

This booklet is available in English, Arabic, Chinese, Croatian, Serbian, Turkish and Vietnamese. If you would like to obtain copies, please contact the Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) on (02) 9699 3552 or download from www.community.nsw.gov.au



NSW Department of
Community Services

NSW HEALTH



Do Bộ Dịch Vụ Cộng Đồng Tiểu Bang NSW
(NSW Department of Community Services) tài trợ.

gia đình & bạn bè

bị ảnh hưởng vì
người thân thuộc
dùng ma túy hoặc uống rượu

Vietnamese

© NSW Department of Health 2004

Tác giả giữ bản quyền. Có thể in lại một phần hoặc toàn bộ tài liệu này để dùng vào mục đích học tập hoặc huấn luyện với điều kiện phải ghi nhận tài liệu gốc. Cấm không được in lại để dùng vào mục đích thương mại hoặc buôn bán. In lại để dùng vào những mục đích khác những mục đích nêu trên đều phải có thư cho phép của Bộ Y Tế Tiểu Bang NSW.

ISBN: 1-921204-01-X

Tài liệu này do **Quay Connection** biên soạn cho **Trung Tâm Y Tế Ma túy và Rượu Tiểu Bang NSW (NSW Health Centre for Drug and Alcohol)**, qua tham khảo ý kiến của các gia đình và người chăm sóc.

Muốn có thêm tài liệu này, xin vui lòng

- liên lạc với trung tâm cộng đồng địa phương của quý vị, hoặc
- điện thoại cho trung tâm Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) qua số (02) 9699 3552, hoặc
- tải xuống từ địa chỉ mạng www.community.nsw.gov.au

Mục lục

- 2 Quý vị có người thân thuộc nào đang uống rượu và dùng ma túy khác hay không?
- 4 Tôi mới phát hiện người thân thuộc của tôi đang uống rượu hoặc dùng ma túy khác. Tôi có thể làm gì?
- 7 Làm sao mà chuyện này lại có thể xảy ra với tôi và gia đình tôi?
- 9 Tôi muốn biết thêm về rượu và các loại ma túy khác. Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?
- 11 Tôi muốn thân nhân hoặc bạn tôi nhờ giúp đỡ. Hiện nay có những cách trị liệu nào?
- 15 Những hiểu biết sai lạc và thực tế về cách trị liệu.
- 18 Còn những tác dụng ảnh hưởng đến tôi và gia đình tôi thì sao?
- 20 Những người thân khác trong gia đình bị ảnh hưởng như thế nào?
- 24 Chi tiết liên lạc hữu dụng
- 29 Bảng kiểm tra dành cho gia đình và bạn bè

Quý vị có người thân thuộc nào đang uống rượu hoặc dùng ma túy khác hay không?

Nếu ở trong hoàn cảnh người thân thuộc uống rượu hoặc dùng ma túy, có lẽ quý vị có thật nhiều thắc mắc.

Hoặc quý vị có thể không biết phải làm thế nào để đối phó.

Tập sách này trình bày những thông tin về cách tự chăm sóc bản thân và trợ giúp cho gia đình quý vị. Ngoài ra, trong tập sách còn có những sự kiện thực tế về việc uống rượu và dùng ma túy, và những cách thức trị liệu dành cho người bị nghiện.

Ngoài ra, trong tập sách còn có thông tin về những nơi quý vị có thể nhờ giúp và nâng đỡ thêm.

Những gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng vì người thân thuộc uống rượu hoặc dùng ma túy khác, phải trải qua những lúc căng thẳng cao độ khó đối phó là chuyện bình thường.

Người thân trong gia đình và bạn bè có phản ứng khác nhau, vào những lúc khác nhau. Họ có thể cảm thấy buồn phiền, tức giận, lo lắng, sợ hãi, có lỗi, bực bội, xa lánh, căng thẳng, thất vọng, hoặc vô vọng. Tất cả đều là những xúc cảm bình thường.

Nếu quý vị cảm thấy giống tình cảnh của mình, **quý vị không phải là người duy nhất.** Nhiều thân nhân, bạn bè và người phối ngẫu của người uống rượu hoặc dùng ma túy khác cũng có những kinh nghiệm tương tự.

Đừng ngại nhờ giúp đỡ. Nghiện rượu và ma túy là vấn đề khó tự đối phó một mình. Nhờ giúp đỡ có thể giúp cho quý vị tiếp tục nâng đỡ người nghiện ma túy, nếu quý vị quyết định giúp họ.

Tôi mới phát hiện người thân thuộc của tôi đang uống rượu hoặc dùng ma túy khác. Tôi có thể làm gì?

Theo dõi hoặc qui tội cho thân nhân hoặc bạn bè có thể làm mất lòng tin và gây mâu thuẫn. Hãy cố gắng thảo luận cởi mở. **Khuyến khích người ấy nói chuyện.**

- ▶ **Đừng vội kết luận.** Đôi khi người ta lo lắng rằng người thân thuộc đang uống rượu hoặc dùng ma túy khác. Tác dụng của ma túy khác nhau đáng kể và không có dấu hiệu cảnh báo cụ thể nào cả. Sự thay đổi về thái độ & cách cư xử của họ có thể do nguyên nhân khác gây ra.
- ▶ **Đừng hoảng hoặc phản ứng thái quá.** Vì làm như vậy quý vị có thể khó tìm hiểu được sự việc đang xảy ra hơn và cũng có thể làm chuyện bé xé ra to hoặc làm cho người ấy không muốn thổ lộ gì nữa.
- ▶ **Tìm hiểu thực tế.** Nói chuyện với thân nhân hoặc bạn bè về việc họ uống rượu hoặc dùng ma túy.

- ▶ **Tìm hiểu về ma túy đó.** Tìm hiểu thông tin mới nhất về loại ma túy họ dùng và tác dụng của nó. Nhờ vậy quý vị có thể cảm thấy vững vàng hơn.
- ▶ **Tiếp tục nói chuyện.** Sẵn sàng lắng nghe. Tiếp tục nói chuyện với người ấy về những vấn đề hàng ngày. Cố gắng hết sức giữ những sinh hoạt thông lệ bình thường của quý vị.
- ▶ **Bày tỏ sự quan tâm.** Bảo đảm họ biết quý vị cảm thấy như thế nào về bản thân họ và việc họ uống rượu hoặc dùng ma túy.
- ▶ **Lựa lúc thuận lợi.** Khi thân nhân hoặc bạn bè đang say, hoặc khi quý vị tức giận hoặc buồn phiền, hai bên có thể khó nói chuyện với nhau. Chờ đến khi họ tỉnh táo và quý vị cảm thấy sẵn sàng, và quý vị có thể bảo đảm sự an toàn của họ và của bản thân.

6 Tôi mới phát hiện người thân thuộc của tôi đang uống rượu hoặc dùng ma túy khác. Tôi có thể làm gì?

- ▶ **Nhờ trợ giúp.** Nhờ giúp đỡ theo hình thức nâng đỡ và hướng dẫn để quý vị có thể đối phó với tình huống và tiếp tục nâng đỡ cho thân nhân hoặc bạn bè.
- ▶ **Tự chăm sóc bản thân.** Đừng quên chăm sóc và lo cho bản thân. Hãy nghỉ ngơi. Làm những việc mình thích – uống cà phê với bạn, thả bộ, tắm bồn – bất cứ điều gì giúp quý vị thư giãn.
- ▶ **Cố đừng tự trách mình.** Người ta uống rượu hoặc dùng ma túy vì nhiều nguyên do.
- ▶ **Đừng quên những người thân khác trong gia đình hoặc bạn bè.** Họ cũng có thể bị ảnh hưởng vì vấn đề uống rượu hoặc dùng ma túy. Ngoài ra, họ cũng có thể cần được giúp đỡ.
- ▶ **Nhận ra rằng họ có thể cũng cần được giúp đỡ.** Quý vị không buộc phải đối phó với vấn đề trong phạm vi gia đình. Tìm cách để người bị nghiện được trị liệu có thể giúp họ dễ bình phục hơn.
- ▶ **Xin nhớ, sự an toàn của quý vị là điều quan trọng.** Quý vị không buộc phải cam chịu hành vi bạo động hoặc nguy hiểm.

Làm sao chuyện này lại có thể xảy ra với tôi và gia đình tôi?

Không riêng gia đình quý vị, nhiều gia đình khác cũng gặp phải vấn đề ma túy và rượu.

Thổ lộ cảm xúc và nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường.

Nhiều gia đình và bạn bè cho biết khi nhờ giúp đỡ, ví dụ như nhờ người bạn, nhóm hỗ trợ hoặc chuyên viên tin cậy, họ cảm thấy dễ đối phó hơn và ước gì họ đã nhờ giúp đỡ sớm hơn.

7 Làm sao mà chuyện này lại có thể xảy ra với tôi và gia đình tôi?

Xin lưu tâm:

- ▶ Người ta uống rượu hoặc dùng ma túy vì nhiều lý do khác nhau – vui chơi, thư giãn, đối phó với sự căng thẳng, buồn phiền hoặc chán chường.
- ▶ Thân nhân hoặc bạn bè có thể chỉ muốn thử cho biết. Không phải trường hợp sử dụng ma túy nào cũng dẫn đến nghiện ngập, tuy nhiên, chúng có thể gây ra nhiều vấn đề cho người sử dụng và gia đình.
- ▶ Việc dùng và nghiện ma túy không phải lúc nào cũng có liên quan đến sự thiếu tự tin hoặc có vấn đề trong gia đình. Nghiện rượu hoặc ma túy có thể xảy ra trong bất cứ gia đình nào, bất luận họ khăng khít như thế nào chăng nữa.
- ▶ Quý vị không buộc phải cam chịu một mình. Hãy nhờ giúp đỡ. Xin nhớ, nhờ được giúp đỡ và hỗ trợ quý vị dễ đối phó với vấn đề và tiếp tục trợ giúp cho người bị nghiện ma túy, nếu quý vị có ý làm vậy.

Tôi muốn biết thêm về rượu và ma túy khác. Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Ma túy là những chất có thể làm thay đổi hoạt động của não hoặc thân thể.

- ▶ Ma túy hợp pháp bao gồm rượu và thuốc lá (nếu trên 18 tuổi), cà phê và thuốc men (nếu toa ghi tên quý vị). Thông thường việc buôn bán và sử dụng các loại này bị hạn chế.
- ▶ Ma túy bất hợp pháp (ma túy) bao gồm gai dầu (pot, cần sa, hash), ecstasy (E, eccy, pills), amphetamines (speed), LSD (acid, trips), cocaine và bạch phiến. Nếu bán, dùng hoặc mang theo ma túy, quý vị có thể bị phạt tiền hoặc phạt tù và có thể bị ghi vào hồ sơ hình sự.

Thông tin về rượu và ma túy khác cũng như tác dụng của chúng thường xuyên được cập nhật. Lúc nào cũng có thêm các loại ma túy mới xuất hiện trên thị trường.

Do đó, quý vị phải chắc chắn mình biết sự kiện thực tế.

Nhân viên trợ giúp của quý vị có các tờ tài liệu về ma túy và rượu.

Ngoài ra, muốn biết thêm thông tin về ma túy và rượu cũng như tác dụng của chúng, quý vị có thể:

- ▶ Điện thoại cho đường dây thông tin của **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** qua số **02 9361 8000** hoặc **1800 422 599** (ngoài Sydney).
- ▶ Đến **thư viện địa phương**. Các thư viện có rất nhiều thông tin cập nhật về ma túy và rượu và có dịch vụ Internet. Điện thoại số **02 9273 1684** hoặc vào **diayll.sl.nsw.gov.au**
- ▶ Thông tin và tài nguyên có thể truy cập đều được phổ biến tại **www.health.nsw.gov.au**

Muốn biết thêm các dịch vụ, xin xem **trang 24**.

Trường hợp khẩn cấp – điện thoại số 000

Tôi muốn thân nhân hoặc bạn bè của tôi nhờ giúp đỡ. Hiện nay có những cách thức trị liệu nào?

Khi biết thân nhân hoặc bạn bè bị nghiện rượu hoặc ma túy khác, quý vị có thể muốn người này được trị liệu.

Thông thường khi nói đến trị liệu, họ có ý nói đến cai nghiện, tức là cai nghiện ma túy hoặc rượu chủ động hoặc có người giám thị. Cai nghiện chỉ là một bước trong tiến trình trị liệu. Việc trị liệu có thể bao gồm:

- ▶ Dùng thuốc men hoặc phương pháp trị liệu bằng các loại thuốc (như methadone, buprenorphine hoặc naltrexone) để họ có thể cai ma túy hoặc rượu.
- ▶ Ở trong khung cảnh không có ma túy một thời gian (thông thường từ 1-6 tháng).
- ▶ Được dịch vụ hoạt động trong cộng đồng giúp đỡ trong khi sống ở nhà.

- ▶ Được hướng dẫn theo nhóm hoặc cá nhân hay gia đình.
- ▶ Các nhóm tương trợ giúp để mọi người trong nhóm nâng đỡ lẫn nhau bỏ hẳn ma túy hoặc rượu (bao gồm nhóm Alcoholics and Narcotics Anonymous).

Thông thường, việc trị liệu sẽ kết hợp những cách này. Không có một cách đơn lẻ nào hiệu nghiệm cho tất cả mọi người.

Đôi khi người nghiện ma túy hoặc rượu chưa muốn hay không chịu nhờ giúp đỡ, ví dụ như họ có thể không tin hoặc có thể không muốn thú nhận mình bị nghiện.

Nếu quyết định tiếp tục trợ giúp cho họ, quý vị cũng đừng quên đáp ứng nhu cầu của mình và những người thân thuộc khác. Điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc bản thân.

Xin nhớ, người nghiện ma túy hoặc rượu chỉ nhờ giúp đỡ khi họ sẵn sàng muốn sửa đổi.

Trị liệu được nhưng phải cần có thời gian. Uống rượu hoặc dùng ma túy trở lại là chuyện rất thường xảy ra. Thân nhân hoặc bạn bè quý vị có thể phải cố gắng cai một vài lần rồi mới bỏ hẳn hoặc giảm bớt.

Quý vị có thể muốn người ấy bỏ hẳn. Nhưng có khi họ có thể giảm bớt hoặc bỏ hẳn loại ma túy họ bị nghiện, nhưng tiếp tục dùng những chất khác.

Bất cứ nỗ lực nào làm giảm bớt tình trạng nghiện ngập cũng đều là điều tốt.

Các dịch vụ cai nghiện do các cơ quan chính phủ, cộng đồng và tư nhân đảm trách, kể cả bác sĩ của quý vị.

Hãy lưu ý quý vị có thể phải trả lệ phí cho một số cách trị liệu – tùy theo loại dịch vụ và của cơ quan nào.

Muốn biết thêm chi tiết về các cách trị liệu hoặc giới thiệu:

- ▶ Điện thoại cho đường dây thông tin của **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** qua số **02 9361 8000** hoặc **1800 422 599** (ngoài Sydney).
- ▶ Liên lạc với **Dịch Vụ Tiếp Nhận Trung Ương (Central Intake Service)** của **Dịch Vụ Y Tế Khu Vực** trong địa phương quý vị. Muốn biết chi tiết, xin xem **trang 27**.

Những hiểu biết sai lạc và thực tế về cách trị liệu

- ▶ Con trai tôi chỉ cần được cai nghiện là xong.
Sai. Cai nghiện chỉ là một phần của tiến trình này mà thôi.
- ▶ Tôi chỉ cần thuyết phục con gái tôi chịu phục hồi là mọi thứ sẽ bình thường trở lại.
Sai. Có thể em phải cố gắng cai một vài lần mới được và bị nghiện trở lại cũng thường xảy ra.
- ▶ Người phối ngẫu của tôi nhờ trị liệu cách nào đi nữa, dù anh ấy chỉ bỏ được một thời gian ngắn, cũng đều sẽ giúp anh ấy phục hồi.
Đúng. Tiếp xúc với hệ thống trị liệu là nỗ lực đúng hướng.
- ▶ Có thể phải đến trung tâm phục hồi nhiều lần, rồi em/chị tôi mới bỏ rượu được.
Đúng. Nghiện ma túy hoặc rượu là 'tình trạng bị nghiện lại kinh niên' và người bị nghiện có thể phải nỗ lực nhiều lần mới bỏ hẳn được.

- Trị liệu có thể không ngăn chặn con tôi dùng cần sa trở lại.
Đúng. Mục tiêu của việc trị liệu bao gồm giảm thiểu những hành vi nguy hại hoặc nguy hiểm hoặc giảm thiểu và kiểm chế việc sử dụng. Mục tiêu duy nhất không phải là cai ma túy hoặc rượu hẳn.
- Giải pháp duy nhất cho con gái tôi là nó phải bỏ ma túy hẳn.
Sai. Đa số chúng ta đều muốn người thân trong gia đình hoặc bạn bè không bị nghiện ngập. Tuy nhiên, giảm bớt hoặc kiểm chế việc dùng ma túy cũng tốt cho một số người – dù họ chưa có thể bỏ hẳn. Ngoài ra, cách **Phụ Trợ Bằng Thuốc** (như methadone hoặc buprenorphine) cũng có ích cho một số người.

Trong trường hợp khẩn cấp

Nếu có người dùng ma túy hoặc vừa uống rượu vừa dùng chất khác tình hình ngã bệnh, điều quan trọng là phải gọi xe cứu thương – **bấm 000** – càng sớm càng tốt.

Điều quan trọng là quý vị phải báo cho nhân viên tổng đài biết nạn nhân đã dùng loại ma túy nào, nếu biết. Nhờ vậy nhân viên xe cứu thương có thể trị liệu thích hợp cho nạn nhân. Ví dụ như nhân viên tổng đài có thể gửi nhân viên xe cứu thương có thể tiêm Narcan cho trường hợp dùng bạch phiến hoặc các loại á phiện khác quá đồ (liều).

Còn những tác động ảnh hưởng đến tôi và gia đình tôi thì sao?

Đối phó với vấn đề người thân thuộc nghiện rượu hoặc ma túy khác có thể là việc rất căng thẳng và mất công mất việc. Quý vị có thể trải qua những lúc cực kỳ hỗn loạn và căng thẳng.

Việc thân nhân hoặc bạn bè quý vị dùng ma túy hoặc uống rượu có thể gây tác động về mặt thể chất, tình cảm và tâm thần đối với quý vị và các người thân khác trong gia đình.

Quý vị có thể cảm thấy có lỗi, tự trách mình, tức giận, bị hắt hủi, thất vọng, buồn rầu, phủ nhận, xấu hổ, bất lực, lo âu và chán đời.

Quý vị có thể làm bệnh vì phải đối diện với tình trạng người ấy uống rượu hoặc dùng ma túy.

Đồng thời, tình trạng xung khắc, bỏ bê và túng quẫn tiền bạc có thể ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình quý vị.

Mỗi người chúng ta phản ứng khác nhau, vào những lúc khác nhau. Tuy nhiên, một số những phản ứng thông thường bao gồm:

- ▶ Nghĩ là quý vị có thể tự đối phó với vấn đề và kiềm chế nó trong nội bộ gia đình.
- ▶ Nghĩ là quý vị có trách nhiệm 'giải quyết' vấn đề đó.
- ▶ Tập trung vào người nghiện ma túy mà không ngó ngang đến nhu cầu của bản thân và nhu cầu của những người thân thuộc khác.
- ▶ Tin rằng người này phải đi đến chỗ 'hết mức' rồi họ mới có thể sẵn sàng để sửa đổi.

Thông thường, người ta dồn hết sức lực để hỗ trợ cho người nghiện rượu hoặc ma túy khác và tìm cách giải quyết vấn đề đó..

Biết chăm sóc bản thân và người thân khác, quý vị mới có thể tiếp tục hỗ trợ cho thân nhân hoặc bạn bè hiệu quả hơn.

Những người thân khác trong gia đình bị ảnh hưởng như thế nào?

Mỗi quan hệ của quý vị với người nghiện ma túy có thể cũng có ảnh hưởng đến cách quý vị đối phó với việc họ uống rượu hoặc dùng ma túy.

Nếu con mình uống rượu hoặc dùng ma túy, quý vị có thể cảm thấy lo lắng về sự an toàn của con và muốn bảo vệ con bằng mọi giá. Quý vị có thể tự trách mình cho hành động đó của con, hoặc bao che để con không phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình.

Nếu anh/em trai hoặc chị/em gái của quý vị uống rượu hoặc dùng ma túy, phản ứng của quý vị có thể tùy vào mối quan hệ của quý vị với người này và với cha/mẹ mình. Quý vị có thể cảm thấy tội nghiệp cho anh/chị/em của mình và muốn bảo vệ họ hoặc quý vị có thể cảm thấy tức giận rằng cha/mẹ mình dường như không còn ngó ngàng gì đến quý vị nữa.

Nếu cha/mẹ quý vị uống rượu hoặc dùng ma túy, quý vị có thể cảm thấy sợ không muốn nhận ra vấn đề này. Quý vị có thể cảm thấy mình có trách nhiệm giải quyết hoặc che giấu việc cha/mẹ mình uống rượu hoặc dùng ma túy.

Nếu người phổi ngẫu hoặc người bạn đời bị nghiện ma túy, quý vị có thể gánh vác thêm trách nhiệm của họ và tìm cách giữ cho mối quan hệ và gia đình không bị tổn hại. Ngoài ra, quý vị có thể đối phó với sự việc bằng cách uống rượu hoặc dùng ma túy, che giấu việc họ uống rượu hoặc dùng ma túy, và giả vờ rằng không có chuyện gì cả.

Nếu quý vị đang chăm sóc cho cháu và chúng hoặc con quý vị nghiện ma túy, quý vị có thể cảm thấy khó hiểu nỗi việc họ nghiện ngập. Quý vị có thể cảm thấy mình không kham nổi việc phải nuôi dưỡng con cháu nữa và có thể cần được giúp đỡ và hướng dẫn.

Xin nhớ - bắt luận mỗi quan hệ của quý vị với người nghiện rượu hoặc ma túy khác như thế nào đi nữa, thảo luận về vấn đề này và nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường.

Tình trạng của mỗi người mỗi khác. Tuy nhiên, bất kể tình trạng như thế nào, quý vị vẫn có thể chăm sóc bản thân và những người thân khác trong gia đình.

- ▶ Sinh hoạt bình thường. Quý vị cần chăm sóc bản thân nếu muốn tiếp tục chăm sóc cho thân nhân hoặc bạn bè.
- ▶ Dành thời giờ cho bản thân. Có thể là đi chơi với bạn bè, đi bộ, đọc sách hoặc dành thời giờ cho riêng mình. Bất kể ít nhiều, điều này sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.
- ▶ Nhờ giúp và hỗ trợ. Các dịch vụ trợ giúp có thể giúp quý vị và thân nhân hoặc bạn bè đối phó với vấn đề.
- ▶ Thảo luận về vấn đề đó với gia đình hoặc bạn bè. Điều quan trọng là quý vị đừng tự giải quyết vấn đề một mình. Ngoài ra, thống nhất với nhau về những gì đúng và những gì sai cũng có lợi.

- ▶ Xin nhớ quý vị không thể sửa đổi người nghiện. Chỉ có chính bản thân họ mới có thể giảm bớt hoặc bỏ uống rượu hay dùng ma túy mà thôi. Nếu họ không thú nhận bị nghiện, và chưa sẵn sàng để nhờ giúp đỡ, quý vị vẫn có thể chăm sóc cho bản thân và người thân thuộc khác.
- ▶ Thảo luận với người thân thuộc và cho họ biết hành động của họ làm cho quý vị cảm thấy như thế nào. Cho họ biết hành động không tốt như vậy là không thể chấp nhận được – để ra một số giới hạn.
- ▶ Biết là việc bình phục có thể cần thời gian. Ngay cả những bước nhỏ cũng là dấu hiệu tích cực.
- ▶ Thông thường quý vị thấy khó quyết định nên làm gì. Chỉ có quý vị mới có thể quyết định cách nào quý vị cảm thấy thoải mái.

Chi tiết liên lạc hữu dụng

Muốn biết thông tin về rượu và các loại ma túy khác cũng như tác động của chúng, xin liên lạc với:

- ▶ **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** qua số **02 9361 8000** hoặc **1800 422 599** (ngoài Sydney) – dịch vụ hướng dẫn, thông tin và giới thiệu miễn phí, kín đáo, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Ngoài ra, họ còn có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ cung cấp các cách trị liệu.
- ▶ **Muốn biết thông tin và nhờ giúp đỡ cho gia đình và bạn bè, xin liên lạc với:**
- ▶ **Al-Anon Family Groups** – kể cả **Alateen 02 9279 3600** hoặc **www.al-anon.org**. Đây là mạng lưới tự giúp dành cho gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng vì người thân thuộc uống rượu. Alateen là chương trình phục hồi do các thành viên của Al-Anon bảo trợ.
- ▶ **Family Drug Support (FDS) – 1300 368 186** hoặc **www.fds.org.au**. Dịch vụ thông tin, giúp đỡ và giới thiệu 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, đặc biệt dành cho gia đình. FDS còn có những nhóm tương trợ và chương trình dành cho người thân trong gia đình của người nghiện ma túy khắp tiểu bang NSW.

- ▶ **Family and Carers Support Group, Ted Noffs Foundation – 02 9310 0133** hoặc **www.noffs.org.au** (Sydney, Wollongong và Canberra, Coffs Harbour và Dubbo). Các chương trình dành cho bậc cha/mẹ hoặc người chăm sóc quan tâm về việc con cái dùng ma túy.
- ▶ **Holyoake – 02 9904 2700** (Sydney), **02 4934 8530** (Maitland). Có những chương trình dành cho cha/mẹ, người thân trong gia đình và người chăm sóc, và thanh thiếu niên.
- ▶ **Nar-Anon Family Group – 02 9418 8728**. Mạng lưới tự giúp miễn phí dành cho gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng vì người thân thuộc dùng ma túy.
- ▶ **Salvation Army – 02 9331 6000** hoặc **www.salvos.org.au**. Có chỗ ở cấp bách và chỗ ở có nhân viên coi sóc, hỗ trợ thanh thiếu niên, các chương trình phục hồi và cai.

Muốn biết thông tin về tài chính, luật pháp và y tế tâm thần, xin liên lạc với:

- ▶ **Centrelink - 13 1021** hoặc **www.centrelink.gov.au**. Thông tin về trợ giúp về tài chính và trợ cấp.
- ▶ **Law Access NSW - 1300 888 529** hoặc **www.lawaccess.nsw.gov.au**. Dịch vụ luật pháp và dịch vụ liên hệ tại tiểu bang New South Wales.
- ▶ **Mental Health Association of NSW Inc. - 02 9816 5688, 1800 674 200** (ngoài Sydney) hoặc **www.mentalhealth.asn.au**. Dịch vụ giới thiệu và thông tin miễn phí về các bệnh tâm thần. Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, Thứ Sáu, 9g30 sáng – 4g30 chiều; Thứ Tư 12g30-4g30 chiều.

Muốn được giới thiệu đến các dịch vụ cai nghiện, xin liên lạc với Dịch Vụ Tiếp Nhận Trung Ương (Central Intake Service) tại Dịch Vụ Y Tế Khu Vực (Area Health Service):

- ▶ Greater Southern 1800 809 423
1800 800 944
02 9425 3923
- ▶ Greater Western 1800 665 066
08 8080 1556
1800 092 881
02 6841 2360
1300 887 000
- ▶ Hunter / New England 1300 660 059
02 4923 2060
- ▶ North Coast 1300 662 263
02 6588 2882
02 6620 7612
- ▶ Northern Sydney / Central Coast 1300 889 788
02 4394 4880
- ▶ South Eastern Sydney / Illawarra 1300 652 226
02 9113 4444

- ▶ Sydney South West 02 9616 8586
 02 9515 6311
- ▶ Sydney West 02 9840 3355
 02 4734 1333

Trong trường hợp khẩn cấp – điện thoại 000

Muốn có thông dịch, xin điện thoại cho Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại (TIS) số **13 1450**.

Phải trả lệ phí cho dịch vụ này.

Bảng kiểm tra dành cho gia đình và bạn bè

- ▶ Chăm sóc bản thân.
- ▶ Biết nhờ nơi nào giúp đỡ và trợ giúp thêm.
Xin nhớ - nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường.
- ▶ Nâng đỡ những người thân khác trong gia đình.
- ▶ Biết là quý vị không thể tự sửa đổi thân nhân hoặc bạn bè, và họ cần tự bỏ hoặc giảm bớt.
- ▶ Hiểu là tiến trình phục hồi có thể lâu và 'ngựa quen đường cũ' là chuyện thông thường.
- ▶ Biết nơi nào để hỏi thêm thông tin và các cách cai nghiện sẵn có.
- ▶ Hiểu biết về các cách cai nghiện sẵn có và điểm mạnh điểm yếu của mỗi cách.
- ▶ Biết nên làm gì trong trường hợp khẩn cấp như quá đồ (liều).
- ▶ Hiểu tác dụng của rượu và các loại ma túy khác. Nếu cần thêm thông tin, hỏi nhân viên hỗ trợ (support worker).