

Lạm Dụng hoặc Nghiện Ngập Dược Chất

Lạm dụng dược chất (substance abuse) là dạng dùng rượu hoặc ma túy dẫn đến các vấn đề trong cuộc sống của con người. Các vấn đề này bao gồm:

- Làm cho người khác có nguy cơ gặp nguy hiểm khi lái xe, làm việc với thiết bị hay dụng cụ, hoặc trông trẻ
- Gây ra các vấn đề cho gia đình hoặc bạn thân
- Gây ra rắc rối cho luật pháp hoặc tại nơi làm việc hay trường học

Nghiện ngập dược chất là cần dùng rượu hoặc ma túy. Người này liên tục uống rượu hoặc dùng ma túy bất chấp các vấn đề trong cuộc sống của họ. Họ thường cần dùng thêm nhiều rượu hoặc ma túy theo thời gian để có mức tác động giống nhau. Nếu nghiện ngập gia tăng, thì người đó tiếp tục lẩn tránh gia đình và bạn thân. Hiệu quả tại nơi làm việc hoặc trường học giảm sút và xảy ra các vấn đề về sức khỏe. Người này không thể thấy cách dùng rượu hoặc ma túy ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống của họ. Có dấu hiệu kiệt sức về thể chất hoặc xúc cảm khi người đó cắt bớt hoặc ngừng sử dụng. Việc này gọi là triệt thoái.

Loại dược chất luôn được đa số người nghiện ngập

Rượu là chất độc hại luôn được đa số người nghiện ngập. Nghiện ngập dược chất có thể là sử dụng dược chất hợp pháp hoặc bất hợp pháp. Dược chất thường gây nghiện ngập bao gồm:

- Chất cồn như bia, rượu vang và rượu ngọt
- Chất nicotin trong thuốc điều và thuốc lá nhai
- Các loại ma túy bán ngoài đường hay club nhảy đầm như cần sa, muối tắm, bạch phiến hay crack, hay các loại thuốc hít khác như keo, hơi hoặc sơn.
- Thuốc theo toa hoặc thuốc bán tự do
- Thuốc giãn cơ hay thuốc trị lo lắng hay mất ngủ
- Steroid đồng hóa



Dấu hiệu lạm dụng hoặc nghiện ngập dược chất

Bàn với bác sĩ, y tá hoặc tham vấn viên để được trợ giúp nếu quý vị có bất cứ các dấu hiệu này.

- Tôi say hoặc say xin thường xuyên.
- Tôi nói dối về cách sử dụng, nhất là về số lượng và số lần tôi uống rượu hoặc dùng ma túy.
- Tôi che đậy hoặc giận dữ khi bị đối chất về việc tôi sử dụng.
- Tôi trốn tránh gia đình và bạn thân.
- Tôi thích chơi với người nghiện rượu hoặc người dùng ma túy khác.
- Tôi ít tham gia vào đến các hoạt động mà tôi đã từng ưa thích.
- Tôi nói chuyện về rượu hoặc ma túy.
- Tôi ép người khác uống rượu hoặc sử dụng ma túy.
- Tôi đã từng gặp rắc rối với luật pháp.
- Tôi gây nguy hiểm, như lái xe khi say xin hay say mềm, hoặc bất kể nguy cơ tình dục.
- Tôi thực hiện kém tại nơi làm việc hoặc trường học do sử dụng trước, đang khi hoặc sau khi làm việc hoặc đến lớp.
- Tôi thấy buồn nản, vô vọng hoặc có ý muốn tự tử.

Đường dây trực tiếp

Có sẵn trợ giúp 24 giờ trong ngày cho những người sử dụng rượu hoặc ma túy, cũng như cho những người trong gia đình và bạn bè.

Tổ chức	Mạng lưới	Số điện thoại
• Alcoholics Anonymous (Dành cho người nghiện rượu giấu tên)	www.aa.org	510-839-8900 925-829-0666
• California Tobacco Quitline (Đường dây bỏ thuốc lá California)	www.nobutts.org	1-800-778-8440
• Cocaine Hotline (Đường dây nóng về bạch phiến)	www.ca.org	1-800-347-8998
• Narcotics Anonymous (Dành cho người nghiện ma túy giấu tên)	www.na.org	1-818-773-9999
• Marijuana Anonymous (Dành cho người nghiện cần sa giấu tên)	www.marijuana-anonymous.org	1-800-766-6779

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Các Hội viên Liên minh khác có thể gọi: Dịch vụ Hội viên: 510-747-4567

CRS/TTY: 711/1-877-932-2738

Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều.

www.alamedaalliance.org