

KỸ NĂNG TÌM KIẾM TRỢ GIÚP TRONG PHÒNG, CHỐNG MA TÚY

Trong thế giới đầy cám dỗ, ma túy không chỉ là mối nguy mà còn là thử thách với các bạn trẻ, đặc biệt là học sinh. Làm thế nào để nhận biết nguy cơ và tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết? Hãy cùng khám phá những kỹ năng tìm kiếm trợ giúp phòng chống ma túy – vũ khí giúp bạn tự bảo vệ và bảo vệ người thân trước cám dỗ nguy hiểm này!



1. Nhận Biết Khi Nào Cần Trợ Giúp

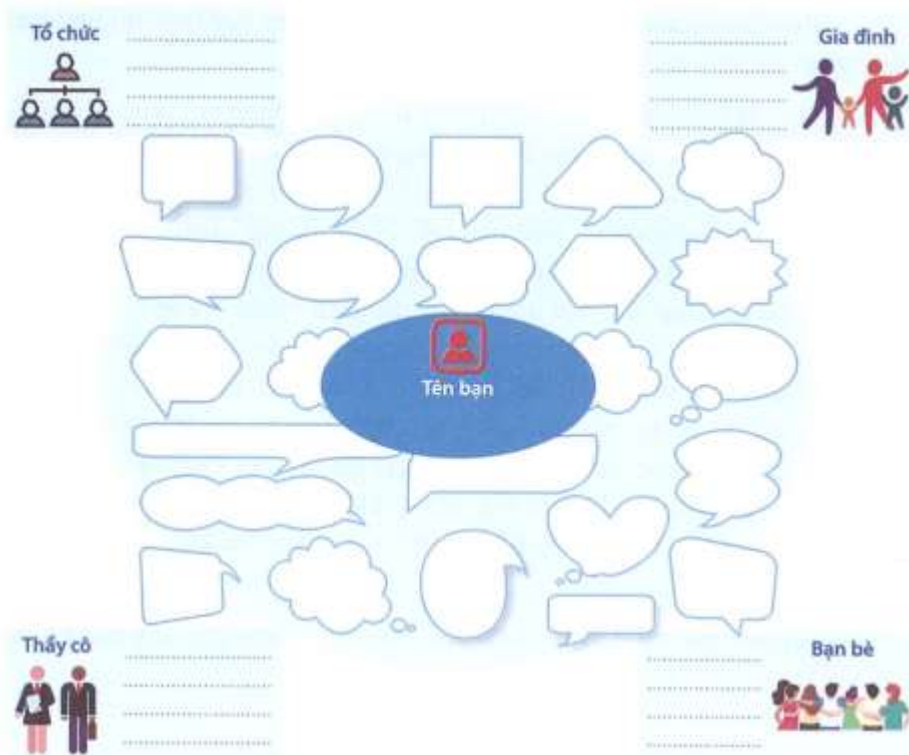
Nhiều bạn trẻ tin rằng mình có thể tự giải quyết mọi khó khăn, nhưng thực tế, việc tìm kiếm sự trợ giúp sớm sẽ mang lại lợi ích lâu dài. Theo một khảo sát từ Bộ Giáo dục và Đào tạo, **35% học sinh trung học cho biết họ không biết nên nhờ ai khi gặp vấn đề liên quan đến ma túy**. Việc nhận ra khi nào mình cần hỗ trợ là bước đầu tiên quan trọng.

2. Các Nguồn Trợ Giúp Đáng Tin Cậy

- **Gia Đình và Người Thân:** Đừng ngại chia sẻ với gia đình khi bạn đối diện với những nguy cơ hoặc tình huống liên quan đến ma túy. Theo một nghiên cứu từ Viện

Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia, **75% các trường hợp sử dụng ma túy ở tuổi vị thành niên** bắt đầu từ việc thiếu sự giám sát và hỗ trợ từ gia đình.

- **Giáo Viên, Cố Vấn Học Đường:** Giáo viên và cố vấn học đường không chỉ là người dạy kiến thức mà còn là những người bạn có thể tin tưởng. Họ được đào tạo để giúp bạn đối phó với các tình huống khó khăn, bao gồm việc nhận diện và phòng tránh ma túy.
- **Đường Dây Nóng Phòng Chống Ma Túy:** Nhiều tổ chức cung cấp đường dây nóng hỗ trợ phòng chống ma túy. Tại Việt Nam, bạn có thể gọi đến các số như **1800 6969** để được tư vấn và hỗ trợ khẩn cấp từ các chuyên gia.



3. Kỹ Năng Tìm Kiếm Trợ Giúp Hiệu Quả

- **Kỹ Năng Giao Tiếp Mạnh Dạn:** Để tìm kiếm sự trợ giúp, bạn cần biết cách bày tỏ vấn đề của mình rõ ràng và mạnh dạn. Hãy chia sẻ cảm xúc và lo ngại một cách trung thực và bình tĩnh.
- **Biết Sử Dụng Các Nguồn Thông Tin Trực Tuyến:** Có nhiều tài liệu và diễn đàn trực tuyến hỗ trợ phòng chống ma túy, giúp bạn trang bị kiến thức. Hãy chọn những

nguồn thông tin đáng tin cậy từ các tổ chức uy tín như Viện Nghiên Cứu Tâm Lý Người Sử Dụng Ma Túy (PSD).

- **Luyện Tập Phản Xạ Ứng Phó:** Khi đối mặt với cảm dỗ, khả năng từ chối và nhờ giúp đỡ là kỹ năng sống cần thiết. **Hơn 60% học sinh** cho biết họ cảm thấy mạnh mẽ hơn khi có sẵn chiến lược ứng phó.

4. Lợi Ích Khi Tìm Kiếm Trợ Giúp Sớm

Việc tìm kiếm sự hỗ trợ không chỉ giúp bạn tránh xa nguy cơ mà còn giúp bảo vệ sức khỏe tinh thần và thể chất. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), những người trẻ nhận được sự hỗ trợ từ gia đình và cộng đồng có nguy cơ sử dụng ma túy giảm tới **80%** so với những người không có hỗ trợ.

Bạn Sẽ Làm Gì Để Giúp Chính Mình Và Người Khác Tránh Xa Ma Túy?

Kỹ năng tìm kiếm trợ giúp không chỉ là chìa khóa giúp bạn vượt qua thử thách mà còn là cách bạn tự bảo vệ khỏi các hiểm họa ma túy. Liệu bạn có sẵn sàng học hỏi và chia sẻ kỹ năng này để cùng xây dựng một môi trường học tập an toàn?