



# Việc của gia đình

## làm cách nào để bắt tay giải quyết những vấn đề về ma túy cùng với gia đình của quý vị.

Trong xã hội ngày nay nhiều người trẻ tình cờ dính líu tới ma túy. Là cha mẹ, nhiều khi rất khó để biết được đâu là cách tốt nhất để đối phó với vấn đề này.

Là cha mẹ trong một xã hội đa văn hóa còn đáng lo hơn nữa. Trở ngại về ngôn ngữ có thể làm gia tăng khoảng cách giữa quý vị và con em và làm cho việc đối thoại trở nên khó khăn.

Một trong những cách tốt nhất để bảo vệ con em mình là hiểu biết về ma túy và thảo luận vấn đề này với các em. Tập sách này cung cấp cho quý vị những thông tin khái quát về ma túy và rượu, những ý kiến về cách thức thảo luận việc này trong gia đình và những nơi có thể giúp đỡ quý vị.

## Ma túy là gì ?

Ma túy là những chất có thể làm thay đổi cách hoạt động của tinh thần và cơ thể bằng cách thay đổi tâm tính và tác động tới sự suy nghĩ và phản xạ. Tất cả các chất này, dù là hợp pháp hay bất hợp pháp đều có thể gây hại.

**Ma túy bất hợp pháp** bao gồm cannabis (cần-sa, pot, weed), thuốc gây ảo giác / thuốc lác (pills, E, eccy), am-phê-ta-min (speed, ice), LSD (acid, trips), kê-ta-min (Special K), GHB (liquid E), GBH, fantasy), hồng phiến (cocaine) và bạch phiến.

Điều quan trọng là hãy nhớ rằng những **thứ hợp pháp** như rượu, thuốc lá, dược phẩm và chất cà-phê-in (thí dụ như “nước tăng lực” và thuốc viên cà-phê-in) cũng đều có thể gây hại. Thí dụ như thuốc lá là một thứ hợp pháp nhưng rất có

hại và không có mức độ xử dụng an toàn nào cả.

Các **điều khoản hạn chế** được áp dụng trên những chất hợp pháp có thể khiến cho việc buôn bán hay xử dụng chúng trở thành bất hợp pháp. Thí dụ như việc bán hoặc cung cấp rượu cho người dưới 18 tuổi là bất hợp pháp.

Trong khi **thuốc men** được chế tạo nhằm mục đích mang lại lợi ích, sự lạm dụng chúng hoặc đưa cho người khác dùng có thể rất nguy hiểm. Điều quan trọng là phải hiểu rõ về các loại thuốc men mua tại quầy hoặc mua theo toa bác sĩ, hiểu được những phản ứng phụ và biết rõ tại sao việc dùng đúng liều lượng là quan trọng.

how can i protect my children  
someone i care about is using drugs > help for families > using drugs  
at if...thinking about problems before they happen  
what to do in an emergency

the facts on drugs  
what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs  
where can i learn more facts about drugs > what are i

## Những người trẻ và việc dùng ma túy

Người ta, thuộc mọi lứa tuổi và nguồn gốc, dùng ma túy vì nhiều lý do: để cảm thấy như là hòa nhập vào trong nhóm, để giúp họ được dễ chịu, để vui chơi, để đối phó với áp lực, chán nản, buồn phiền hay những thay đổi trong cuộc sống, hoặc để thử xem hiệu lực của chúng ra sao.

Phần lớn người trẻ không dùng ma túy, tuy nhiên có một số người muốn thử cho biết. Điều quan trọng là hãy nhớ rằng dù việc dùng thử có thể không chấp nhận được và nên ngăn chặn, nhưng nó không nhất thiết dẫn tới việc sử dụng ma túy lâu dài.

Vấn nạn ma túy thỉnh thoảng là

một phần của một vấn đề lớn hơn nhiều, thí dụ như không hội nhập được ở trường, các khó khăn ở nhà hoặc không biết làm sao để tới gần được người mà họ ưa thích.

Nếu nghĩ rằng con em mình dùng ma túy, điều quan trọng là đừng hoảng hốt. Hãy suy nghĩ xem tại sao em lại muốn dùng ma túy, nói chuyện với em về việc này và tìm cách giải quyết. Nếu quý vị lo lắng thì hãy tìm trợ giúp từ các nhà chuyên môn ngay lập tức, đừng chần chừ (xem trang 14 về các chi tiết để liên lạc).

Cần-sa (cannabis) là loại ma túy bất hợp pháp được dùng nhiều nhất tại Úc. 26 phần trăm những người từ 14 – 19 tuổi đã dùng nó ít nhất là một lần. \*

\* (Nguồn: Bản thăm dò năm 2004 trên toàn quốc về các được chất dùng tại nhà)

## Những người trẻ tìm hiểu về ma túy từ đâu ?

Những người trẻ tìm hiểu về ma túy từ nhiều nguồn, phần lớn qua bạn bè, gia đình, truyền thông, báo chí và ở trường.

Trường học giảng dạy về ma túy như là một phần của bộ môn Phát triển Cá nhân, Y tế và Thể dục, Thể thao (PDHPE). Giáo dục về ma túy ở trường đặt trọng tâm vào thuốc lá, rượu, cần-sa (cannabis) và thuốc giảm đau (analgesics) vì đây là những thứ mà kết quả nghiên cứu cho thấy các người trẻ thường hay lạm dụng nhất.

Hãy tiếp xúc với trường học của con em để biết thêm về chương trình giáo dục về ma túy, hoặc viếng thăm trang thông tin:

[www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php](http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php)

Cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn tới con em. Hãy học hỏi về ma túy và nói chuyện cởi mở, thành thật với các em. Đồng thời hãy lắng nghe cẩn thận những gì các em nói với quý vị. Cẩn trọng trong cách dùng thuốc men, thuốc lá hoặc rượu của quý vị vì điều này có thể ảnh hưởng tới quyết định của các em về cách nào và khi nào các em dùng những thứ này.

Các chất ma túy cấm khác ít được dùng hơn. 6 phần trăm những người từ 14 – 19 tuổi đã dùng thuốc gây ảo giác / thuốc lắc (ecstasy) và 6.5 phần trăm từ 14 – 19 tuổi đã dùng am-phê-ta-min ít nhất là một lần. \*

\* (Nguồn: Bản thăm dò năm 2004 trên toàn quốc về các được chất dùng tại nhà)

## Một số nguy hiểm về việc dùng ma túy là gì ?

Ma túy, bất kể loại nào, đều có khả năng gây ra các khó khăn liên quan tới việc xử dụng chúng, thí dụ như :

- các vấn đề về sức khỏe bao gồm trở ngại về tim và hô hấp
- thương tổn thể xác do tai nạn
- giảm thiểu sự tráng kiện thể chất và chơi thể thao kém
- các khó khăn về pháp luật và sự can dự vào tội phạm
- các khó khăn ở trường học và công việc
- các khó khăn trong gia đình và sự quan hệ, và
- sự quá liều (overdose)

Chích ma túy còn làm vi khuẩn lan rộng, thí dụ như vi khuẩn bệnh viêm gan (Hepatitis B và C) và bệnh liệt kháng (HIV/AIDS).

Người bắt đầu dùng ma túy và / hoặc là rượu càng sớm bao nhiêu thì càng dễ bị khó khăn trong tương lai bấy nhiêu.

Và người càng dùng ma túy nhiều và lâu chừng nào thì càng dễ bị nghiện chừng đó.

Ma túy bất hợp pháp thường được pha trộn vào các chất khác nên người ta không thể nào biết chắc là trong một loại ma túy có những thứ gì, mạnh hay yếu và ảnh hưởng của chúng ra sao.

Pha trộn ma túy với rượu hoặc các dược chất khác là rất nguy hiểm. Một chất này có thể làm cho các hậu quả xấu của một chất khác trở nên tệ hại hơn. Phần lớn những người bị mắc bệnh hoặc chết vì dùng ma túy, trong cơ thể của họ vào lúc đó thường có nhiều hơn là một chất ma túy.

Khi một người dùng ma túy, sự phân xạ và khả năng để quyết định rõ ràng của họ bị ảnh hưởng. Điều này có nghĩa là tai nạn sẽ dễ xảy ra (thí dụ như chết đuối hoặc ngã) hoặc làm những điều mà họ sẽ ân hận về sau, thí dụ như quan hệ tình dục không an toàn.

### Việc dùng ma túy, rượu và lái xe

Nhiều người **nghĩ sai** rằng dùng cần-sa (cannabis) hoặc các chất ma túy khác trong khi lái xe thì ít rủi ro hơn là uống rượu mà lái xe.

Các chứng cứ cho thấy rằng cả ma túy lẫn rượu đều tác động tới khả năng quyết định và phản ứng của tài xế. Ma túy và rượu có thể thay đổi cảm giác và làm tăng sự tự tin của người ta. Người ta có thể đánh giá thấp sự nguy hiểm và nghĩ rằng mình lái xe giỏi hơn trong khi sự thật không đúng như vậy.

**Lái xe dưới ảnh hưởng của ma túy và / hoặc là quá nồng độ rượu cho phép là phạm pháp**

Tại NSW, nồng độ rượu cho phép là:

- **0.05** đối với tài xế có **bằng lái hoàn toàn** (fully licensed)

- **0.00** đối với tài xế mang **bằng L và P**. Đạo luật mới ban hành vào năm 2004 cấm các tài xế mang bằng L và P không được uống **chút rượu nào cả** khi lái xe.

Nếu đã uống quá nhiều rượu vào đêm hôm trước thì ngày hôm sau quý vị có thể vẫn còn quá mức giới hạn.

Ngoài trong xe mà người lái xe bị ảnh hưởng bởi rượu hay ma túy cũng rất là nguy hiểm.

Khoảng một trong số năm tai nạn xảy ra có dính líu tới rượu.

### Còn ma túy và sức khỏe tinh thần thì sao ?

Các cuộc nghiên cứu cho thấy sự xử dụng một số chất ma túy có thể góp phần hoặc gây ra các khó khăn về sức khỏe tinh thần ở một số người. Các bệnh thường thấy nhất về tâm thần, được biết có liên quan tới việc dùng ma túy là sự lo lắng và suy nhược tinh thần. Ngoài ra còn có một số báo cáo về các chứng loạn trí (thí dụ như chứng tâm thần phân liệt - schizophrenia).

Nếu quý vị quan ngại về việc dùng ma túy và sức khỏe tinh thần xin hãy nói chuyện với bác sĩ về vấn đề này.

## Tôi có thể bảo vệ con em tôi bằng cách nào ?

Cha mẹ có thể gây ảnh hưởng tốt rất mạnh lên con em. Không có cách nào để bảo đảm là con em quý vị không bao giờ dùng ma túy, nhưng quan hệ gần gũi và nói chuyện cởi mở với các em có thể giảm thiểu cơ hội khiến các em gặp khó khăn.

### Hãy là một phần của đời sống các em

Dành thì giờ cho các em, chọn một sở thích giống như các em, cùng ăn chung hàng ngày và thường xuyên cùng nhau làm việc. Tìm hiểu về bạn bè của các em.

### Lắng nghe các em

Hãy nói chuyện và lắng nghe các em. Hỏi ý kiến các em về sự việc. Lắng nghe các em và các em sẽ lắng nghe quý vị.

### Làm gương

Những người trẻ có thể thu thập

quan niệm về ma túy từ quý vị. Nếu uống rượu hoặc dùng thuốc, quý vị hãy dùng trong giới hạn an toàn và có ý thức. Hãy chuẩn bị để thảo luận thành thật về việc này với con em.

### Thành thật

Quý vị hãy tìm hiểu về rượu và các chất ma túy khác nhưng đừng giả bộ cho là mình biết hết mọi thứ. Hãy chuẩn bị để nói câu “tôi không biết nhưng tôi sẽ tìm hiểu”. Nếu quý vị thành thật với con em thì chúng sẽ dễ thành thật với quý vị hơn .

### Hãy bình tĩnh

Điều quan trọng là quý vị phải bình tĩnh và hữu lý khi nói chuyện về những sự việc khó khăn. Giận dữ sẽ gây khó khăn hơn trong tương lai khi phải nói chuyện về những sự việc tương tự.

### Hãy tiếp tục nói

Khi đã nói chuyện về ma túy hoặc các vấn đề khó khăn khác rồi thì điều quan trọng là quý vị phải nhắc lại. Điều này sẽ khiến cho con em quý vị dễ tới với quý vị hơn nếu các em gặp trở ngại.

### Đặt ranh giới rõ ràng

Hãy nói chuyện với con em quý vị, đặt ra quy định về những hành vi nào có thể hoặc không thể chấp nhận được. Hãy giữ vững LẬP trường “trước sau như một” và bảo đảm rằng các em biết điều gì sẽ xảy ra nếu không theo đúng quy định.

### Tập trung vào những việc tích cực

Hãy khen thưởng hành vi tốt của con em và đề cao những việc mà các em làm tốt. Bảo đảm cho các em biết là quý vị luôn yêu thương và sẽ đứng về phía các em dù rằng không phải lúc nào quý vị cũng đồng ý với hành vi của các em.

### Hãy cố gắng hợp nhất

Nếu có thể, hãy bảo đảm rằng quý vị, người phối ngẫu hoặc bất cứ người lớn nào khác có ảnh hưởng tới con em quý vị - sẽ thống nhất trong cách thức của quý vị để giải quyết khó khăn khi chúng xảy ra. Hãy thống nhất ý kiến về cách thức này trước khi nói chuyện với con em và bảo đảm rằng tất cả quý vị đều nói giống như nhau.

### Hãy gọi cho Đường dây Phụ huynh để được giúp đỡ

Nói chuyện với con cái về nhiều vấn đề, kể cả về ma túy có thể là một sự thách thức lớn cho cha mẹ. Để được cố vấn về cách thức nói chuyện với con em về việc sử dụng ma túy hoặc các vấn đề nào khác liên hệ tới vai trò làm cha mẹ, xin hãy gọi cho Đường dây Phụ huynh số 13 20 55. Đường dây này hoạt động từ 9 giờ sáng đến 4.30 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Bảy.

Nếu cần thông ngôn viên xin quý vị hãy gọi cho Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch (TIS) số 13 14 50 và yêu cầu được nói với Đường dây Phụ huynh.

## Những người trẻ và việc uống rượu

Rượu và thuốc lá là những thứ mà các người trẻ chắc chắn sẽ tiếp xúc, nhất là khi họ lớn lên và bắt đầu tham dự tiệc tùng.

Những người trẻ thường lạm dụng rượu hơn là các loại ma túy bất hợp pháp khác, cụ thể là việc uống quá nhiều rượu trong một thời gian ngắn (chè chén say sưa).

Theo bản thăm dò ý kiến học sinh toàn quốc thời gian gần đây thì 19% các em 12 tuổi và 50% các em 17 tuổi đã có uống rượu trong tuần lễ trước cuộc thăm dò. Trong số này, 44% các em 17 tuổi đã uống rất nhiều (các em trai uống từ 7 lần hoặc hơn và các em gái uống từ 5 lần hoặc hơn trong một ngày).

Các thành viên của gia đình, kể cả cha mẹ và các anh chị em khác là những nguồn cung cấp rượu thông thường nhất cho các em. Và 3 nơi các em thường hay uống rượu nhất là ở nhà mình, nhà bạn bè hoặc tại đám tiệc.

Tại NSW việc cung cấp rượu cho người dưới 18 tuổi là phạm pháp. Điều này bao gồm cả ở nhà, hội trường và các nơi công cộng nói chung. Luật pháp cũng quy định rằng thiếu niên uống rượu ở các nơi có môn bài hay các nhà hàng không có môn bài cũng là phạm pháp. Mức phạt tối đa của việc cung cấp rượu bất hợp pháp là \$5,500.

Dù sao thì đạo luật này cũng bênh vực cho bên khởi tố nếu có chứng cứ rằng cha mẹ hoặc người bảo hộ của thiếu niên đã cung cấp rượu cho em hoặc ứng thu tiền cho người khác cung cấp, trừ khi sự việc này diễn ra tại một nơi có môn bài.

**Muốn được cố vấn về việc tổ chức tiệc cho thanh thiếu niên xin xem trang thông tin của Cảnh sát NSW:**

[WWW.POLICE.NSW.GOV.AU/COMMUNITY\\_ISSUE/SAFE\\_PARTY\\_STRATEGY](http://WWW.POLICE.NSW.GOV.AU/COMMUNITY_ISSUE/SAFE_PARTY_STRATEGY)

(Nguồn: Việc uống rượu của học sinh trung học Úc trong năm 2002)

## Thông tin về ma túy

Phần đông người ta không được hiểu biết nhiều về các loại ma túy bất hợp pháp. Những thông tin này nhằm giúp quý vị thảo luận về ma túy với con em. Có nhiều loại ma túy bất hợp pháp, tuy nhiên, thông thường thì những người trẻ hay thử hoặc tiếp xúc với cần-sa (cannabis), thuốc gây ảo giác / thuốc lắc (ecstasy) và am-phê-ta-min.

### Cần-sa (cannabis)

**Tên thông dụng:** Pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yarndi.

**Hình thức:** Cần-sa có thể được mua dưới dạng hoa khô (heads), lá, cuống (stalks) và hạt. Cần-sa thường được trộn với thuốc lá và hút theo kiểu thuốc điếu (joints) hoặc “ống vỏ nước” (bongs). Cần-sa cũng có thể được nướng theo bánh ngọt hoặc bánh bích-quy.

Một số người cho biết họ cảm thấy dễ chịu và vui vẻ hơn khi dùng cần-sa.

**Hiệu ứng:** mắt đỏ, gia tăng sự thèm ăn, nói và cười nhiều hơn bình thường, khô miệng, giảm thiểu khả năng phối hợp / tập trung và buồn ngủ.

### Khả năng của hậu quả nếu dùng thường xuyên:

thay đổi tính tình, nghiện, giảm trí nhớ, tăng cân, giảm động cơ hoạt động và thờ ơ, ảo giác, hoang tưởng, nghi ngại người khác, suy nhược và các khó khăn khác về sức khỏe tinh thần, nhất là đối với những người đã bị bệnh từ trước.

### Khả năng của các hậu quả lâu dài hơn:

Cần-sa (cannabis) chứa đựng nhiều chất gây ung thư hơn thuốc lá, do đó hút cần-sa làm người ta dễ bị ung thư phổi, miệng, cổ họng và lưỡi hơn. Các hậu quả lâu dài khác bao gồm việc lên cơn hoang loạn, lo lắng, giảm khả năng tình dục, suy nhược và các khó khăn về sức khỏe tinh thần khác.

### Ma túy ảnh hưởng tới người ta ra sao ?

Ảnh hưởng của ma túy tùy thuộc vào các yếu tố như:

- dùng nhiều hay ít
- kích thước, trọng lượng và sức khỏe tổng quát của người dùng
- trước đây có dùng ma túy hay chưa
- lúc đó người dùng ma-túy đang ở đâu (thí dụ như ở một mình hoặc với bạn bè, ở nhà hoặc trong đám tiệc), và
- tự thân chất ma túy

# Thông tin về ma túy

## Thuốc gây ảo giác / thuốc lắc (Ecstasy)

**Tên thông dụng:** MDMA, pills, E, eccy

**Hình thức:** thường được bán dưới dạng viên nhỏ với nhiều màu sắc, kích thước khác nhau và thường có đóng dấu hiệu "logo".

Khi một người dùng một lượng nhỏ loại thuốc này, hiệu ứng có thể bắt đầu trong vòng một giờ đồng hồ và kéo dài tới khoảng 6 giờ đồng hồ, đặc biệt đối với những người trước đây chưa từng dùng ma túy. Một vài trường hợp, những hiệu ứng này có thể kéo dài hơn nữa. Những người dùng thuốc cho biết cảm thấy "sung lên", bởi một cảm giác bình tĩnh và phấn phơ, gia tăng sự tự tin và năng lực.

**Hiệu ứng:** hàm siết chặt, nghiêng răng, buồn nôn, nhức đầu, đổ mồ hôi, nóng quá mức, mất nước, đau nhức bắp thịt, lo lắng, dễ bị kích động, giãn nở đồng tử, giảm bớt sự thèm ăn, ủ rũ, tăng nhịp tim, chết vì liệt tim (hiếm khi xảy ra).

**Khả năng của hậu quả nếu dùng thường xuyên:** giảm cân, khó ngủ, mất nước, có cử chỉ vô lý, lo lắng, hoang tưởng, giảm khả năng kiểm soát cảm xúc, thờ ơ, suy nhược, hư hại mô thần kinh.

Những người chế biến thuốc gây ảo giác / thuốc lắc thường pha trộn hoặc "xắc" chất này với những thứ khác để dẫn chất ma túy đi xa hơn. Một số chất trong viên thuốc hoặc bột thuốc có thể gây hiệu ứng khó chịu hoặc gây hại. Thông thường khó có thể biết được một chất ma túy chứa đựng những gì và nó sẽ ảnh hưởng trên người ta như thế nào.

## Am-phê-ta-min

**Tên thông dụng:** Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu

**Hình thức:** Speed thường thấy ở dạng bột màu trắng hoặc vàng và người ta thường hít vào bằng mũi (snort it) hoặc chích. Nó cũng có thể được nuốt dưới hình thức viên dẹp hoặc viên con nhộng. Gần đây một hình thức am-phê-ta-min nguyên chất hơn, trong như pha lê đã được phổ biến rộng rãi tại Úc. Thông thường nhìn giống như viên nước đá nhỏ trong như pha lê hoặc mảnh thủy tinh. Loại này thường dùng để hít vào như kiểu hút thuốc.

Speed là một chất kích thích. Nó khiến người dùng tỉnh táo và được biết là làm cho họ cảm thấy đầy sinh lực và phấn khích.

**Hiệu ứng:** cảm giác tự tin, tăng nhịp mạch, nghiêng răng, phấn khích, đổ mồ hôi, khô miệng và môi, giãn đồng tử, giảm sự thèm ăn, thay đổi tính tình và bị mất ngủ

**Khả năng của hậu quả nếu dùng thường xuyên:** giảm cân, nhức đầu, khó ngủ, hoang tưởng bộ phận, lên cơn hoảng hốt, lo lắng, hồi hộp, giảm khả năng kiểm soát cảm xúc, suy nhược, có hành vi bạo lực và hung hăng, nghiện, hư hại mô thần kinh, tử vong do liệt tim.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm về ma túy tại đâu ?

Hãy gọi cho Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS), số (02) 9361 8000 (trong Sydney) hoặc số miễn phí 1800 422 599.

ADIS là dịch vụ điện thoại bảo mật, 24 giờ mỗi ngày. Các chuyên viên cố vấn có bằng cấp, được huấn luyện để giúp quý vị giải quyết khó khăn, cho lời khuyên và thông tin hoặc cho biết chi tiết của các dịch vụ về rượu và ma túy cụ thể tại địa phương có thể trợ giúp quý vị.

Hoặc viếng thăm các trang thông tin sau đây:  
[www.druginfo.nsw.gov.au](http://www.druginfo.nsw.gov.au) và  
[www.alcoholinfo.nsw.gov.au](http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au)

Các trang này do chính phủ TB NSW điều hành và bao gồm thông tin về ma túy và rượu cùng các dịch vụ trợ giúp.

Hãy viếng thăm thư viện cộng đồng tại địa phương của quý vị. Thông tin về Ma túy @ Thư viện Địa phương của Quý vị ([dia@yill](mailto:dia@yill)), do Dịch vụ Thông tin về Y tế tại Thư viện Tiểu bang NSW điều hành cung ứng nhiều thông tin về ma túy và rượu được phê chuẩn và cập nhật. Quý vị có thể:

- viếng thăm trang thông tin <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- viếng thăm thư viện cộng đồng tại địa phương với nhiều loại sách và các tập sách hướng dẫn
- yêu cầu nhân viên thư viện giúp đỡ

# Nếu một người mà tôi quan tâm tới sử dụng ma túy thì sao ?

Khám phá ra con em hoặc một thành viên trong gia đình đã thử hoặc đang dùng ma túy có thể gây ra sự xáo trộn. Gia đình, nhất là các bậc cha mẹ thường tự trách mình. Họ thường đặt câu hỏi, thí dụ như “Có phải lỗi tại tôi ?” hoặc “Tôi sai lầm ở chỗ nào ?”.

Nếu con em, bạn bè hoặc người thân của quý vị dùng ma túy thì điều quan trọng là không kiếm người để đổ lỗi, nhất là chính mình. Thay vào đó, hãy tìm kiếm thông tin và sự trợ giúp. Không có gì phải xấu hổ khi phải nói về việc dùng ma túy trong gia đình.

Đừng ngại khi yêu cầu được giúp đỡ: các vấn nạn về ma túy rất khó để đối phó một mình. Có nhiều nơi có thể trợ giúp cho cả người dùng ma túy và gia đình hoặc bạn bè của họ.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình hoặc thành viên nào khác trong gia đình gặp khó khăn vì ma túy, bước đầu tiên là hãy nói chuyện với một nhà cố vấn hoặc nhân viên y tế. Người này sẽ cố vấn riêng và bảo mật cho quý vị, đồng thời giới thiệu quý vị tới một dịch vụ về ma túy phù hợp.

## Các nơi có thể giúp quý vị

- **Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy NSW (ADIS)**  
Để được cố vấn và thông tin riêng về rượu và các vấn nạn ma túy khác hãy gọi cho ADIS, **(02) 9361 8000** (trong Sydney) hoặc **1800 422 599** từ bên ngoài Sydney. Đây là dịch vụ 24 giờ/ngày. Quý vị không cần phải cho biết tên.

Các chuyên viên cố vấn chuyên nghiệp đã được huấn luyện để giúp quý vị giải quyết khó khăn, cho lời khuyên và thông tin hoặc cho quý vị biết dịch vụ về rượu và ma túy cụ thể tại địa phương có thể giúp đỡ quý vị.

Nếu cần thông ngôn xin gọi cho Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch **(TIS) 131 450** và yêu cầu nối đường dây với Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy NSW (ADIS).

- **Đi gặp bác sĩ**
- Quý vị cũng có thể tiếp xúc với trung tâm y tế cộng đồng tại địa phương và yêu cầu họ giới thiệu tới một cố vấn về ma túy và rượu.

how can I protect my children  
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs  
what if...thinking about problems before they happen  
what to do in an emergency

can I protect my children  
families > help for people using drugs  
before they happen