|  |  |
| --- | --- |
| **Alcohol and drug | Rượu bia và ma túy** | |
|  |  |
| 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 vsit: betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug | Tiểu bang Victoria có các dịch vụ rất chuyên môn, đa dạng, và nổi tiếng thế giới  để cai nghiện rượu và ma túy.  Có hơn 100 cơ sở cung cấp dịch vụ cai nghiện rượu và ma túy, bao gồm các tổ chức phi chính phủ, dịch vụ y tế cộng đồng  và các bệnh viên trên khắp khu vực thành thị cũng như nông thôn trong Tiểu bang Victoria.  Các dịch vụ cai nghiện của Tiểu bang Victoria cung cấp nhiều lựa chọn khác nhau cho việc cai nghiện bao gồm tư vấn, phản ứng sau cai nghiện, cai nghiện nội trú, các chương trình cai nghiện trong ngày, hoặc tìm tới người nghiện, các nhóm hỗ trợ, sự giúp đỡ trực tuyến và tự mình định đoạt, và nhiều dịch vụ tại cộng đồng,  bao gồm liệu pháp thay thế chất gây nghiện.  Cũng có nhiều dịch vụ khác nhau được thiết kế chuyên để đáp ứng các nhu cầu cụ thể về văn hóa và tuổi tác.  "Mỗi năm, khoảng 40.000 người dân Victoria sử dụng hệ thống hỗ trợ cai nghiện rượu và ma túy của chúng tôi. Cách tốt nhất để tìm hiểu về hệ thống này là gọi đến một dịch vụ có tên là DirectLine,  hoặc liên lạc qua internet. Một cách khác để tiếp cận hệ thống là qua GP của quý vị,  hoặc các dịch vụ y tế khác mà quý vị có thể đang tham gia và họ có thể giới thiệu cũng như kết nối quý vị với nguồn hỗ trợ và giúp đỡ thích hợp.”  "Điều đầu tiên cần nói nếu bất kỳ ai đó có vấn đề về rượu bia và ma túy là họ nên cảm thấy thoải mái khi tâm sự chuyện này với bác sĩ của mình bởi nếu chúng tôi không biết, chúng tôi không thể giúp được.  Không có gì phải cảm thấy hổ thẹn và mọi người sẽ lắng nghe và hỗ trợ quý vị theo cách mà quý vị cảm thấy thoải mái.”  "Họ sẽ chú trọng đến các mục tiêu từ quan điểm của quý vị và cách này mang tính ủng hộ ở chỗ là nó phù hợp với khả năng của quý vị và thật sự cho quý vị có thêm một  một người chỉ là để tìm giải pháp và tìm hiểu những gì có thể giúp được quý vị. Bất kỳ ai cũng đều có thể nghiện rượu bia và ma túy. Đó có thể là người cao niên sống một mình và thực tế, là đang bị trầm cảm và uống rượu bia quá mức. Đó có thể là một giám đốc, hay một luật sư thành đạt, hay một ai đó đang lạm dụng chất thuốc.”  "Một số cần rất nhiều sự hỗ trợ và chăm sóc. Một số cần các chương trình nội trú để tới đó cai nghiện. Những người khác có thể cai nghiện tại nhà với sự hỗ trợ của gia đình và người thân. Ngoài ra còn có các dịch vụ chúng tôi cung cấp, theo đó mọi người có thể được hỗ trợ ngay tại nhà mình.”  "Lời khuyên tốt nhất của tôi có thể là chấp nhận và nhận trách nhiệm, và nhận ra là quý vị cần có sự giúp đỡ, và rằng có rất nhiều sự giúp đỡ được cung cấp. Bắt đầu từ nơi bác sĩ địa phương của quý vị, đó là xuất phát điểm tốt. Nếu không, tôi khuyên là, các trung tâm y tế cộng đồng, và tất nhiên, có thể tìm hiểu trực tuyến để biết tất cả các dịch vụ và thông tin phù hợp về những nơi quý vị có thể tới để được giúp đỡ, tôi nghĩ, đó có thể là cách để bắt đầu.  Quý vị bước một bước gần đến việc tiếp cận sự giúp đỡ, sớm lúc nào tốt lúc đó và quý vị càng có thêm cơ hội để bình phục nhanh hơn.”  Để được giúp đỡ, xin liên lạc DirectLine qua số 1800-888-236.  Để biết thêm thông tin, xin truy cập:  betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug |
|  |  |