Alameda Alliance for Health
Labis na Paggamit ng Substance

Alak at Droga

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Maaari mong gamitin ang gabay na ito para matutunan ang tungkol sa labis na paggamit ng substance at mga mahihingan ng suporta.

Ang **mga droga**, kung saan kasama ang alak, ay mga substance na maaaring magpabago sa paggana ng iyong katawan at pag-iisip. Ang labis na pag-inom o paggamit ng droga sa paraang iba sa inireseta ng doktor ay maaaring maging mapanganib sa iyong katawan at sa mga taong nasa paligid mo.

KASAMA SA MGA DROGANG GINAGAMIT SA MALING PARAAN ANG SUMUSUNOD:

- Marijuana
- Nicotine sa mga sigarilyo, e-cigarette, at pagnguya ng tabako
- Mga gamot sa pananakit o pagkabalisa
- Mga gamot sa pagtulog o pag-ubo
- Mga street o club drug, gaya ng cocaine, heroin, at methamphetamine (meth)

LABIS NA PAGKONSUMO NG ALAK :

- Wala ka pang 21 taong gulang o wala pa sa legal na edad sa pag-inom.
- Buntis ka.
- Masyado kang maraming iniinom sa isang pagkakataon, tinatawag ding binge drinking. Ito ay tinatayang lima (5) o higit pang inumin para sa kalalakihan o apat (4) o higit pang inumin para sa kababaihan sa loob ng humigit-kumulang dalawang (2) oras.
- Masyado kang maraming iniinom sa isang linggo, tinatawag ding heavy drinking. Ito ay tinatayang 15 inumin o higit pa para sa kalalakihan o walong (8) inumin o higit pa para sa kababaihan kada linggo.

SAKIT SA LABIS NA PAGGAMIT NG SUBSTANCE, ADIKSYON, AT PAGKA-OVERDOSE

Hindi lahat ng gumagamit ng droga o umiinom nang sobra ay nalulong sa adiksyon. Ang **sakit sa labis na paggamit ng substance** (tinatawag ding substance abuse) ay ang paulit-ulit na paggamit ng droga sa kabila ng panganib at problemang idinudulot ng mga ito. Nangyayari ang **adiksyon** kapag malala na ang sakit. Gaya ng ibang pabalik-balik na problema sa kalusugan, maiiwasan, magagamot, at makokontrol mo ito.

Ang labis na pagkonsumo ng droga sa isang pagkakataon, na tinatawag na **pagka-overdose**, ay maaaring magsanhi ng hindi magandang reaksyon o pagkamatay. Tumawag sa **911** kung may mga senyales ng pagka-overdose ang isang tao. Nag-iiba-iba ito depende sa uri ng droga, pero ang mga karaniwang senyales ay pananakit ng dibdib o ulo, seizure, hirap sa paghinga, at matinding paranoia o pagkabalisa.

SAAN HIHINGI NG TULONG

Magpatingin kung mayroon kang anumang senyales ng sakit sa labis na paggamit ng substance:

- ❏ Kadalasang sobra sa inireseta ang dami ng gamot na iniinom ko.
- ❏ Mahigit isang beses kong sinubukang bawasan o kontrolin ang paggamit ko, pero hindi ko magawa.
- ❏ Matagal ang inaabot ko para makontrol ang pagkonsumo o paggamit ng droga.
- ❏ Hinahanap-hanap ko ang paggamit ng droga.
- ❏ Hindi ko magawa ang gawain ko sa trabaho, paaralan, o bahay dahil sa paggamit ng droga.
- ❏ Nagkakaproblema ako sa mga kapamilya at kaibigan dahil sa paggamit ng droga.
- ❏ Naisasakripisyo ko ang pakikisalamuha at pagtatrabaho dahil sa paggamit ng droga.
- ❏ Gumagamit ako ng droga kahit na maaari akong masaktan (halimbawa, bago magmaneho).
- ❏ Gumagamit ako ng droga kahit na alam kong mapapalala nito ang problema ko sa kalusugan.
- ❏ Kailangan kong gumamit pa ng droga para makuha ang parehong epektong gusto ko.
- ❏ Nagkakaroon ako ng mga sintomas ng withdrawal kapag hindi ako gumagamit ng droga.

MGA MADUDULUGAN PARA SA PAGPAPAGAMOT AT SUPORTA

Natitigil sa paggamit ng droga ang mga taong nagpapagamot at ipinagpapatuloy ito. Kausapin ang iyong doktor, nurse, o counselor tungkol sa paggagamot. Makakatulong din sa iyo ang mga madudulugan sa ibaba sa pagpapagamot o paghingi ng suporta.

Ang mga 24 na oras na helpline ay may markang bituin (*).

SCREENING AT MGA REFERRAL SA PAGGAMOT NG PAGGAMIT NG SUBSTANCE

Para sa Mga Miyembro ng Medi-Cal sa Alliance
Helpline para sa Access at Referral sa Paggamit ng Substance ng County ng Alameda*
Toll-Free: **1.844.682.7215**
(May mga interpreter)
www.acbhcs.org/substance-use-treatment

Mga Miyembro ng Alliance Group Care
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
(May mga interpreter)

MGA KAPAKI-PAKINABANG NA WEBSITE

kidshealth.org/en/parents/drugs-information.html – Para sa mga magulang at pamilya. (English, Spanish)

medlineplus.gov/druguseandaddiction.html – Matuto pa tungkol sa mga droga at adiksyon. (English, Spanish)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov – Matuto tungkol sa alak at sa iyong kalusugan.

MGA PROGRAMANG MAY 12 HAKBANG

Ang mga programang may 12 hakbang ay mga self-help na meeting kung saan inaamin ng mga kalahok ang kanilang mga nagawang pagkakamali, at nalalaman nila na may mas mataas na kapangyarihan, paano man nila ito pakahulugan, na makakapagbigay sa kanila ng kalakasan, at kung saan matutunan nilang hindi uminom.

Alcoholics Anonymous
- East Bay*
  Numero ng Telepono: **1.510.839.8900**
  Numero ng Telepono: **1.510.502.8560** (Spanish)
  eastbayaa.org
- Tri-Valley*
  Numero ng Telepono: **1.925.829.0666**
  valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (mga kapamilya at kaibigan ng mga alcoholic)
- East Bay
  Numero ng Telepono: **1.510.276.2270**
  www.ncwsadistrict15.org
- Berkeley
  Numero ng Telepono: **1.510.528.4379**
  Numero ng Telepono: **1.925.432.1821** (Spanish)
  www.al-anonbythebay.org
- Tri-Valley
  Numero ng Telepono: **1.925.277.7661**
  www.alanontrivalley.org

Narcotics Anonymous* (Mga opioid)
Numero ng Telepono: **1.510.444.4673**
www.naalamedacounty.org
Toll-Free: **1.855.667.2262** (Spanish)
www.norcana.org

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?
Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**
Toll-Free: **1.855.891.9169**
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_MBRS_A&D 10/2023
HED O-8 REVIEW 09/2023