Tamil | தமிழ்

Alcohol and drug services	மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பாவிப்பு சேவைகள்
Victoria has a highly specialised, diverse, and world-renowned alcohol and drug treatment sector.	மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பிரச்சினைகளுக்கு மிகச் சிறந்த சிகிச்சையளிக்கும் உலகப் புகழ் பெற்ற மையம் ஒன்று விக்டோரிய மாநிலத்தில் உள்ளது.
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.	விக்டோரிய மாநிலத்தின் பெருநகர்ப் பகுதிகள், உள்ளகப் பகுதிகள் மற்றும் கிராமப் பகுதிகளில் 100-க்கும் மேற்பட்ட மது மற்றும் போதைவஸ்துச் சிகிச்சைச் சேவை வழங்குனர்கள் உள்ளனர். அரசு சாரா அமைப்புகள், சமூகச் சுகாதார மையங்கள் மற்றும் மருத்துவமனைகள் ஆகியன இவற்றில் உள்ளடங்கும்.
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.	பல வகைப்பட்ட சிகிச்சைகளுக்கான அணுகல் வசதிகளை விக்டோரிய மாநிலத்தின் மது மற்றும் போதைவஸ்துச் சிகிச்சைச் சேவைகள் அளிக்கின்றன. அறிவுரையாலோசனை, பழக்க நிறுத்தம், இல்ல மறுவாழ்வு சேவைகள், சேவைத் திட்டங்கள், தொலைதூர உதவிகள், ஆதரவுதவிக் குழுக்கள், இணைய வழி உதவி, சுயவழி உதவி மற்றும் பலதரப்பட்ட சமூகச் சேவைகளும் அபின் பழக்க நிறுத்த சிகிச்சையும் இவற்றில் உள்ளடங்கும்.
There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs.	கலாசாரத்திற்கும் வயதிற்கும் ஏற்றவாறு தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள சேவைகளும் பல உள்ளன.
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,	ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறத்தாழ 40,000 விக்டோரிய வாசிகள் எமது மது மற்றும் போதைவஸ்து ஆதரவுதவிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எமது திட்டத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள DirectLine எனும் தொலைபேசிச் சேவையை அழையுங்கள்,

Alcohol and drug services © Copyright State of Victoria 2017

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.

அல்லது இணையம் மூலமாகத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். எமது திட்டத்தை அணுகுவதற்கான இன்னொரு வழி உங்களுடைய ஜி.பி.அல்லது உங்களுக்குச் சேவை வழங்கும் மற்றச் சேவைகளின் ஊடாகச் செல்வதாகும். பரிந்துரைகள் மூலமாக இவர்கள் சரியான ஆதரவுதவி மூலவளங்களுடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருவார்கள்.

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.

மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பிரச்சினை உள்ள ஒருவர் தனக்குள்ள இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றித் தனது மருத்துவருடன் மனம் திறந்து பேசுவதே முதல் படியாகும். உங்களுடைய பிரச்சினையைப் பற்றி எமக்குத் தெரியவில்லை என்றால், எம்மால் உங்களுக்கு உதவ இயலாது. வெட்கப்படுவதற்கு இதில் ஒன்றும் இல்லை. நீங்கள் சொல்வதைக் காது கொடுத்துக் கேட்டு, உங்களுக்குச் சங்கடம் ஏற்படாத விதத்தில் உங்களுக்கு உதவுவதே எமது நோக்கம்.

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.

உங்களுக்கான இலக்குகளை அவர்கள் உங்களுடைய கோணத்திலிருந்து பார்ப்பார்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த விதத்தில் இவர்களால் ஆதரவுதவிகளை வழங்க இயலும். உங்களுக்காகச் செய்யப்படும் காரியங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு மேலும் விளக்கிச் சொல்வதற்குக் கூடுதலாக இன்னொரு நபர் கிடைப்பார். மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பிரச்சினை யாருக்கும் ஏற்படலாம். மனச்சோர்வுடன் தனிமையில் வாழ்ந்துவரும் வயதான ஒருவர் அளவுக்கதிகமான குடிப்பழக்கத்தில் இருக்கக்கூடும், உயர்ந்த பதவியில் இருக்கும் நிர்வாக அதிகாரியாக, அல்லது சட்டத்தரணியாக இருக்கலாம், அல்லது

Alcohol and drug services © Copyright State of Victoria 2017

போதைவஸ்துப் பிரச்சினை உள்ள ஒரு நபராக இருக்கலாம்.

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.

அதிகளவு உதவியும் கவனிப்பும் சிலருக்குத் தேவைப்படும். வேறு இடங்களில் அளிக்கப்படும் தங்குமிடத் திட்டங்களில் சேர்ந்து சிறிது ஓய்வாக இருக்கும் தேவை சிலருக்கு இருக்கலாம். போதைவஸ்துப் பழக்கத்திலிருந்து மீள்வதற்கான காரியங்களை இல்லத்தில் இருந்துகொண்டு குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களது உதவியோடும் மற்றவர்கள் மேற்கொள்ளலாம். ஒருவருடைய சொந்த வீட்டில் குடும்பத்தினருடைய உதவியுடன் அளிக்கப்படும் சேவைகளும் உள்ளன.

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.

உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சினையை ஏற்றுக்கொள்வதும், உங்களுக்கு மற்றவர்களுடைய உதவி தேவை என்பதை உணர்ந்து கொள்வதும் அவசியம் என்பது என்னுடைய அறிவுரை. உங்களுக்கான உதவிகள் ஏராளம் உள்ளன. முதலில் நீங்கள் உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவரிடம் செல்வது நல்லது. அல்லது சமூகச் சுகாதார மையங்களுக்கு நீங்கள் செல்லலாம். மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளைப் பற்றியும், உதவிக்கு நீங்கள் எங்கு செல்லலாம் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களையும் நீங்கள் இணையத்தில் தேடலாம் என்று நினைக்கிறேன். கூடிய விரைவில் நீங்கள் உதவியை நாடுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் நீங்கள் குணம் அடைவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

For assistance contact DirectLine on 1800 888 236.

உதவிக்கு1-800-888-236 எனும் நேரடி இலக்கத்தில் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

Alcohol and drug services © Copyright State of Victoria 2017

For more information visit:
BETTERHEALTH.vic.gov.au/alcoholanddrug

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:
betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug

Alcohol and drug services © Copyright State of Victoria 2017