|  |  |
| --- | --- |
| **Alcohol and drug | គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង** | |
|  |  |
| Victoria has a highly specialised, diverse, and world renowned alcohol and drug treatment sector.  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.  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.  There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs.  "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.  "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."  "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."  "Some people need a lot of support, a lot of care.  Some people need residential programs to go to 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."  "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.  For assistance contact DirectLine on 1800-888-236.  For more information visit:  betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug | រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា មានវិស័យជំនាញឯកទេសខ្ពស់ក្នុងការព្យាបាល ផ្តាច់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងដែលល្បីល្បាញទូទាំងពិភព លោក។  មានអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលផ្តាច់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ជាង១០០កន្លែង រួមមានមិនមែនរដ្ឋាភិបាល សេវាសុខភាព សហគមន៍ និងមន្ទីរពេទ្យនៅទូទាំងតំបន់ជុំវិញក្រុង តំបន់ភូមិ ភាគ និងតំបន់ជនបទក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា។  សេវាព្យាបាលផ្តាច់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងក្នុងរដ្ឋវិចតូរី យ៉ាផ្តល់នូវសិទ្ធិទទួលបានជម្រើសព្យាបាលផ្សេងៗគ្នា រួមទាំង ការប្រឹក្សា ការដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀន ការស្តារសុខភាព ឡើងវិញតាមលំនៅដ្ឋាន កម្មវិធីប្រចាំថ្ងៃ ការផ្សព្វផ្សាយ ក្រុម គាំទ្រ បណ្តាញជំនួយ និងការជួយខ្លួនឯងតាមអនឡាញ និង សេវាកម្មមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍ជាច្រើនប្រភេទ រួមមាន ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។  ក៏មានសេវាកម្មជាច្រើនទៀតដែរ ដែលបានរៀបចំឡើងជា ពិសេស ដើម្បីបំពេញតម្រូវការជាក់លាក់ទៅតាមវប្បធម៌ និង អាយុ។  “ពលរដ្ឋវិចតូរីយ៉ាប្រមាណជា៤០,០០០នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ទទួលបានសិទ្ធិប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធរបស់យើង ក្នុងការគាំទ្រព្យា បាលផ្តាច់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង។ វិធីល្អបំផុតដើម្បី ស្វែងយល់ពីប្រព័ន្ធនេះ គឺទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្មហៅថា DirectLine ឬទាក់ទងតាមរយៈអ៊ីនធើណិត។ វិធីផ្សេងទៀត ដើម្បីទទួលបានសិទ្ធិប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធនេះ គឺតាមរយៈ GP របស់អ្នក ឬសេវាសុខភាពផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចជាប់ពាក់ ព័ន្ធជាមួយ ហើយពួកគេអាចធ្វើការបញ្ជូន និងភ្ជាប់ទំនាក់ ទំនងអ្នកទៅនឹងបណ្តាញប្រភពសម ស្របសម្រាប់ផ្តល់ការ គាំទ្រ និងជំនួយ។  "រឿងដំបូងដែលត្រូវនិយាយ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានបញ្ហា ជាមួយគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង គឺថាពួកគេគួរតែមាន អារម្មណ៍ សុវត្ថិភាពក្នុងការពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួន អំពីរឿងនោះ ពីព្រោះថាបើយើងមិនដឹង នោះយើងមិនអាច ជួយបានទេ។ គ្មានអ្វីដែលត្រូវខ្មាស់ទេ គេនឹងស្តាប់អ្នក ហើយ គាំទ្រអ្នកក្នុងលក្ខណៈមួយដែលអ្នកមានទំនុកចិត្ត។”  “ពួកគេនឹងផ្តោតលើគោលដៅតាមទស្សនៈរបស់អ្នក ហើយវា អាចមានការគាំទ្រក្នុងលក្ខណៈមួយដែលអំពាវនាវរកធនធា នរបស់អ្នក ហើយពិតជាផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវមនុស្សម្នាក់បន្ថែមទៀត ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា និងស្វែងយល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើត ឡើងចំពោះអ្នក។ មនុស្សប្រភេទណាមួយក៏អាចមានបញ្ហា គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងបានដែរ។ អាចជាមនុស្សវ័យចំ ណាស់ដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង ដែលពិតជាកើតទុក្ខ និងផឹក ជ្រុល។ អាចជាអគ្គនាយកក្រុមហ៊ុន ឬជាមេធាវី ឬជានរណា ម្នាក់ដែលមានបញ្ហាគ្រឿងញៀន។"  "មនុស្សមួយចំនួនត្រូវការការគាំទ្រជាច្រើន និងការថែទាំជា ច្រើន។ មនុស្សមួយចំនួនទៀតត្រូវការកម្មវិធីព្យាបាលតាមលំ នៅដ្ឋាន ដើម្បីមានពេលសម្រាក។ មនុស្សផ្សេងទៀតអាចធ្វើ បានការដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀន បំបាត់ជាតិពុលនៅផ្ទះ ដោយមានការគាំទ្រ ពីក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ ក៏មានសេវាកម្មផ្សេងទៀតដែរ ដែលយើងផ្តល់ជូននៅនឹង កន្លែងដែលគេអាចទទួលបានការគាំទ្រនៅក្នុងផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន។”  “តាមយោបល់ល្អបំផុតរបស់ខ្ញុំគឺត្រូវទទួលយក និងទទួល ស្គាល់បញ្ហានេះ ហើយដឹងថាអ្នកត្រូវការទទួលជំនួយ ប៉ុន្តែក៏ មានជំនួយជាច្រើនដែរ។ ការចាប់ផ្តើមនៅទីកន្លែងវេជ្ជបណ្ឌិត ក្នុងតំបន់របស់អ្នក គឺជាកន្លែងចាប់ផ្ដើមដ៏ល្អមួយ។ បើមិន ដូច្នោះទេ គឺតាមមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ដែលខ្ញុំសូម ណែនាំ ហើយប្រហែលជាការធ្វើការស្រាវជ្រាវតាមបណ្តាញ អនឡាញដើម្បីរកស្វែងរកសេវាកម្ម និងព័ត៌មានផ្សេងទៀត អំពីទីកន្លែងដែលអ្នកអាចទៅរកជំនួយ ដែលនេះជាមធ្យោ បាយដ៏ល្អ តាមដែលខ្ញុំគិត។ កាលណាអ្នកស្វែងរកជំនួយបាន កាន់តែឆាប់ នោះកាន់តែល្អប្រសើរ ហើយអ្នកមានឱកាសកាន់ តែច្រើន ក្នុងការជាសះស្បើយបានកាន់តែឆាប់។  សម្រាប់ជំនួយ សូមទាក់ទង DirectLine តាមទូរស័ព្ទលេខ 1800-888-236។  សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug |