

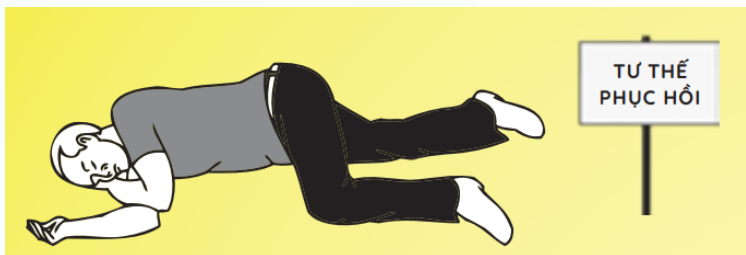
## MỘT SỐ MẸO SỬ DỤNG CHẤT AN TOÀN KHI THAM GIA CHEMSEX

### NƯỚC BIỂN - GHB/GBL

#### NƯỚC BIỂN "G" LÀ GÌ?



- Một chất lỏng không màu, không mùi, vị đắng hoặc hơi mặn, thường được bán trong các chai/lọ nhỏ.
- Là chất gây êm dịu và ức chế hệ thần kinh trung ương. Ở liều thường dùng, gây cảm giác khoan khoái, thư giãn, giảm ức chế, thích nói chuyện, giao du và tăng ham muốn tình dục. Khởi phát tác dụng sau 15-20 phút, kéo dài khoảng 3-4 giờ.
- Gây lú lẫn, mất ý thức nên người sử dụng có thể dễ bị tấn công/lạm dụng tình dục.
- Nếu dùng nhiều, thường xuyên có thể nhanh dẫn đến nghiện, lệ thuộc cơ thể và lệ thuộc tâm lý.
- Độ mạnh của GHB rất khó để đánh giá nên xác định được liều dùng phù hợp không phải chuyện dễ dàng. Do đó, người dùng rất dễ bị ngộ độc và quá liều. Ví dụ, chỉ cần quá liều 1 mL GHB thôi cũng có thể khiến người dùng trở nên lú lẫn, vô thức. Trong những trường hợp nặng, có thể bị suy hô hấp, hôn mê hoặc thậm chí là tử vong.
- GHB còn có thể được tạo ra từ GBL - một chất ăn mòn. GBL ngày càng được bán rộng rãi và sử dụng trực tiếp thay cho GHB. Điều này rất nguy hiểm vì GBL cho tác dụng mạnh hơn GHB ít nhất 2 lần và tác dụng còn kéo dài hơn. GBL có tính ăn mòn mạnh nên có thể làm tổn thương thực quản và dạ dày của người dùng.
- GHB và GBL đều được gọi là ma túy G. Một điều rất quan trọng là bạn phải biết chính xác bạn đang dùng loại nào.
- Bạn không thể phân biệt được GHB và GBL bằng mắt thường.



### MẸO DÙNG GHB

- Hãy tự chuẩn bị liều dùng cho mình và hết sức cẩn thận khi chia liều. Nên dùng xy lanh, ống bơm có chia vạch thể tích rõ ràng đến từng mL để chia liều GHB tiện hơn và đúng hơn.
- Như các loại ma túy khác, luôn luôn bắt đầu dùng với liều thấp, chờ đến khi hết tác động rồi mới dùng liều kế tiếp.
- "1+1=3" - Hiệu ứng tăng mạnh có thể xảy ra với GHB/GBL. Nghĩa là nếu bạn dùng liều thứ hai quá sớm so với liều thứ nhất thì tác dụng của liều thứ hai có thể được khuếch đại nhiều lần. Do đó, khoảng cách giữa 2 liều GHB là ít nhất 2 giờ và giữa 2 liều GLB là ít nhất 3 giờ. Và nếu dùng liều thứ hai thì lượng dùng không được vượt quá 1 nửa so với liều thứ nhất.
- GHB/GBL làm giảm trí nhớ, do đó, hãy ghi chú lại lượng dùng (bao nhiêu mL) và thời điểm dùng để biết được khi nào nên dùng liều kế tiếp.
- Chỉ được uống, không được hít hay chích.
- Đừng "đánh giá thấp GHB/GBL" - Chỉ 1mL thôi cũng có thể làm bạn bị mất ý thức. Do đó, khi dùng thì không nên làm bất cứ việc gì mà cần sự tập trung, chẳng hạn như nấu nước sôi, sử dụng vật sắc nhọn, hay lái xe và vận hành máy móc.
- Hãy đảm bảo rằng có ai đó tỉnh táo bên cạnh để chú ý đến bạn (người đó không dùng ma túy, rượu bia). Khi bị mất ý thức, sự an toàn của bạn sẽ hoàn toàn phụ thuộc vào những người/vật xung quanh, do đó khi dùng GHB/GBL thì hãy ở bên một người tỉnh táo và quan tâm đến bạn.
- Không được dùng chung GHB/GBL với bất kỳ loại chất ma túy nào khác, đặc biệt là rượu bia, ketamine hay các loại thuốc ngủ, thuốc an thần. Việc này làm tăng nguy cơ ngộ độc, ức chế não bộ, suy hô hấp và tử vong!
- Nếu bạn thấy ai đó sắp bị vô thức thì hãy giúp họ lấy lại tỉnh táo bằng cách kích thích cảm giác đau, đưa họ ra chỗ thoáng mát và nói chuyện thật to với họ. Nếu không hiệu quả thì đặt họ ở tư thế hồi phục và gọi xe cấp cứu.
- Nếu bạn đang dùng thuốc điều trị HIV và có ý định tham gia tiệc sex kéo dài thì hãy đặt chuông điện thoại hoặc đồng hồ báo thời điểm cần uống thuốc HIV để tránh bị quên.

### GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ SỨC KHỎE SỬ DỤNG CHẤT KHI QUAN HỆ TÌNH DỤC

2020. Tài liệu dịch với sự cho phép của Tổ chức MAINline.



Trung tâm Chuyển giao Công nghệ  
 Điều trị Nghiện chất và HIV miền Nam  
<http://svhattc.org/> - 028.3952.6005



Trung tâm Nâng cao Chất lượng Cuộc sống  
<https://life-vietnam.org/> - 0983.731.157