|  |  |
| --- | --- |
| **Alcohol and drug services**  | **Mga serbisyo sa nalulong sa alak at droga** |
| Victoria has a highly specialised, diverse, and world-renowned alcohol and drug treatment sector.   | Ang Victoria ay may isang lubos na espesyalisado, iba-iba at bantog sa mundong sektor ng paggamot sa alak at droga. |
| There are over 100 alcohol and other drug treatment service providers, including non-government organisations, community health services, and hospitals across metropolitan, regional, and rural Victoria.  | May mahigit 100 tagapagbigay ng serbisyong paggamot sa pagkalulong sa alak at iba pang droga, kabilang ang mga samahang di-pampamahalaan (NGO), mga serbisyo para sa kalusugang pangkomunidad at mga ospital sa mga lungsod, rehiyon at rural na lugar ng Victoria. |
| Victoria's alcohol and drug treatment services provide access to a range of different treatment options, including counselling, withdrawal, residential rehabilitation, day programs, outreach, support groups, online and self-directed help, and a range of community-based services, including opioid replacement therapy.   | Ang mga serbisyong paggamot sa pagkalulong sa alak at droga sa Victoria ay nagbibigay ng akses sa iba’t ibang opsyon sa paggamot, kabilang ang pagpapayo, paghinto ng paggamit, pang-rehabilitasyong pasilidad, mga programa sa araw, outreach, grupong pangsuporta, online at pansariling tulong, at iba pang serbisyong nasa komunidad, kabilang ang paggamot na pamalit-opioid. |
| There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs.  | Mayroon ding iba’t ibang serbisyo na partikular na dinisenyo upang tugunan ang partikular na pangangailangan ayon sa kultura at edad. |
| About 40,000 Victorians per year access our drug and alcohol treatment support system. The best way to find out about the system is to call a service called DirectLine, or get in touch through the internet. The other way to access the system is to go through your GP, or other health services that you might be involved with and they can make a referral and hook you up to the right source of support and assistance. | Halos 40,000 na taga-Victoria taun-taon ang gumagamit ng aming sistema ng suporta sa paggamot sa pagkalulong sa droga. Ang pinakamabuting paraan upang alamin ang tungkol sa sistema ay ang pagtelepono sa serbisyong tinatawag na DirectLine o makipag-alam sa pamamagitan ng internet. Ang isa pang paraan upang maakses ang sistema ay sa iyong GP, o iba pang serbisyong pangkalusugan na maaaring sinasalihan mo at makapagsasangguni sila at maiuugnay ka sa tamang pagkukuhanan ng suporta at tulong. |
| The first thing to say about if anyone has got a problem with drug and alcohol is that they should feel comfortable to talk to their doctor about that because if we don't know, we can't help. There's nothing to be ashamed of and people will listen to you and support you in a way that you're comfortable with.   | Ang unang masasabi kung may sinumang may problema sa droga at alak ay dapat silang maging komportable na makipag-usap sa kanilang doktor tungkol doon dahil kung hindi namin alam, hindi kami makatutulong. Walang dapat ikahiya at ang mga tao ay makikinig at susuporta sa iyo sa paraang komportable sa iyo.  |
| They will focus on the goals from your perspective and it can be supportive in a way that appeal to your resources and really gives you an extra person to just work things out with and just explore what's going on for you. Any type of person can have a drug and alcohol issue. It could be an older person that's living alone that's in fact depressed and actually drinking excessively. It could be a high functioning executive, or a lawyer, or someone having drug problems. | Sila ay magpopokus sa iyong mga pananaw at magiging matulungin ito sa isang paraang aakit sa iyong mga pamamaraan at nagbibigay sa iyo ng ekstrang tao upang umagapay sa pag-ayos ng mga bagay-bagay para sa iyo at tingnan kung ano ang nakabubuti para sa iyo. - Anumang uri ng tao ay magkaka-isyu sa droga at alak. Maaaring ito ay isang mas matandang taong namumuhay nang sarili na sa totoo ay namimighati at umiinom nang sobra. Maaaring ito ay isang magaling na tagapangasiwa, o isang abogado, o isang tao na nagkakaproblema sa droga. |
| Some people need a lot of support, a lot of care.  Some people need residential programs to go to have time out. Other people are able to do, undertake that withdrawal, do that detox at home with the support of family and loved ones. There are also services we provide where people can be supported in their own homes.   | Ang ilan ay nangangailangan ng malaking suporta at pangangalaga. Ang ilan ay nangangailangan ng mga programang pampasilidad na mapupuntahan upang magkaroon ng pahinga. Nakakaya ng ibang tao na huminto ng paggamit, mag-detox sa bahay nang may suporta ng pamilya at mga minamahal. May mga serbisyo rin kaming naibibigay sa mga taong masusuportahan sa sariling tahanan. |
| My best advice would be to accept and own the problem, and realise that you need to get help, but also that there's plenty of help out there.  Starting at your local doctor's, is a good starting place.  Otherwise, the community health centres I would recommend, and certainly perhaps investigating online for any relevant services and information as to where you might go for assistance would be the way to go I would think. The earlier you can make a step towards accessing help, the better it will be and the more chance you've got of making a quicker recovery. | Ang pinakamabuting payo ay ang pagtanggap at pag-angkin ng problema, at maunawaang kailangan mong humingi ng tulong, na may marami ring tulong na naroroon. Simulan sa iyong lokal na doktor, isang mabuting panimulang sanggunian. O kaya, mairerekomenda ko ang mga sentro sa kalusugang pangkomunidad, at marahil ay mag-imbestiga online para sa anumang makabuluhang mga serbisyo at impormasyon kung saan ka maaaring pumunta para sa tulong ay ang mabuting gawin. Ang mas maagang pagkilos mo tungo sa pag-akses ng tulong, mas mabuti ito at mas may tsansa kang magkaroon ng mas mabilis na paggaling. |
| For assistance contact DirectLine on 1800 888 236.  | Para sa tulong, kontakin ang DirectLine sa 1-800-888-236. |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/alcoholanddrug | Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa BETTERHEALTH.vic.gov.au/alcoholanddrug. |