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, such as 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 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

Pag-abuso sa Paggamit ng Mga Bagay o Dependensya

Ang **pag-abuso sa paggamit ng mga bagay** ay ang paulit-ulit na pag-inom ng alak o paggamit ng mga droga na nauuwi sa mga problema sa buhay ng isang tao. Ang mga problemang ito ay maaaring:

- Makasit ng iba, tulad ng pagmamaneho, pagtatrabaho na may mga kasangkapan, pag-aalaga ng mga bata
- Magdulot ng mga problema sa pamilya at mga kaibigan
- Magdulot ng paglabag sa batas, o sa trabaho o paaralan

Ang **dependensya sa bagay** ay ang pangangailangan ng alak o mga droga. Patuloy na umiinom ng alak o gumagamit ng mga droga ang isang tao sa kabila ng mga problema sa kanyang buhay. Madalas na nangangailangan ang tao nang mas maraming alak o mga droga upang makamtan ang parehong epekto ng mga ito. Habang lumalala ang dependensya, lalong lumalayo ang tao sa kanyang pamilya at mga kaibigan. Sumasama ang pagganap sa trabaho o paaralan at nagkakaroon ng mga problema sa kalusugan. Maaaring hindi nakikita ng taong ito kung paano naaapektuhan ng alak at paggamit ng droga ang kanyang buhay. Maaari ring magkaroon ng mga palatandaang pisikal o emosyonal na paghihirap kapag ang tao ay nagbawas o tumigil sa paggamit. Ang tawag dito ay widrowal.

Mga Bagay Na Madalas Abusuhin

Ang alak ay ang pinakamadalas na abusuhin. Ang pag-abuso sa gamit ng mga bagay ay ang paggamit ng legal o illegal na mga materyales. Ang madalas na abusuhing mga bagay ay:

- Alak tulad ng serbesa, bino at likor
- Nikotina sa mga sigarilyo at nginunguyang tabako

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglyerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricedin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

Signs of Substance Abuse or Dependency

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

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- Marihuwana at kokaina o crack
- Mga nagpapaguni-guni tulad ng LSD, mescaline at PCP
- Mga pampakalma tulad ng Seconal, Fiorinal at Tuinal
- Mga pampatulog tulad ng codeine, OxyContin, Vicodin o heroin
- Mga amphetamine tulad ng Dexadrine at Benzedrine
- Mga trankilisador tulad ng Valium, Xanax at Ativan
- Mga droga ng klab tulad ng GHB at MDMA (ecstasy)
- Mga pampalanghap tulad ng pandikit, gas, pintura at nitrogliserina
- Mga anabolic steroid
- Mga gamot na pampatulog tulad ng Ambien, Dalmane at Nembutal
- At iba pa, tulad ng mga pampakalma ng kalamnan, mga tulong sa pagtulog, Ritalin, Coricedin HBP, mga sirup sa ubo at maraming mga gamot na di-kailangan ng reseta

Mga Palatandaan ng pag-abuso ng gamit ng mga bagay o Dependensya

Makipag-usap sa iyong doktor, nars o tagapayo ukol sa tulong na makukuha, kung ikaw ay mayroong anumang mga palatandaan sa mga sumusunod.

- Madalas kang durog o lasing.
- Umiinom ka o gumagamit ng mga droga, sa kabila ng mga problemang dinudulot ng mga ito.
- Hindi ka makapangakong tumigil o magbawas ng paggamit.
- Nagsisinungaling kang ikaw ay gumagamit, lalung-lalo na kung gaano karami o kadalas kang uminom o gumamit ng mga droga.
- Nagiging depensibo ka o galit kapag sinita tungkol sa paggamit.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- Lumalayo ka sa iyong pamilya at mga kaibigan.
- Mas gusto mong kasama ang kapwa mong manginginom at mga gumagamit ng mga droga.
- Madalang ka nang sumali sa mga gawaing dati mong kinaaaliwan.
- Madalas mong pag-usapan ang alak at mga droga.
- Naniniwala kang kailangan mong uminom o gumamit ng mga droga upang maaliw.
- Pinipilit mo ang iba na uminom at gumamit ng mga droga.
- Nagtatago ka o palihim na nagdadala ng alak, mga droga o mga kagamitan.
- Lumalabag ka sa batas.
- Sumusuot ka sa mga panganib, tulad ng pagmamaneho kapag ikaw ay durog o lasing, o sumusuot sa mga panganib na sekswal.
- Hindi mo nagagampanan nang mabuti ang iyong tungkulin sa trabaho o paaralan dahil sa paggamit ng mga droga, bago, habang at matapos ang iyong trabaho o klase.
- Hindi ka nakakapasok sa trabaho o paaralan dahil sa paggamit ng mga bagay.
- Nagkakaroon ka ng mga blackout – mga panahong hindi mo maalala ang paggamit ng mga droga.
- Nagkakaroon ka ng mga sumpong.
- Mayroon kang mga pakiramdam ng kalungkutan, pagkawalang pag-asa o pagpapakamatay.

Hotlines

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

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

Mga Hotline

Mayroong tulong na makukuha ang taong umiinom o gumagamit ng mga droga, buong magdamag, at ganun din ang pamilya at mga kaibigan.

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.