



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Sử dụng, Lạm dụng Hóa chất & Nghiện ma túy

Lạm dụng hóa chất là một cách sử dụng ma túy hoặc rượu dẫn đến các vấn đề trong cuộc sống. Lạm dụng hóa chất không chỉ là vấn đề cho người lạm dụng. Lạm dụng hóa chất có thể:

- Đặt người khác vào nguy cơ, như khi lái xe, làm việc với dụng cụ hoặc trông chừng trẻ em.
- Gây vấn đề cho gia đình và bạn bè.
- Rắc rối với luật pháp hoặc ở nơi làm việc hay trường học.

Lệ thuộc hoặc nghiện hóa chất là khi cơ thể quá quen với việc dùng ma túy hoặc rượu và phải có nó nếu không thì người ta không chịu được. Theo thời gian, người này cần nhiều rượu hoặc ma túy hơn để có cùng tác dụng. Khi “sự lệ thuộc” này gia tăng, thì nhiều vấn đề có thể xảy ra:

- Người này trượt xa khỏi gia đình và bạn bè.
- Giảm khả năng học tập hoặc làm việc.
- Vấn đề sức khỏe bắt đầu.
- Nổi đau thể chất hoặc xúc cảm (gọi là “cai thuốc”) bắt đầu khi người này cắt hoặc ngừng sử dụng.



Đường dây nóng

Nhận trợ giúp 24 giờ mỗi ngày về vấn đề rượu và ma túy. Những đường dây nóng dưới đây nhận giúp người sử dụng, cũng như gia đình và bạn bè của người sử dụng ma túy.

Hội Nghiện rượu Ẩn danh San Francisco:
(415) 674-1821

Hội Chất gây nghiện Ẩn danh San Francisco:
(415) 621-8600

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Những Hóa chất Dễ bị Lạm dụng Nhất

Lạm dụng hóa chất bao gồm chất hợp pháp và bất hợp pháp. Rượu là hóa chất dễ bị lạm dụng nhất. Những hóa chất khác bao gồm:

- Nicotine trong thuốc lá hút và nhai
- Cần sa hoặc hashish
- Cocaine hoặc ma túy đá
- Các chất gây ảo giác như thuốc lắc *LSD*, *Mescaline* và *PCP*
- Các thuốc an thần như *Seconal*, *Fiorinal*, *Tuinal*
- Thuốc phiện như *Codeine*, *Oxycontin*, *Vicodin* hoặc Bạch phiến
- Amphetamines như *Dexadrine* và *Benzedrine*
- Thuốc an thần như *Valium*, *Xanax* và *Ativan*
- “Ma túy câu lạc bộ” như *GHB* và *MDMA* (mê mẩn)
- Thuốc hít như keo hồ, xăng, sơn và nitroglycerine
- Các steroid chuyển hóa, thường được dùng để tăng cơ bắp hoặc thể thao
- Thuốc ngủ như *Ambien*, *Dalmane* và *Nembutal*

Các dấu hiệu Lạm dụng hoặc Nghiện

Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu của mình về việc nhận giúp đỡ nếu quý vị hoặc người quý vị biết có những dấu hiệu này:

- Say thuốc hoặc say xỉn thường xuyên hơn
- Uống hoặc sử dụng ma túy bất kể vấn đề nó gây ra
- Không giữ lời hứa ngừng hoặc giảm sử dụng
- Nói dối về số lần quý vị/họ uống rượu hoặc sử dụng ma túy
- Bảo thủ hoặc giận dữ khi người khác hỏi về việc sử dụng của quý vị/của họ
- Ít tham gia hơn vào các hoạt động và với người mà quý vị/họ từng thích
- Ép người khác uống rượu hoặc sử dụng ma túy
- Giấu hoặc lén uống rượu hoặc sử dụng ma túy
- Rắc rối với pháp luật
- Chấp nhận các rủi ro như lái xe trong khi say hoặc phấn khích hoặc chấp nhận rủi ro trong khi giao hợp
- Làm việc kém hoặc học hành sa sút do dùng rượu hoặc ma túy
- Đi làm hoặc đi học trễ do dùng rượu hoặc ma túy
- Bị “choáng ngất tạm thời” những lần uống rượu hoặc sử dụng ma túy mà quý vị/họ không thể nhớ
- Thay đổi tính khí lớn hoặc bất thường
- Cảm thấy trầm cảm, vô vọng hoặc ý nghĩ tự vẫn

Lược trích từ:

“Lạm dụng hoặc Lệ thuộc Hóa chất”

www.healthinfotranslations.org

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397