

酒精或藥物使用的治療

假如你有使用酒精或藥物，並因此影響到你的身心健康、家庭、人際關係、工作、學習、經濟或其他生活狀況，你則應該尋求幫助。

有多種支援服務可以幫助你，亦可以幫助你的家人和朋友 ---- 假如他們也需要幫助的話。你的治療方案將會在與你協商後圍繞個人的特別需求而與你一同制定。你接受的治療的類型可能會隨時間而變化，但整個流程中的每一步都會事先與你商量之後才予以進展。

假如你有使用酒精或藥物，但無意願尋求治療，那至少定期去自己的家庭醫生那裏做個檢查，還是很有好處的。

我可以如何獲取幫助？

大多數酒精及藥物治療服務都接受自薦求診，意思是你可以直接聯繫他們去安排一個評估。請致電你所在的州或領地內的「酒精及藥物資訊服務」查找和討論治療服務。電話號碼如下：

| | |
|--|--|
| 首都區 (02) 5124 9977 | 塔州 1800 250 015 |
| 新州 (02) 9361 8000 1800 422 599 (從悉尼外撥打) | 西澳 (08) 9442 5000 1800 198 024 (從珀斯外撥打) |
| 北領地 1800 131 350 | 維州 1300 85 85 84 (資訊熱線) 1800 888 236 (輔導熱線) |
| 昆州 1800 177 833 | 南澳 1300 131 340 |

你的醫生還可以提供專科藥物治療服務的轉介信，而在你結束專科服務之後，還可以向你提供資訊、支持及持續治療。重要的是，要記住，並非每個人都需要專科治療。

私立的治療服務可能會要求你有一份醫生的轉介信，所以最好先核實一下。聯繫了治療服務之後，診所會安排評估。初始的評估可能會通過電話或面對面進行，然後雙方討論各式治療方案。有些服務機構可能有候診名單，但假如某機構沒有合適你的治療方式，醫生可以推介你去其他服務機構。假如你目前是在排隊等候治療，但同時想得到幫助，你可以致電ADIS(號碼見上)，或訪問 www.counselingonline.org.au。

有甚麼樣的治療？

有一系列治療方案可供私費和公費的求診者選擇，這些方案亦可供合併使用。它們包括：

戒斷管理/解毒

- **入住式服務**提供一個有支持的留宿環境，令求診者可以在有監督的設施或醫院內安全戒除酒精或藥物依賴。這類設施有常備人員，亦可能會提供個人和小組輔導，及同輩支持。
- **非入住式服務**以社區為基地，即在治療的整個過程中你無需入住機構或醫院。非入住式服務面向的是住在同一流域區內的居民，你會被轉介至當地的服務。非入住式服務的例子有輔導、非住院戒斷及日間治療康復等。
- **康復計劃**提供住宿和有架構的護理計劃，可持續數周至數年之長。這些計劃通常不提供戒斷藥物，所以重要的一點是在入院前你必須已經完成了戒斷治療。
- **社會支援服務**可為你提供多方面援助，包括住房、經濟、法律、一般健康、牙科和其他方面等。
- **雙重診斷服務**的對象是那些藥物及精神健康兩方面都有問題的人，亦被稱為“雙重診斷”。藥物和精神健康障礙兩方面都有問題的確診者很常見，他們需要的服務是那些能同時幫助這兩方面問題的。
- **同輩支持計劃**的主持通常是曾經亦有過藥物使用或依賴的過來人，而不是衛健專業人員。「酒精無名會」和「麻醉品無名會」就是同輩支持計劃的例子。
- **輔導**是最常見的治療方式。它可以採取不同的方式進行，如談論你正面臨的問題、改變你的思維模式，或就如何對付艱難狀況籌備計劃等。輔導服務可以是面對面的、通過電話或在線進行。

- **藥物療法** 以一款醫療用藥來取代藥物被稱為“藥物取代療法”。該醫療用藥通過處方提供，有規定的劑量，用於抑制強烈渴望。此療法只適用於某類藥物使用，你的醫生或治療服務可以就你的特殊情況向你提供更多資訊。
- **戒斷或解毒(解毒)** 涉及到終止或減低你的藥物使用。許多人在戒斷過程中因身體或心理的依賴而出現癮狀。沒有與其他治療同時進行的解毒或戒斷會導致復發。非常重要的一點是，在藥物戒斷的過程當中或之後應嘗試其他互補療法，如輔導、同輩支持或康復等，以能在戒斷藥物使用的過程中或之後對你加予支持。
- **家庭支援服務** 的對象是可能因你的藥物使用而受到影響的你身邊的人。這類服務除了能對他們給予理解之外，還能提供資訊，讓他們瞭解如何在你治療期間最好地幫助你。「家庭藥物支援」的電話在澳洲境內任何地方都能撥打：1300 368 186，或「家庭藥物幫助」：1300 660 068。

要花多少錢？

公費部門的某些服務可能會收取非常低的費用，但有一部分不同的治療方案(如輔導和戒斷)一般是免費或收取非常低的費用。私立部門的酒精及藥物服務的費用將由求診者全部承擔。入住式的非營利服務機構通常要求入住者在留宿接受治療期間從其福利金(如Newstart)中拿出一部分作為酬獻繳納予該機構。

在開始治療之前，請聯繫Medicare和/或你的私費醫療保險公司----假如你有私費保險的話，以確認有哪些項目是涵蓋在保險之內的。假如你希望在私立部門接受治療，我們建議你聯繫私費醫療保險公司。

你並非一定要獨自面對藥物問題。要瞭解這方面的資訊及建議，請致電DrugInfo(「藥物資訊」)，號碼：1300 85 85 84。
若需有關如何支援使用藥物的朋友或家人方面的提示，請致電Family Drug Help，號碼：1300 660 068。



● 不錯過最新資訊

 twitter.com/alcoholdrugfdn

 facebook.com/alcoholdrugfdn

● 聯繫我們

 1300 85 85 84

 adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

免責聲明：「澳洲藥物基金會」已盡最大努力確保本出版物中所含的資料於印刷時是正確的。

「澳洲藥物基金會」無保證亦不就資訊的準確性或完整性承擔任何責任，並保留在無需另行通知的情況下隨時自行更改的權利。