

## Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Cai Ma Túy và Rượu

Hiện nay có một số phương pháp cai ma túy và rượu khác nhau. Có thể đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị phải mất một thời gian mới tìm được phương pháp cai nghiện thích hợp cho cháu.

Một số thanh thiếu niên nghiện ma túy hoặc rượu phải trải qua nhiều chương trình cai nghiện rồi mới hồi phục hoàn toàn.

### Chương trình cai nghiện

Chương trình cai nghiện giúp thanh thiếu niên bỏ dần ma túy hoặc rượu một cách an toàn. Đôi khi, chương trình này được gọi là chương trình 'detoxification' hoặc 'detox'.

Những chương trình này có thể kéo dài đến 21 ngày thực hiện tại một trung tâm cai nghiện, bệnh viện hoặc tại nhà dưới sự giám sát. Thông thường, trong chương trình này thanh thiếu niên được:

- Phát thuốc để trị những triệu chứng bị hành vi thiếu ma túy/rượu.
- Nâng đỡ tinh thần và tư vấn.
- Cung cấp thông tin về việc cai nghiện dài hạn.
- Sử dụng dịch vụ xoa bóp, được thảo hoặc châm cứu để giảm bớt những triệu chứng bị hành vi thiếu ma túy/rượu trong một số chương trình.

### Methadone và 'liệu pháp thay thế' khác

Cách thức của những phương pháp cai nghiện gọi là 'liệu pháp thay thế' này là thay thế chất ma túy (bất hợp pháp) chẳng hạn như bạch phiến bằng một loại thuốc có tác dụng lâu hơn như methadone hoặc buprenorphine do bác sĩ kê toa.

Mục đích của các phương pháp cai nghiện này là giảm bớt vấn đề thêm ma túy hoặc rượu và giúp thanh thiếu niên ổn định cuộc sống.

Thông thường, những phương pháp cai nghiện này chỉ dành cho trường hợp thanh thiếu niên bị nghiện ma túy trong một thời gian và không cai nghiện được bằng những chương trình cai nghiện khác.

Một số bác sĩ địa phương có thể chữa trị cho quý vị theo phương pháp cai nghiện này hoặc quý vị có thể liên lạc với trung tâm cai nghiện ma túy và rượu hoặc bệnh viện địa phương.

### Chương trình phục hồi nội trú

Những chương trình này là chương trình cai nghiện dài hạn tại một căn nhà hoặc căn hộ, thường là ở vùng nông thôn và dành cho:

- thanh thiếu niên nghiện nặng.
- người cần phải rời xa lối sống hàng ngày để có thể làm lại cuộc đời.

Thanh thiếu niên trong những chương trình này hầu như đều phải tham gia công tác lao động, tập thể dục và giải trí cùng những liệu pháp cấp tốc cá nhân và theo nhóm.

Thời hạn của những chương trình này dài ngắn khác nhau, có một số chương trình kéo dài đến hai năm. Đa số chương trình đòi hỏi người tham gia phải qua chương trình cai nghiện trước rồi mới chuyển sang chương trình cai nghiện dài hạn.

### Tư vấn

Dịch vụ tư vấn về vấn đề ma túy và rượu do chuyên viên y tế của trung tâm tư vấn về vấn đề ma túy và rượu, trung tâm y tế cộng đồng, một số hội đồng thành phố và dịch vụ thanh thiếu niên địa phương phụ trách.

Nhân viên tư vấn có thể hợp tác để giúp quý vị:

- Học cách thức sử dụng ma túy an toàn.
- Quyết định xem chương trình cai nghiện nào tốt nhất cho mình nếu muốn bỏ ma túy hoặc rượu.
- Đối phó với những vấn đề có thể là một phần nguyên nhân khiến quý vị sử dụng ma túy hoặc uống rượu.
- Chỉ dẫn cách thức đối phó với sức ép tâm lý.
- Giúp quý vị thực hiện và duy trì những thay đổi trong cuộc đời mình.

## Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Cai Ma Túy và Rượu

### Dịch vụ tư vấn và lưu động chẩn đoán nhân đôi

Nhân viên chẩn đoán nhân đôi hướng dẫn và trợ giúp thanh thiếu niên vừa có vấn đề về sức khỏe tâm thần vừa nghiện ma túy và rượu.

### Chương trình trợ giúp nhóm tự lực cánh sinh

Những nhóm chẳng hạn như *Alcoholics Anonymous* (Nghiện Rượu Ẩn Danh) và *Narcotics Anonymous* (Ma Túy Ẩn Danh) trợ giúp theo nhóm cho người sử dụng ma túy và uống rượu và hoạt động tại hầu hết các vùng khắp nước Úc.

Sự trợ giúp và thông tin sẽ do người đã từng nghiện ma túy hoặc rượu trước đây cung cấp. Một số người nhận thấy nhờ họ tham gia những nhóm này nên đã có thể bỏ hẳn ma túy hoặc rượu.

### Dịch vụ dành cho gia đình

Tại nhiều vùng cũng có những nhóm tự lực cánh sinh dành cho thành viên trong gia đình của người sử dụng ma túy. Những nhóm này gồm có *Family Drug Help* (Giúp Gia Đình Về Vấn Đề Ma Túy), *Al-Anon* và những chương trình Giáo Dục Cha Mẹ.

Ngoài ra cũng có dịch vụ tư vấn gia đình dành cho người bị ảnh hưởng bởi việc con cái sử dụng ma túy hoặc uống rượu. Xin xem phần Thông Tin dưới đây.

### Dịch vụ phù hợp về văn hóa

Có khi người có nguồn gốc không nói tiếng Anh gặp khó khăn khi muốn tìm dịch vụ cai nghiện ma túy và rượu tế nhị về văn hóa. Trong những năm gần đây, chính phủ đã nỗ lực thay đổi tình trạng này.

Ngày nay nhiều chương trình cai nghiện phối hợp mật thiết với những tổ chức cộng đồng đa văn hóa và một số chương trình có nhân viên thuộc nguồn gốc không nói tiếng Anh có thể nói được nhiều hơn một ngôn ngữ.

Hội đồng thành phố địa phương có thể cho quý vị biết dịch vụ cai nghiện nào có nhân viên cùng nguồn gốc văn hóa với quý vị hoặc dịch vụ nào có liên hệ với những dịch vụ trợ giúp phù hợp về văn hóa.

### Hồi phục không thể là chuyện một sớm một chiều

Nếu con quý vị đã nghiện ma túy hoặc rượu một thời gian, có thể cháu phải mất thời gian lâu mới cai được.

Một số thanh thiếu niên nghiện ma túy hoặc rượu phải trải qua nhiều chương trình cai nghiện rồi mới

hồi phục hoàn toàn. Hãy kiên nhẫn. Hiện nay không có cách nào để cấp kỳ hóa giải vấn đề này được.

Nếu con đã nghiện ma túy hoặc rượu, quý vị đừng khuyến khích cháu đột ngột bỏ ngang. Đột ngột bỏ ngang ma túy hoặc rượu có thể là điều nguy hiểm.

Khi đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị sẵn sàng để bỏ bớt hay bỏ hẳn ma túy, bảo đảm cháu được giúp đỡ về mặt y tế và được giúp đỡ để bỏ ma túy theo cách thức an toàn nhất theo điều kiện cho phép.

### Cấp cứu

**Quý vị luôn luôn gọi '000' nếu thấy lo lắng là có thể con mình đã bị quá liều, ví dụ như cháu thở khó khăn, té xỉu hoặc bất tỉnh.**

Học Sơ Cứu về cách thức đối phó với trường hợp quá liều là điều nên làm nếu quý vị cảm thấy đưa con tuổi thanh thiếu niên có nguy cơ lâm vào trường hợp này.

#### → Gợi ý trong Tờ Thông Tin này

Để bỏ ma túy, nhiều người phải tìm các cai nghiện nhiều lần là chuyện bình thường. Mỗi lần họ sẽ rút được một ít kinh nghiệm.

Hiện nay không có cách nào để cấp kỳ hóa giải vấn đề này.

Đột ngột bỏ ngang khi đã nghiện ma túy hoặc rượu nặng có thể là điều nguy hiểm. Khi con quý vị đã sẵn sàng để giảm hoặc bỏ ma túy, bảo đảm cháu nhờ giúp đỡ về mặt y tế.

Hiện nay có một số phương pháp cai nghiện khác nhau. Có thể đưa con thanh thiếu niên của quý vị phải mất một thời gian mới tìm được phương pháp phù hợp cho cháu.

Nhiều chương trình cai nghiện cộng tác chặt chẽ với các tổ chức cộng đồng đa văn hóa. Một số chương trình có nhân viên thuộc nguồn gốc không nói tiếng Anh nói được nhiều hơn một

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:  
Cha Mẹ : Cai Ma Túy và Rượu

➔ Những tờ thông tin liên quan

- Ma Túy & Rượu: Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?
- Tìm Sự Giúp Đỡ Thích Hợp
- Sự Phát Triển Tuổi Thanh Thiếu Niên

➔ Thông tin hữu ích

**Cha Mẹ và Gia Đình - Victoria**

**Trung Tâm Mary of the Cross**

Có nhóm trợ giúp, giáo dục, thông tin về rượu và các loại ma túy/thuốc gây nghiện khác dành cho gia đình người Việt  
ĐT: (03) 9495 6144

Trang mạng: [www.maryofthecross.org.au](http://www.maryofthecross.org.au)

Email: [moc@maryofthecross.org.au](mailto:moc@maryofthecross.org.au)

**Trợ Giúp Gia Đình Về Ma Túy**

Trợ giúp và phổ biến thông tin cho cha mẹ và người khác trong gia đình bằng Tiếng Anh và Tiếng Ý.

ĐT: 1300 660 068

Trang mạng: [www.familydrughelp.org.au](http://www.familydrughelp.org.au)

**Hội Phúc Lợi Úc-Hy Lạp**

Tư vấn cho cá nhân và gia đình; phổ biến thông tin, giáo dục và huấn luyện về nuôi dạy con.

ĐT: (03) 9388 9998

Trang mạng: [www.agws.com.au/](http://www.agws.com.au/)

**Trung Tâm Tiện Ích Phúc Lợi Việt Nam**

Phổ biến thông tin & giới thiệu và tư vấn cho gia đình và thanh thiếu niên.

Tầng Trệt, 58 Holland Court

Flemington Victoria 3031

ĐT: (03) 9376 2033

Trang mạng:

[www.jss.org.au/content/view/56/86/](http://www.jss.org.au/content/view/56/86/)

Email: [vwrc@jss.org.au](mailto:vwrc@jss.org.au)

**Jewish Care**

ĐT: (03) 8517 5777

Trang mạng: [www.jewishcare.org.au](http://www.jewishcare.org.au)

**Hiệp Hội Cam Bốt Úc Châu**

Phổ biến thông tin và trợ giúp cho cha mẹ và ông/bà ngoại/nội trong cộng đồng Cam Bốt về những vấn đề sức khỏe liên quan tới ma túy/thuốc gây nghiện và hệ thống tư pháp.

ĐT: (03) 9546 3466

Trang mạng:

[www.cambodianassociation.com.au](http://www.cambodianassociation.com.au)

## Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Cai Ma Túy và Rượu

### → Thông tin hữu ích

#### Cai Nghiện và Trợ Giúp - Victoria

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng North  
Richmond

Dịch vụ tư vấn và cai nghiện dành cho  
thanh thiếu niên Campuchia, Lào và Việt  
Nam.

23 Lennox Street  
North Richmond Victoria 3121  
ĐT 9429 5477  
Web [www.nrhc.com.au](http://www.nrhc.com.au)

#### Uniting Care Moreland Hall

Dịch vụ trợ giúp, giáo dục, tư vấn, giải  
nghiện nội trú và ngoại trú.

ĐT 9386 2878  
Trang mạng [www.morelandhall.org/](http://www.morelandhall.org/)

#### Trung Tâm Rượu & Ma Túy Turning Point

ĐT (03) 8413 8413  
Trang mạng [www.turningpoint.org.au](http://www.turningpoint.org.au)

#### Hội Phụ Nữ Việt Úc

Tư vấn, trợ giúp và giới thiệu về cai nghiện  
ma túy dành cho cộng đồng người Việt.

Richmond ĐT (03) 9428 9078  
Footscray ĐT (03) 9396 1922  
Trang mạng <http://www.avwa.org.au>

#### Chương Trình An Toàn Y Tế và Ma Túy Campuchia, Lào và Việt Nam (CLV)

Chương trình y tế và giảm thiểu nguy hại  
phục vụ người chích ma túy thuộc các  
cộng đồng CLV ở các vùng dân cư phía  
Tây t/p Melbourne.

ĐT (03) 9387 5202

#### Chương Trình Tư Vấn & Lưu Động Chẩn Đoán Nhân Đôi Connexions

Jesuit Social Services  
1 Langridge Street  
Collingwood Victoria 3066  
ĐT (03) 9415 8700.

### → Thông tin hữu ích

#### Thông Tin & Dịch Vụ Toàn Nước Úc

DirectLine (Đường Dây Trực Tiếp)

Tư vấn, cố vấn và giới thiệu 24/24  
ĐT 1800 888 236

#### Danh Sách Dịch Vụ Cai Nghiện của Các Mạng Thông Tin về Ma Túy Úc

Trang mạng  
[http://www.adin.com.au/content.asp?Document\\_ID=38](http://www.adin.com.au/content.asp?Document_ID=38)

#### Thông Tin Đa Văn Hóa về Ma Túy

Trang mạng <http://www.druginfo.adf.org.au/>

#### Các tập sách Giáo Dục về ma túy dành cho Cha Mẹ

Bộ Giáo Dục & Đào Tạo  
Phổ biến bằng 21 ngôn ngữ  
ĐT (03) 9637 3752

#### HIV, AIDS và Viêm Gan Loại C

Phổ biến bằng 10 ngôn ngữ  
Trang mạng  
[www.multiculturalhivhepc.net.au](http://www.multiculturalhivhepc.net.au)

#### Cơ Sở Dữ Liệu Các Dịch Vụ Đa Văn Hóa

Tra cứu theo khu vực, vùng dân cư/tỉnh lỵ  
hoặc mã vùng  
Trang mạng <http://www.eccv.org.au/>

#### Ban Tiện Dụng Đa Văn Hóa

Những tờ thông tin và tài liệu khác về nhiều  
đề tài khác nhau liên quan đến sức khỏe  
bằng nhiều ngôn ngữ.

Trang mạng [www.health.wa.gov.au/home/](http://www.health.wa.gov.au/home/)

#### Trung Tâm Văn Hóa, Sắc Tộc và Y Tế

Thông tin về sức khỏe dành cho thanh  
thiếu niên  
Trang mạng <http://www.ceh.org.au>

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:  
Cha Mẹ : Cai Ma Túy và Rượu

**Strong Bonds**

Jesuit Social Services  
PO Box 1141  
COLLINGWOOD VIC 3066

Điện thoại (Phone) (03) 9415 8700  
Điện thư (Email) [info@strongbonds.jss.org.au](mailto:info@strongbonds.jss.org.au)  
Trang mạng [www.strongbonds.jss.org.au](http://www.strongbonds.jss.org.au)

