

# KẾ HOẠCH CẠI NGHIỆN TẠI GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG

## Tự cai nghiện ma túy tại nhà hiệu quả

Tự cai nghiện ma túy tại nhà là một hành trình đầy thách thức cần sự quyết tâm của người bệnh và sự tin tưởng hỗ trợ của người thân để vượt qua. Nếu bạn đang đối mặt với vấn đề nghiện ma túy và muốn thực hiện quyết định tích cực, hãy cùng tìm hiểu về cách tự cai nghiện ma túy tại nhà một cách hiệu quả và an toàn.



## Hình thức cai nghiện phổ biến hiện nay

Hiện tại, có 2 hình thức cai nghiện được áp dụng là: Cai nghiện ma túy bắt buộc tại cơ sở cai nghiện và [Cai nghiện ma túy tự nguyện tại gia đình](#).

- Mỗi hình thức cai nghiện có ưu và nhược điểm riêng và phù hợp với từng đối tượng khác nhau. Nếu bạn hoặc người thân muốn cai nghiện ma túy, nhưng không biết bệnh nhân nghiện ma túy gì, phương pháp cai nghiện hiệu quả và an toàn ra sao, nên cai nghiện tại nhà hay trung tâm thì xin đọc bài viết tổng quan về cai nghiện ma túy này trước tiên.

Trong bài viết này chúng tôi chỉ đề cập tới nội dung: “Hướng dẫn cai nghiện ma túy tự nguyện tại gia đình”. Trong bài viết này chúng tôi chỉ đề cập tới nội dung: “Hướng dẫn cai nghiện ma túy tự nguyện tại gia đình”.

### 1. Tại sao nên tự cai nghiện ma túy tại nhà?

Tự cai nghiện ma túy tại nhà có thể là lựa chọn thích hợp cho những người có quyết tâm cao và đã được hướng dẫn phương pháp tự cai nghiện tại nhà hiệu quả và an toàn. Ngoài ra cần có sự tin tưởng hỗ trợ của người thân xung quanh động viên và

luôn giữ liên lạc với y bác sĩ hỗ trợ cai nghiện. Tự cai nghiện ma túy tại nhà có nhiều lợi ích:

- ✓ **Riêng tư:** Quá trình cai nghiện ma túy là một vấn đề nhạy cảm. Tự cai nghiện tại nhà cho phép bạn duy trì sự riêng tư và không cần tiết lộ vấn đề của mình cho những người xung quanh.
- ✓ **Kiểm soát quá trình:** Tự cai nghiện ma túy tại nhà cho phép bạn quyết định thời điểm và cách cai nghiện mà bạn cảm thấy thoải mái nhất.
- ✓ **Tiết kiệm thời gian và tiền bạc:** Thay vì phải di chuyển đến các cơ sở cai nghiện hoặc trung tâm, tự cai nghiện tại nhà giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc.
- ✓ **Sự thuận tiện:** Cai nghiện tại nhà giúp bạn tránh các ràng buộc về thời gian và địa điểm của các cơ sở cai nghiện.
- ✓ **Hỗ trợ gia đình và bạn bè:** Tự cai nghiện tại nhà cho phép bạn tiếp tục được hỗ trợ từ người thân yêu và bạn bè trong môi trường quen thuộc của bạn. Họ có thể đồng hành và động viên bạn trong quá trình cai nghiện.

## 2. Chuẩn bị trước khi tự cai nghiện:

Trước khi bắt đầu quá trình [tự cai nghiện ma túy tại nhà](#), bạn cần có sự chuẩn bị:

- **Tìm môi trường tĩnh lặng:** Tạo ra một không gian yên tĩnh và thoải mái để bạn có thể tập trung vào quá trình cai nghiện. Đặc biệt tránh xa bạn bè và môi trường có ma túy (tạm ngừng sử dụng điện thoại nếu cần). Không để ma túy trong nhà.
- **Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè:** Thông báo cho người thân và bạn bè về quyết định tự cai nghiện của bạn để họ có thể hỗ trợ và động viên bạn trong suốt quá trình.
- **Thiết lập lịch trình:** Hãy trao đổi thường xuyên và giữ liên lạc với chuyên gia cai nghiện để bạn được tư vấn đúng và kịp thời. Bạn nên nhớ trong thời gian bạn đang cai, cơ thể bạn không được khỏe, tinh thần của bạn dễ bị chi phối khiến bạn hay suy nghĩ vẩn vơ. Hãy đặt mục tiêu cụ thể và nhắc nhở bản thân về lý do bạn muốn cai nghiện để có động lực mạnh mẽ.



### 3. Đối phó với cơn nghiện:

- Giảm dần liều lượng ma túy là một bước quan trọng trong quá trình tự cai nghiện. Hãy tập trung vào việc giảm dần một cách từ từ và kiên nhẫn.
- Tùy thuộc vào loại, liều lượng ma túy sử dụng và tình trạng sức khỏe mà bệnh nhân sẽ cảm thấy vật vã, đau nhức xương khớp và rất khó kiểm soát tâm trạng và hành vi.
- Trong thời gian này bệnh nhân cần được sử dụng thuốc đào thải ma túy nhanh ra khỏi cơ thể. Kết hợp với việc uống nhiều nước và các biện pháp xoa tan căng thẳng, giảm đi cơn nghiện.
- [5 thuốc hỗ trợ cắt cơn cai nghiện ma túy](#) cũng phải được sử dụng để bệnh nhân vượt qua cơn nghiện không vật vã.



#### 4. Diễn biến thường gặp khi cai nghiện tại nhà

- Sau 6 – 12 giờ: Chảy nước mắt và mũi, hắt hơi, Ngáp, Đổ mồ hôi
- Sau 12 – 24 giờ: Cảm thấy khó chịu và dễ bực bội, Nổi da gà, đổ mồ hôi, nóng lạnh, Không muốn ăn
- Sau 24 giờ (1 ngày): Thèm muốn dùng ma túy, Bao tử quặn thắt, tiêu chảy, Kém ăn, buồn nôn, ói mửa, Đau lưng, đau chân và cánh tay, Nhức đầu, ngủ ít, cảm thấy yếu ớt và mệt, Cảm giác bực bội, không tập chung, Nóng lạnh và đổ mồ hôi nhiều hơn.
- Sau 2 – 4 ngày: Các triệu chứng nêu ở trên sẽ lên đến tột độ
- Sau 5 – 7 ngày: Hầu hết các triệu chứng khó chịu giảm đi, cơ thể bắt đầu ổn định,, Cảm thấy muốn ăn.

*Ở giai đoạn này bệnh nhân nên sử dụng que test ma túy (test nước tiểu) để xác định xem đã âm tính hay chưa? Nếu kết quả âm tính thì phải sử dụng thuốc chống tái nghiện ma túy để đoạn tuyệt hoàn toàn với ma túy. Thuốc chống tái nghiện giúp bệnh nhân không còn thèm nhớ tới ma túy và phải được uống ngay sau khi test âm tính để đạt hiệu quả cai nghiện dứt điểm. Thuốc này phải duy trì 6 tháng – 2 năm để bệnh nhân quên luôn thói quen sử dụng ma túy.*

- Sau 2 tuần lễ: Những cảm giác không thoải mái về thể xác dần dần biến mất nhưng các vấn đề khác như mất ngủ, mệt mỏi, giận dữ hay thèm hút hay trích ma túy vẫn còn.
- Sau 3 – 4 tuần: Mất ngủ, những hoạt động của cơ thể và trạng thái về tâm lý trở lại bình thường . Sức khỏe tốt hơn và sự thèm hút hay chích ma túy giảm dần.

#### 5. Lưu ý trong quá trình cai nghiện ma túy tại nhà.



- Ăn nhiều bữa nhỏ, ăn những thức ăn dễ tiêu như cháo hay canh. Tránh ăn những món ăn nhiều dầu, chất béo.
- Uống nhiều nước, có thể uống nước dứa, nước chanh, nước điện giải. Tránh uống rượu bia và các chất kích thích khác.
- Nếu cảm thấy đau nhức, hãy: tắm nước ấm, đắp bóp nhẹ vào những chỗ đau nhức hoặc vận động nhẹ nhàng hoặc xem tv chương trình yêu thích.
- Nếu khó ngủ, ngủ hay mơ màng, đổ mồ hôi chộm, thức giấc vào lúc nửa đêm hay giật mình sớm thì hãy trao đổi với bác sĩ cai nghiện để được hỗ trợ. Không tự ý sử dụng thuốc ngủ, thuốc an thần.
- Uống 3 thuốc dự phòng được gửi kèm, sử dụng cho các trường hợp buồn nôn, tiêu chảy, đau nhức và sốt nóng lạnh.

## 6. Tại sao một số người tự cai nghiện không thành công?

### Có 2 lý do :

- ❖ Thứ nhất: Không cắt được cơn nghiện
- ❖ Thứ hai: Chống tái nghiện không hiệu quả

### Vì sao vậy?

- ❖ Thứ nhất: Khi cắt cơn, người bệnh không chịu được các hội chứng cai như: đau nhức, vật vã, mệt mỏi, căng thẳng và mất ngủ.
- ❖ Thứ hai: Người nghiện không vượt qua được cảm giác được thèm nhớ ma túy mãnh liệt vì những cảm giác đó đã đi sâu vào tiềm thức tạo thành thói quen và đường mòn trong não bộ.

### Vậy giải pháp là như thế nào?

- **Thứ nhất:** Khi cắt cơn chúng ta phải sử dụng thuốc đào thải ma túy nhanh ra khỏi cơ thể, kết hợp với 5 thuốc hỗ trợ có tác dụng dập cơn, an thần, chống đau nhức, bổ gan và tăng miễn dịch.
- **Thứ hai:** Khi test que âm tính, chúng ta dùng thuốc cắt đứt đường truyền khoái cảm bằng cách làm cho các đầu mút thần kinh được bao bọc không nhận được tín hiệu kích thích của ma túy nữa vì vậy mà người bệnh không còn thèm nhớ đến ma túy, sợ mùi ma túy và đặc biệt là không thể nào sử dụng được ma túy vì chúng đối kháng với nhau.

## 7. Các câu hỏi thường gặp trong quá trình tự cai nghiện ma túy tại nhà

[Nhận biết các loại ma túy](#)

*Dấu hiệu nhận biết người nghiện*

*5 cách cai nghiện ma túy tại nhà*

## **Kết luận**

Tự cai nghiện ma túy tại nhà là một hành trình đầy thách thức. Nếu đủ quyết tâm, bạn có thể đánh bại cơn nghiện và bắt đầu cuộc sống mới. Tuy nhiên, luôn luôn nhớ rằng việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia là rất quan trọng để đảm bảo an toàn và hiệu quả trong quá trình tự cai nghiện.

## **Trung tâm hỗ trợ cai nghiện Heantos 4**

Chúng tôi hỗ trợ tư vấn quy trình cai nghiện ma túy tại nhà miễn phí

**Dược sĩ Thủy: 086.906.5421 (zalo)**

**Dược sĩ Hải: 086.919.1080 (zalo)**

**Sản xuất:** Công ty Dược phẩm Hà Thành

**Địa chỉ:** 158 Tựu Liệt, Tam Hiệp, Thanh Trì, Hà Nội