

SỞ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI TP. CẦN THƠ
CƠ SỞ CẢI NGHIỆM MA TÚY

Số 719 KV Xẻo Vông C, P. Hiệp Lợi, TP. Ngã Bảy, Hậu Giang
ĐT: 02933 866 322

CẨM NANG
CHO GIA ĐÌNH NGƯỜI HỒI GIA





Ban lãnh đạo Cơ sở giao lưu cùng học viên



Học viên tham gia thi diễn tiểu phẩm

CẨM NANG CHO GIA ĐÌNH NGƯỜI HỒI GIA

Những tháng ngày trong Cơ sở cai nghiện ma túy thì giờ đây, con em của quý vị đang trong giai đoạn chuẩn bị để tái hoà nhập với cộng đồng. Đó là niềm vui và thành quả không chỉ của riêng người hồi gia mà còn là niềm vui và hạnh phúc lớn lao của tất cả những gia đình có con em hồi gia. Tuy nhiên, bên cạnh niềm vui về sự đoàn tụ thì các gia đình cũng canh cánh trong lòng những lo âu, trăn trở liên quan đến tâm lý, sức khỏe, việc làm, qui tắc ứng xử, quan hệ xã hội, đặc biệt là những nguy cơ về sự tái nghiện của người hồi gia.

Tương lai của người hồi gia phần lớn phụ thuộc vào chính người hồi gia, nhưng những suy nghĩ và cách hành xử của người hồi gia lại tùy thuộc rất nhiều vào thái độ và sự quan tâm của gia đình và cộng đồng xung quanh đối với họ. Ở giai đoạn này, gia đình đóng một vai trò vô cùng quan trọng, chính sự hiểu biết, lòng khoan dung và thái độ ứng xử thích hợp của gia đình sẽ góp phần nâng đỡ và hỗ trợ để người hồi gia tự tin hơn, dần xoá đi mặc cảm, từng bước hội nhập và trở lại cuộc sống đời thường trước đây trong xã hội, đồng thời góp phần kéo giảm tỉ lệ tái sử dụng trái phép ma túy đến mức thấp nhất.

Bài viết này ra đời nhằm mục đích cung cấp cho gia đình người hồi gia những kiến thức về các vấn đề liên quan đến người hồi gia đã được đề cập đến ở trên. Bài viết là tổng hợp sưu tầm, những tài liệu nghiên cứu, những ý kiến và hướng dẫn được chọn lọc bởi các chuyên gia tâm lý, xã hội, các bác sĩ giàu kinh nghiệm và những kinh nghiệm thực tế của nhiều học viên là người sau cai tại Cơ sở Cai nghiện ma túy.

Hy vọng rằng, tình yêu thương và sự động viên của mỗi gia đình, sẽ là chỗ dựa tinh thần vững chắc để người hồi gia lấy lại được niềm tin vào cuộc sống. Chúng ta có quyền tin tưởng ở các bạn trẻ, người hồi gia có đủ nghị lực để vượt qua những đam mê tăm tối và thực hiện được những ước mơ, hoài bão mà họ hằng ấp ủ. Chúc các gia đình có thêm niềm tin và sức mạnh để nâng đỡ người thân của mình.



I. NHỮNG ĐIỀU GIA ĐÌNH CẦN BIẾT

1. Con em của quý vị đã thay đổi.

Qua thời gian dài được điều trị, cai nghiện, sinh hoạt, học tập ở Cơ sở Cai nghiện ma túy, người hồi gia nay không còn là người “nghiện ma túy” nữa. Họ đã trở thành con người mới không còn là những người mà gia đình hay bà con hàng xóm từng biết đến với tiếng thở dài ngao ngán hoặc những cái lắc đầu ngán ngẩm như trước đây!



Người con, người em thương yêu của gia đình đã có rất nhiều nỗ lực phấn đấu, từng bước khẳng định được chính mình, tạo lòng tin cho mọi người và giờ đây đang chuẩn bị trở về với gia đình và cộng đồng để tiếp tục thực hiện những dự định và công việc còn dang dở trước kia.

2. Người hồi gia lo lắng về sự kì thị của gia đình và cộng đồng.

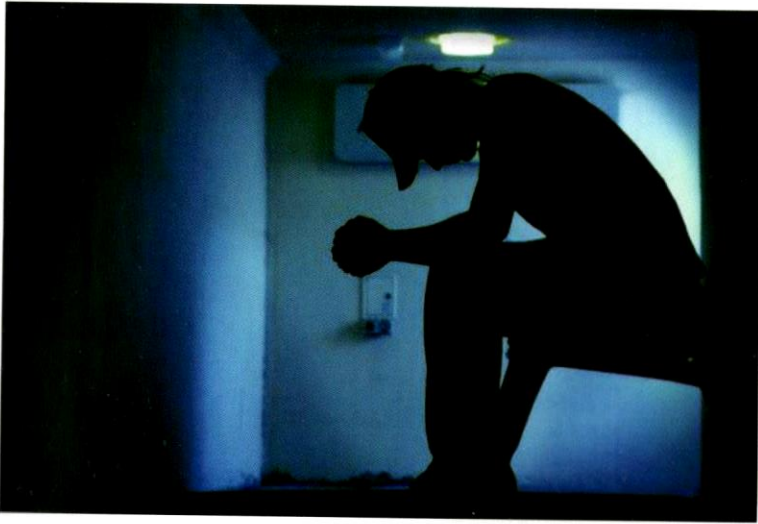
Dù bản thân đã quyết tâm và nỗ lực phấn đấu, đạt được nhiều tiến bộ rõ rệt nhưng trong lòng người hồi gia vẫn canh cánh nhiều âu lo, nhất là những lo lắng về sự kì thị và phân biệt

đổi xử của người xung quanh đối với mình. Vì thế, khi trở về với gia đình và cộng đồng, người hồi gia có thể chưa sẵn sàng hòa đồng với mọi người hoặc có cách ứng xử, thái độ hơi lạ khi được mọi người quan tâm, chăm sóc. Gia đình cần hiểu và cảm thông, nhằm giúp họ vượt qua những khó khăn trong giai đoạn này.



3. Người hồi gia có tâm lý mặc cảm tự ti.

Tâm lý mặc cảm tự ti do day dứt với quá khứ lầm lỗi, do e ngại những va chạm trong ứng xử khi trở về. Tâm lý mặc cảm tự ti cũng nảy sinh từ những so bì với anh em, bạn bè đồng trang lứa về cuộc sống hiện tại. Nhưng dù chỗ có khó khăn thế nào thì người hồi gia cũng sẽ tự tin và mạnh dạn hơn nếu họ luôn nhận được sự động viên và khích lệ quý giá của gia đình.



4. Người hồi gia có nguy cơ tái nghiện.

Gia đình phải tin rằng con em mình đã thay đổi sau thời gian dài được điều trị, cai nghiện kết hợp với lao động trị liệu, cũng như được trang bị những kiến thức và kỹ năng để chống tái nghiện khi hòa nhập cộng đồng. Nhưng nói như thế không có nghĩa là gia đình có thể yên tâm hoàn toàn, không tính đến nguy cơ tái nghiện của người hồi gia.

Theo kinh nghiệm của nhiều chuyên gia trong lĩnh vực này, các yếu tố sau đây có thể góp phần làm tăng nguy cơ tái nghiện:

- Mãi vẫn không tìm được việc làm phù hợp;
- Thất nghiệp;
- Sống trong môi trường dễ gợi nhớ đến việc sử dụng ma túy trước đây;
- Môi trường có nhiều cám dỗ, không an toàn;

- Bị sang chấn tâm lý do những đổ vỡ hoặc mâu thuẫn trong gia đình;

- Bị bế tắc, không tìm thấy động cơ và hướng phấn đấu trong cuộc sống;

- Được tự do tiêu xài tiền bạc mà không có ai kiểm soát;

- Sống không có mục tiêu, định hướng tích cực của bản thân.

5. Người hồi gia thường có tâm lý cô đơn, lạc lõng.

Khi trở về cộng đồng các mối quan hệ trước đây với bạn bè, cô, cậu trong Cơ sở Cai nghiện ma túy không còn. Ở gia đình ai vào việc nấy, ít dành thời gian trò chuyện, hoặc lắng nghe người hồi gia như lúc mới về. Trong khi người hồi gia chưa kịp chuẩn bị tâm lý để thiết lập các mối quan hệ mới, chưa mạnh dạn bày tỏ những khó khăn với gia đình hoặc các nhân viên xã hội để nhận được sự hỗ trợ, hoặc tham gia các buổi sinh hoạt phù hợp và bỏ ỉch dành cho họ, nên dễ rơi vào trạng thái cô đơn, lạc lõng, nên rất cần được sự quan tâm và động viên của người thân.



Tâm lý cô đơn, lạc lõng với tất cả

6. Người hồi gia nhiều lúc tự dần vật vờ quá khứ.

Người hồi gia đã tiêu phí một khoảng thời gian khá dài, nhiều người thậm chí đánh mất cả tuổi trẻ vào việc sử dụng ma túy. Vì thế không có gì lạ, đôi lúc họ tỏ ra day dứt, hoặc dần vật vờ quá khứ và hồi tiếc về những gì đã qua. Tuy nhiên, ở một ý nghĩa nào đó, quá khứ chính là sự cảnh tỉnh, đồng thời cũng là sự nhắc nhở cần thiết để người hồi gia không mắc lại những lỗi lầm cũ, giúp chuẩn bị kỹ hơn cho việc lập kế hoạch của bản thân trong tương lai.

7. Người hồi gia thiếu niềm tin ở bản thân về sức khỏe, khả năng, và nghị lực vươn tới trong cuộc sống.

Tuy đã trải qua một thời gian dài được chữa trị, chăm sóc tận tình nhưng có thể sức khỏe của người hồi gia chưa được phục hồi hoàn toàn, bản thân họ cũng chưa đủ ý chí, nghị lực để nhanh chóng hòa nhập với cộng đồng xã hội. Điều này dễ khiến

người hồi gia đôi khi cáu gắt, bực bội, hoặc dẫn đến chán chường, tuyệt vọng. Những lúc như thế, gia đình chính là điểm tựa tốt nhất cho người hồi gia cả về tinh thần lẫn vật chất để họ cố gắng hơn. Hy vọng với thời gian, sự động viên cộng với tình yêu thương của gia đình và xã hội sẽ giúp người hồi gia dần có thêm niềm tin và nghị lực để phấn đấu trở thành những con người hữu ích.

8. Người hồi gia cần được hỗ trợ việc làm.

Nhiều nguyên nhân dẫn người hồi gia đến với ma túy, trong đó nguyên nhân “do có quá nhiều thời gian rảnh rỗi” chiếm một phần đáng kể. Chính vì vậy, theo kinh nghiệm các chuyên gia cho rằng “việc làm” sẽ là một yếu tố tích cực trong việc tạo niềm tin cho người hồi gia. Việc làm không những đem lại thu nhập mà còn là điều kiện để người hồi gia tạo dựng lại những mối quan hệ xã hội đã mất trước đây, đồng thời giúp cho người hồi gia tự khám phá và tăng cường lòng tin vào năng lực của chính bản thân cũng như gia đình và cộng đồng.



9. Nhiều tổ chức, ban, ngành, đoàn thể ở các cấp sẵn sàng hỗ trợ người hồi gia và gia đình hồi gia.

Tái hòa nhập cộng đồng có thể xem là thành công bước đầu của người hồi gia: từ một người lệ thuộc ma túy, một bệnh nhân, qua quá trình trị liệu phục hồi họ đã trở thành con người “mới”, không còn lệ thuộc ma túy, đang quyết tâm mong muốn làm lại cuộc đời và hy vọng được cộng đồng xã hội chấp nhận.

Để duy trì và phát huy tốt nhất thành tựu bước đầu ấy, chương trình hỗ trợ người hồi gia tái hòa nhập cộng đồng đã được sự quan tâm và chỉ đạo sâu sát của lãnh đạo chính quyền và ban, ngành, đoàn thể các cấp, cộng với sự tham gia của đội ngũ cán bộ xã hội đầy nhiệt huyết, tinh thương yêu và ý thức trách nhiệm, luôn sẵn sàng và hết lòng hỗ trợ cho người hồi gia và gia đình hồi gia. Hiện nay, trên địa bàn thành phố Cần Thơ 83/83 xã, phường, thị trấn đều có “Đội công tác xã hội tình nguyện” và 9/9 quận, huyện có Điểm tư vấn, hỗ trợ điều trị nghiện ma túy tại cộng đồng đặt tại Trung tâm y tế.

II. NHỮNG ĐIỀU GIA ĐÌNH NÊN LÀM

1. Tạo bầu không khí tin cậy, thương yêu, gần gũi trong gia đình.

Bầu không khí ấm cúng trong gia đình có ý nghĩa rất quan trọng, có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý của các thành viên trong gia đình, đặc biệt là người hồi gia. Mỗi dây gắn kết mọi người chính là tình thương yêu và sự quan tâm lẫn nhau thể hiện qua các sinh hoạt chung như bữa cơm gia đình, sự ân cần trong thái độ cư xử, trong lời ăn, tiếng nói v.v... Những điều này làm cho người hồi gia luôn suy nghĩ và cân nhắc, trước khi làm bất cứ điều gì cũng đều nghĩ đến gia đình yêu thương của

mình, điều này sẽ giúp họ có thêm nghị lực và nguồn động viên lớn lao để vượt qua sự cám dỗ của ma túy.

Nên thể hiện như thế nào?

- Luôn lắng nghe để thấu hiểu những băn khoăn và lo lắng của người hồi gia, đồng thời tạo điều kiện để người hồi gia hiểu được những suy nghĩ và hành động của các thành viên khác trong gia đình.

- Luôn thống nhất ý kiến giữa các thành viên trong gia đình, tránh trường hợp “trông đánh xuôi kèn thổi ngược” khiến người hồi gia mất phương hướng và dễ suy diễn theo cảm tính chủ quan.

- Khi nảy sinh mâu thuẫn, gia đình cần bình tĩnh để lắng nghe, đồng thời phân tích và lý giải các vấn đề trên cơ sở tôn trọng và tin cậy người hồi gia. Điều này sẽ giúp giải quyết mâu thuẫn, đồng thời giúp người hồi gia cảm nhận được tình cảm của gia đình và dễ hội nhập vào cuộc sống mới.

2. Tạo dựng niềm tin.

- Người hồi gia sau một thời gian dài học tập và rèn luyện trong Cơ sở Cai nghiện ma túy, khi được trở về cũng có niềm tin rằng mình sẽ nỗ lực để hòa nhập với cộng đồng và quyết tâm đoạn tuyệt với ma túy. Vì vậy niềm tin này luôn cần được gia đình củng cố, động viên và hỗ trợ.

Tuy nhiên gia đình cũng cần lưu ý vài vấn đề sau:

- Người hồi gia đã có một thời gian dài không sống cùng gia đình;

- Môi trường sống tập thể trong Cơ sở Cai nghiện ma túy và môi trường sống trong gia đình rất khác nhau;

- Sự e ngại của người hồi gia trong việc thiết lập lại các mối quan hệ;

- Sự mặc cảm của người hồi gia về quá khứ trước đây của mình;

Tạo dựng niềm tin bằng cách:

- Giúp người hồi gia hiểu họ được tôn trọng và được quyền nói lên những suy nghĩ của mình. Gia đình cần lắng nghe và khuyến khích người hồi gia bộc lộ suy nghĩ của bản thân để có hướng động viên và hỗ trợ họ. Nếu quan điểm bất đồng, tránh bộc lộ phản ứng và sự không hài lòng ngay lập tức vì dễ gây căng thẳng và có thể làm cho mâu thuẫn thêm trầm trọng hơn.

- Để giải quyết bất đồng hoặc mâu thuẫn, gia đình nên nắm thêm thông tin, tìm hiểu rõ vấn đề và chọn thời điểm thích hợp để trao đổi lại với người hồi gia trong tinh thần yêu thương và tôn trọng.

- Gia đình nên khuyến khích và tạo điều kiện để người hồi gia tham dự hoạt động của các nhóm “tự hỗ trợ”, “bạn giúp bạn”... thuộc các trung tâm tham vấn hỗ trợ cộng đồng ở địa phương. Thông qua tác động nhóm trong môi trường bạn bè thân thiện, đồng cảm và được sự hỗ trợ kỹ thuật của các nhân viên xã hội chuyên nghiệp, tâm lý người hồi gia dễ phát triển theo hướng tích cực, điều này sẽ tốt cho việc phục hồi và phát triển lòng tự tin nơi người hồi gia.

- Ngoài ra, gia đình nên mạnh dạn giao những công việc phù hợp và gắn trách nhiệm của người hồi gia với công việc được giao để họ thấy mình được tin tưởng, nên bắt đầu từ những việc nhỏ và đơn giản.

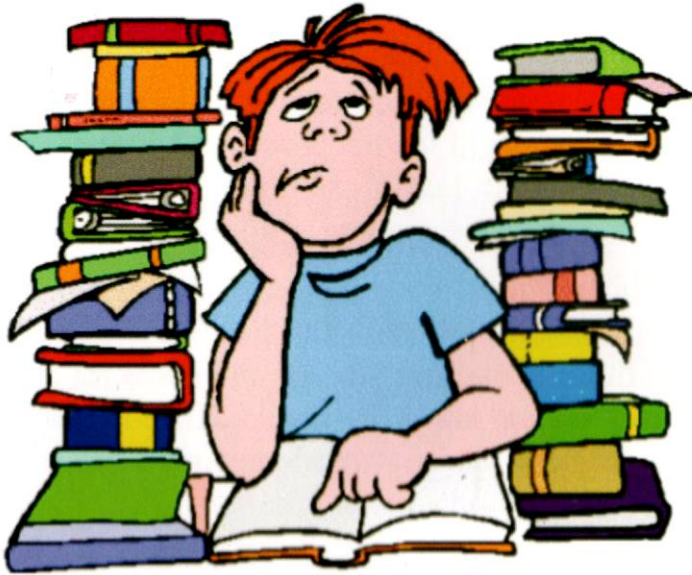
Ví dụ: trong thời gian mới về chưa có việc làm thì người hỏi gia có thể phụ giúp một số công việc trong nhà như: quét dọn nhà cửa, nấu cơm, đóng tiền điện, nước, đi chợ hoặc chở mẹ đi chợ .v.v...

- Khen ngợi khi người hỏi gia hoàn thành tốt và nhẹ nhàng hướng dẫn thêm những thiếu sót để công việc lần sau được tốt hơn.

- Giúp người hỏi gia thiết lập mối quan hệ thân thiện với bà con họ hàng và lối xóm.

Ví dụ: cùng đi với người hỏi gia đến thăm bà con họ hàng, lối xóm. Sau đó tạo điều kiện và khuyến khích người hỏi gia chủ động đến thăm hỏi mỗi khi có dịp. Khi người hỏi gia chủ động gặp gỡ mọi người, họ sẽ thấy tự tin hơn.

3. Khuyến khích người hồi gia học tập lao động



“Nhân cư vi bất thiện” do vậy việc làm là một trong những yếu tố vô cùng quan trọng giúp người hồi gia tránh được nguy cơ tái nghiện. Khi có việc làm, người hồi gia sẽ không còn thời gian rảnh rỗi để suy nghĩ vẩn vơ, thậm chí tiêu cực, hoặc đi chơi với bạn bè cũ. Hơn thế, họ sẽ tự hào khi cảm thấy mình có ích cho gia đình, xã hội và tự tin hơn.

Khuyến khích như thế nào?

- Gia đình cần hỗ trợ người hồi gia trong việc xây dựng kế hoạch bản thân cho cuộc sống sắp tới khi tái hòa nhập cộng đồng. Cụ thể là sẽ ở đâu, làm gì, cần ai phụ giúp .v.v... với những công việc mang tính cụ thể và phù hợp với khả năng lẫn sức khỏe của người hồi gia.

- Nên có sự thống nhất giữa người hồi gia và gia đình về công việc mà người hồi gia sắp làm. Bắt đầu từ những việc rất nhỏ và khả năng thành công cao nhất.

- Nếu gia đình có điều kiện thì có thể khuyến khích người hồi gia tiếp tục ghi tên học văn hóa, học nghề ở các trung tâm, hoặc vừa học vừa làm ở các cơ sở dạy nghề tư nhân. Có thể dựa trên một số nghề mà người hồi gia đã được đào tạo cơ bản trong Cơ sở Cai nghiện.

- Nếu giữa gia đình và người hồi gia không có sự thống nhất, thì gia đình có thể trao đổi với nhân viên xã hội là những cán bộ quản lý trường hợp hoặc thành viên đội công tác xã hội tình nguyện của địa phương để nhận được những hỗ trợ cần thiết.

4. Ngăn cản người hồi gia giao tiếp với người xấu.

Nếu người hồi gia có quyết tâm từ bỏ ma túy nhưng vẫn gặp gỡ số bạn bè cũ hiện còn đang sử dụng, hoặc tiếp xúc với nhóm người xấu từng dụ dỗ người hồi gia đến với ma túy trước đây thì khả năng tái nghiện là rất cao.

Vậy gia đình nên làm như thế nào?

Giúp người hồi gia hạn chế tiếp xúc với những người xấu nói trên bằng cách từ chối một cách khéo léo. Ví dụ “A không có nhà”.

Tuy nhiên, khi làm những việc này gia đình cần bàn bạc thống nhất trước với người hồi gia để tránh sự hiểu lầm. Ngoài ra, cũng nên khuyến khích và tạo điều kiện để người hồi gia thiết lập các mối quan hệ mới và tích cực như tham gia các nhóm “tự hỗ trợ”, nhóm “bạn giúp bạn” ... trên địa bàn, điều đó giúp người hồi gia có thêm những hàng rào bảo vệ hữu ích và

tự tin để nói không với đám bạn xấu, nói không với ma túy để dàng hơn.

5. Gia đình khuyến khích người hồi gia tham gia công tác xã hội trong các đoàn thể, các nhóm “bạn giúp bạn”, nhóm “tự hỗ trợ”...

Gia đình nên tạo điều kiện và trong giai đoạn đầu có thể cùng người hồi gia tham gia các hoạt động xã hội như gia nhập các câu lạc bộ dành cho người hồi gia và gia đình, tham gia nhóm bạn giúp bạn, trung tâm sinh hoạt thanh thiếu niên, gia đình phật tử, các nhóm trong nhà thờ .v.v... Đây là cơ hội quý báu để người hồi gia kết bạn với những người trẻ đồng trang lứa và đầy nhiệt huyết, họ sẽ cảm thấy có ích khi được tham gia các hoạt động đóng góp sức mình cho xã hội và thông qua những hoạt động này giúp người hồi gia định hướng tốt hơn cho tương lai.

6. Quan tâm chăm sóc sức khỏe và điều trị bệnh tật của người hồi gia.

Trong trường hợp người hồi gia nhiễm HIV/AIDS cần được chăm sóc sức khỏe với chế độ dinh dưỡng hợp lý. Môi trường sống vui vẻ, an toàn và thân thiện với công việc lao động phù hợp sẽ giúp cho cuộc sống của người hồi gia được cân bằng và duy trì trong thời gian dài. Đặc biệt, sự quan tâm chăm sóc của gia đình, bạn bè cũng là động lực để thúc đẩy người hồi gia tự giác trong việc tuân thủ điều trị ARV.

7. Biết hướng dẫn con em đến các cơ sở y tế tại cộng đồng.

Khi trở về với gia đình và cộng đồng, người hồi gia có thể gặp phải những vấn đề liên quan đến sức khỏe, đôi lúc cũng

cần đến sự chăm sóc, chữa trị, tham vấn của các bác sĩ, các chuyên gia tâm lý. Khi đó, mong quý gia đình đừng ngần ngại hướng dẫn người hồi gia đến các cơ sở y tế, các Trung tâm tham vấn và hỗ trợ cộng đồng ở địa phương để nhận được sự hỗ trợ cần thiết.



8. Tìm hiểu về thuốc chống tái nghiện để hỗ trợ người hồi gia khi cần.

Khi được tái hòa nhập với cộng đồng, có thể xem như người hồi gia đã nỗ lực phấn đấu và đạt được những thành công đáng tự hào. Tuy vậy, khó khăn chưa phải đã hết, vẫn còn đó những thách thức và rào cản có thể chặn ngang con đường tái hòa nhập của người hồi gia. Trong số đó, nguy cơ tái nghiện là một trong những nỗi lo lớn nhất. Vì thế, đối với một số người hồi gia, một lúc nào đó có thể cần đến sự hỗ trợ của thuốc chống tái nghiện như thuốc Bông sen, Naltrexone, Heantos 4. Khi đó, mong quý gia đình hãy bình tĩnh và tiếp tục sát cánh, hỗ trợ hết mình để giúp con em vững vàng, không rơi vào con đường lầm lỡ khi xưa.

9. Thay đổi môi trường sống cho người hồi gia (Giải pháp tốt nhất).

Nếu môi trường sống xung quanh gia đình vẫn còn người sử dụng ma túy, người bán ma túy và còn nhiều điều gợi nhớ có thể lôi kéo người hồi gia đến việc tái sử dụng thì việc mạnh dạn thay đổi môi trường sống cũng là một biện pháp tích cực nhằm hỗ trợ người hồi gia trong việc chống tái nghiện.



Hỗ trợ người hồi gia thay đổi môi trường sống như thế nào?

Gia đình và người hồi gia cần bàn bạc, thảo luận và thống nhất ý kiến với nhau về nơi ở mới, điều kiện sinh hoạt và công việc sẽ làm v.v... Gia đình cũng cần cho người hồi gia biết mục đích của việc này là nhằm hỗ trợ cho người hồi gia trong việc chống tái nghiện. Đồng thời quan tâm đến nhu cầu tình cảm người hồi gia khi sống xa nhà, để họ luôn cảm thấy ấm áp như có người thân ở bên cạnh.

10. Bảo vệ người hồi gia trước sự chỉ trích và xoi mói của hàng xóm.

Mặc dù người hồi gia đã có nhiều thay đổi theo hướng tích cực, tuy nhiên những người xung quanh có thể không biết được trong suốt khoảng thời gian ở Cơ sở Cai nghiện ma túy người hồi gia đã phấn đấu, học tập và thay đổi như thế nào. Cho dù hàng xóm không tin nhưng điều quan trọng là gia đình phải tin vào ý chí phấn đấu của người hồi gia, có như vậy mới tạo cho người hồi gia cảm giác được gia đình tin tưởng và tiếp tục phấn đấu không ngừng để tự khẳng định.

III. NHỮNG ĐIỀU GIA ĐÌNH KHÔNG NÊN LÀM

1. Nhục mạ, mắng mỏ, chỉ trích người hồi gia.

Người hồi gia sau nhiều vấp ngã trong cuộc sống đã làm mất lòng tin của gia đình và người xung quanh nên giờ đây họ rất mặc cảm, tự ti với chính bản thân ngay cả khi trong họ đã có những chuyển biến tích cực. Chính vì vậy, những lời mắng mỏ, nhục mạ, hoặc chỉ trích gay gắt sẽ làm tổn thương nghiêm trọng đến danh dự, nhân phẩm và lòng tự trọng của người hồi gia. Họ có thể vì thế mà sinh ra buồn chán, đau khổ và tuyệt vọng, từ đó nảy sinh những hành động không hay.

- Những lời mắng mỏ, chỉ trích có thể xuất phát từ các bậc cha mẹ, nhưng đôi khi cũng có thể từ các anh chị em trong nhà. Có thể người hồi gia vẫn còn những thói quen không tốt khi sống chung trong nhà, nhưng gia đình không nên vì thế mà có thành kiến hoặc cáu gắt, hay lên giọng chỉ trích khi họ vô tình làm sai hoặc trái ý của mình.

- Nếu như có những bất đồng trong quan điểm hoặc lối sống thì gia đình cũng phải cho người hồi gia cơ hội được bày

tỏ và bình tĩnh lắng nghe, tránh tình trạng người khác nói thì không sao, nhưng nếu người hỏi gia nói thì cho là không có giá trị hoặc bị coi thường. Người hỏi gia thường rất nhạy cảm với những điều xảy ra xung quanh và bất cứ sự mâu thuẫn nào, cho dù rất nhỏ cũng có thể làm ảnh hưởng không tốt đến suy nghĩ và hành động của người hỏi gia và đẩy họ đến việc tái nghiện.

2. So sánh người hỏi gia với những người khác.



Tránh so sánh vì nó dẫn đến sự tự ti

Người hỏi gia đã mất một khoảng thời gian khá dài để điều trị, cai nghiện, học tập kết hợp với lao động trị liệu tại Cơ sở Cai nghiện ma túy, chính vì vậy có rất nhiều việc người hỏi gia đã bỏ lỡ và bây giờ, khi quay trở về với cộng đồng, người hỏi gia mới bắt đầu làm lại. Như thế không tránh khỏi sự chậm trễ hoặc không thành công như ý muốn.

Nếu không hiểu điều này, gia đình sẽ:

- Luôn có ý so sánh người hỏi gia với anh em trong gia đình hoặc người quen biết, đòi hỏi người hỏi gia phải giống người này hay người kia;

- Thường xuyên chê bai, chỉ trích hoặc than thở khi người hỏi gia thực hiện công việc không thành công, thậm chí đưa việc đó ra làm trò cười cho mọi người. Điều này sẽ gây tổn thương rất lớn nơi người hỏi gia, dễ khiến họ thêm tự ti, mặc

cảm vì cảm thấy mình vô tích sự, chỉ làm khổ gia đình từ đó sinh ra buồn chán, thất vọng, rất dễ sa vào con đường cũ.

Ví dụ: “Mày nhìn đám bạn của mày kia, đứa nào cũng có công việc, tương lai đàng hoàng, còn mày thì sao?” hoặc “Cứ nhìn con người ta mà thấy buồn, giá mà mày được một phần của thằng A thì tao cũng mãn nguyện rồi” hoặc “Giá mày được một phần của thằng em mày thì tao đã đỡ khổ biết bao nhiêu”.

- Gia đình có thể thay những câu so sánh này bằng các câu động viên như: “Gia đình tin là con cũng không thua gì thằng A, thằng B đâu, bây giờ làm lại từ đầu tuy có hơi trễ một chút nhưng gia đình tin là con có thể làm được” hoặc “Ba mẹ biết con buồn vì không được bằng anh bằng em, nhưng cuộc đời thì đâu có ai giống ai, chỉ cần con có sự cố gắng và quyết tâm thì ba mẹ và anh chị em nhất định ủng hộ con”.

Gia đình không quá khắt khe nhưng cũng tuyệt đối không dễ dãi nuông chiều:

- Gia đình vì sợ người hồi gia quay lại con đường cũ nên thường quản lý chặt chẽ họ về thời gian, tiền bạc v.v... điều này dễ dẫn đến sự hiểu lầm đáng tiếc giữa người hồi gia và gia đình.

Ví dụ: người hồi gia đi đâu, làm gì đều có người giám sát, quản lý khiến họ bất mãn và có thành kiến với gia đình.

- Gia đình quá khắt khe chi li trong chuyện tiền bạc với người hồi gia, hoặc vừa cho tiền, vừa răn đe một cách nặng nề.

Gia đình không nên quá nuông chiều người hồi gia. Tuy gia đình không nên quá khắt khe trong vấn đề sinh hoạt, hoặc tiền bạc hàng ngày nhưng không có nghĩa là để cho người hồi gia tự do tiêu xài hoặc sống theo ý thích của mình. Gia đình

phải hiểu rằng chính sự quan tâm không đúng mực trước đây của gia đình cũng là một phần nguyên nhân khiến người hồi gia tìm đến ma túy. Chính vì vậy, gia đình cần phải có sự quan tâm gần gũi, chia sẻ đối với người hồi gia, nhưng đồng thời cũng phải có biện pháp quản lý hữu hiệu.

Tránh tình trạng:

- Một số gia đình quá nuông chiều người hồi gia do mang tâm lý muốn bù đắp, không để làm bất cứ việc gì, xin bao nhiêu tiền cũng cho, hoặc xin gì được nấy. Đây là một hành động không hay dễ khiến người hồi gia sinh tật ý lại, chây lười lao động và không muốn rèn luyện phần dẫu.

- Một số gia đình giao quá nhiều tiền hoặc công việc làm ăn kinh doanh lớn cho người hồi gia ngay khi họ mới về mà không quản lý, bàn bạc, thảo luận và hoạch định công việc cụ thể cùng với họ.

3. Không nghi ngờ, chụp mũ hoặc thường xuyên nhắc nhớ quá khứ làm lỗi.

Đừng khóc vì quá khứ ...

... nó qua rồi

Đừng lo lắng về tương lai ...

... nó vẫn chưa tới.

Hãy sống với thực tại và làm

nó tươi đẹp!

Hiện tại là hiện tại.

Quá khứ đã là quá khứ

Không ai muốn bị nói xấu, hoặc nhắc đến quá khứ không tốt của mình, người hồi gia cũng như vậy, họ muốn làm lại từ đầu cũng có nghĩa là muốn để quá khứ của mình ngủ yên.

Nhưng nhiều gia đình đã quá thành kiến với quá khứ của họ nên:

- Khi có vấn đề xảy ra như mất tiền bạc, gãy gỗ, đánh nhau v.v... trong nhà hoặc trong xóm đã vội vã tra xét, hạch hỏi người hồi gia.

- Khi có sự việc không hay xảy ra, người ta thường nhắc lại chuyện cũ, truy cứu quá khứ và coi đó như là một cái cớ để buộc tội người hồi gia.

- Không tin cậy, cử người theo dõi người hồi gia, luôn nghĩ “ngựa quen đường cũ” nên thường xuyên yêu cầu người hồi gia thử test nước tiểu, khám xét quần áo hoặc phòng ngủ của họ.

Nhiều lần bị nghi ngờ, chụp mũ, đổ oan như thế sẽ khiến người hồi gia càng mất lòng tin vào gia đình và cuộc sống. Nếu gia đình không khéo léo, hoặc thiếu tế nhị sẽ vô tình đẩy người hồi gia quay lại con đường cũ với suy nghĩ: “đằng nào thì người ta cũng không tin mình rồi”. Người hồi gia trong giai đoạn chuẩn bị tái hòa nhập cộng đồng đã ý thức được đầy đủ về hành vi sử dụng ma túy trước đây của mình và mong muốn từ bỏ nó. Họ cần được tạo điều kiện và cơ hội thay đổi bản thân để xây dựng một tương lai khác nên nếu như gia đình khơi gợi lại quá khứ ấy bằng thái độ chì chiết, tiêu cực sẽ khiến người hồi gia thêm tự ti, mặc cảm.

Vì thế không nên:

- Nhắc lại quá khứ với thái độ phê bình, chỉ trích.
- Đem chuyện quá khứ của người hồi gia đi nói với họ hàng hoặc bạn bè, lối xóm ngụ ý răn đe, cảnh giác v.v...

4. Giành quyền quyết định mọi vấn đề liên quan đến người hồi gia.

Một số gia đình luôn cho rằng, người hồi gia chưa đủ chín chắn để có thể quyết định bất cứ điều gì, gia đình quan niệm nếu thả lỏng, người hồi gia có thể dễ dàng sa ngã hoặc bộc lộ những hành vi tiêu cực nên thường giành quyền quyết định mọi vấn đề liên quan đến người hồi gia, sau đó buộc người hồi gia thực hiện mà không quan tâm đến suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu của họ. Không cho phép họ được quyền lựa chọn và quyết định các vấn đề của bản thân.

Tại sao không nên làm?

Nếu làm như vậy thì người hồi gia không còn tự tin để ra quyết định, mặt khác dễ dẫn đến tâm lý bất mãn, buông xuôi, ý lại hoặc tỏ thái độ bất cần, không hợp tác.

5. Tự ý mua các loại thuốc chống nghiện hoặc các loại thuốc hỗ trợ khác.

Việc dùng thuốc để hỗ trợ chống tái nghiện chỉ thích hợp với một số người do vậy, thuốc phải được sử dụng đúng theo hướng dẫn của bác sĩ, chuyên gia có kinh nghiệm. Ngược lại, nếu tự ý mua và sử dụng thuốc có thể không đem lại hiệu quả mong muốn, mà trái lại còn có thể gây nhiều tác hại, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Nếu có nhu cầu, gia đình nên liên hệ với các cán bộ quản lý trường hợp hoặc các trung tâm tham vấn và hỗ trợ cộng đồng để được hướng dẫn thêm.

IV. NẾU NGƯỜI HỒI GIA TÁI SỬ DỤNG

Gia đình là người hiểu và thấu cảm người hồi gia nhiều nhất. Khi phát hiện người hồi gia tái nghiện, gia đình cũng đừng quá đau khổ, nản lòng mà chối bỏ thực tế, bỏ mặc con em mình. Hãy bình tĩnh và sáng suốt để xem xét từng khía cạnh của vấn đề và tìm cách giải quyết:

1. Các dấu hiệu nhận biết người hồi gia tái sử dụng.

Nếu người hồi gia tái sử dụng mà đối phó thì gia đình sẽ rất khó phát hiện tuy nhiên vẫn có một số những dấu hiệu bên ngoài như:

- Lặp lại những dấu hiệu nguy cơ trước đây như: thức khuya, dậy muộn nhưng không phải do công việc.

- Hay rời nhà vào những giờ cố định mà không ai ngăn cản được (hoặc người hồi gia lợi dụng lòng tin của gia đình rồi mua ma túy về dùng tại nhà).

- Cần nhiều tiền nhưng không giải thích được lý do.

- Kết bạn với những người biết hiện còn đang sử dụng ma túy.

- Ngoài những biểu hiện về mặt tâm lý thì gia đình có thể kín đáo kiểm tra cơ thể của người hồi gia xem có các vết chích, vết rạch da mới không. Những biểu hiện lừ đừ hoặc nói năng một cách bất thường, tỏ ra quá phấn khích cũng là những dấu hiệu nguy cơ.

2. Các dấu hiệu quá liều sốc thuốc và cách xử trí.

Sau một thời gian dài không sử dụng, nếu dùng lại ma túy với liều lượng như cũ, người hồi gia có thể gặp phải tình trạng sốc thuốc do quá liều, sau đây là một số dấu hiệu.

Dấu hiệu quá liều:

- Ngất xỉu, lừ đừ;
- Da tái xanh, vã mồ hôi;
- Hơi thở nông (thở yếu);
- Mạch chậm, yếu.

Trường hợp thường gặp là một người tiêm chích ma túy xong bị lừ đừ, sau đó lơ mơ, bất tỉnh. Đôi khi có rối loạn nhịp thở, nhịp tim và có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Khi gặp trường hợp sử dụng ma túy quá liều, cần phải xử trí như sau:

- Trước tiên cần gọi thêm một ai đó xung quanh giúp đỡ và gọi cấp cứu. Kế đó quan sát, kiểm tra xem nạn nhân còn thở, còn mạch không bằng cách:

+ Quan sát lồng ngực, bụng nạn nhân xem có di động không?

+ Để một nhúm tóc nhỏ hay sợi bông gòn ngay trước lỗ mũi nạn nhân xem có lay động không?

+ Áp tai lên ngực nạn nhân xem có nghe tiếng đập của tim không?

+ Bắt mạch ở cổ tay, hoặc mạch ở cổ nạn nhân xem mạch có nhảy không?

- Nếu nạn nhân ngưng thở hoặc mạch không đập thì làm hô hấp nhân tạo, xoa bóp tim ngoài lồng ngực như các trường hợp cấp cứu khác.

- Nếu nạn nhân còn thở, còn mạch thì xử trí tiếp như sau:

+ Đặt nạn nhân nằm nghiêng để tránh chất nôn tràn vào đường thở.

+ Làm thông đường thở: ngửa đầu nạn nhân ra phía sau, nâng nhẹ hàm trước, nếu có nôn thì dùng ngón tay để móc chất nôn ra ngoài.

+ Tiếp tục theo dõi: nếu tình trạng khá hơn: thở đều, môi hồng trở lại.

3. Làm gì khi người hồi gia tái nghiện?

- Gia đình nên trực tiếp nói chuyện thẳng thắn và cởi mở với người hồi gia, đi vào thực chất của vấn đề mà người hồi gia đang gặp phải, nhằm tìm được nguyên nhân cụ thể khiến họ tái nghiện để cùng tháo gỡ. Phân tích những tổn hại và mất mát gần nhất, cụ thể nhất mà người hồi gia và gia đình có thể gặp phải nếu người hồi gia tái sử dụng ma túy.

- Gia đình có thể liên hệ với các trung tâm tham vấn và hỗ trợ cộng đồng để được giới thiệu người được đào tạo chuyên môn, kiến thức và kỹ năng về hồi gia, đó là những cán bộ quản lý trường hợp, để tham vấn và hỗ trợ gia đình khi cần. Cán bộ quản lý trường hợp là người bạn đồng hành đáng tin cậy của người hồi gia, hỗ trợ người hồi gia trong việc lập kế hoạch hành động hàng tuần, hàng tháng, cùng với người hồi gia thương lượng về giảm nguy cơ trong dự phòng tái nghiện đồng thời là cầu nối giữa người hồi gia với gia đình.

- Gia đình cần quan tâm động viên sự cố gắng phấn đấu của người hồi gia, ghi nhận và biểu dương những điều người hồi gia đã đạt được, đây là bước đệm quan trọng để họ kiên trì và nỗ lực hơn trong cuộc chiến đấu với chính bản thân. Trong

cuộc chiến chống lại ma túy, thì sự kiên nhẫn và nỗ lực của gia đình là điều vô cùng cần thiết.

- Nếu các biện pháp trên không được thì có thể đi cai nghiện cũng là một đề nghị tích cực.

CƠ SỞ, ĐỊA ĐIỂM HỖ TRỢ TƯ VẤN TẠI THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Tên cơ sở	Tên dịch vụ	Địa chỉ
1. Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP. Cần Thơ	- Tư vấn XN HIV - Điều trị MMT - CS&ĐT HIV - PrEP	Số 400 Nguyễn Văn Cừ nối dài, P. An Khánh, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3830676
2. Bệnh viên Đa khoa thành phố Cần Thơ	- Chăm sóc và điều trị HIV - PrEP	Số 04 Châu Văn Liêm, P. An Lạc, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3815304
3. Bệnh viên Nhi đồng Cần Thơ	- PK ngoại trú ARV	Số 345 Nguyễn Văn Cừ nối dài, P. An Khánh, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3733944
4. Bệnh viện Quân Y 121	- PK ngoại trú ARV	Số 88 Đường 30/4, P. An Lạc, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3811324
5. Bệnh viện Phụ sản Cần Thơ	- Điều trị dự phòng lây truyền mẹ con	Số 106 CMT8, P. Cái Khế, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3730260
6. Trung tâm Y tế quận Ninh Kiều	- Tư vấn XN HIV - PrEP	Số 209 Nguyễn Trãi, P. Thới Bình, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3765266
7. Cơ sở điều trị Methadone Ninh Kiều	- Điều trị MMT	Số 145 Nguyễn Thị Minh Khai, P. An Lạc, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3754006
8. Trung tâm Y tế quận Bình Thủy	- Tư vấn XN HIV - CS điều trị MMT - CS&ĐT HIV - PrEP	Đường 44, KDC Ngân Thuận, P. Bình Thủy, Q. Bình Thủy, TP.CT ĐT:(0292) 3888403
9. Trung tâm Y tế quận Cái Răng	- Tư vấn XN HIV - CS điều trị MMT - CS&ĐT HIV - PrEP	Đường Trần Chiên, KV. Thạnh Mỹ, P. Lê Bình, Q. Cái Răng, TP.CT ĐT:(0292) 3914176
10. Trung tâm Y tế quận Ô Môn	- Tư vấn XN HIV - CS điều trị MMT	QL91 KV 11, P. Châu Văn Liêm, Q. Ô Môn, TP.CT ĐT:(0292) 3661444
11. Bệnh viện Đa khoa Ô Môn	- CS&ĐT HIV - PrEP	Đường CMT8, P. Châu Văn Liêm, Q. Ô Môn, TP.CT ĐT:(0292) 3861946

12. Trung tâm Y tế quận Thốt Nốt	- Tư vấn XN HIV - Điều trị MMT - CS&ĐT HIV - PrEP (BVĐK TN)	QL 91 K.V. Phụng Thạnh, P. Thốt Nốt, Q. Thốt Nốt, TP.CT ĐT:(0292) 3610397
13. Trung tâm Y tế huyện Phong Điền	- Tư vấn XN HIV - Cơ sở cấp phát thuốc MMT	Áp Nhơn Lộc 2, TT. Phong Điền, huyện Phong Điền, TP.CT ĐT:(0292) 3943322
14. Trung tâm y tế huyện Thới Lai	- Tư vấn XN HIV - Cơ sở cấp phát thuốc MMT	Tinh lộ 922 Áp Thới Phong A, TT. Thới Lai, H. Thới Lai, TP.CT ĐT:(0292) 3863405
15. Trung tâm Y tế huyện Cờ Đỏ	- Tư vấn XN HIV	Áp Thới Hoà B, TT. Cờ Đỏ, huyện Cờ Đỏ, TP.CT ĐT:(0292) 3610397
16. Trung tâm Y tế huyện Vĩnh Thạnh	- Tư vấn XN HIV - Cơ sở cấp phát thuốc MMT	Áp Vĩnh Tiến, TT. Vĩnh Thạnh, huyện Vĩnh Thạnh, TP.CT ĐT:(0292) 3943322

Dịch vụ PrEP (Cơ sở y tế tư nhân)

1. Bs. Khuru Thị Thu Hoa	Điều trị dự phòng trước phơi nhiễm HIV (PrEP)	66A3 KDC Hưng Phú 1, P. Hưng Phú, Q. Cái Răng, TP.CT ĐT: 0988 420 816
2. Bs. Phạm Thị Bạch Quí	Điều trị dự phòng trước phơi nhiễm HIV (PrEP)	112/2 Nguyễn Văn Trỗi, P.An Nghiệp, Q. Ninh Kiều, TP.Cần Thơ ĐT:0988 912 854

Nhóm sinh hoạt

Nhóm Tự Lực (CBO)	Trực thuộc Hội PC HIV/AIDS	Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP. Cần Thơ. Số 400 Nguyễn Văn Cừ nối dài, P. An Khánh, Q. Ninh Kiều, TP.CT ĐT:(0292) 3830676
1. Nhóm S Đò		
2. Nhóm Glink		
3. Nhóm Sương Mai		
4. Nhóm Vườn Lên		
5. Nhóm Hương Cao		



Học viên cải thiện tại cơ sở cải thiện ma túy TP. Cần Thơ



Bà Trần Thị Xuân Mai - GD Sở LĐTĐ & XH TP. Cần Thơ và Ông Nguyễn Thanh Giang - PGD Sở Y tế tỉnh Hậu Giang trao quà cho học viên

SỞ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI TP. CẦN THƠ
CƠ SỞ CẢI NGHIỆM MA TÚY

Số 719 KV Xẻo Vông C, P. Hiệp Lợi, TP. Ngã Bảy, Hậu Giang
ĐT: 02933 866 322

CẨM NANG

CHO GIA ĐÌNH NGƯỜI HỒI GIA



Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN THANH HÒA

Giám đốc Cơ sở Cải nghiệm ma túy TP. Cần Thơ

Biên tập
NGUYỄN VĂN HÙNG
NGUYỄN DŨNG CHƯƠNG

Thư ký trình bày
PHÙNG CHÍ TÍNH

- Giấy phép xuất bản số : 134/GP-STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông Cần Thơ, cấp ngày 18 tháng 8 năm 2020
- In tại DNTN Như Cương - ĐC: Số 78 đường 30/4, P. An Phú, Q. Ninh Kiều, TPCT
- Số lượng : 1.000 cuốn - Khổ : 14.5 x 20.5cm
- In xong nộp lưu chiểu tháng 8/2020
- Địa chỉ: Số 719 KV, Xẻo Vông C, P. Hiệp Lợi, TP. Ngã Bảy, Tỉnh Hậu Giang
- Điện thoại: 0293 3866 322
- Email: escnmttpt_soldtbxh@cantho.gov.vn



Học viên tham gia trò chơi dân gian



**Học viên giao lưu bóng chuyền
với viên chức người lao động Cơ sở**

