

Substance Abuse or Dependence

Substance abuse is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk for harm when driving, working with tools or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law, or at work or school

Substance dependence is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs over time to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

Lạm Dụng hoặc Nghiện Ngập Dược Chất

Lạm dụng dược chất (substance abuse) là dạng dùng rượu hoặc ma túy dẫn đến các vấn đề trong cuộc sống của con người. Các vấn đề này bao gồm:

- Làm cho người khác có nguy cơ gặp nguy hiểm khi lái xe, làm việc với thiết bị hay dụng cụ, hoặc trông trẻ
- Gây ra các vấn đề cho gia đình hoặc bạn thân
- Gây ra rắc rối cho luật pháp hoặc tại nơi làm việc hay trường học

Nghiện ngập dược chất là cần dùng rượu hoặc ma túy. Người này liên tục uống rượu hoặc dùng ma túy bất chấp các vấn đề trong cuộc sống của họ. Họ thường cần dùng thêm nhiều rượu hoặc ma túy theo thời gian để có mức tác động giống nhau. Nếu nghiện ngập gia tăng, thì người đó tiếp tục lẩn tránh gia đình và bạn thân. Hiệu quả tại nơi làm việc hoặc trường học giảm sút và xảy ra các vấn đề về sức khỏe. Người này không thể thấy cách dùng rượu hoặc ma túy ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống của họ. Có dấu hiệu kiệt sức về thể chất hoặc xúc cảm khi người đó cắt bớt hoặc ngừng sử dụng. Việc này gọi là triệt thoái.

Loại dược chất luôn được đa số người nghiện ngập

Rượu là chất độc hại luôn được đa số người nghiện ngập. Nghiện ngập dược chất có thể là sử dụng dược chất hợp pháp hoặc bất hợp pháp. Dược chất thường gây nghiện ngập bao gồm:

- Chất cồn như bia, rượu vang và rượu ngọt
- Chất nicotin trong thuốc điếu và thuốc lá nhai

- Street or club drugs, such as marijuana, bath salts, cocaine or crack, or other inhalants such as glue, gas or paint.
- Prescription or over the counter medicines
- Muscle relaxants and medicines for anxiety or sleep
- Anabolic steroids

Signs of Substance Abuse or Dependency

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs:

- I get high or intoxicated on a regular basis.
- I lie about use, especially about how much or often I drink or use drugs.
- I become defensive or angry when confronted about my use.
- I avoid my family and friends.
- I prefer the company of other drinkers or users.
- I am less involved in activities that I used to enjoy.
- I talk a lot about alcohol or drugs.
- I pressure others to drink or use.
- I have been in trouble with the law.
- I take risks, such as driving when high or drunk, or take sexual risks.
- I perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- I feel depressed, hopeless, or suicidal.

- Các loại ma túy bán ngoài đường hay club nhảy đêm như cần sa, muối tắm, bạch phiến hay crack, hay các loại thuốc hít khác như keo, hơi hoặc sơn.
- Thuốc theo toa hoặc thuốc bán tự do
- Thuốc giãn cơ hay thuốc trị lo lắng hay mất ngủ
- Steroid đồng hóa

Dấu hiệu lạm dụng hoặc nghiện ngập dược chất

Bàn với bác sĩ, y tá hoặc tham vấn viên để được trợ giúp nếu quý vị có bất cứ các dấu hiệu này.

- Tôi say hoặc say xỉn thường xuyên.
- Tôi nói dối về cách sử dụng, nhất là về số lượng và số lần tôi uống rượu hoặc dùng ma túy.
- Tôi che đậy hoặc giận dữ khi bị đối chất về việc tôi sử dụng.
- Tôi trốn tránh gia đình và bạn thân.
- Tôi thích chơi với người nghiện rượu hoặc người dùng ma túy khác.
- Tôi ít tham gia vào đến các hoạt động mà tôi đã từng ưa thích.
- Tôi nói chuyện về rượu hoặc ma túy.
- Tôi ép người khác uống rượu hoặc sử dụng ma túy.
- Tôi đã từng gặp rắc rối với luật pháp.
- Tôi gây nguy hiểm, như lái xe khi say xỉn hay say mềm, hoặc bất kể nguy cơ tình dục.
- Tôi thực hiện kém tại nơi làm việc hoặc trường học do sử dụng trước, đang khi hoặc sau khi làm việc hoặc đến lớp.
- Tôi thấy buồn nản, vô vọng hoặc có ý muốn tự tử.

Hotlines

There is help available 24 hours a day for the person using alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

| Organization | Website | Phone Number |
|--|--|----------------|
| Alcoholics Anonymous | www.aa.org | 1-877-515-1255 |
| Al-Anon / Alateen | | 1-888-425-2666 |
| Ohio Tobacco Quitline | | 1-800-784-8669 |
| Cocaine Hotline | www.ca.org | 1-800-347-8998 |
| Marijuana Anonymous | www.marijuana-anonymous.org | 1-800-766-6779 |
| Narcotics Anonymous | www.na.org | 1-818-773-9999 |
| Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) | www.findtreatment.samhsa.gov | 1-800-662-4357 |

Đường dây trực tiếp

Có sẵn trợ giúp 24 giờ trong ngày cho những người sử dụng rượu hoặc ma túy, cũng như cho những người trong gia đình và bạn bè.

| Tổ chức | Mạng lưới | Số điện thoại |
|---|--|----------------|
| Alcoholics Anonymous (Dành cho người nghiện rượu giấu tên) | www.aa.org | 1-877-515-1255 |
| Al-Anon/Alateen | | 1-888-425-2666 |
| Ohio Tobacco Quitline (Đường dây bỏ thuốc lá Ohio) | | 1-800-784-8669 |
| Cocaine Hotline (Đường dây nóng về bạch phiến) | www.ca.org | 1-800-347-8998 |
| Marijuana Anonymous (Dành cho người nghiện cần sa giấu tên) | www.marijuana-anonymous.org | 1-800-766-6779 |
| Narcotics Anonymous (Dành cho người nghiện ma túy giấu tên) | www.na.org | 1-818-773-9999 |
| Substance Abuse and Mental Health Service Administration, SAMHSA (Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Nghiện Drogen Chặt và Sức Khỏe Tâm Thân) | www.findtreatment.samhsa.gov | 1-800-662-4357 |

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Substance Abuse or Dependence. Vietnamese.