

您是否在幫助酗酒者 或者對酒精或其他成 癮物質已形成依賴性 的人？



ADiS 1800 250 015 | 該電話每週7天，每天24小時開通 | 免費而且保密
Alcohol and Drug Information Service

我可以怎樣提供幫助？

您可以：

- 交談而不要加以論斷。要是您知道成癮物質所造成的後果，往往就比較容易做到這一點。
- 鼓勵使用成癮物質或酗酒的人尋求幫助或做健康檢查。這可能有助於他們反思自己使用成癮物質或酗酒的習慣，可能會幫助他們認識到成癮物質或酗酒是否開始影響或正在影響他們的身心健康。
- 如果有人想設法減少使用成癮物質或酗酒的危害，那麼就幫助他們改變。他們可能不想改。不使用這些東西是最安全的選擇，但有時他們覺得做不到，或者根本就不想這樣做。在這種情況下，最好是著重減少損害的方法。
- 請記住，改變壞習慣并不容易。
- 讓他們覺得有希望，鼓勵他們：只要下定決心停止使用酒精或成癮物質，那麼就有可能改掉壞習慣。

我們可以：

- 提供有關酒精或其他成癮物質的資訊。
- 談論您所知道的關於別人使用成癮物質的問題。
- 跟其他可能給您額外幫助的服務機構或團體聯絡。
- 討論哪些服務機構可能幫助正在酗酒或使用其他成癮物質的人。

那麼我怎麼做呢？

我們每個人的做法都不一樣。幫助成癮的人並不容易。您跟您所照顧的人也許有一些時候會很艱難。您對使用成癮物質或酗酒的人也許有時候沒有好感，也許會覺得心煩或沮喪。

您可以：

- 打電話給 Alcohol & Drug Information Service (酒精與毒品資訊服務熱線)，跟該熱線的服務人員商量。這有助於您獲得您所需要的幫助，也可以瞭解您或您所照顧的人還能獲得哪些其他服務，如諮詢等等。或者您可以向當地的 Drug and Alcohol Service 預約。
- 先照顧好自己。照顧對成癮物質或酒精已經有依賴性或有這方面問題的人所碰到的壓力，會對您自己的身心健康帶來很大的影響。要安排一些時間給您自己。
- 計劃做一些您喜歡或者有助減輕您的壓力的事情，例如按摩、園藝等等。
- 遵循宗教信仰的做法以及來自宗教團體的支持也可能有幫助。
- 參加一個支持小組。有時候，照顧者會覺得家人朋友並不完全理解他們所經歷的事情。試著與其他理解和經歷過類似問題的人聯絡，以提供額外的幫助。
- 吃一些能讓您保持身心健康、精力充沛的食物。
- 多活動，享受積極鍛煉身體 (比如散步、游泳) 的過程，這樣有助於您減輕壓力、能夠睡得好。
- 注意休息，睡得著的時候就睡。

那麼，他們為什麼不乾脆戒掉壞習慣呢？

一個人選擇使用成癮物質或酗酒可能有很多原因。

例如，他們可能有依賴性，或者他們可能出自下列目的而選擇酗酒或使用其他成癮物質：

- 試圖緩解焦慮和抑鬱的症狀。
- 與朋友交往。
- 感受成癮物質或酒精的作用（這可能包括放鬆的感覺）。

重要的是：

- 您必須明白沒有人能夠使另一個人改變。
- 您必須知道，一個人有使用成癮物質的權利，而他們的決定所產生的所有後果必須由他們自己承擔。
- 不要因為別人決定使用成癮物質而責怪自己。

AD*i*S
Alcohol and Drug Information Service

1800 250 015



請打電話 131 450 給 TIS 要求安排口譯 (免費)

該電話每週7天，每天24小時開通

免費而且保密

其他有用的電話號碼



Stimulant Support Line*: 1800 101 188

Illawarra Shoalhaven Drug & Alcohol Service*: 1300 652 226

Family Drug Support*: 1300 368 186

Drug & Alcohol Multicultural Education Centre:

(02) 8706 0150

Lifeline: 131 114

Mental Health Helpline*: 1800 011 511

哪裡可以得到關於 Drug and Alcohol 的幫助：

<https://yourroom.health.nsw.gov.au/resources/publications/Pages/Where-can-I-get-help-English.aspx>

如何對待家庭中的使用成癮物質或酗酒的問題：

<https://yourroom.health.nsw.gov.au/pages/for-families.aspx>

*請注意：如果您用移動電話打電話，那麼打 1800 和 1300 電話的通話費是由您的移動電話服務供應商規定的。