

Perawatan untuk alkohol atau penggunaan narkoba.

Jika alkohol atau penggunaan narkoba Anda memengaruhi kesehatan fisik dan/atau mental, keluarga, hubungan, pekerjaan, sekolah, keuangan atau situasi kehidupan Anda lainnya, Anda harus mencari bantuan.

Layanan dukungan tersedia untuk Anda, serta untuk keluarga dan teman Anda jika mereka merasa layanan itu akan membantu mereka. Perawatan Anda akan disusun melalui konsultasi dengan Anda dan akan dipengaruhi oleh kebutuhan spesifik Anda. Jenis perawatan yang Anda terima dapat berubah seiring waktu, tetapi Anda akan dikonsultasikan dan dilibatkan dalam proses tersebut.

Jika Anda menggunakan alkohol atau obat-obatan namun tidak tertarik untuk mencari perawatan, tetap merupakan ide yang baik untuk melakukan pemeriksaan rutin oleh dokter umum Anda.

Bagaimana saya bisa mendapat bantuan?

Sebagian besar layanan perawatan alkohol dan obat-obatan menerima rujukan sendiri - hal ini berarti seseorang dapat menghubungi mereka secara langsung untuk mengatur penilaian. Untuk menemukan dan mendiskusikan layanan perawatan, hubungi Layanan Informasi Alkohol dan Narkoba di negara bagian atau teritori Anda. Nomor telepon mereka tercantum di bawah ini:

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (di luar Sydney)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (di luar Perth)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (information) 1800 888 236 (konseling)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

Dokter Anda juga dapat memberikan rujukan ke layanan perawatan obat spesialis, juga informasi dan dukungan serta perawatan berkelanjutan setelah keterlibatan Anda dengan layanan spesialis selesai. Penting untuk diingat bahwa tidak semua orang akan memerlukan perawatan spesialis.

Layanan perawatan yang didanai secara pribadi mungkin memerlukan rujukan dari dokter, jadi sebaiknya periksa dulu. Setelah Anda menghubungi layanan perawatan, penilaian akan diatur. Ini dapat dilakukan melalui telepon, atau tatap muka pada awalnya, dan kemudian pilihan Anda untuk perawatan dapat didiskusikan. Mungkin ada daftar tunggu untuk beberapa layanan, tetapi jika perawatan yang sesuai tidak tersedia di lembaga tertentu, rujukan dapat dilakukan untuk layanan di tempat lain. Jika saat ini Anda menunggu perawatan dan mencari dukungan, Anda dapat mengakses bantuan dengan menghubungi ADIS (nomor yang tercantum di atas) atau mengunjungi www.counselingonline.org.au.

Jenis perawatan apa yang tersedia?

Berbagai pilihan perawatan tersedia untuk pasien privat dan umum, yang dapat digabungkan. Antara lain:

Manajemen penarikan diri/detoksifikasi

- Layanan **perumahan** menyediakan dukungan lingkungan tempat tinggal bagi orang untuk menarik diri dengan aman dari ketergantungan alkohol atau narkoba di fasilitas atau rumah sakit yang diawasi. Fasilitas-fasilitas ini terus-menerus dikelola dan dapat menawarkan konseling individu dan kelompok, serta dukungan teman sebaya.
- Layanan **non-perumahan** berbasis komunitas. Ini berarti Anda tidak diharuskan untuk tinggal di fasilitas atau rumah sakit selama perawatan Anda. Layanan non-perumahan dikirim melalui tangkapan (catchment) dan Anda dirujuk ke layanan di daerah Anda. Contoh layanan non-perumahan termasuk konseling, penarikan non-perumahan dan rehabilitasi hari terapeutik.

- Program **rehabilitasi** menyediakan akomodasi serta rencana perawatan terstruktur dan dapat bertahan dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Mereka biasanya tidak memberikan obat penarikan, jadi penting bahwa Anda sudah menyelesaikan pengobatan penarikan sebelum masuk.
- **Layanan dukungan** sosial dapat memberi Anda perumahan, keuangan, hukum, kesehatan umum, gigi dan bantuan lainnya.
- **Layanan diagnosis ganda** adalah layanan yang diperuntukkan bagi orang yang mengalami masalah kesehatan substansi dan mental, yang dikenal sebagai 'diagnosis ganda'. Diagnosis untuk penggunaan zat dan gangguan kesehatan mental bersifat umum dan membutuhkan layanan untuk menanggapi kedua masalah tersebut.
- Program **dukungan sebaya** biasanya difasilitasi oleh individu dengan pengalaman pribadi tentang penggunaan atau ketergantungan narkoba, dan bukan profesional kesehatan. Alcoholics Anonymous dan Narcotics Anonymous adalah contoh program dukungan sebaya.
- **Konseling** adalah jenis perawatan yang paling umum. Ini dapat berupa berbagai bentuk seperti membicarakan masalah Anda, mengubah pola berpikir Anda atau merencanakan cara mengelola situasi yang sulit. Layanan konseling dapat ditawarkan secara langsung, melalui telepon atau daring (online).
- **Farmakoterapi** Menggunakan pengobatan (medication) untuk menggantikan narkoba (drug) disebut 'substitusi farmakoterapi.' Pengobatan diberikan sebagai dosis obat yang diresepkan untuk mengurangi rasa kecanduan. Ini hanya tersedia untuk beberapa obat, dan dokter atau layanan perawatan Anda dapat memberi Anda lebih banyak informasi tentang apa yang tersedia untuk situasi spesifik Anda
- **Penarikan** atau detoksifikasi (detoksifikasi) melibatkan penghentian atau pengurangan penggunaan narkoba Anda. Banyak orang mengalami gejala selama penarikan karena ketergantungan fisik atau psikologis. Detoksifikasi atau penarikan tanpa melakukan perawatan lain dapat menyebabkan kekambuhan. Penting untuk mengeksplorasi perawatan komplementer seperti konseling, dukungan sebaya atau rehabilitasi, untuk mendukung Anda selama atau setelah menarik diri dari penggunaan narkoba.
- **Layanan Dukungan Keluarga** tersedia untuk mendukung orang-orang di sekitar Anda yang mungkin terpengaruh oleh penggunaan narkoba Anda. Selain memberikan pemahaman, mereka dapat memberikan informasi tentang cara terbaik untuk membantu selama perawatan. Family Drug Support Australia (Dukungan Narkoba Keluarga) di seluruh Australia: 1300 368 186 atau Family Drug Help (Bantuan Narkoba Keluarga) 1300 660 068

Berapa besar biayanya?

Mungkin ada biaya minimal untuk beberapa layanan di sektor publik, tetapi sejumlah opsi perawatan yang berbeda (seperti konseling dan penarikan) umumnya gratis atau berbiaya rendah. Anda harus membayar untuk setiap perawatan yang dilakukan di layanan alkohol dan narkoba pribadi. Layanan nirlaba perumahan biasanya meminta kontribusi dari penghuni atas tunjangan (mis. Newstart) saat mereka masih dalam perawatan di perumahan.

Sebelum Anda memulai perawatan, hubungilah Medicare dan / atau, jika ada, perusahaan asuransi kesehatan swasta Anda untuk mengonfirmasi dengan pasti apa saja ditanggung oleh asuransi Anda. Asuransi kesehatan swasta disarankan jika Anda ingin mengakses sektor perawatan swasta.

Anda tidak harus berurusan dengan masalah narkoba saja. Untuk informasi dan saran, hubungi DrugInfo di 1300 85 85 84

Untuk tip dan dukungan dalam berurusan dengan teman atau anggota keluarga yang menggunakan narkoba, hubungi Family Drug Help di 1300 660 068



● Tetap terinformasi

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● Hubungi kami

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

Penafian: Australian Drug Foundation telah menggunakan upaya terbaiknya untuk memastikan bahwa bahan yang terkandung dalam publikasi ini benar pada saat dicetak.

Australian Drug Foundation tidak menjamin dan tidak bertanggung jawab atas keakuratan atau kelengkapan informasi dan berhak untuk melakukan perubahan tanpa pemberitahuan kapan pun atas kebijaksanaan mutlak.