



## Giảm Tác hại cho Gia đình và Người chăm sóc Harm Reduction for Families and Caregivers

### Giảm tác hại là gì?

Giảm tác hại là một cách tiếp cận của y tế công cộng nhằm giảm những tác hại liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Giảm tác hại bao gồm nhiều sự lựa chọn và cách thức. Nó có thể bao gồm việc kiêng khem, hoặc hoàn toàn không sử dụng các chất gây nghiện. Giảm tác hại đáp ứng nhu cầu của mọi người bất kể họ ở đâu trong hành trình sử dụng chất gây nghiện của mình. Bằng chứng cho thấy rằng nó không làm gia tăng hoặc khuyến khích việc sử dụng chất gây nghiện.

Các chiến lược và dịch vụ nhằm giảm tác hại có thể làm giảm nhẹ những hậu quả liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Các hậu quả này bao gồm những lo ngại về xã hội, thể chất, tinh cảm và/hoặc tinh thần. Nó có thể bao gồm cơ hội sử dụng các dụng cụ để sinh hoạt tình dục an toàn hơn cũng như để sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn và/hoặc cơ hội sử dụng chất tổng hợp naloxone mang về dùng tại nhà an toàn hơn. Nó cũng bao gồm các chương trình kết nối và hỗ trợ và việc giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe và hỗ trợ. Giảm tác hại giúp đảm bảo các dịch vụ không mang tính phán xét và dành cho tất cả mọi người.

Giảm tác hại tôn trọng con người. Nó giúp cho mọi người kết nối với nhau và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Nó bao gồm làm việc với người dân và cộng đồng của họ. Dịch vụ này giúp các cá nhân, gia đình và bạn bè học các kỹ năng giúp giảm tác hại. Người dân có thể biết về các nguồn lực và sự hỗ trợ trong cộng đồng của mình.

### Tôi giảm tác hại bằng cách nào?

Có nhiều cách giúp bạn có thể giảm tác hại:

- Hút thuốc tránh xa người khác sẽ làm giảm lượng khói thuốc thụ động mà họ tiếp xúc. Cân nhắc các liệu pháp thay thế chất nicotine như kẹo cao su (gum) hoặc các miếng dán. Những liệu pháp thay thế này có miễn phí thông qua quầy thuốc ở địa phương của bạn
- Nếu bạn dự định uống bia rượu, hãy thu xếp một người lái xe để tránh các va chạm và chấn thương.

- Không dùng chung hoặc mượn các dụng cụ để sử dụng chất gây nghiện (ví dụ: các dụng cụ để tiêm chích hoặc không dùng để tiêm chích như thuốc viên hoặc ống hút)
- Sử dụng các biện pháp phòng tránh với bạn tình (ví dụ: bao cao su và màng chắn miệng)
- Học cách sử dụng chất tổng hợp naloxone mang về dùng tại nhà và mang theo người một bộ kit để đảo ngược tác động khi sử dụng thuốc phiện (opioid) quá liều
- Xem xét việc xét nghiệm thường xuyên để kiểm tra các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI), HIV và viêm gan C
- Tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần và các dịch vụ hỗ trợ khác

### Cha mẹ, người chăm sóc và cộng đồng có thể giảm tác hại bằng cách nào?

Một cộng đồng vững mạnh được tạo nên bởi những cá nhân và gia đình mạnh khỏe. Họ tác cùng nhau, tất cả chúng ta đều có thể tạo nên sự khác biệt.

- Hỗ trợ các chương trình giáo dục tại nhà trường về việc đưa ra quyết định lành mạnh về tình dục và sử dụng chất gây nghiện (ví dụ: thuốc lá và rượu bia). Những chương trình này có thể cung cấp cho trẻ em và thanh thiếu niên những thông tin rõ ràng, chính xác. Các em có thể học các kỹ năng để đưa ra những lựa chọn an toàn, lành mạnh trong suốt cuộc đời mình
- Hỗ trợ và giúp đỡ trẻ em và thanh thiếu niên xây dựng lòng tự tôn, sự tự tin và các mối quan hệ tích cực với gia đình, bạn bè và cộng đồng của mình. Giúp đỡ các em xây đắp cảm giác gắn bó, sự tự hào và bản sắc (identity). Một số ví dụ bao gồm các môn thể thao, nghệ thuật, khiêu vũ, âm nhạc, giảng dạy và nghi lễ văn hóa, các câu lạc bộ dành cho các sở thích đặc biệt và các thú tiêu khiển.
- Cung cấp cho trẻ em và thanh thiếu niên những thông tin và kỹ năng phù hợp với lứa tuổi nhằm giảm tác hại (ví dụ: rửa tay hoặc khi thấy một kim tiêm bị vứt bỏ)

## Gia đình, người chăm sóc, bạn bè và cộng đồng có thể nhận sự hỗ trợ khi người họ yêu quý đang sử dụng chất gây nghiện bằng cách nào?

Thật khó khăn khi phải lo lắng về người mình yêu quý, đặc biệt khi có những thông điệp khác nhau khuyên chúng ta nên làm gì hoặc không làm gì trong bất kỳ một tình huống nào. Yêu và đang có mối quan hệ tình cảm với một người sử dụng chất gây nghiện là phức tạp. Những gì hiện tại chúng ta biết là gia đình, người chăm sóc, bạn bè và cộng đồng cần thêm các lựa chọn để hỗ trợ những người họ yêu quý.

### Các cách để tham gia vào cuộc sống của người mà bạn yêu quý:

- Tham gia vào các nhóm hỗ trợ có sử dụng cách tiếp cận Cộng đồng và Huấn luyện Gia đình (Community Reinforcement and Family Training, CRAFT)
- Dành thời gian để tìm hiểu những gì bạn có thể và không thể cung cấp
- Giữa những lúc chăm sóc và hỗ trợ, hãy dành thời gian để được hạnh phúc và trải nghiệm niềm vui. Chăm sóc bản thân sẽ đảm bảo bạn vẫn hài lòng với cuộc sống của mình và có thể chăm sóc người khác
- Dành thời gian để tìm hiểu xem bạn kiểm soát và không kiểm soát được gì. Bạn có thể kiểm soát cách bạn giao tiếp với họ như thế nào. Những chiến lược hữu ích có thể bao gồm việc nói ra những nỗi lo của bạn và thể hiện sự chăm sóc, tình yêu thương và cách bạn muốn dành thời gian với họ
- Dành thời gian để kết nối với những người khác trong cuộc sống của người mà bạn yêu quý, những người cũng đang có cảm giác giống như bạn
- Dành thời gian để tìm hiểu và thực hành việc củng cố hành vi tích cực và cách nói chuyện có tính khích lệ
- Đề nghị giúp đỡ nhiều lần, bằng nhiều cách thức khác nhau và đưa ra các lựa chọn khác nhau. Hãy chuẩn bị và hãy chấp nhận nếu người bạn yêu quý nói không hoặc chối ý

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

- Trang tài liệu của Bộ Sức khỏe Tâm thần và Nghiện ngập (Ministry of Mental Health and Addictions): [www.stopoverdose.gov.bc.ca](http://www.stopoverdose.gov.bc.ca)
- Bộ Y tế (Ministry of Health) - Giảm Tác hại: Hướng dẫn Dành cho Cộng đồng British Columbia [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf) ( PDF 478 KB)
- Hướng đến Trái tim (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com/>
- Trung tâm của Canada về Sử dụng Chất gây nghiện và Nghiện ngập (Canadian Centre on Substance Use and Addiction): Củng cố Cộng đồng và Huấn luyện Gia đình [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf) (PDF 329 KB)

Hãy xem các Tờ thông tin HealthLink sau:

- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #30a Các Ảnh Hưởng Tai Hai Của Khói Thuốc Do Người Khác Hút](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #30b Các Điều Nguy Hiểm Cho Sức Khỏe Khi Dùng Các Sản Phẩm Thay Thế Cho Thuốc Lá](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #30c Bỏ Hút Thuốc](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #38d Thai Nghén và Uống Rượu dung Rượu bia](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #97 Tiếp Xúc với Máu hoặc Các Chất Dịch của Cơ Thể: Bảo Vệ chống lại Sự Nhiễm Trùng](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #102a Hiểu về Giảm Tác hại: Sử dụng Chất gây nghiện](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #118 Naloxone: Chữa Trị Việc Dùng Thuốc Phiện Quá Liều](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.