

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

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 bị nguy cơ, như 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 (substance dependence) 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 để có ảnh hưởng 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 cai nghiện.

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

- 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 nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricidin 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.

- Cần sa hoặc cần sa nguyên chất và bạch phiến hoặc crack
- Các chất gây ảo giác như LSD (một loại ma túy), mescaline (một loại alkaloid gây say và sinh ảo giác) và PCP (angel dust, hay bụi thiên thần)
- Các loại thuốc giảm đau như Seconal, Fiorinal và Tuinal
- Các chế phẩm có thuốc phiện như codein, OxyContin, Vicodin hoặc hêrôin
- Các loại thuốc amphetamine có tác dụng kích thích như dexadrine và Benzedrine
- Các loại ma túy thường sử dụng ở các club nhảy đêm như GHB và MDMA (Ecstasy)
- Các loại thuốc xông như keo, hơi, sơn và nitroglycerine
- Các hợp chất có chứa steroid đồng hóa (Anabolic steroids)
- Các loại thuốc ngủ như Ambien, Dalmane và Nembutal
- Các chất khác như thuốc giãn cơ, trợ ngủ, Ritalin, Coricedin HBP, xi-rô ho và bất cứ thuốc mua tự do nào

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.

- Quý vị bị say hoặc say xỉn thường xuyên.
- Quý vị uống rượu hoặc dùng ma túy bất chấp các vấn đề gây ra.
- Quý vị không thể giữ lời hứa để ngừng lại hoặc cắt giảm sử dụng.
- Quý vị nói dối về cách sử dụng, nhất là về số lượng và số lần mà quý vị uống rượu hoặc dùng ma túy.
- Quý vị che đậy hoặc giận dữ khi bị đối chất lúc sử dụng.

- 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.

- Quý vị rời bỏ gia đình và bạn thân.
- Quý vị thích chơi với người nghiện rượu hoặc người dùng ma túy khác.
- Quý vị ít quan tâm đến các hoạt động mà quý vị đã từng ưa thích.
- Quý vị bàn nhiều về rượu hoặc ma túy.
- Quý vị tin rằng mình cần uống rượu hoặc sử dụng ma túy để được vui vẻ.
- Quý vị ép người khác uống rượu hoặc sử dụng ma túy.
- Quý vị giấu hoặc lén lút sử dụng rượu, ma túy hoặc tiếp liệu.
- Quý vị có rắc rối với luật pháp.
- Quý vị gây nguy hiểm, như lái xe khi say xỉn hay đã uống rượu, hoặc bất kể nguy cơ tình dục.
- Quý vị thực hiện kém tại nơi làm việc hoặc trường học do sử dụng trước, đang khi hoặc sau khi làm việc hoặc đến lớp.
- Quý vị bỏ việc làm hoặc trường học vì sử dụng dược chất.
- Quý vị có thể mất trí nhớ tạm thời – trong khoảng thời gian khi sử dụng mà quý vị không thể nhớ.
- Quý vị có tâm trạng bất thường.
- Quý vị bị suy nhược, tuyệt vọng hoặc có ý muốn tự tử.

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.

Đường dây trực tiếp (hotline)

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

Alcoholics Anonymous (dành cho người nghiện rượu giấu tên)	(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 (dành cho người nghiện ma túy giấu tên)	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.

Substance Abuse or Dependence. Vietnamese