

您是否在帮助酗酒者 或者对酒精或其他成 瘾物质已形成依赖性 的人？



ADiS 1800 250 015 | 这个电话每周7天，每天24小时开通 | 免费而且保密
Alcohol and Drug Information Service

我可以怎样提供帮助？

您可以：

- 交谈而不要加以论断。要是您知道成瘾物质所造成的后果，往往就比较容易做到这一点。
- 鼓励使用成瘾物质或酗酒的人寻求帮助或做健康检查。这可能有助于他们反思自己使用成瘾物质或酗酒的习惯，可能会帮助他们认识到成瘾物质或酗酒是否开始影响或正在影响他们的身心健康。
- 如果有人想办法减少使用成瘾物质或酗酒的危害，那么就帮助他们改变。他们可能不想改。不使用这些东西是最安全的选择，但有时他们觉得做不到，或者根本就不想这样做。在这种情况下，最好是着重减少损害的方法。
- 请记住，改变坏习惯并不容易。
- 让他们觉得有希望，鼓励他们：只要下定决心停止使用酒精或成瘾物质，那么就有可能改掉坏习惯。

我们可以：

- 提供有关酒精或其他成瘾物质的信息。
- 谈论您所知道的关于别人使用成瘾物质的问题。
- 跟其他可能给您额外帮助的服务机构或团体联系。
- 讨论哪些服务机构可能帮助正在酗酒或使用其他成瘾物质的人。

那么我怎么做呢？

我们每个人的做法都不一样。帮助成瘾的人并不容易。您跟您所照顾的人也许有一些时候会很艰难。您对使用成瘾物质或酗酒的人也许有时候没有好感，也许会觉得心烦或沮丧。

您可以：

- 打电话给Alcohol & Drug Information Service (酒精与毒品信息服务热线)，跟该热线的工作的服务人员商量。这有助于您获得您所需要的帮助，也可以了解您或您所照顾的人还能获得哪些其他服务，如咨询等等。或者您可以向当地的 Drug and Alcohol Service 预约。
- 先照顾好自己。照顾对成瘾物质或酒精已经有依赖性或有这方面问题的人所碰到的压力，会对您自己的身心健康带来很大的影响。要安排一些时间给您自己。
- 计划做一些您喜欢或者有助减轻您的压力的事情，例如按摩、园艺等等。
- 遵循宗教信仰的做法以及来自宗教团体的支持也可能有帮助。
- 参加一个支持小组。有时候，照顾者会觉得家人朋友并不完全理解他们所经历的事情。试着与其他理解和经历过类似问题的人联系，以提供额外的帮助。
- 吃一些能让您保持身心健康、精力充沛的食物。
- 多活动，享受积极锻炼身体（比如散步、游泳）的过程，这样有助于您减轻压力、能够睡得好。
- 注意休息，睡得着的时候就睡。

那么，他们为什么不干脆戒掉坏习惯呢？

一个人选择使用成瘾物质或酗酒可能有很多原因。

例如，他们可能有依赖性，或者他们可能出自下列目的而选择酗酒或使用其他成瘾物质：

- 试图缓解焦虑和抑郁的症状。
- 与朋友交往。
- 感受成瘾物质或酒精的作用（这可能包括放松的感觉）。

重要的是：

- 您必须明白没有人能够使另一个人改变。
- 您必须知道，一个人有使用成瘾物质的权利，而他们的决定所产生的所有后果必须由他们自己承担。
- 不要因为别人决定使用成瘾物质而责怪自己。



1800 250 015



请打电话 131 450 给 TIS 要求安排口译 (免费)

这个电话每周7天，每天24小时开通

免费而且保密

其他有用的电话号码



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

哪里可以得到关于 Drug and Alcohol 的帮助：

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

如何对待家庭中的使用成瘾物质或酗酒的问题：

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

*请注意：如果您用手机打电话，那么打 1800 和 1300 电话的通话费是由您的手机服务供应商规定的。