-ờng sông núi hẹn mai ta sum vầy (2).*

NÀO VỀ ĐÂY

*Nào về đây ta cùng họp mặt cùng nhau
Cuộc đời vui thú có lúc nào thanh thoi
Anh với tôi ta cùng sống vui trọn ngày
Rồi mai này, chúng ta lại gặp nhau
1... 2... 3... 4... 5... 6... 7
One two three four five six seven
One two three four five six seven
One two three*

*One two three
One two three four five six seven.*

ANH EM TA VỀ

*Anh em ta về cùng nhau ta quây quần (nè)
1 2 3 4 5*

*Anh em ta về cùng nhau ta xum họp (nè)
5 4 3 2 1*

*Một đều b-ớc chân nhé. Hai quay nhìn nhau đi
Ba cầm tay chắc nhé, không muốn ai chia lìa
Bốn nhớ rằng chúng ta bốn bề anh em một nhà
Năm nhớ mãi tình này trong câu ca.*

HÁT TO, HÁT NHỎ

*Ta hát to hát nhỏ nhỏ nhỏ
Rồi mình ngồi kể chuyện cho nhau nghe
Ô ố ồ. Ta vui ta hát, hát cho vui cuộc đời ta.*

XÍCH LẠI ĐÂY

*Xích lại đây bồ ơi tí nữa thôi bồ ơi
Bồ cùng tôi, vui vui vui
Năm tay nhau chơi chơi chơi
Đừng giận nhau nhé bồ
Mình làm vui cả nhà.*

CÙNG QUÂY QUẦN

*Cùng quây quần ta vui vui vui
Ta hát với nhau chơi chơi chơi
Rồi lên tiếng reo c-ời c-ời c-ời
Làm vui thú bao ng-ời ng-ời ng-ời.*

NÓI KHÔNG

*Nào ta cùng nói không không không
Không hút thuốc. Không chơi lãnh nhăng
Và lên tiếng khuyên bạn đại khờ
Đừng theo gót thói h- hại đời.*

TRÈO ĐÈO

*Đèo cao. Đô ta!
Thì mặc đèo cao. Đô ta!
Nh-ng lòng yêu n-óc. Đô ta!
Còn cao hơn đèo
Đô ta. Đô ta. Là hò đô ta. Đô ta!
Anh em. Đô ta
Hăng hái hò reo. Đô ta
V-ợt sông v-ợt núi. Đô ta
V-ợt bao nhiêu đèo
Đô ta. Đô ta là hò đô ta. Đô ta.*

NÀO CÙNG CHUYỀN

*Nào cùng chuyền chiếc nón sang tay cho ng-ời bên mình
Chuyền cho đều, chuyền cho khéo. Anh ơi
Nếu sai - nếu sai - nếu sai, thì mời anh ra.*

PHỒN ƠI

*Phôn ơi ma đuôi cẳng lung tung phăng nghiêm xăng chai
Vây vấy lúc tức xáy ma liệu quáy, ma liệu dùng
Phôn ơi chó chi liệu cay
Lúp xúp xoè, xì lơ xì lào.*

GIAO DUYÊN

*Gặp em anh mến liền
Em ơi em! Em thật là hiền
Gặp em anh mến liền
Em ơi em! Em thật là duyên
Là chi... í... a... tên em là gì?
Em cho anh biết đi
Đừng có giấu anh làm chi
Em cho anh biết đi
Đừng có giấu anh làm gì.*

TANG TÌNH TANG TÍNH

*Tang tang tang tình tang tính
Ta ca ta hát vang lên
Hát lên cho đời t-oi sáng
Hát lên cho quên nhọc nhằn
Cùng nhau ta ca hát lên
Cho át tiếng chim trong rừng
Cho tiếng suối reo phải ngừng
Cho tiếng rừng xanh đón chào ta... la... la...*

NỤ C-ÒI HỒNG

*Nụ c-ời hồng ta trao nhau nh- khúc hát bao lời thiết tha
Nụ c-ời hồng ta trao nhau nh- ánh sáng muôn ngàn vì sao
Trên môi, nh- hoa t-oi nở từng ngày nh- những yêu th-ơng
Trên môi, hoa xinh xinh, nụ c-ời hồng mãi mãi trao nhau.*

PHỤ LỤC 4

CÁC TRÒ CHƠI

I. CÁC TRÒ CHƠI

1. M-a rơi

Tập thể vỗ tay to nhỏ, nhanh chậm theo tay của quản trò.

- Quản trò : Đ-a tay từ thấp lên cao.
- Ng-ời chơi : Vỗ tay từ nhỏ đến to (to dần, nhanh dần).
- Quản trò : Đ-a tay từ cao xuống thấp.
- Ng-ời chơi : Vỗ tay từ to đến nhỏ (nhỏ dần, chậm dần).
- Quản trò : Đ-a tay qua phải hoặc qua trái.
- Ng-ời chơi : Vỗ tay từng nhịp.
- Quản trò : Vung tay lên cao.
- Ng-ời chơi : Vỗ tay 1 cái đồng thời hô “âm”.

Chú ý :

- Quản trò có thể đ-a tay lên cao hay xuống thấp nhiều lần với tốc độ nhanh chậm khác nhau, tạo nên những âm thanh to nhỏ, nhát th-a.

- Để gây hào hứng cho ng-ời chơi, có thể chia tập thể thành 2 nhóm và thực hiện theo 2 tay điều khiển của quản trò.

2. Phép lịch sự

- Ng-ời chơi thực hiện theo lời nói của quản trò, nếu trong lời nói đó có chữ “mời”. Không thực hiện nếu lời nói thiếu chữ “mời”. Ai phạm luật sẽ bị trừng phạt.

Ví dụ : Mời các bạn đứng lên -> mọi ng-ời đứng lên.

- Tất cả ngồi xuống-> không ai thực hiện (vì không có chữ mời).

Chú ý:

Quản trò vừa nói vừa làm động tác kể cả lúc không có chữ “mời” để đánh lừa ng-ời chơi.

3. Con thỏ

Quản trò quy định 4 động tác:

- Con thỏ (chụm các ngón tay phải, để 2 ngón giữa theo hình chữ V- t-ợng tr-ng tai con thỏ, giơ lên cao).

- Ăn cỏ (chụm các ngón tay phải để vào lòng bàn tay trái).

- Uống n-ớc (chụm các ngón tay phải đ-a lên miệng).

- Chui vào hang (chụm các ngón tay phải để lên lỗ tai trái).

Ng-ời chơi phải nói theo quản trò và làm đúng động tác quy định. Quản trò có thể đột xuất hô “ Uống n-ớc” nh-ng tay lại để vào lỗ tai, nếu ai làm theo nh- vậy là sai sẽ bị phạt.

4. Cao thấp, ngắn dài, thò thụt

- Quản trò: vừa hô cao thấp, ngắn dài, thò thụt, vừa làm động tác.

Cao: Hai cánh tay đ-a thẳng đứng lòng bàn tay h-ớng vào nhau ở cự ly xa.

Thấp: Cự ly thấp xuống.

Ngắn: Hai tay ngang phía tr-ớc.

Dài: Tay dang ngang rộng hơn.

Thò: Tay phải nắm lại đ-a thẳng ra.

Thụt: Tay phải nắm lại thụt vào thắt l-ng.

- Ng-ời chơi vừa hô vừa làm động tác đúng nh- quy định và hiệu lệnh của quản trò.

Chú ý:

Quản trò h-ớng dẫn 2,3 lần cho quen, rồi thỉnh thoảng làm động tác ng-ợc lại với hiệu lệnh để đánh lừa ng-ời chơi. Ai phạm luật sẽ bị phạt.

II. CÁC TRÒ CHƠI TRONG PHÒNG

1. Đối đáp

Tập thể học thuộc 2 câu sau :

Câu 1 : Vân Tiên cõng mẹ chạy ra

Gặp phải cái nhà, cõng mẹ chạy vô.

Câu 2 : Vân Tiên cõng mẹ chạy vô

Gặp phải cái bồ, cõng mẹ chạy ra.

Ng-ời chơi chia làm hai nhóm, lần l-ợt mỗi nhóm đọc 1 câu. Mỗi lần đọc cần thay đổi chữ gạch chân bằng các từ khác có âm a ở câu 1, âm ô ở câu 2, sao cho ý nghĩa của thơ vẫn đảm bảo.

Ví dụ: Thay cái nhà = đàn gà, bà già, lạc đà, con ma túy...

Thay cái bồ = gà tô, đồng đồ, thàng rô, cái hồ...

Trò chơi cứ thế tiếp tục nhóm nào hết từ không thay thế đ-ợc sẽ thua cuộc.

2.Chanh - chua, cua - kẹp

Mỗi ng-ời tham gia trò chơi đ-a 2 tay dang ngang, tay phải ngửa tay trái sấp đặt hờ lên tay phải của ng-ời bên cạnh.

Quản trò hô: chanh!

Ng-ời chơi: chua!

Quản trò: cua!

Ng-ời chơi: kẹp!

Đồng thời tay trái rút về, tay phải nắm chặt lấy tay trái ng-ời bên cạnh.

Chú ý:

Quản trò hô tùy ý số lần chanh, cua khác nhau. Ng-ời chơi phải đáp nhanh và giữ chặt tay nếu ai không kịp rút tay về sẽ bị phạt.

3. Tiêu diệt loài vật có hại

- Quản trò : nêu tên con vật bất kỳ.

- Ng-ời chơi hô to : Tiêu diệt ! (nếu con vật đó có hại)

Bảo vệ ! (nếu con vật đó có ích).

Ai hô nhầm sẽ bị phạt.

Chú ý:

Quản trò có thể hô to tên các sự vật nh-: nhà, xe, máy bay, cây... lúc này ng-ời chơi phải im lặng.

4. Không đ-ợc trả lời vâng

Quản trò đặt câu hỏi cho ng-ời chơi. Câu hỏi đó phải đảm bảo làm sao để ng-ời chơi phải biểu thị sự đồng tình của mình nh-ng vẫn không đ-ợc nói đến từ “vâng”. Ví dụ, ng-ời chơi có thể nói: “Tất nhiên rồi”, “hoàn toàn đúng”, “phải đấy”, “ừ, đúng nh- thế...”

Nếu ai trả lời “vâng” thì phạm lỗi.

Chú ý:

Quản trò nên hỏi liên tục buộc ng-ời chơi cũng phải trả lời liên tục để lúng túng tạo không khí vui nhộn.

5. Tam sao thất bản

Cử 3 ng-ời ra khỏi phòng. Trong phòng mọi ng-ời thống nhất một câu chuyện đơn giản dùng động tác diễn tả.

Ví dụ: Bầu trời trong xanh, d-ới đất có cây mọc lên, có một chú chim đến đậu.

Sau đó gọi 3 ng-ời vào, một trong phòng đại diện tập thể làm động tác diễn tả lại câu chuyện đã thống nhất.

Ba ng-ời xem xong phải kể lại câu chuyện đó theo cách hiểu riêng của mình. Nh- vậy 3 ng-ời sẽ có 3 câu chuyện khác nhau khi cùng xem cách diễn tả một câu chuyện.

III. TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI

1. Lên bờ xuống ruộng

Đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang (có thể cầm tay nhau)

Quản trò: Lên bờ.

Ng-ời chơi: Nhảy lùi phía sau 1 b-ớc (nhảy 2 chân)

Quản trò: Xuống ruộng

Ng-ời chơi: Nhảy tiến lên 1 b-ớc.

Quản trò: Đứng giữa vòng tròn, hoặc đứng đằng tr-ớc (nếu đội hình hàng ngang) vừa hô vừa thực hiện động tác.

Quản trò có thể hô lên bờ nh-ng nhảy lên phía tr-ớc, ai làm theo sẽ bị phạt.

2. Luật giao thông

Đội hình vòng tròn, quay mặt theo một hướng, cự ly một cánh tay.

Quản trò hô - Đèn xanh (an toàn - mọi người chạy).

- Đèn vàng (đi chậm)

- Đèn đỏ (dừng lại)

Trò chơi cứ thế tiếp tục. Bất ngờ quản trò hô : xanh, đỏ, vàng người chơi rối trí không xử lý kịp thời, sai bị phạt.

3. Bao thối

Đội hình vòng tròn.

Quản trò: Bao thối! Bao thối!

Người chơi: Thối ai? Thối ai?

Quản trò: Thối những ai mặc áo xanh (hoặc áo đỏ, áo vàng, tùy đặc điểm màu áo của người chơi trong vòng tròn để quản trò ra lệnh).

Những ai mặc đúng áo màu do quản trò hô phải nhanh chóng đổi chỗ cho nhau, ai chậm, mất chỗ sẽ bị phạt.

4. Đoàn kết

Đội hình vòng tròn.

Quản trò hô: Đoàn kết! Đoàn kết!

Người chơi: Kết mấy? Kết mấy?

Quản trò: kết 2 (3,4,5 tùy ý)

Người chơi nhanh chóng kết lại từng nhóm có số người theo yêu cầu của quản trò.

Chú ý:

Quản trò có thể dùng các phép tính cộng, trừ, nhân, chia để ra yêu cầu của mình, ví dụ $5 \times 2 - 6$ hoặc 1 nam, 2 nữ, 2 ng-ời 3 chân... cũng có thể dựa vào đặc điểm của những ng-ời chơi để nêu yêu cầu.

Ví dụ : kết những ng-ời có cùng chiều cao, kết những ng-ời có cùng màu áo...

5. Truyền tin nhanh

Số ng-ời chơi được chia thành 2 nhóm trở lên. Các nhóm tham gia chơi có số ng-ời bằng nhau, xếp đội hình hàng dọc. Mỗi nhóm cách nhau 1m.

Quản trò chuẩn bị sẵn số mật th- (ngắn gọn) tương ứng với nhóm tham gia chơi. Khi hiệu lệnh chơi bắt đầu thì các nhóm trưởng (ng-ời đứng đầu hàng) lên nhận mật th- và học thuộc. Sau đó chạy về nói mật th- với ng-ời thứ hai, ng-ời thứ hai truyền mật th- cho ng-ời thứ 3 và cứ như vậy cho đến ng-ời cuối hàng. Ng-ời cuối hàng có nhiệm vụ nói rõ mật th- cho quản trò. Nhóm thắng là nhóm truyền tin nhanh nhất, có nội dung đúng nhất.

Chú ý:

Để đảm bảo sự hấp dẫn, ng-ời chơi phải tự giác không truyền tin tắt, bỏ sót hoặc chuyển dịch vị trí.

Ng-ời cuối hàng có thể ghi nội dung mật th- nộp cho quản trò.

Nếu chơi trong lớp học, ng-ời cuối hàng có thể viết nội dung mật th- lên bảng.

PHỤ LỤC 5
CÁC VĂN BẢN MẪU

*

* *

BIÊN BẢN SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ

Tên Câu lạc bộ.....

Hôm nay, thứngày.....tháng.....năm 200....

Tại địa điểm.....

Câu lạc bộ.....đã tiến hành sinh hoạt.

I Thành phần tham gia

1. Thành viên:

2. Tình nguyện viên:

3. Quan sát viên:

4.Chủ trì:.....,Th- ký:.....

II. NỘI DUNG SINH HOẠT

III. KẾT LUẬN

TH- KÝ

CHỦ TRÌ

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

BIÊN BẢN
XÉT NGHIỆM TÌM CHẤT MA TUÝ

Hồi giờngày..... tháng..... năm 200...

Tại:.....

Chúng tôi gồm :

1.....

2

3

4

Tiến hành xét nghiệm tìm chất ma túy nh- sau :

Câu lạc bộ sau cai kết hợp với Trạm y tế ph-òng và Công an xã tiến hành
dùng thanh thử xét nghiệm tìm chất ma túy :

Họ và tên:Sinh năm:.....

Hộ khẩu th-ờng trú:

Nghề nghiệp:

Sử dụng ma túy từ ngàytháng.....năm.....

Kết quả xét nghiệm :

Nơi dán mẫu xét nghiệm

.....

Biên bản kết thúc hồigiờ.....ngày.....tháng.....năm 200

đã thông qua cùng ký tên d-ới đây để công nhận.

Ng-ời đ-ọc xét nghiệm
(ký và ghi rõ họ tên)

Ng-ời đọc kết quả xét nghiệm
(ký và ghi rõ họ tên)

Th- ký

CÂU LẠC BỘ SAU CAI

HÃY NÓI KHÔNG VỚI MA TUÝ

Ngày.....tháng.....năm 200.....

BÁO CÁO CÁ NHÂN

Họ và tên:.....☐

☐

1. Sinh hoạt: Đúng giờ

- Đến muộn

2. Trong tuần :

☐☐

- Có sử dụng ma túy

☐

-Không sử dụng ma túy

☐

- Có say rượu bia

☐

- Không say rượu bia

☐

- Có cờ bạc

☐

- Không cờ bạc

☐

- Có bạo lực

☐

- Không bạo lực

☐

- Có văn hoá đồi trụy

☐

- Không văn hoá đồi trụy

☐

- Có nói tục, chửi bậy

- Không nói tục, chửi bậy

3. Thuận lợi, khó khăn:

☐☐

4. Tự đánh giá kết quả bản thân: Tốt

Ch-a tốt

5. Ý kiến nhận xét, góp ý của Ban chủ nhiệm, các thành viên Câu lạc bộ:

Người viết

(Ký tên)

PHỤ LỤC 6

KINH NGHIỆM CỦA QUỐC TẾ TRONG LĨNH VỰC ĐIỀU TRỊ LẠM DỤNG MA TUÝ

Jason Eligh

Điều phối viên Dự án H61

Kinh nghiệm Quốc tế cho thấy lạm dụng và phụ thuộc ma túy có thể chữa trị thành công. Bằng việc áp dụng kết hợp các phương pháp điều trị trong khoảng thời gian phù hợp, phụ thuộc vào nhu cầu và tình trạng nghiện của từng người, cho thấy nghiện ma túy có thể kiểm soát một cách thành công và thường vượt qua được. Nói chung, các phương pháp điều trị lạm dụng ma túy của Quốc tế gồm sử dụng dược phẩm, tiến hành các hoạt động thay đổi hành vi và cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhằm giải quyết các vấn đề tâm sinh lý.

1. CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP ĐIỀU TRỊ LẠM DỤNG MA TUÝ CỦA QUỐC TẾ

Ở nhiều quốc gia, có nhiều loại dịch vụ can thiệp khác nhau cung cấp cho những người sử dụng ma túy trái phép để giúp họ giảm tác hại cho họ và những người khác và giúp họ kiểm soát được sự phụ thuộc ma túy của mình. Các phương pháp can thiệp này có thể được kết hợp

với nhau tạo ra cái gọi là “continuum care” (điều trị liên tục) với việc thực hiện kết hợp thành công giữa các dịch vụ can thiệp khác nhau này, qua đó cho thấy những người lạm dụng ma túy có khả năng đạt được các bước phát triển trong điều trị cai nghiện bằng việc từng bước chuyển từ một chương trình này sang một chương trình khác để duy trì kết quả và không tái nghiện. Các loại can thiệp điều trị lạm dụng ma túy của Quốc tế chủ yếu bao gồm các loại sau:

Can thiệp sớm

Đây là các phương pháp chính thức do các chuyên gia đã qua đào tạo thực hiện phối hợp với các tổ chức cung cấp dịch vụ y tế công cộng hay xã hội của trong cùng một lĩnh vực. Thường thì các dịch vụ này do các bác sĩ, y tá hoặc các nhân viên cộng đồng thực hiện như là một phần trong công việc hàng ngày của mình, cũng như liên quan đến việc xác định những người mắc phải các vấn đề lạm dụng ma túy nhằm cung cấp cho họ thông tin và/ hoặc hướng cho họ tiếp cận các cá nhân, tổ chức cung cấp dịch vụ đặc biệt khác trong cùng lĩnh vực để hướng dẫn, giúp họ bắt đầu giảm hay dừng sử dụng ma túy trái phép.

Can thiệp tiếp cận

Đây là các hoạt động do các thành viên cộng đồng, thường là những người đã nghiện ma túy được đào tạo thực hiện và các hoạt động này được thiết kế như là một phương tiện để tiến hành tiếp cận người nghiện tại địa phương nhằm xây dựng lòng tin với họ, cung cấp cho họ những thông tin cơ bản về lạm dụng ma túy và điều trị lạm dụng ma túy và ngăn chặn hoặc giảm tác hại cho chính họ và những người khác. Thường thì những người tham gia các chương trình này hoạt động như

những “referral agents” (điểm tham vấn) thông qua cung cấp thông tin và tham vấn cho ng-ời nghiện tiếp xúc các dịch vụ sẵn có tại địa ph-ong nh- các cơ sở cai nghiện hay chăm sóc sức khoẻ nhằm giúp đỡ họ giải quyết tốt hơn bất cứ vấn đề, mối liên quan nào.

Các ch-ơng trình cắt cơn

Các ch-ơng trình này giúp ng-ời nghiện cai theo cách giảm thiểu hội chứng cai và các rủi ro biến chứng. Th-ờng thì nó đ-ợc thực hiện với sự phối hợp của các chuyên gia chăm sóc sức khoẻ đ-ợc đào tạo đặc biệt và sử dụng các loại thuốc kê đơn. Cắt cơn đơn thuần cho thấy hiệu quả hạn chế và th-ờng đ-ợc xem nh- là điểm khởi đầu của các ch-ơng trình can thiệp điều trị khác nhằm duy trì không tái nghiện.

Các ch-ơng trình t- vấn và liệu pháp tâm lý

Đây là các phần không thể thiếu của hầu hết các ch-ơng trình điều trị lạm dụng ma túy Quốc tế. Chúng tập trung vào việc khởi động và duy trì thay đổi hành vi, lối sống của ng-ời sử dụng ma túy và giúp họ kiểm soát đ-ợc những ham muốn sử dụng các chất ma túy trái phép...

T- vấn là một qua trình tiếp xúc sâu liên quan đến việc giúp đỡ ng-ời khác đạt đ-ợc mục đích của họ hay hoạt động một cách hiệu quả hơn. T- vấn sử dụng nhiều ph-ơng pháp và kỹ năng khác nhau, bao gồm: can thiệp thúc đẩy động cơ; đào tạo các kỹ năng xã hội và kiểm soát sự căng thẳng, bực tức; giáo dục, đào tạo phòng chống tái nghiện; tăng c-ờng sự khích lệ cá nhân; các ph-ơng pháp củng cố cộng đồng; và can thiệp h-ớng vào gia đình.

Liệu pháp tâm lý nói chung là một quá trình lâu dài nhằm giải

quyết các vấn đề tâm lý cơ bản liên quan đến tính cách của một cá nhân gây ra các hành vi lạm dụng ma túy tiêu cực của họ. Những vấn đề này có thể bao gồm nh- sự suy nh-ợc tinh thần và các bệnh tâm lý kinh niên khác.

Các ch-ơng trình điều trị bằng thuốc

Các ch-ơng trình can thiệp này liên quan đến việc sử dụng các loại thuốc kê đơn để hỗ trợ ng-ời bệnh ổn định cuộc sống và giảm hay từ bỏ việc sử dụng một chất ma túy cụ thể nào đó, ví dụ nh- hêroin. Nói chung, đây là các ch-ơng trình dài hạn nhằm kiểm soát tình trạng nghiện, yêu cầu kiểm tra, giám sát th-ờng xuyên của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, và các ch-ơng trình này đ-ợc thiết kế hoàn toàn giúp ng-ời nghiện từ bỏ tính phụ thuộc vào ma túy. Có hai loại điều trị chính do đội ngũ y, bác sỹ đã qua đào tạo thực hiện. Chúng đ-ợc gọi là “substitution drugs” (các loại thuốc thay thế) và “blocking agents” (tác nhân ngăn chặn).

Các loại thuốc thay thế là các loại ma túy giúp giảm tính phụ thuộc ma túy của ng-ời nghiện. Ví dụ nh- Methadone, một loại thuốc đ-ợc sử dụng trong điều trị cho những ng-ời nghiện hêroin. Liệu pháp duy trì Methadone (MMT) là một trong những ch-ơng trình dùng thuốc thay thế phổ biến nhất đ-ợc áp dụng trên toàn cầu.

Tác nhân ngăn chặn là các loại thuốc h-ớng thần đ-ợc sử dụng để ngăn chặn những ảnh h-ởng do lạm dụng ma túy gây ra. Ví dụ nh- Naltrexone, một loại thuốc ngăn chặn sự ảnh h-ởng do lạm dụng ma túy đ-ợc sử dụng tại nhiều quốc gia.

Các ch-ơng trình hỗ trợ lẫn nhau

Các hoạt động can thiệp này nhằm đẩy mạnh và duy trì cai nghiện, và th-ờng đ-ợc tổ chức thực hiện theo các b-ớc của Ch-ơng trình 12 b-ớc do một tổ chức có tên gọi Alcoholics Anonymous (AA) xây dựng. Nói chung, các ch-ơng trình này liên quan đến những ng-ời thừa nhận mình có nghiện ma túy và các vấn đề liên quan đến ma túy, muốn sửa chữa sai lầm nghiện ngập của mình trong quá khứ, cùng cộng tác với những ng-ời hỗ trợ đồng đẳng duy trì cai nghiện của mình và trong t-ơng lai cam kết giúp đỡ những ng-ời khác v-ợt qua các vấn đề liên quan đến nghiện ma túy.

Các dịch vụ sau cai

Khi một ng-ời có đ-ợc tiến triển thông qua các giai đoạn điều trị khác nhau, c-ờng độ điều trị có xu h-ớng giảm đi. Phần cuối cùng của các ch-ơng trình điều trị kết hợp th-ờng liên quan đến việc cung cấp một loại dịch vụ sau cai nào đó cho ng-ời cai nghiện để giúp họ tái hoà nhập cộng đồng. Các dịch vụ này th-ờng liên quan đến các mạng l-ới hỗ trợ và chăm sóc cá nhân, cộng đồng, mục tiêu cơ bản của các dịch vụ này th-ờng là ngăn chặn sự tái sử dụng ma túy trong thời gian sau cai của ng-ời nghiện. Để ng-ời cai nghiện có đ-ợc sự phục hồi và tái hoà nhập cộng đồng thành công thì cần phải thiết lập các mạng l-ới hỗ trợ, chăm sóc có tổ chức ở mọi cấp, ngành trong xã hội.

2. CÁC HÌNH THỨC ĐIỀU TRỊ CAI NGHIỆN MA TUÝ

Có 3 hình thức điều trị cai nghiện ma túy đ-ợc sử dụng trong các ch-ơng trình phòng, chống lạm dụng ma túy Quốc tế. Tùy thuộc vào

nhu cầu và tình trạng nghiện của từng ng-ời mà việc cai nghiện đ-ợc thực hiện theo một hay tất cả các hình thức cai nghiện ma túy sau:

Cai nghiện tại cộng đồng

Cai nghiện tại cộng đồng th-ờng tập trung vào cung cấp các hoạt động hỗ trợ và chăm sóc sức khoẻ ngoại trú cho ng-ời sử dụng ma túy. Th-ờng thì đây là các dịch vụ chăm sóc do cán bộ y tế địa ph-ơng hoặc cơ sở chăm sóc sức khoẻ khác cung cấp, đ-ợc thực hiện kết hợp với các hoạt động can thiệp điều trị dựa vào cộng đồng có tổ chức khác. Điều trị dựa vào cộng đồng th-ờng bao gồm các hình thức điều trị sau: các ch-ơng trình d-ọc liệu (nh- MMT), các ch-ơng trình t- vấn và các dịch vụ sau cai.

Cai nghiện tập trung (tại chỗ)

Đây là ch-ơng trình cung cấp các dịch vụ cai nghiện tập trung nh- các dịch vụ điều trị lạm dụng ma túy. Nói chung, các ch-ơng trình này cố gắng cung cấp một môi tr-ờng có kiểm soát không ma túy và th-ờng thì chúng h-ớng cho ng-ời nghiện tham gia một số hoạt động điều trị có tổ chức nh- cắt cơn, giải độc; thông tin, giáo dục; t- vấn và làm việc theo nhóm; đào tạo nghề; phát triển hoặc khôi phục các kỹ năng xã hội, cuộc sống cơ bản. Có hai loại hình cai nghiện tập trung khác nhau đ-ợc Quốc tế áp dụng. Chúng đ-ợc gọi là “shorter term residential therapy” (cai nghiện tập trung ngắn hạn) và “residential therapeutic community” (cai nghiện tập trung cộng đồng).

Cai nghiện tập trung ngắn hạn là hình thức cai nghiện điển hình d-ới 6 tháng, thời gian này chủ yếu tập trung vào giai đoạn cắt cơn.

Cai nghiện tập trung cộng đồng là hình thức cai nghiện điển hình kéo dài từ 6 đến 12 tháng sau giai đoạn cắt cơn. Thường thì đây là chương trình điều trị có tổ chức cao tập trung vào việc hướng người nghiện tái hoà nhập cộng đồng với cuộc sống không ma tuý và sử dụng các thành viên khác của chương trình hoạt động như các nhân tố tích cực trong cả quá trình cai nghiện.

Cai nghiện bắt buộc

Đây là các chương trình điều trị cai nghiện được thực hiện tại những nơi bắt buộc, như là nhà tù. Thường thì các chương trình này cung cấp các dịch vụ tương tự như của hai loại hình điều trị trên. Nói chung, các chương trình điều trị có tổ chức thành công nhất đều cần phải được lồng ghép với các dịch vụ dựa vào cộng đồng khác để người cai nghiện có thể tiếp tục tham gia vào các hoạt động điều trị khi họ tái hoà nhập cộng đồng.

3. CÁC YẾU TỐ ĐẢM BẢO THÀNH CÔNG TRONG ĐIỀU TRỊ LẠM DỤNG MA TUÝ

Cai nghiện thành công là một việc khó, tuy nhiên để duy trì không tái nghiện còn khó hơn. Bằng chứng cho thấy không có một yếu tố hay thành phần đơn thuần nào có thể đảm bảo được kết quả thành công của cai nghiện; hơn thế nữa, các yếu tố này cần được xem như là một phần không thể thiếu đối với một phương pháp điều trị cai nghiện toàn diện. Nói chung, Quốc tế đã chứng minh rằng các phần của một chương trình cai nghiện cơ bản thành công đối với người nghiện bao gồm các yếu tố sau:

Thời gian cai nghiện lâu hơn

Nghiên cứu Quốc tế cho thấy các chương trình cai nghiện tập trung có thời gian dài hơn sẽ thành công hơn trong việc đạt được các kết quả tích cực trong cai nghiện khi so sánh với các chương trình cai nghiện có thời gian ngắn hơn. Khi kết hợp với các hoạt động can thiệp khác cho thấy người cai nghiện càng có thời gian cai càng lâu thì càng có khả năng tăng cường kiểm soát tình trạng nghiện của họ và tránh được tái nghiện trong tương lai.

Tăng cường điều trị thông qua các chương trình hỗ trợ

Cùng với sự kết hợp các hoạt động can thiệp khác, hoạt động hỗ trợ tín dụng cho người nghiện khi họ cai nghiện thành công cho thấy cũng đóng góp một phần vào kết quả thành công của cai nghiện ma túy. Các hoạt động này thường có hình thức như các chương trình hỗ trợ tín dụng hộ gia đình, cho vay lãi thấp hoặc các hoạt động hỗ trợ vốn khác. Các chương trình này áp dụng nhằm khuyến khích những người tham gia chương trình cai nghiện duy trì kết quả cai nghiện.

Cần có các hoạt động tư vấn và chăm sóc y tế

Giải quyết các vấn đề tâm sinh lý của người nghiện thông qua cung cấp các dịch vụ tư vấn và các dịch vụ điều trị khác là một phần quan trọng đóng góp vào sự thành công của cai nghiện ma túy. Trong các phương pháp điều trị cai nghiện Quốc tế thì các hoạt động can thiệp này thường xuất hiện như là một phần của giai đoạn “cắt cơn” bước đầu và giai đoạn “ổn định” của cả quá trình cai nghiện và phải được giải quyết một cách phù hợp trước khi người nghiện có thể tiếp tục giai đoạn “lao

động phục hồi” và giai đoạn “phòng chống tái nghiện”. Các nghiên cứu cho thấy việc giải quyết các vấn đề này cho phép ng-ời nghiện tham gia thành công vào các hoạt động can thiệp khác của ch-ơng trình cai nghiện, hơn nữa khuyến khích họ có cơ hội tốt hơn trong việc hoàn thành ch-ơng trình cai nghiện.

Cung cấp các dịch vụ đặc biệt giải quyết các vấn đề liên quan đến tâm lý, việc làm và gia đình

Việc cung cấp cho ng-ời cai nghiện các dịch vụ đặc biệt đ-ợc xây dựng nhằm giải quyết tình trạng tâm lý, nhu cầu việc làm và các vấn đề cá nhân cho thấy đóng góp một phần vào kết quả cai nghiện thành công. Nhiều ng-ời nghiện trải qua các vấn đề tâm lý khác nhau, nếu không đ-ợc giải quyết và duy trì đúng cách thì sẽ làm cho họ không bao giờ có thể thay đổi đ-ợc hành vi, bởi vậy sẽ tiếp tục dẫn đến tái nghiện. Những cơ hội việc làm sau cai cho ng-ời cai nghiện, cùng với các ch-ơng trình duy trì cai nghiện dựa vào cộng đồng khác cho thấy ng-ời nghiện có thêm sự tự tin cũng nh- giúp họ duy trì không tái nghiện. Các dịch vụ xã hội nhằm giải quyết xung đột gia đình và các vấn đề liên quan khác (ví dụ nh- lạm dụng hôn nhân) có thể là nguyên nhân dẫn đến sử dụng ma túy của ng-ời nghiện cũng đóng góp một phần quan trọng vào sự thành công của cai nghiện.

Cung cấp các dịch vụ thuốc men nhằm phòng chống sự thèm muốn và ảnh h-ởng của ma túy, cũng nh- giảm triệu chứng tâm lý

Các ch-ơng trình duy trì cai nghiện sử dụng liệu pháp thay thế ma túy (nh- methadone) hay các yếu tố ngăn chặn (nh- naltrexone), khi đ-ợc thực hiện nh- là một phần của ch-ơng trình điều trị cai nghiện ma

tuý toàn diện với sự giám sát và kiểm tra của gia đình, bác sỹ nhằm đảm bảo sự liên kết chặt chẽ trong quá trình cai nghiện đã cho thấy có thành công trong việc kiểm soát tình trạng nghiện và từ bỏ sử dụng các chất ma tuý trái phép của ng-ời nghiện. Việc cung cấp các dịch vụ thuốc men nhằm giải quyết các vấn đề tâm sinh lý của ng-ời nghiện trong khi cai và sau cai cũng cho thấy giúp họ thay đổi hành vi và tránh tái sử dụng ma tuý.

Tham gia vào các nhóm giúp đỡ nhau sau giai đoạn lao động phục hồi

Tuổi cao, bệnh tật, trình độ học vấn và kỹ năng nghề nghiệp thấp, có lịch sử lạm dụng ma tuý dài hơn (đặc biệt là hêroin) là những đặc điểm th-ờng thấy của những ng-ời tái nghiện sau khi đã hoàn thành ch-ơng trình cai nghiện. Tuy nhiên sự hiện diện của các nhóm giúp đỡ nhau dựa vào cộng đồng đặc biệt đ-ợc thiết kế và thực hiện bởi những ng-ời nghiện đã cai thành công, và sự tham gia tích cực vào các ch-ơng trình này của những ng-ời nghiện vừa mới hoàn thành giai đoạn phục hồi cũng là yếu tố quan trọng có thể góp phần làm giảm tình trạng tái nghiện trong những ng-ời nghiện đã cai sau khi tái hoà nhập cộng đồng.

PHỤ LỤC 7

PH-ÔNG PHÁP TỰ GIÚP NHAU - GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẢNG

SỨC MẠNH CỦA PH-ÔNG PHÁP TỰ GIÚP ĐỠ

Bản chất của ph-ông pháp tự giúp đỡ là : thông qua việc giúp ng-ời khác ta tự giúp mình. Trong thực tế th-ờng ngày đây là cách giúp mình tốt nhất. Vì khi nghe những vấn đề của ng-ời khác, hình dung mình đang ở trong tình cảnh của họ, nghĩ xem họ cần gì, khuyến khích những cố gắng của họ - tất cả những điều đó sẽ làm cho ta sáng tỏ hơn, h-ớng dẫn và đem lại cho ta sự tin t-ởng trong việc giải quyết những vấn đề t-ơng tự, ta có thể giúp đỡ nhau. Vì vậy, tự giúp đỡ vừa mang tính xã hội vừa mang tính cá nhân.

Khi các đối t-ợng đồng đảng giúp đỡ nhau, thành công của ng-ời này sẽ làm tăng sức mạnh của ng-ời khác. Nói cách khác, các đối t-ợng đồng đảng sẽ làm g-ơng cho nhau. Với những ng-ời cùng hoàn cảnh, ng-ời ta dễ bộc lộ tình cảm cũng nh- những tâm sự của mình mà không xấu hổ hoặc sợ hãi và muốn thử làm những gì mà bạn mình đã hoặc đang làm. Tác dụng t-ơng hỗ này khuyến khích sự nhận thức xã hội đó là sự giáo dục có đ-ợc thông qua việc quan sát và liên hệ với ng-ời khác.

Tự giúp đỡ là cách tiếp cận tốt nhất để áp dụng trong các nhóm đồng đảng, nó đem lại cho mỗi thành viên sự giúp đỡ, kinh nghiệm và hiểu biết của nhiều ng-ời.

Nhóm đồng đảng không chỉ là một diễn đàn để các đối t-ợng nhận biết và giải quyết các khó khăn, nó còn là một tổ chức mà các quy chế

của nó (ít nhất là một phần) do chính các thành viên của nhóm xây dựng nên. Khi đối tượng cảm thấy được tôn trọng và bình đẳng trong nhóm, đồng thời thấy nhóm hoạt động vì lợi ích của mình và họ cũng có tiếng nói quyết định trong các hoạt động của nhóm họ sẽ hết mình vì nhóm. Nhiều đối tượng không dễ dàng chấp nhận làm việc với cán bộ Chương trình, nhưng lại nhanh chóng chấp nhận những đối tượng đồng đẳng với mình. Thông qua nhóm đồng đẳng, các đối tượng sẽ dần chấp nhận và tuân theo những kỷ luật của Chương trình.

Nhân tố đảm bảo cho sự thành công của nhóm tự giúp đỡ là phải có nguyên lý rõ ràng và đảm bảo được là mọi thành viên của nhóm đều có thể nắm bắt cũng như thực hiện được với sự giúp đỡ của người khác. Ta có thể nói, một nhóm giáo dục đồng đẳng (GDĐĐ) thành công là một cộng đồng thông qua sự tin tưởng và tôn trọng giữa các thành viên để đem lại niềm tin vào cuộc sống và những thay đổi tích cực trong tình cảm, suy nghĩ và hành động của mỗi thành viên.

Một lợi ích khác của nhóm GDĐĐ là có thể đem lại sự giúp đỡ cho các thành viên của nhóm bất kỳ lúc nào trong ngày mà không một dịch vụ chuyên môn nào có thể làm được. Hơn nữa, vì nhóm GDĐĐ hoạt động chủ yếu bằng năng lực của các thành viên nên chi phí rất ít.

Phong trào tự giúp đỡ đang phát triển rộng rãi trên toàn thế giới với những quy mô và mức độ tổ chức khác nhau nhằm giúp đỡ những người cùng cảnh ngộ qua những khó khăn, khủng hoảng trong cuộc sống từ việc nghiện ma túy đến mắc bệnh ung thư...

Có lẽ kiểu giúp đỡ thông dụng nhất là nhóm đối tượng đồng đẳng do cán bộ chuyên môn phụ trách. Thường đây là một nhóm nhỏ đối tượng mới được cai nghiện hoạt động dưới sự bảo trợ của các cơ quan hoạt động xã hội. Nhóm cần sự giúp đỡ của các cán bộ chuyên môn. Tuy nhiên, hiệu quả của nhóm phụ thuộc rất nhiều vào chất lượng tự giúp đỡ của các thành viên.

CHUẨN BỊ CHO SỰ RA ĐỜI CỦA NHÓM GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG

Các cán bộ chuyên môn cần tham khảo các nguồn tài liệu để giúp cho việc quản lý nhóm đ-ợc tốt. Với những nhóm mới tổ chức, cán bộ không chỉ là ng-ời lãnh đạo mà còn phải chấp nhận một cách sáng tạo nhóm tự giúp đỡ giữa cán bộ và đối t-ợng, hoà mình vào trong hoạt động của nhóm. Hơn nữa, hoạt động của nhóm đồng đẳng cũng th-ờng gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa sự cần thiết h-ớng dẫn nhóm và sự cần thiết tự hoạt động của nhóm. Đây là những vấn đề đặc biệt quan trọng đối với các Ch-ơng trình phục hồi cho đối t-ợng ở các xã hội đang phát triển nh-ng lại có ít tài liệu nói về điều này. Những điểm l-u ý d-ới đây nhằm giúp cán bộ Ch-ơng trình trong những vấn đề này.

Một nguyên nhân của sự phát triển rộng rãi nhóm GDĐĐ là nó đem lại phẩm giá cho ng-ời cần đ-ợc giúp đỡ. Nó giải phóng cảm giác phục hồi phụ thuộc của đối t-ợng và làm tăng sự tự trọng của họ. Cán bộ cần v-ợt qua quan điểm cho rằng điều này làm giảm giá trị chuyên môn của họ cũng nh- cho rằng đối t-ợng khó có khả năng tự quản. Quan điểm này là trở ngại cho sự tự tin của đối t-ợng.

Cần phải bỏ qua những mặc cảm và ấn t-ợng không tốt về đối t-ợng; hiểu việc nghiện gây ra những khó khăn trong cuộc sống của đối t-ợng nh- thế nào và việc thay đổi hành vi của họ khó khăn ra sao. Cần có sự h-ớng dẫn đầy cảm thông để tạo ra đ-ợc trách nhiệm của bản thân đối t-ợng trong việc phục hồi của chính họ và cần thực sự tin t-ởng vào khả năng cai nghiện của đối t-ợng.

Tuy nhiên, nhóm GDĐĐ không phải là ph-ơng thuốc chữa bách bệnh cho mọi vấn đề trong quá trình cai nghiện. Vì vậy lập kế hoạch hoạt động cho nhóm cần phải xác định các mục tiêu của nhóm. Những mục tiêu này vừa phải linh hoạt, vừa thực tế. Mục tiêu cho nhóm GDĐĐ tại trung tâm có thể hoàn toàn khác với nhóm đối t-ợng sau cai tại cộng đồng. Cán bộ phụ trách nhóm cần tập trung vào việc giúp đỡ đối t-ợng quan hệ trung thực và tôn trọng lẫn nhau, tự xác định đ-ợc những khó khăn và yêu cầu của chính họ, biết những nguyên lý cơ bản của việc nghiện và cai nghiện, tiến hành những hoạt động giúp đỡ đồng đẳng đơn giản, sau đó tiến tới mối liên kết bằng hữu thực sự và tạo ra sự nhận thức xã hội sâu sắc để giúp các đối t-ợng có thể hoà nhập đ-ợc vào khung cảnh cộng đồng hàng ngày.

Nhóm GDĐĐ thực sự là nhóm do đối t-ợng phụ trách, th-ờng là cho các đối t-ợng tại cộng đồng. Tuy nhiên với sự quản lý tập trung và hỗ trợ về mọi mặt trong hoạt động của nhóm, nhóm GDĐĐ tại các trung tâm dễ hoạt động hơn nhóm đối t-ợng tại cộng đồng. Nhóm GDĐĐ tại các trung tâm có thể chia sẻ một cách có hiệu quả nhất kinh nghiệm quản lý đối t-ợng và xây dựng quy chế của Trung tâm. Với các nhóm GDĐĐ tại cộng đồng cũng cần phải xây dựng nhóm hạt nhân. Các nhóm này không nhất thiết phải do đối t-ợng đã đ-ợc cai nghiện.

Các nhóm GDĐĐ tồn tại đ-ợc là do sự làm việc đều đặn và có trách nhiệm trong quá trình phục hồi của đối t-ợng. Cần l-u ý: không nên xây dựng một nhóm chỉ bao gồm những thành viên ch-a đạt đ-ợc mấy tiến bộ và thiếu trách nhiệm trong việc cai nghiện. Các cán bộ cần phải tìm đ-ợc đối t-ợng hạt nhân đã đạt đ-ợc những kết quả đáng kể trong quá trình cai nghiện và tận tâm với hoạt động đồng đẳng.

BA YẾU TỐ CƠ BẢN CỦA NHÓM GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG

Có nhiều nhân tố góp phần vào việc hoạt động có hiệu quả của nhóm GDĐĐ. Ngoài yếu tố phẩm chất cá nhân của người lãnh đạo nhóm (cán bộ chuyên môn hay đối tượng), có ba nhân tố được coi là quan trọng nhất : nội dung giáo dục, tiêu chuẩn thành viên và kế hoạch sinh hoạt của nhóm.

- Nội dung giáo dục bao gồm các thông tin, quan điểm và các kỹ năng mà Chương trình đem lại cho đối tượng thông qua sự hoạt động của nhóm. Các nội dung này cần phải có quan hệ chặt chẽ với mục tiêu của nhóm, phản ánh và được rút ra từ kinh nghiệm thực tế của các thành viên và các đối tượng đã cai nghiệm thành công.

- Tiêu chuẩn thành viên : là các tiêu chuẩn cho phép đối tượng tham gia vào nhóm và mức độ tham gia mà đối tượng cần duy trì để tồn tại với nhóm.

- Kế hoạch sinh hoạt nhóm: nhóm tiến hành các công việc, thảo luận các vấn đề, ra các quyết định... của mình như thế nào. mọi thành viên cần phải được biết rõ kế hoạch sinh hoạt của nhóm, điều đó sẽ khuyến khích sự tham gia của các thành viên trong hoạt động của nhóm.

Việc xác định tốt và giải quyết có hiệu quả các yếu tố này sẽ góp phần tích cực vào sự tiến bộ của mỗi thành viên cũng như sự trưởng thành của nhóm. Với những nhóm mới thành lập mà đối tượng chưa đạt được nhiều tiến bộ trong quá trình cai nghiệm thì các nhân tố cần phải đơn giản. Dần dần, sẽ nâng cao mức độ yêu cầu của các nhân tố này.

QUAN HỆ GIỮA NHÓM GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG VỚI CH-ÔNG TRÌNH PHỤC HỒI

Nh- đã nói, nhóm GDĐĐ có thể góp phần lớn vào sức mạnh cũng nh- kỷ luật của Ch-ơng trình. Đây là mặt có giá trị lớn nhất của nhóm GDĐĐ đối với bất cứ Ch-ơng trình phục hồi nào, đặc biệt với những đối t-ợng ở trung tâm.

Trên thực tế, kỷ luật khắc nghiệt có thể đảm bảo trật tự nh-ng nó có thể làm giảm sự phát triển của nhóm.

Đối t-ợng có thể chấp nhận Ch-ơng trình dễ dàng nhất khi họ xác định và tin rằng Ch-ơng trình hoạt động vì lợi ích của họ. Nhóm GDĐĐ là một môi tr-ờng lý t-ởng, nơi mà họ có thể thảo luận, giải quyết vấn đề và thậm chí giúp củng cố kỷ luật của Trung tâm. Thông qua các nhóm đồng đẳng, cùng với thời gian đối t-ợng dần tin vào Ch-ơng trình, thấy đ-ợc các giá trị, lợi ích của Ch-ơng trình cũng nh- của riêng họ. Quá trình này yêu cầu các nguyên tắc cần rõ ràng và hợp lý, đối t-ợng cần có cơ hội để chia sẻ ý nghĩa về các nguyên tắc này. Cùng với sự tiến bộ của đối t-ợng trong Ch-ơng trình cần tạo cho họ có tiếng nói lớn hơn trong một vài quyết định của Ch-ơng trình. Mọi đối t-ợng cần phải thấy đ-ợc việc cai nghiện của ng-ời này sẽ có tác động đến ng-ời khác. Các đối t-ợng phải học để trở thành những thành viên tốt trong cộng đồng và các cán bộ cần phải thể hiện những phẩm chất kỷ luật. Thiếu quyết đoán, né tránh việc bày tỏ ý kiến của mình thì không thể là ng-ời phụ trách nhóm đối t-ợng đồng đẳng.

VẬN DỤNG CÁC NGUYÊN TẮC TỰ GIÚP ĐỠ TRONG QUẢN LÝ CH-ÔNG TRÌNH PHỤC HỒI

Tự giúp đỡ đã ăn sâu vào quy tắc xã hội. Mỗi ng-ời đều thuộc về và cần tham gia một cách có ý nghĩa vào cộng đồng của mình. Quy tắc này không chỉ thể hiện ở nhóm đối t-ợng đồng đảng mà còn đ-ợc đề cập đến trong đội ngũ cán bộ Ch-ơng trình. Điểm chính của các “cộng đồng” Ch-ơng trình là mọi ng-ời trong Ch-ơng trình bao gồm đối t-ợng, cán bộ quản lý, bác sỹ, t- vấn viên, bảo vệ... đều là một phần của “cộng đồng” và có ý nghĩa với mọi thành công của cộng đồng. Để Ch-ơng trình có hiệu quả, cần cho mọi ng-ời trong Ch-ơng trình cảm thấy mình quan trọng và có vai trò hữu ích đối với mục tiêu chung.

Với các cán bộ quản lý Ch-ơng trình, điều này đề cập đến sự cần thiết của tính tập thể. Một ng-ời quản lý tốt tìm cách nâng cao tinh thần tập thể trong đội ngũ cán bộ Ch-ơng trình cũng giống nh- ng-ời phụ trách nhóm GDĐĐ tìm cách nâng cao nhận thức xã hội trong các đối t-ợng. Nếu không có các nỗ lực phối hợp vì những mục tiêu chung thì bất cứ tổ chức nào cũng sẽ đi lạc h-ớng. Làm việc với đối t-ợng rất dễ tạo ra sự chia rẽ trong những ng-ời giúp họ, đòi hỏi phải có những biện pháp phối hợp đặc biệt giữa các cán bộ Ch-ơng trình. Hơn nữa, một cán bộ không thể hiện tinh thần tập thể sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc phát triển sự giúp đỡ nhau trong các đối t-ợng. Thất bại trong việc thực hiện những gì đã nói, họ sẽ không có khả năng làm ng-ời h-ớng dẫn cũng nh- làm g-ơng cho đối t-ợng. Nếu nh- các cán bộ xã hội cần tìm hiểu thêm về công tác nhóm thì các cán bộ quản lý và lập kế hoạch cần học thêm các ph-ơng pháp quản lý. Nh-ng cho dù với ph-ơng pháp nào, cán bộ quản lý cũng cần tăng c-ờng các ảnh h-ởng xã hội hoá tích

cực qua việc nâng cao tính “cộng đồng” trong các cán bộ. Điều này bao hàm những vấn đề sau:

1. Sự lãnh đạo thẳng thắn và công khai

Các cán bộ quản lý là những lãnh đạo “nhóm” cán bộ. Họ cần phải có định hướng mục tiêu, thông thạo các phương pháp có hiệu quả, không bảo thủ, có thiện chí học hỏi và tôn trọng mọi người trong “nhóm”. Họ không chỉ là “sếp” mà với tất cả những ưu, khuyết của mình họ phải là tấm gương có ảnh hưởng nhất của Chương trình.

2. Làm rõ mục tiêu

Như đã nói, mọi người cần hành động vì những mục tiêu chung. Đó cũng là nhiệm vụ của Chương trình (các mục tiêu chữa trị hay mục tiêu dự án). Tập thể cán bộ cần được nhắc nhở thường xuyên về các mục tiêu này và cần có cơ hội để xem xét lại các mục tiêu.

3. Cùng tham gia vào việc ra quyết định

Mọi cán bộ trong Chương trình, từ giám đốc Trung tâm đến người đầu bếp cần có tiếng nói trong các quyết định quan trọng của Chương trình, đặc biệt các quyết định ảnh hưởng đến vai trò của họ. Khi áp dụng hình thức bỏ phiếu thiếu số phục tùng đa số, các cán bộ lãnh đạo cần thấy rằng các cuộc họp cán bộ thường kỳ sẽ đưa ra được các quyết định sáng suốt với sự ủng hộ thật sự của mọi người.

4. Cùng tham gia lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch

Khi một quyết định được đưa ra, mọi người đều phải có vai trò nhất định trong việc thực hiện. Việc tham gia vào một dự án (hay một nhiệm vụ) sẽ đưa lại thành công cho mỗi người trong thành công chung của dự án. Không được tham gia vào dự án có thể dẫn tới sự phật ý, thậm chí sự phá hoại vô ý thức tới dự án.

5. Cùng tham gia đánh giá và xây dựng lại kế hoạch

Nh- đã thảo luận, nếu không có sự đánh giá trung thực thì việc học tập và tiến bộ sẽ bị chậm lại, các vấn đề tồn tại không đ-ợc giải quyết. Mọi ng-ời có quyền và cần biết kết quả lao động của họ. Tất cả mọi ng-ời, không chỉ cán bộ lãnh đạo cần biết rằng nếu có các bằng chứng xác đáng về sự không phù hợp của kế hoạch thì cần phải thay đổi cách tiếp cận.

6. Cùng chia sẻ thành công và trách nhiệm

Mọi ng-ời cần đ-ợc nhắc đến khi tham gia Ch-ơng trình đạt đ-ợc thành công đáng kể, cũng nh- cần tham gia gánh vác một phần trách nhiệm khi Ch-ơng trình phải đ-ơng đầu với một vấn đề thực sự. Sự cạnh tranh sẽ phá vỡ tính hợp tác nh-ng đồng thời nếu các tiêu chuẩn cá nhân bị bỏ qua thì các chuẩn mực chung cũng sẽ không đạt đ-ợc. Vì vậy, cần biểu d-ơng những nỗ lực cá nhân nổi bật cũng nh- bồi d-ỡng các khả năng cá nhân. Mặt khác, sự vô trách nhiệm hoặc sự sai lầm của mỗi ng-ời cần đ-ợc giải quyết qua sự hỗ trợ và h-ớng dẫn của “nhóm” cán bộ.

Tất nhiên, trong một số tr-ờng hợp các mối quan hệ này cần có tính dân chủ và định h-ớng nhóm, trong một số tr-ờng hợp khác nó lại cần có tính mệnh lệnh và định h-ớng nhiệm vụ. Nh-ng trong mọi tr-ờng hợp, cần phối hợp để đạt mục tiêu chung. Hợp tác với ng-ời khác là cách tốt nhất để đạt đ-ợc mục tiêu cá nhân. Đó là ý nghĩa của Tự giúp đỡ. Đây là bài học với đối tượng và nó cũng đúng với cán bộ Ch-ơng trình, những ng-ời cần đ-ợc giúp đỡ để dạy về Tự giúp đỡ.

SINH HOẠT NHÓM

Một số ví dụ cụ thể

1. Hiểu biết lẫn nhau (làm quen, khởi động)

2. Các dịp hạnh phúc nhất:

- Hãy nói niềm vui lớn nhất của mình là gì? Khi nào?

- *Kết luận: cơ hội hạnh phúc luôn chờ sẵn và đến bất cứ lúc nào. Ai lơ là, không nhanh nắm bắt thì cơ hội sẽ tuột đi.*

3. Ng-ời mà tôi yêu quý nhất khi còn bé :

- Điều gì ở họ làm bạn thích nhất? Theo bạn, đó có phải là hình mẫu để bạn theo không?

- *Kết luận: muốn trở thành ng-ời tốt, nhất thiết phải có ít nhất một vài phẩm chất tốt.*

4. Thảo luận về một vấn đề, một tình huống:

- Gợi ý một bộ phim, một con ng-ời thật, việc thật, một tình huống để đ-a ra bàn luận.

- *Kết luận: hiểu rõ mối liên quan giữa những cái lợi; giữa những cái hại; liên hệ với ma túy.*

5. Hãy chọn cho mình một điều -ớc:

- Gợi ý

- *Kết luận: tìm cho mình một giá trị sống hiện tại.*

6. Trò chơi liên quan đến lòng tự trọng

- Gợi ý: từng cặp ngồi đối diện nhau, nói 2 đức tính tốt của ng-ời đối diện.

- *Kết luận: thông qua giao tiếp để tìm ra mặt tốt của ng-ời khác, nhằm qua đó giảm bớt khoảng cách giữa họ.*

7. Trò chơi giải trí

Đ-a ra 6 giá trị:

- Chân thật

- Luôn quan tâm và lo lắng

- Tính nguyên tắc

- Có trách nhiệm
- Chăm chỉ
- Không thành kiến

- *Kết luận : mỗi ng-ời có 1 biện pháp để phát huy phẩm chất, giá trị trên.*

8. Thế giới trong mơ và thực tại bạn đang phải đối mặt

Liên hệ mình với các câu sau :

1. Tôi dùng ma túy để có hạnh phúc, nh-ng lại trở thành ng-ời bất hạnh
2. Tôi dùng ma túy vì sự vui mừng, nh-ng lại trở thành ng-ời khốn khổ
3. Tôi dùng ma túy để sống chan hoà với mọi ng-ời, nh-ng lại trở thành ng-ời hay gây tranh cãi
4. Tôi dùng ma túy vì tình bạn, nh-ng lại trở thành kẻ thù
5. Tôi dùng ma túy để ngủ, nh-ng lại luôn có giấc mơ xáo trộn
6. Tôi dùng ma túy để khoẻ khoắn, nh-ng lại trở thành ng-ời yếu đuối
7. Tôi dùng ma túy để bớt căng thẳng, nh-ng lại trở thành ng-ời mất bình tĩnh
8. Tôi dùng ma túy để cam đảm, nh-ng lại trở thành ng-ời sợ sệt mọi thứ
9. Tôi dùng ma túy để đ-ợc tự do, nh-ng lại trở thành ng-ời nô lệ
10. Tôi dùng ma túy để quên đi mọi chuyện, nh-ng lại trở thành ng-ời sinh nhiều chuyện
1. Tôi dùng ma túy để đối mặt với cuộc sống, nh-ng lại trở thành kẻ trốn chạy

- *Kết luận : làm cho đối t-ợng hiểu rõ vấn đề hiện tại của mình.*

GỢI Ý MỘT SỐ TÌNH HUỐNG T- VẤN

- * *Nghiện do dùng thuốc chữa bệnh*
- * *Tái nghiện do bạn bè rủ rê*
- * *Tái nghiện do nhìn thấy ma túy*
- * *Tái nghiện do ch-a có việc gì để làm*
- * *Trong gia đình, bố mẹ hay cãi nhau, con chỉ th-ơng chị gái*
- * *Nghiện là do nhiều tiền quá và không biết làm gì*
- * *Rất buồn không muốn ở lại Trung tâm vì vấn đề gia đình*
- * *Không thực hiện nội quy, phản ứng do không tự giác, bố mẹ lừa đ-a lên Trung tâm (nói 1 vài tháng nh-ng hợp đồng 2 năm)*
- * *Tự gây th-ơng tích để đi bệnh viện rồi tìm cách trốn khỏi Trung tâm*

MỤC LỤC

Lời mở đầu	3
Phần thứ nhất: Khái quát về ma túy	4
I. Ma túy	5
II. Phân loại ma túy	6
III. Tính năng, tác hại của một số loại ma túy	11
Phần thứ hai: Nhận biết chung về nghiện ma túy	14
I. Nghiện ma túy là gì	15
II. Cơ chế sinh học của nghiện ma túy	17
III. Làm thế nào để xác định người nghiện ma túy	18
IV. Tác hại của nghiện ma túy	19
Phần thứ ba: Cai nghiện ma túy	21
I. Cai nghiện ma túy	22
II. Các hình thức cai nghiện	23
III. Tái nghiện và phòng chống tái nghiện	24
Phần thứ tư: Phương pháp cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng	27
I. Khái niệm	28
II. Lợi ích của cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng	28
III. Những nguyên tắc cơ bản của cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng	29
IV. Các giai đoạn tiến hành cai nghiện	30
V. Quy trình, các bước tiến hành	31
Phần thứ năm: Nội dung các bước cai nghiện phục hồi dựa vào cộng đồng	32
Bước 1: Điều tra cơ bản	33
Bước 2: Xây dựng và lập kế hoạch	34
Bước 3: Chọn cán bộ, lập tổ chức	35
Bước 4: Đào tạo, huấn luyện cán bộ	37

B-ớc 5: Chuẩn bị cơ sở vật chất	39
B-ớc 6: Tuyên truyền, vận động và khai báo đăng ký xin cai nghiện	40
B-ớc 7: Tiếp đón ng-ời cai nghiện	42
B-ớc 8: Cắt cơn, giải độc	43
B-ớc 9: Phục hồi	44
B-ớc 10: Hòa nhập cộng đồng	47
Phần phụ lục:	49
* Các quy định liên quan trong quá trình cai nghiện phục hồi	50
* Các b-ớc tổ chức một buổi sinh hoạt CLB B93	53
* Các bài hát phòng chống ma túy, HIV	61
* Các trò chơi	67
* Các văn bản mẫu	74
* Kinh nghiệm của quốc tế trong lĩnh vực điều trị lạm dụng ma túy (Jason Eligh - điều phối viên dự án H61)	77
* Ph-ơng pháp tự giúp nhau - Giáo dục đồng đẳng	87

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

19 Nguyễn Bình Khiêm Hà Nội

Đt : 8 263070

Sổ tay cai nghiện

**PHỤC HỒI DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG
VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ**

Chịu trách nhiệm xuất bản : LƯU XUÂN LÝ

Biên tập : NGUYỄN THỊ CHÍNH

Trình bày bìa : PHẠM TUẤN

Sửa bản in: THU PHƯƠNG

In tại nhà in Khí tượng thủy văn

Số lượng: 250 cuốn, khuôn khổ : 19x26,5cm

Số đăng ký KHXB: 171-2005/CXB/1-1133/VHDT, ngày 30/1/2005

Quyết định xuất bản: 1361/QĐ - VHDT

In xong và nộp lưu chiểu: Quý I/2006

SỔ TAY CAI NGHIỆN

PHỤC HỒI DỰA VÀO
CỘNG ĐỒNG
VÙNG ĐỒNG BÀO
DÂN TỘC THIỂU SỐ