

Alameda Alliance for Health

Sử Dụng Chất Kích Thích



Bia Rượu và Dược Chất

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị có thể tìm hiểu về vấn đề sử dụng chất kích thích và các nguồn hỗ trợ thông qua hướng dẫn này.



Dược chất, bao gồm cả bia rượu, là các chất kích thích có thể làm thay đổi hoạt động cơ thể và tâm trí của quý vị. Uống quá nhiều bia rượu hoặc sử dụng dược chất không phải do bác sĩ kê toa có thể gây hại cho cơ thể quý vị và những người xung quanh quý vị.

CÁC DƯỢC CHẤT BỊ LẠM DỤNG BAO GỒM:

- Cần sa
- Nicotin trong thuốc lá, thuốc lá điện tử và thuốc lá nhai
- Thuốc giảm đau hoặc giảm lo âu
- Thuốc ngủ hoặc thuốc ho
- Dược chất bán trên đường phố hoặc tại các câu lạc bộ, chẳng hạn như cocaine, heroin và methamphetamin (meth)

LẠM DỤNG BIA RƯỢU LÀ KHI:

- Quý vị chưa đến 21 tuổi hoặc độ tuổi được phép uống bia rượu.
- Quý vị đang mang thai.
- Quý vị uống quá nhiều cùng lúc, còn được gọi là uống say. Mức này là khoảng năm (5) phần đồ uống trở lên đối với nam giới hoặc bốn (4) phần đồ uống trở lên đối với nữ giới trong vòng khoảng hai (2) giờ.
- Quý vị uống quá nhiều trong một tuần, còn được gọi là uống nhiều. Mức này là khoảng 15 phần uống trở lên đối với nam giới hoặc tám (8) phần uống trở lên đối với nữ giới mỗi tuần.

RỐI LOẠN SỬ DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH, NGHIỆN VÀ QUÁ LIỀU

Không phải ai sử dụng dược chất hoặc uống quá nhiều bia rượu đều bị nghiện. **Rối loạn sử dụng chất kích thích** (còn được gọi là lạm dụng chất kích thích) là việc sử dụng dược chất nhiều lần bất chấp những tác hại và vấn đề do chúng gây ra. **Nghiện** là khi tình trạng rối loạn trở nên nghiêm trọng. Giống như các vấn đề sức khỏe mạn tính khác, quý vị có thể phòng ngừa, điều trị và kiểm soát tình trạng này.

Sử dụng quá nhiều dược chất cùng lúc, được gọi là tình trạng **quá liều**, có thể gây ra phản ứng bất lợi hoặc tử vong. Hãy gọi **911** nếu thấy có người có dấu hiệu sử dụng quá liều. Các dấu hiệu này có thể khác nhau tùy thuộc vào loại dược chất nhưng các dấu hiệu thường gặp bao gồm: đau ngực hoặc đau đầu dữ dội, động kinh, khó thở và hoang tưởng hoặc lo âu tột độ.



THỜI ĐIỂM CẦN TRỢ GIÚP

Quý vị cần được điều trị nếu có bất kỳ dấu hiệu nào của chứng rối loạn sử dụng chất kích thích:

- Tôi thường sử dụng dược chất nhiều hơn dự định.
- Tôi đã cố giảm hoặc kiểm soát việc sử dụng dược chất của mình nhiều lần nhưng không thành công.
- Tôi dành rất nhiều thời gian để mua, sử dụng hoặc phục hồi sau khi sử dụng dược chất.
- Tôi thèm hoặc có ham muốn hoặc thôi thúc sử dụng dược chất mạnh mẽ.
- Tôi không làm được những việc cần làm ở nơi làm việc, trường học hoặc ở nhà vì sử dụng dược chất.
- Tôi có vấn đề với gia đình và bạn bè vì sử dụng dược chất.
- Tôi từ bỏ hoặc giảm các hoạt động xã hội và công việc vì sử dụng dược chất.
- Tôi sử dụng dược chất ngay cả khi tôi có thể bị thương (ví dụ: trước khi lái xe).
- Tôi sử dụng dược chất mặc dù biết rõ điều đó sẽ khiến vấn đề sức khỏe của tôi trở nên trầm trọng hơn.
- Tôi cần dùng thêm dược chất để đạt được hiệu quả như mong muốn.
- Tôi có các triệu chứng cai nghiện khi không sử dụng dược chất.

ĐIỀU TRỊ VÀ NGUỒN HỖ TRỢ

Những người được điều trị và kiên trì điều trị có thể ngừng sử dụng dược chất. Hãy trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc cố vấn của quý vị về biện pháp điều trị. Các nguồn hỗ trợ dưới đây cũng có thể giúp quý vị được điều trị hoặc hỗ trợ.

Đường dây hỗ trợ 24 giờ được đánh dấu bằng dấu sao (*).

SÀNG LỌC VÀ GIỚI THIỆU ĐỂ ĐIỀU TRỊ SỬ DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH

Hội Viên Medi-Cal của Alliance

Đường Dây Hỗ Trợ Giới Thiệu
và Tiếp Cận Dịch Vụ Điều Trị Sử Dụng Chất Kích
Thích của Quận Alameda*

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.844.682.7215**

(Cung cấp thông dịch viên)

www.acbhcs.org/substance-use-treatment

Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm Alliance:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

(Cung cấp thông dịch viên)

CÁC TRANG MẠNG HỮU ÍCH

kidshealth.org/en/parents/drugs-information.html

– Dành cho phụ huynh và gia đình.

(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

medlineplus.gov/druguseandaddiction.html

– Tìm hiểu về dược chất và tình trạng nghiện.

(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

– Tìm hiểu về rượu bia và sức khỏe của quý vị.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Alliance Health Programs
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

CHƯƠNG TRÌNH 12 BƯỚC

Chương Trình 12 Bước là các cuộc họp tự hỗ trợ, tại đó người tham gia thừa nhận những sai lầm trong quá khứ, hiểu được rằng nếu họ mạnh mẽ hơn, dù họ xác định sức mạnh đó như thế nào, thì có thể chịu đựng giỏi hơn và biết cách duy trì tinh táo.

Trung Tâm Cai Nghiện Rượu

- East Bay*

Số Điện Thoại: **1.510.839.8900**

Số Điện Thoại: **1.510.502.8560** (Tiếng Tây Ban Nha)

eastbayaa.org

- Tri-Valley*

Số Điện Thoại: **1.925.829.0666**

valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (gia đình và bạn bè của người nghiện bia rượu)

- East Bay

Số Điện Thoại: **1.510.276.2270**

www.ncwsadistrict15.org

- Berkeley

Số Điện Thoại: **1.510.528.4379**

Số Điện Thoại: **1.925.432.1821** (Tiếng Tây Ban Nha)

www.al-anonbythebay.org

- Tri-Valley

Số Điện Thoại: **1.925.277.7661**

www.alanontrivalley.org

Narcotics Anonymous* (Opioid)

Số Điện Thoại: **1.510.444.4673**

www.naalamedacounty.org

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.667.2262**

(Tiếng Tây Ban Nha)

www.norcana.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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