

## Các chiến lược đối phó với cơn thèm nhớ

Khi đã trở nên nghiện heroin, anh/chị có thể trải qua các cơn thèm nhớ ma túy trong một thời gian dài sau khi dừng sử dụng (cai). Nhiều người khi bắt đầu sử dụng lại heroin chia sẻ rằng họ sử dụng lại bởi những cảm giác thèm muốn hoặc khao khát nó.

Những người đã điều trị cắt cơn heroin thành công có thể áp dụng một số cách sau để đối phó với những cơn thèm nhớ và duy trì “thời gian sạch” của họ như sau:

### ***Luôn tự nhắc nhở bản thân rằng cơn thèm nhớ rồi sẽ chấm dứt.***

Anh/chị có thể cảm thấy cơn thèm nhớ rất mãnh liệt khi nó bắt đầu xuất hiện, nhưng chúng sẽ không kéo dài. Phần lớn các cơn thèm nhớ chỉ kéo dài khoảng 10-15 phút và ít khi kéo dài quá một tiếng đồng hồ. Khi anh/chị vượt qua được các cơn thèm nhớ và duy trì việc không sử dụng lại heroin, các cơn thèm nhớ sẽ giảm dần và thưa dần, sau một năm thì hầu như không còn xuất hiện nữa. Vì vậy, hãy luôn tự nhắc nhở bản thân rằng, nếu kiên trì, cơn thèm nhớ sẽ qua đi.

### ***Hãy làm một việc gì đó để không suy nghĩ đến cơn thèm nhớ nữa.***

Khi cảm thấy cơn thèm nhớ kéo dài – hoặc sắp sửa xuất hiện – hãy làm một việc gì đó có ích để tập trung suy nghĩ và tình cảm của anh/chị vào việc đó và không còn nghĩ tới ma túy nữa.

Sau đây là một số việc giúp anh/chị quên đi cơn thèm nhớ:

### ***Một công việc thú vị và bổ ích***

Hãy chọn một hoạt động mà bạn thích làm hoặc cần phải sử dụng nhiều sức lực như là nấu nướng, chơi nhạc, đi bộ, may vá, đọc sách/truyện, chơi trò chơi hoặc thể thao, và trò chuyện với bạn bè (những người bạn không sử dụng ma túy).

### ***Tập thể dục***

Thử các hoạt động thể dục thể chất như là chạy bộ để tăng nhịp tim và giúp bạn có cảm giác khoan khoái, đồng thời giúp tăng cường sức khỏe và có hình thể đẹp.

### ***Thư giãn***

Hít thở sâu, chậm rãi và thả lỏng các cơ để thư giãn. Hãy hình dung về một nơi thật đẹp và yên bình để thư giãn.

### ***Thay đổi cách anh/chị nghĩ về cơn thèm nhớ.***

Những gì anh/chị đang tự nhủ trong đầu có thể tác động đến cảm giác của anh/chị về các cơn thèm nhớ. Nếu anh/chị thấy bản thân đang tự nhủ rằng “mình không thể chịu đựng thêm được nữa. Mình phải sử dụng thôi,” thì hãy lập tức thay đổi như sau, “mình chẳng thích cảm giác này tẹo nào và mình chắc chắn là nó sẽ qua đi. Và mình chẳng muốn lặp lại những điều tồi tệ do ma túy gây ra cho mình nữa.”

### ***Tránh xa những nơi khiến bạn nhớ tới ma túy.***

Nếu tình cờ anh/chị có mặt tại những nơi mà anh/chị từng sử dụng heroin trước đây hoặc nơi bạn bè cũ và những người khác đang sử dụng nó sẽ khiến các cơn thèm nhớ xuất hiện hoặc trở nên mãnh liệt hơn. Nếu anh/chị cảm thấy cơn thèm nhớ sắp sửa đến, hãy đi tới một nơi khác giúp anh/chị không nghĩ tới việc sử dụng ma túy nữa. Đặc biệt là trong giai đoạn đầu của quá trình phục hồi sau cai, hãy cố gắng tìm mọi cách để tránh xa những nơi khiến anh/chị có nguy cơ bị cám dỗ để ngăn chặn sự thèm nhớ.

Trích dẫn từ tài liệu *Changing for Good* của James O. Prochaska, John C. Norcross, và Carlo C. Clemente.