

# Trị liệu nghiện ma túy hoặc rượu ●

Quý vị nên tìm sự trợ giúp nếu việc nghiện ma túy và rượu ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và/hoặc thể chất, đến gia đình, các mối quan hệ, công việc làm, việc học hành, tài chính hoặc tình huống khác trong cuộc sống của mình.

Các dịch vụ hỗ trợ sẵn có cho quý vị cũng như cho gia đình và bạn bè của quý vị nếu họ cảm thấy việc đó sẽ giúp họ. Việc trị liệu sẽ được tiến hành với sự tham khảo ý kiến của quý vị và sẽ đáp ứng nhu cầu riêng biệt của quý vị. Loại trị liệu dành cho quý vị có thể thay đổi theo thời gian, nhưng quý vị sẽ được tư vấn và tham gia vào quá trình này.

Nếu quý vị nghiện rượu hoặc ma túy và không muốn tìm sự trị liệu, thì điều tốt nhất là quý vị cần phải kiểm tra sức khỏe đều đặn với bác sĩ gia đình của mình.

## Làm thế nào tôi có thể nhận được trợ giúp?

Hầu hết các dịch vụ trị liệu ma túy và rượu đều chấp nhận việc tự giới thiệu – có nghĩa là một người có thể liên hệ trực tiếp các cơ sở cai nghiện để sắp xếp việc thăm định. Để tìm hiểu và bàn thảo về các dịch vụ trị liệu, xin quý vị gọi cho Dịch vụ Thông tin về Ma túy và Rượu tại tiểu bang hay lãnh thổ của mình. Các số điện thoại được liệt kê bên dưới:

|   |  |
|---|--|
| ACT (02) 5124 9977                                | TAS 1800 250 015                                       |
| NSW (02) 9361 8000<br>1800 422 599 (ngoài Sydney) | WA (08) 9442 5000<br>1800 198 024 (ngoài Perth)        |
| NT 1800 131 350                                   | VIC 1300 85 85 84 (thông tin)<br>1800 888 236 (tư vấn) |
| QLD 1800 177 833                                  | SA 1300 131 340  |

Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến một cơ sở cai nghiện ma túy chuyên biệt, cũng như cung cấp cho quý vị thông tin, hỗ trợ và trị liệu liên tục một khi quý vị đã hoàn tất việc trị liệu của mình tại cơ sở cai nghiện ma túy chuyên biệt. Điều quan trọng cần nhớ là không phải ai cũng cần sự trị liệu chuyên biệt.

Quý vị có thể cần sự giới thiệu của bác sĩ khi đến các dịch vụ trị liệu có tài trợ của tư nhân, vì thế tốt nhất là quý vị nên hỏi trước. Sau khi quý vị đã liên hệ với cơ sở trị liệu, việc thăm định sẽ được tiến hành. Thoạt tiên sự thăm định này có thể được thực hiện qua điện thoại hoặc thăm định trực tiếp, và kế tiếp quý vị sẽ được bàn thảo về các lựa chọn cho việc trị liệu. Quý vị có thể cần phải chờ đợi cho vài ba dịch vụ cai nghiện; tuy nhiên nếu dịch vụ trị liệu thích hợp không có sẵn tại cơ sở cai nghiện riêng nào đó, quý vị có thể được giới thiệu đến trị liệu ở nơi khác. Nếu hiện đang chờ trị liệu và muốn tìm sự hỗ trợ, quý vị có thể sử dụng sự trợ giúp bằng cách gọi cho ADDIS (số điện thoại được liệt kê ở trên) hoặc truy cập trang mạng [www.counsellingonline.org.au](http://www.counsellingonline.org.au).

## Các loại trị liệu nào sẵn có?

Đủ các lựa chọn trị liệu dành cho cả bệnh nhân có bảo hiểm y tế và bệnh nhân không có bảo hiểm y tế, và các loại trị liệu này có thể được kết hợp. Các loại trị liệu bao gồm:

### Quản lý việc cắt cơn/cai nghiện

- Các dịch vụ **nội trú** cung cấp một môi trường sống được hỗ trợ ở bên trong cơ sở cai nghiện hay bệnh viện để giúp người nghiện cai nghiện an toàn thoát khỏi sự lệ thuộc vào ma túy hay rượu. Các cơ sở cai nghiện này có nhân viên không thay đổi và có thể tư vấn cho cá nhân hay nhóm, và hỗ trợ nhóm đồng đẳng.
- Các dịch vụ **ngoại trú** là được dựa vào cộng đồng. Có nghĩa là quý vị không cần phải sống trong một cơ sở cai nghiện hay bệnh viện trong thời gian trị liệu của mình. Các dịch vụ ngoại trú được cung cấp thông qua các địa bàn phục vụ và quý vị được giới thiệu đến các dịch vụ tại địa phương của mình. Các thí dụ về dịch vụ ngoại trú gồm có tư vấn, cắt cơn nghiện ngoại trú và phục hồi trị liệu trong ngày.

- Các chương trình **phục hồi** cung cấp chỗ ở cũng như kế hoạch chăm sóc được định rõ và có thể kéo dài từ vài tuần đến vài năm. Chương trình phục hồi thường không cung cấp thuốc để cắt cơn nghiện, vì thế điều quan trọng là quý vị đã hoàn tất việc cai nghiện của mình trước khi tham gia vào chương trình.
- **Các dịch vụ hỗ trợ xã hội** có thể cung cấp cho quý vị nhà ở, tài chính, pháp lý, y tế tổng quát, nha khoa và các trợ giúp khác.
- **Các dịch vụ chẩn đoán kép** là dịch vụ dành cho những người gặp cả hai vấn đề là lạm dụng chất gây nghiện và tâm thần, được gọi là ‘chẩn đoán kép’. Sự chẩn đoán về lạm dụng chất gây nghiện và rối loạn sức khỏe tâm thần là phổ biến và cần có các dịch vụ trị liệu cho cả hai vấn đề này.
- Chương trình **hỗ trợ nhóm đồng đẳng** thường được tạo thành từ các cá nhân có kinh nghiệm riêng về việc lạm dụng hoặc lệ thuộc vào chất gây nghiện chứ không phải từ một cơ sở y tế chuyên môn. Hội Tương trợ cho Người Nghiện rượu Vô danh (Alcoholics Anonymous) và Hội Tương trợ cho Người Nghiện Ma túy Vô danh (Narcotics Anonymous) là những ví dụ về các chương trình hỗ trợ nhóm đồng đẳng.
- **Tư vấn** là loại điều trị phổ biến. Loại điều trị này có thể có nhiều hình thức khác nhau như thảo luận về vấn đề của quý vị, thay đổi kiểu suy nghĩ của quý vị hoặc hoạch định cách quản lý các tình huống khó khăn. Dịch vụ tư vấn có thể được cung cấp trực tiếp, qua điện thoại hoặc trực tuyến.
- **Liệu pháp dược lý** Sử dụng một loại thuốc để thay thế ma túy được gọi là liệu pháp dược lý thay thế. Thuốc này được dùng theo liều lượng quy định của ma túy để giảm cảm giác thèm thuốc. Liệu pháp này chỉ sử dụng cho vài ba loại ma túy và bác sĩ hoặc cơ sở trị liệu của quý vị có thể cung cấp thêm thông tin về những loại thuốc sẵn có nào cho tình huống riêng của quý vị.
- **Cắt cơn** hoặc cai nghiện (giải độc) liên quan đến việc làm dừng hoặc giảm việc lạm dụng chất gây nghiện của quý vị. Nhiều người gặp phải các triệu chứng và thuốc trong quá trình cai nghiện do sự lệ thuộc vào thể chất hoặc tâm lý của họ. Cắt cơn hay cai nghiện mà không tham gia vào các phương pháp trị liệu khác có thể dẫn đến tái sử dụng. Điều quan trọng là khám phá các phương pháp trị liệu bổ sung như tư vấn, nhóm hỗ trợ đồng đẳng hoặc chương trình phục hồi, để hỗ trợ quý vị trong hoặc sau quá trình cai nghiện việc lạm dụng chất gây nghiện.
- **Các dịch vụ hỗ trợ gia đình** sẵn có để hỗ trợ cho những người chung quanh quý vị, là những người bị ảnh hưởng do việc sử dụng ma túy của quý vị. Như cung cấp sự hiểu biết, họ có thể cung cấp thông tin về cách trợ giúp tốt nhất trong quá trình trị liệu. Đường dây Hỗ Trợ Gia Đình về vấn đề Ma Túy toàn quốc: 1300 368 186 hoặc Trợ Giúp Gia Đình về vấn đề Ma Túy: 1300 660 068

## Chi phí là bao nhiêu?


Có thể có chi phí tối thiểu cho vài ba dịch vụ cho bệnh nhân không có bảo hiểm y tế, nhưng một số các lựa chọn trị liệu khác nhau (như tư vấn và cắt cơn nghiện) thường miễn phí hoặc có chi phí thấp. Quý vị sẽ phải trả phí cho bất kỳ trị liệu nào được sử dụng tại các dịch vụ tư nhân cho việc cai nghiện rượu và ma túy. Các dịch vụ nội trú phi lợi nhuận thường yêu cầu sự đóng góp của người sử dụng dịch vụ qua khoản trợ cấp (ví dụ: trợ cấp Newstart) trong khi họ đang tham gia việc trị liệu nội trú.

Trước khi bắt đầu chương trình trị liệu, quý vị hãy liên lạc với Medicare và/hoặc bảo hiểm y tế của mình, nếu quý vị có, để chứng thực chính xác những gì quý vị được bảo hiểm. Quý vị cần có bảo hiểm y tế nếu muốn sử dụng lĩnh vực trị liệu của tư nhân.

Quý vị không cần phải ứng phó với vấn nạn ma túy một mình. Để biết thông tin và lời khuyên, hãy gọi cho DrugInfo qua số 1300 85 85 84. Để biết về những lời khuyên và sự hỗ trợ khi ứng phó với một người bạn hoặc thân nhân đang sử dụng ma túy, xin liên lạc đường dây Trợ Giúp Gia Đình về vấn đề Ma Túy qua số 1300 660 068.



## Giữ cập nhật thông tin

-  [twitter.com/alcoholdrugfdn](https://twitter.com/alcoholdrugfdn)
-  [facebook.com/alcoholdrugfdn](https://facebook.com/alcoholdrugfdn)

## Liên lạc chúng tôi

-  1300 85 85 84
-  [adf.org.au](http://adf.org.au)

© Alcohol and Drug Foundation 2019

ABN 66 057 731

Bãi miễn trách nhiệm: Tổ chức về Ma Túy của Úc (Australian Drug Foundation) đã sử dụng các nỗ lực tốt nhất của mình để đảm bảo rằng thông tin trong ấn phẩm này là chính xác vào thời điểm in ấn.

Tổ chức về Ma Túy của Úc (Australian Drug Foundation) không bảo đảm và không chịu trách nhiệm về tính chính xác hoặc tính đầy đủ của thông tin và có quyền thay đổi mà không cần thông báo vào bất kỳ thời điểm nào theo quyền quyết định tuyệt đối của tổ chức.