Quý vị có đang hỗ trợ một người mà họ đang dùng hoặc lệ thuộc rượu/ma túy?

ADIS Alcohol and Drug Information Service **1800 250 015** | **24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần | MIỄN PHÍ VÀ BẢO MẬT**

TÔI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ?

Quý vị có thể:

- **Nói chuyện** mà không ngụ ý phán xét. Việc này thường dễ dàng hơn nếu quý vị hiểu biết được ảnh hưởng của ma túy.
- **Khuyến khích** người đang dùng ma túy/rượu nên tìm giúp đỡ hoặc đi kiểm tra sức khỏe. Việc này có thể giúp họ xét lại việc dùng ma túy hoặc rượu của họ. Việc này cũng có thể giúp họ xét xem việc dùng ma túy/rượu có bắt đầu tác động hoặc đang tác động đến sức khỏe thể chất hoặc tâm thần của họ.
- **Hỗ trợ** các thay đổi nếu người đó muốn thử giảm dùng hoặc giảm nguy hại do việc dùng rượu/ma túy. Có thể họ chưa muốn ngừng hẳn. Cách an toàn nhất là không dùng nữa, nhưng đôi khi họ cảm thấy rằng họ không thể làm được, hoặc không muốn làm ngay. Nếu vậy, thì điều có thể hữu ích là nên tập trung vào cách thức làm sao để giảm nguy hại.
- **Nên nhớ** thay đổi là điều khó khăn.
- **Hãy mang tới niềm hy vọng** và khuyến khích họ rằng thay đổi là việc có thể làm được, nếu họ quyết định chấm dứt dùng rượu/ma túy.

Chúng tôi có thể:

- **Cung cấp** thông tin về rượu hoặc ma túy.
- **Bàn thảo** về các vấn đề mà quý vị có thể gặp phải khi người khác dùng rượu/ma túy.
- **Nối kết** quý vị tới các dịch vụ hoặc nhóm nào khác có thể hỗ trợ thêm cho quý vị.
- **Thảo luận** về các dịch vụ có thể hỗ trợ người đang dùng ma túy/rượu.

CÒN TÔI THÌ SAO?

Tất cả chúng ta đều đối phó một cách khác nhau. Hỗ trợ một người đang dùng ma túy là điều không dễ dàng. Có thể quý vị đã từng có lúc gặp khó khăn với người mà mình đang chăm sóc. Có thể quý vị không luôn luôn có cảm tưởng tốt đẹp về người đang dùng ma túy/rượu. Quý vị có thể cảm thấy thất vọng hoặc buồn bực.

Quý vị có thể:

- **Điện thoại đến Alcohol & Drug Information Service (Dịch vụ Thông tin về Ma túy & Rượu)** để thảo luận với nhân viên. Việc này sẽ giúp quý vị nhận được sự hỗ trợ cần đến và biết được các dịch vụ nào khác có sẵn cho quý vị hoặc người mà quý vị đang chăm sóc, ví dụ như dịch vụ tư vấn. Hoặc quý vị có thể đặt hẹn với Drug and Alcohol Service ở địa phương (Dịch vụ trợ giúp về vấn đề Ma túy và Rượu).
- **Chăm lo** cho quý vị trước tiên. Sự căng thẳng do việc chăm sóc một người mà lệ thuộc ma túy/rượu hoặc có thể có vấn đề về ma túy/rượu có thể tạo nhiều căng thẳng đối với sức khỏe thể chất và tâm thần của chính quý vị. Hãy dành ra thì giờ cho riêng mình.
- **Lập kế hoạch** để làm việc gì mà quý vị ưa thích hoặc giúp quý vị giảm căng thẳng, chẳng hạn như đi xoa bóp trị liệu (massage), làm vườn.
- **Sự hỗ trợ và nghi thức tâm linh từ cộng đồng tín ngưỡng của quý vị** cũng có thể giúp ích.
- **Tham gia** một nhóm hỗ trợ. Đôi khi những người chăm sóc cảm thấy rằng gia đình và bạn bè không hiểu hết những gì mình đang trải qua. Hãy tìm cách nối kết với những người nào thông hiểu và đã trải qua những vấn đề tương tự để được hỗ trợ thêm.
- **Ăn uống** những thực phẩm mà giúp thể chất của quý vị được lành mạnh, tâm thần được an lành và mạnh mẽ, và giúp quý vị luôn có năng lượng dồi dào.
- **Nên vận động** và vui thích việc tập thể dục để giúp quý vị quản chế căng thẳng và ngủ ngon giấc, ví dụ: đi bộ, bơi.
- **Nghỉ ngơi** hoặc ngủ khi có thể.

VẬY TẠI SAO HỌ KHÔNG BỎ RƯỢU/MA TÚY?

Có nhiều lý do tại sao một người không bỏ ma túy hoặc rượu.

Ví dụ, họ có thể đã bị lệ thuộc vào ma túy/rượu, hoặc họ có thể chọn dùng ma túy/rượu để:

- Tìm cách giải tỏa các triệu chứng lo lắng và trầm cảm.
- Xã giao với bạn bè.
- Cảm thấy hiệu quả của việc dùng ma túy/rượu (có thể bao gồm cảm giác thư giãn/thoải mái).

Điều quan trọng là:

- **Hiểu rằng** không ai có thể ép người khác thay đổi.
- Điều quan trọng nên biết là người đó 'làm chủ' việc dùng ma túy của họ và tất cả các ảnh hưởng từ quyết định của họ.
- **Đừng tự trách mình** đối với việc người khác quyết định dùng ma túy/rượu.

ADIS
Alcohol and Drug Information Service

1800 250 015

Điện thoại đến TIS để có thông dịch viên, qua số 131 450 (miễn phí)

24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần

MIỄN PHÍ VÀ BẢO MẬT

CÁC SỐ LIÊN LẠC HỮU ÍCH KHÁC

Stimulant Support Line*: 1800 101 188
Illawarra Shoalhaven Drug & Alcohol Service*: 1300 652 226
Family Drug Support (Hỗ trợ gia đình về vấn đề ma túy)*: 1300 368 186
Drug & Alcohol Multicultural Education Centre
(Trung tâm giáo dục đa văn hóa về ma túy và rượu):
(02) 8706 0150
Lifeline (Đường dây cứu sinh): 131 114
Mental Health Helpline (Đường dây y tế tâm thần)*: 1800 011 511

Tìm ở đâu để được giúp đỡ về vấn đề Drug and Alcohol (rượu và ma túy):
https://yourroom.health.nsw.gov.au/resources/publications/Pages/Where-can-I-get-help-English.aspx

Cách thức để đề cập/xử trí việc dùng ma túy hoặc rượu trong gia đình:
https://yourroom.health.nsw.gov.au/pages/for-families.aspx

**Vui lòng lưu ý: nếu quý vị gọi từ điện thoại di động, tổn phí các cuộc gọi đến 1800 và 1300 được ấn định bởi dịch vụ điện thoại di động của quý vị*

XUẤT BẢN THÁNG HAI 2021