

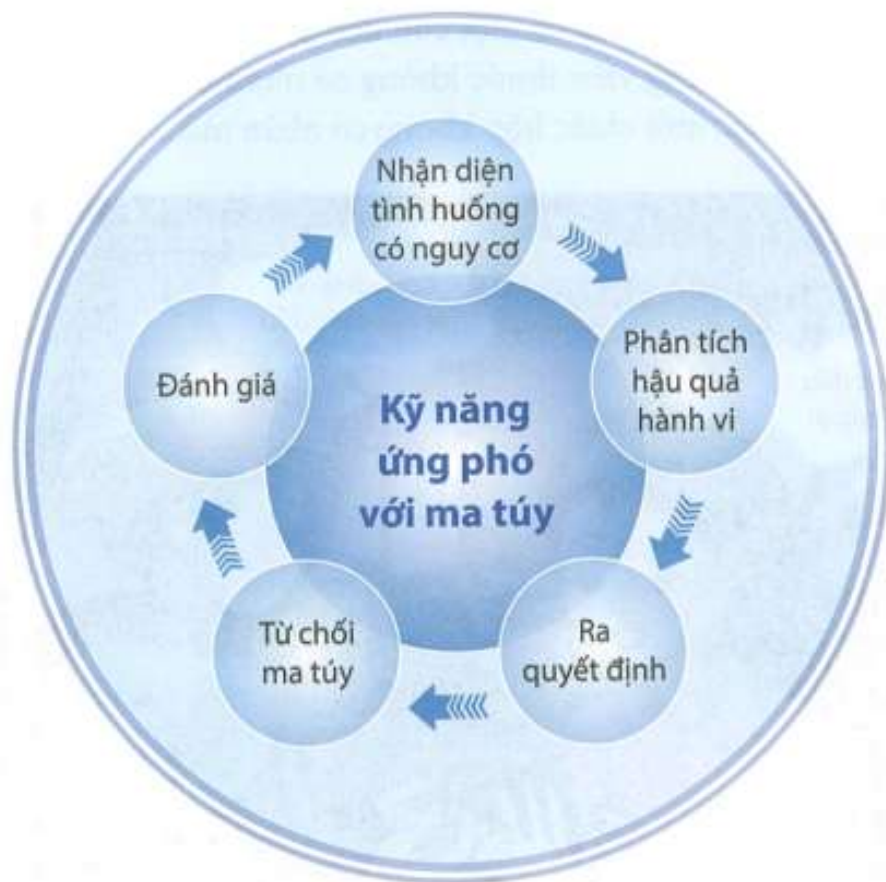
KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI MA TÚY

Trong thế giới hiện đại đầy cám dỗ, ma túy len lỏi vào cuộc sống của học sinh dưới nhiều hình thức tinh vi, từ những lời mời gọi trong các buổi tụ tập cho đến sự lôi kéo từ bạn bè. Vậy làm sao để nói "không" một cách kiên định và an toàn? Hãy cùng khám phá kỹ năng ứng phó với ma túy – một "tấm khiên bảo vệ" giúp bạn tránh xa nguy cơ này.

1. Hiểu Rõ Tác Hại Khủng Khiếp Của Ma Túy Đối Với Cơ Thể

Ma túy không chỉ gây nghiện mà còn phá hủy toàn bộ sức khỏe của người sử dụng. Theo báo cáo từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), việc sử dụng ma túy có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như tổn thương não, suy giảm chức năng thần kinh, và thậm chí tử vong. **Trên 85% người nghiện ma túy** báo cáo tình trạng sức khỏe tinh thần suy yếu nghiêm trọng, từ lo âu, trầm cảm đến hoang tưởng.

2. Các Kỹ Năng Ứng Phó Khi Đối Diện Với Ma Túy



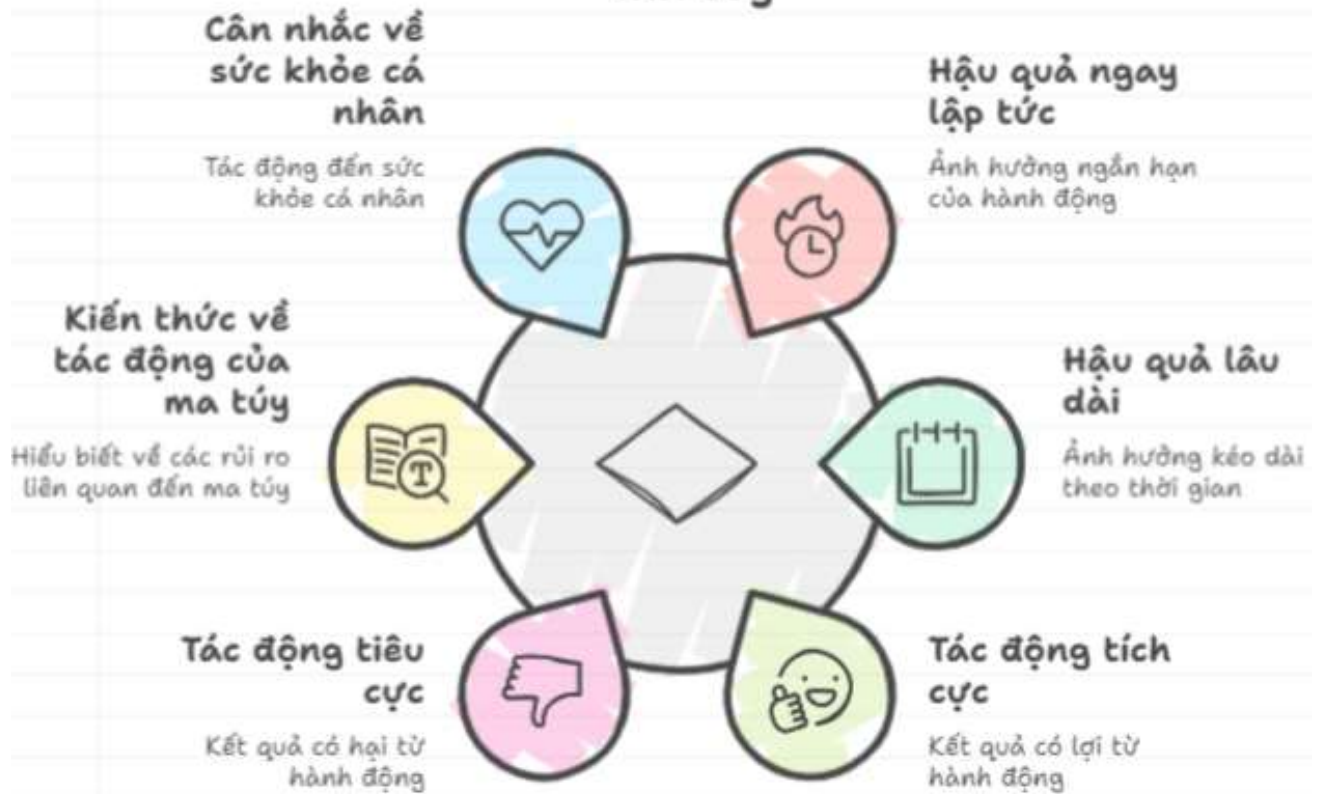
- *Kỹ năng nhận diện được tình huống có nguy cơ*



- *Kỹ năng phân tích hậu quả của hành vi*

Kỹ năng này giúp bạn so sánh, đối chiếu những điều bạn mong đợi với các hậu quả tức thì và lâu dài của hành vi, là những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của hành vi dự kiến thực hiện để quyết định thực hiện hành vi phù hợp.

Phân tích hậu quả của hành vi liên quan đến ma túy



- *Kỹ năng ra quyết định*

Các bước để ra quyết định hiệu quả



- *Kỹ năng từ chối ma túy*

Kỹ năng từ chối ma túy là những kỹ năng nói không với ma túy sau khi bạn đã thực hiện việc ra quyết định phòng, chống ma túy và các chất gây nghiện. Bạn có thể từ chối trực tiếp hoặc gián tiếp cho phù hợp với từng hoàn cảnh.



MỘT SỐ VÍ DỤ NÓI KHÔNG VỚI MA TỬY

1



Tôi không muốn
sử dụng ma túy

2



T: Máy thử chút đi, thích lắm
Bạn: Không, nó không dành cho tao
T: Thôi nào, sẽ vui lắm đấy
Bạn: Không, nó không dành cho tao
T: Thôi đấy, chỉ vài phút thôi
Bạn: Không, thực sự nó
không dành cho tao

3



Tớ muốn về nhà để chơi bóng đá,
bạn về cùng tớ không?

4



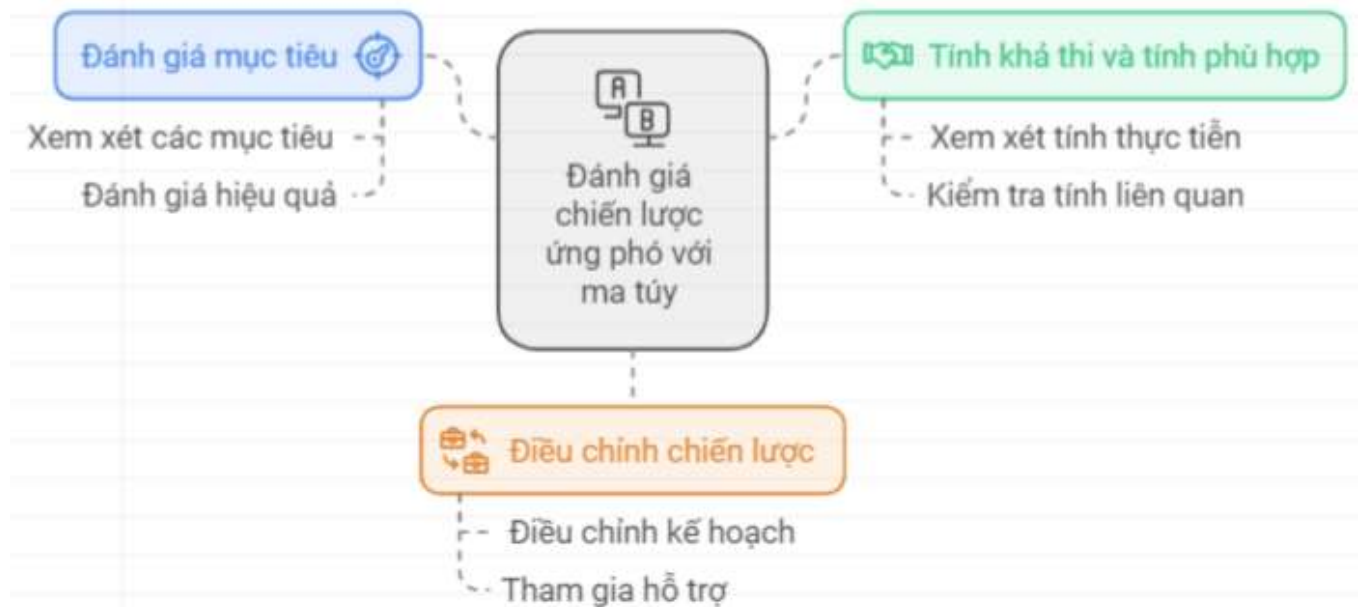
Tôi không thích
mùi vị của
cần sa chút nào

5



Như tớ đã nói,
tớ không thích vị cần sa
chút nào. Tớ về đây,
hẹn gặp bạn hôm khác

- *Kỹ năng đánh giá việc thực hiện ứng phó với ma túy*



3. Tăng Cường Hiểu Biết Và Hỗ Trợ Từ Gia Đình

Gia đình là một chỗ dựa quan trọng giúp bạn tránh xa các cạm bẫy từ ma túy. **80% học sinh cho rằng** sự hỗ trợ từ gia đình giúp họ tránh được nguy cơ liên quan đến ma túy. Hãy thẳng thắn trao đổi với bố mẹ hoặc người thân khi bạn gặp phải những tình huống khó xử liên quan đến ma túy.

4. Nâng Cao Nhận Thức Về Tác Hại Dài Hạn Của Ma Túy

Ma túy không chỉ gây ra tác hại trước mắt mà còn để lại hậu quả lâu dài cho sức khỏe và cuộc sống của bạn. Theo Tổ chức Phòng Chống Ma Túy Hoa Kỳ (DEA), những người nghiện ma túy có khả năng mắc các bệnh mãn tính cao gấp 3 lần và có tỷ lệ tử vong sớm gấp đôi so với người bình thường. Điều này cho thấy rằng chỉ một quyết định sai lầm có thể làm thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi.

Liệu Bạn Có Sẵn Sàng Bảo Vệ Chính Mình Khỏi Những Cạm Bẫy Nguy Hiểm?

Ma túy không chỉ là mối nguy cho sức khỏe mà còn là thử thách về mặt đạo đức và sức mạnh cá nhân. Bạn sẽ chọn cách nào để giữ mình an toàn và nói "không" với cám dỗ?