



Vietnamese

FACT SHEET

TỜ DỮ KIẾN

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

PHÁ VỠ VIỆC DÙNG MA TÚY ĐÁ (ICE)
TRONG CỘNG ĐỒNG CHÚNG TA

Treatment for crystalline methamphetamine (ice)

Chữa trị đối với crystalline methamphetamine (ice) (ma túy đá)

Nếu việc bạn dùng ma túy đá ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và/hoặc tâm thần của bạn, hoặc gia đình, mối quan hệ, công việc, học hành, tài chính, hoặc các tình huống khác trong cuộc sống, thì bạn nên tìm sự giúp đỡ.

Có sẵn các dịch vụ hỗ trợ cho bạn và gia đình cùng bạn bè nếu họ cảm thấy rằng việc này giúp ích cho họ.

Chương trình chữa trị sẽ được soạn thảo trong cuộc hội ý với bạn và sẽ tùy thuộc vào nhu cầu cụ thể của bạn. Loại chữa trị mà bạn nhận được có thể thay đổi theo thời gian nhưng bạn sẽ được hội ý và tham gia trong tiến trình này.

Nếu bạn đang dùng ma túy đá và không muốn tìm chữa trị, vẫn nên đi bác sĩ toàn khoa để kiểm tra thường xuyên hoặc đến dịch vụ S-Check (xem trang mạng www.stimcheck.org.au để biết thêm chi tiết).

Tôi làm thế nào để tìm giúp đỡ?

Hầu hết các dịch vụ chữa trị ma túy đều nhận cách tự giới thiệu – điều này có nghĩa là một người có thể liên lạc trực tiếp đến dịch vụ để thu xếp việc thăm định. Để tìm và thảo luận với các dịch vụ chữa trị, gọi đến Alcohol and Drug Information Service (Dịch vụ Thông tin Rượu và Ma túy):

Nội thành Sydney: 02 9361 8000

Vùng (regional) và thôn quê NSW: 1800 422 599

Bác sĩ của bạn cũng có thể cấp giấy giới thiệu đến dịch vụ chuyên chữa trị ma túy, và bác sĩ cũng cung ứng thông tin, hỗ trợ và chữa trị liên tục sau khi bạn đã hoàn tất việc tham dự với dịch vụ chuyên khoa. Điều quan trọng cần nhớ là không phải tất cả mọi người sẽ cần đến dịch vụ chuyên khoa.

Bạn cũng có thể liên lạc Mạng lưới Y tế Cơ bản (Primary Health Network) ở địa phương để thảo luận các lựa chọn của mình. Xem trang mạng www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/PHN-Locator để biết danh sách địa điểm các cơ quan trong Mạng lưới Y tế Cơ bản.

Bạn cũng có thể liên lạc Stimulant Treatment Line (Đường dây Chữa trị đối với Chất kích thích) qua số:

Nội thành Sydney: 02 9361 8088

Vùng (regional) và thôn quê NSW: 1800 101 188

Các dịch vụ chữa trị do tư nhân tài trợ có thể đòi hỏi giấy giới thiệu của bác sĩ, do đó tốt nhất nên kiểm tra trước.

Sau khi bạn đã liên lạc với dịch vụ chữa trị, họ sẽ thu xếp việc thăm định. Việc này có thể được thực hiện qua điện thoại, hoặc gặp trực diện trước, sau đó họ có thể thảo luận với bạn về các lựa chọn chữa trị.

Có thể có danh sách chờ đợi đối với một số dịch vụ, nhưng nếu không có việc chữa trị thích đáng tại một cơ quan nào đó, họ có thể giới thiệu đến các dịch vụ ở nơi khác. Nếu đang chờ đợi chữa trị, bạn có thể tìm giúp đỡ bằng cách gọi đến ADIS qua số **02 9361 8000** hoặc **1800 422 599** hoặc viếng trang mạng www.counsellingonline.org.au

Những nhóm người ưu tiên có thể được giới thiệu đến dịch vụ chuyên khoa, ví dụ như các dịch vụ giúp Thổ dân và Dân đảo Torres Strait; phụ nữ, đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính, chuyển giới, liên giới tính và lệch tính; cha mẹ có trẻ nhỏ, thanh thiếu niên, hoặc những người có vấn đề tâm thần riêng biệt.



Có các loại chữa trị nào?

Có sẵn nhiều lựa chọn chữa trị cho các bệnh nhân công và tư, và các loại này có thể được kết hợp. Gồm có:

- Quản lý việc cai nghiện/giải độc
- Chương trình Chữa trị đối với chất Kích thích
- Tư vấn
- Phục hồi
- Ma túy trong thai kỳ
- Các trị liệu bổ sung
- Hỗ trợ bạn bè
- Hỗ trợ từ xã hội
- Hỗ trợ từ gia đình

Quản lý việc cai nghiện hoặc giải độc

Quản lý việc cai nghiện hoặc giải độc (detox) có thể giúp người ta chấm dứt việc dùng ma túy đá và cùng lúc giảm thiểu các triệu chứng khó chịu và nguy cơ bị tổn hại.

Cai nghiện chỉ là một bước hướng tới việc thay đổi lối sống dùng ma túy và bạn nên tiếp tục dùng một số hình thức chữa trị hoặc hỗ trợ để ngăn ngừa tái nghiện. Tái nghiện là việc thường xảy ra nhưng có thể giảm thiểu nếu bạn tìm hỗ trợ thêm.

Các dịch vụ cai nghiện thường hỗ trợ trong khoảng từ 3 đến 14 ngày. Giai đoạn cai nghiện 'suy sụp' đối với ma túy đá có thể kéo dài khoảng 1 đến 3 ngày, trong khi giai đoạn cai nghiện 'cấp tính' kéo dài khoảng 7 đến 10 ngày. Một số người có thể không trải qua giai đoạn suy sụp. Bạn thường cần phải cần thực hiện và hoàn tất giai đoạn giải độc trước khi chữa trị thêm nữa. Những người dùng ma túy đá đã hoàn tất giai đoạn cai nghiện có thể gặp phải vấn đề liên tục về giấc ngủ hoặc tâm tính và có các cơn ghiền trong nhiều tháng trước khi bỏ hẳn. Các triệu chứng này sẽ dần hết hẳn.

Dịch vụ cai nghiện có thể được cung ứng trong khung cảnh nội trú, tại gia hoặc bệnh nhân ngoại trú. Điều quan trọng cần nhớ là hầu hết tất cả những người trải qua việc giải độc hoặc cai nghiện mà không có chữa trị nào khác có thể bị tái nghiện, do đó nên thảo luận với bác sĩ hoặc dịch vụ chữa trị về các lựa chọn hỗ trợ có sẵn sau dịch vụ giải độc.

Một số dịch vụ chữa trị cũng có chương trình cai nghiện nội trú.

Chương trình Chữa trị đối với chất Kích thích

Chương trình Chữa trị đối với chất Kích thích (Stimulant Treatment Program - STP) hỗ trợ những người dùng chất kích thích mà muốn giảm tác hại của việc này và/hoặc ngưng dùng. Chương trình này có tại một số cơ sở khắp NSW, và có thể tiếp xúc bằng cách liên lạc Đường dây Chữa trị đối với chất Kích thích, qua số:

Nội thành Sydney: 02 9361 8088

Vùng (regional) và thôn quê NSW: 1800 101 188

Các dịch vụ tư vấn

Đây là loại chữa trị thông thường nhất, và có thể thực hiện qua một số phương cách khác nhau. Có thể là thảo luận về các vấn đề của bạn, giúp bạn quyết định việc cắt giảm hoặc ngưng dùng ma túy, học cách thay đổi lối suy nghĩ, hoặc nghĩ về cách thức giải quyết các tình huống khó khăn. Có thể được tư vấn cho cá nhân hoặc theo nhóm, và có thể giúp cho những người dùng ma túy đá, và thân nhân hoặc người hỗ trợ của họ. Dịch vụ hỗ trợ có thể tư vấn hoặc hướng dẫn bạn đến một dịch vụ thích đáng cho bạn. Hãy thảo luận với bác sĩ, dịch vụ chữa trị hoặc dịch vụ y tế cộng đồng địa phương.

Các chương trình phục hồi

Các chương trình phục hồi ('rehab') có đường lối chữa trị dài hạn để giúp bạn đạt được các mục đích chữa trị của mình.

Các chương trình này giúp hỗ trợ đối đầu và có thể kết hợp tư vấn và hỗ trợ tổng quát.

Có các kiểu mẫu chương trình khác nhau với cường độ khác nhau. Các loại này gồm có:

- Các chương trình nội trú, kể cả các cộng đồng trị liệu (therapeutic communities/TCs), thường kéo dài từ 3 đến 12 tháng. Trung tâm không cung cấp thuốc cai nghiện và bạn có thể cần thực hiện giai đoạn cai nghiện trước khi tham gia chương trình nếu như chương trình có kèm một cơ sở cai nghiện.
- Các chương trình ban ngày – Cá nhân trải qua từ bốn tuần đến vài tháng tham gia trong các chương trình ban ngày trong lúc tiếp tục ở tại nhà. Nhiều loại dịch vụ này cũng hỗ trợ về mặt tâm lý, pháp lý, tài chính và sức khỏe.
- Tư vấn và quản lý trường hợp —Việc can thiệp có thể từ tham gia ngắn hạn cho đến việc tư vấn và hỗ trợ dài hạn. Quản lý trường hợp có thể gồm có một nhân viên hỗ trợ giúp bạn tiếp cận các dịch vụ y tế và an sinh khác, kể cả các dịch vụ có thể giúp bạn trong việc học tập hoặc tìm việc.

Dịch vụ về Ma túy trong thai kỳ

Vài bệnh viện tại NSW cung ứng việc dùng ma túy trong dịch vụ phụ sản. Các dịch vụ này hoạt động cùng lúc với dịch vụ tiền sản và giúp các thai phụ có vấn đề với việc dùng ma túy đá trong thai kỳ, và giúp chăm sóc liên tục sau khi sinh con.

Dịch vụ về rượu và ma túy của Thổ dân

Có bảy dịch vụ phục hồi nội trú dành cho Thổ dân khắp NSW. Các dịch vụ này được cung ứng bởi các dịch vụ y tế phi chính phủ và dịch vụ y tế do cộng đồng Thổ dân kiểm soát. Thêm vào đó, hầu hết trong số 43 Dịch vụ Y tế do Cộng đồng Thổ dân Kiểm soát tại NSW đều cung ứng dịch vụ hỗ trợ đối với ma túy và rượu.

BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY

FACT
SHEET



Các trị liệu bổ sung

Gồm có các chữa trị như trị liệu xoa bóp và thư giãn, có thể giúp ích để giúp bạn quản chế các triệu chứng cai nghiện. Một số chữa trị được thảo hoặc thiên nhiên cũng có thể giúp ích, nhưng trước tiên bạn nên tìm tư vấn từ bác sĩ hoặc dịch vụ chữa trị để xem những gì thích hợp cho mình.

Nhóm tự giúp

Nhóm tự giúp có thể hữu ích nếu bạn đang tìm hỗ trợ. Các nhóm tự giúp cho phép người ta có cơ hội gặp những người khác hiểu được các vấn đề liên quan đến việc dùng ma túy, và những người đã soạn ra sách lược cho riêng họ để vượt qua sự lệ thuộc vào ma túy. Có sẵn ba nhóm tự giúp chính cho những người dùng ma túy đã tại NSW:

Nhóm ẩn danh Narcotics (NA): na.org.au

Hội viên gồm những người đang phục hồi và gặp gỡ thường xuyên nhằm giúp đỡ lẫn nhau để tránh tái nghiện. Yêu cầu duy nhất đối với hội viên là mong muốn ngưng dùng ma túy. NA khuyến khích một chương trình phục hồi gồm 12 bước.

Crystal Meth Anonymous (Nhóm ẩn danh Ma túy đá):

www.crystalmeth.org.au

Yêu cầu duy nhất đối với hội viên là ý muốn ngưng dùng ma túy đá. Crystal Meth Anonymous khuyến khích một chương trình phục hồi gồm 12 bước.

SMART Recovery Australia (Phục hồi KHÔNG NGOAN tại Úc):

smartrecoveryaustralia.com.au

SMART Recovery là một nhóm tự giúp thiện nguyện nhằm giúp những người đang phục hồi từ việc dùng rượu, ma túy và các hành vi nghiện ngập khác. SMART Recovery dạy các kỹ năng thực tế để giúp người ta đối phó vấn đề và có thể kiên trì và đạt được sự quân bình lối sống lành mạnh.

Hỗ trợ xã hội

Nhiều dịch vụ hỗ trợ xã hội có thể giúp đỡ để bạn tiếp cận dịch vụ gia cư, tài chính, pháp lý, sức khỏe tổng quát, nha khoa và các trợ giúp khác. Hãy thảo luận với dịch vụ y tế cộng đồng địa phương hoặc dịch vụ chữa trị để biết thêm chi tiết.

Hỗ trợ gia đình

Có sẵn các dịch vụ để hỗ trợ những người quanh bạn mà có thể ảnh hưởng bởi việc bạn dùng ma túy. Cùng với việc thông hiểu, họ cũng có thể cung ứng thông tin về cách thức tốt nhất để giúp đỡ trong lúc chữa trị.

Hỗ trợ Ma túy cho Gia đình

Toàn nước Úc: 1300 368 186

Tổn bao nhiêu?

Có thể có tổn phí tối thiểu đối với một số dịch vụ trong cơ sở công, nhưng một số các chữa trị khác nhau (như tư vấn và cai nghiện) thường miễn phí hoặc giá hạ. Bạn sẽ phải trả cho bất cứ việc chữa trị nào được thực hiện tại dịch vụ cai rượu và ma túy tư. Các dịch vụ nội trú không lợi nhuận thường yêu cầu cư dân đóng góp một khoản từ trợ cấp (ví dụ Newstart) trong lúc họ được chữa trị nội trú.

Trước khi bắt đầu chữa trị, liên lạc Medicare và/hoặc hãng bảo hiểm y tế tư, để xác định chính xác bạn được bao trả về những gì. Nên có bảo hiểm tư nếu bạn muốn dùng cơ quan chữa trị tư.

Muốn biết thêm thông tin

**Đường dây giúp đỡ và hỗ trợ
(24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần)**

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy

Nội thành Sydney: 02 9361 8000

Vùng (regional) & thôn quê NSW: 1800 422 599

Đường dây hỗ trợ Chữa trị Chất kích thích

Nội thành Sydney: 02 9361 8088

Vùng (regional) và thôn quê NSW, gọi số miễn phí*: 1800 10 11 88

**Xin lưu ý, các số miễn phí không miễn phí nếu gọi từ điện thoại di động, trừ các điện thoại di động của Telstra*

**Family Drug Support (Hỗ trợ về vấn đề Ma túy trong Gia đình)
– www.fds.org.au**

Toàn nước Úc: 1300 368 186



Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000
Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088
Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343
Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.
NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol and Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Alcohol and Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups.

ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx
www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/beh_illimethed

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quick-statistics#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

background paper – NSW data (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/background-paper.pdf

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

Ice: family and friends support guide

www.druginfo.adf.org.au/infographics/ice-family-friends-support-guide

For information on withdrawal and treatment

see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY



twitter.com/AlcoholDrugFdn



facebook.com/AlcoholDrugFdn



adf.org.au/subscribe



adf.org.au/breakingtheice



yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 (DrugInfo)

FACT SHEET

The Alcohol and Drug Foundation, 2018
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.