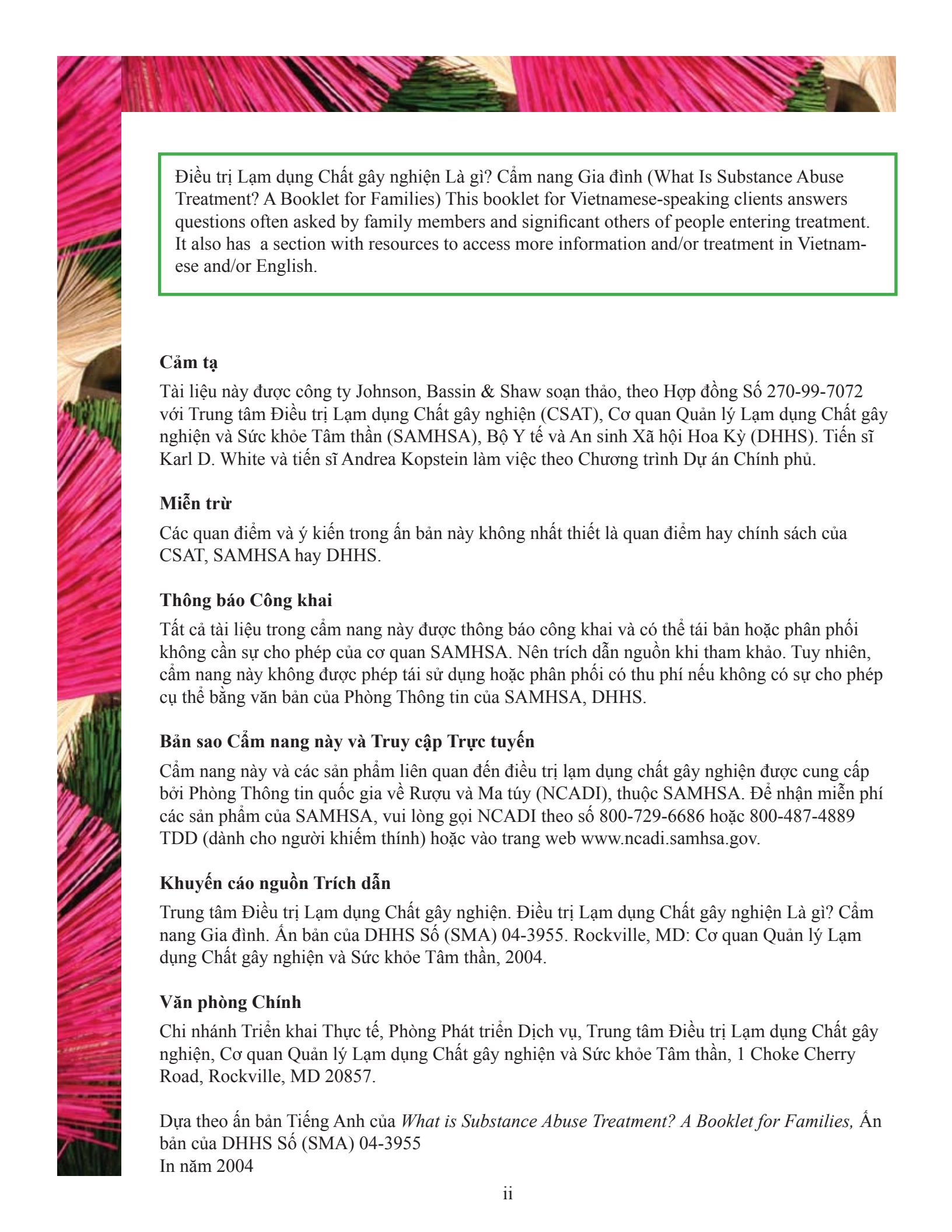


Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì?

Cẩm nang Gia đình



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov



Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì? Cẩm nang Gia đình (What Is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families) This booklet for Vietnamese-speaking clients answers questions often asked by family members and significant others of people entering treatment. It also has a section with resources to access more information and/or treatment in Vietnamese and/or English.

Cảm tạ

Tài liệu này được công ty Johnson, Bassin & Shaw soạn thảo, theo Hợp đồng Số 270-99-7072 với Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện (CSAT), Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần (SAMHSA), Bộ Y tế và An sinh Xã hội Hoa Kỳ (DHHS). Tiến sĩ Karl D. White và tiến sĩ Andrea Kopstein làm việc theo Chương trình Dự án Chính phủ.

Miễn trừ

Các quan điểm và ý kiến trong ấn bản này không nhất thiết là quan điểm hay chính sách của CSAT, SAMHSA hay DHHS.

Thông báo Công khai

Tất cả tài liệu trong cẩm nang này được thông báo công khai và có thể tái bản hoặc phân phối không cần sự cho phép của cơ quan SAMHSA. Nên trích dẫn nguồn khi tham khảo. Tuy nhiên, cẩm nang này không được phép tái sử dụng hoặc phân phối có thu phí nếu không có sự cho phép cụ thể bằng văn bản của Phòng Thông tin của SAMHSA, DHHS.

Bản sao Cẩm nang này và Truy cập Trực tuyến

Cẩm nang này và các sản phẩm liên quan đến điều trị lạm dụng chất gây nghiện được cung cấp bởi Phòng Thông tin quốc gia về Rượu và Ma túy (NCADI), thuộc SAMHSA. Để nhận miễn phí các sản phẩm của SAMHSA, vui lòng gọi NCADI theo số 800-729-6686 hoặc 800-487-4889 TDD (dành cho người khiếm thính) hoặc vào trang web www.ncadi.samhsa.gov.

Khuyến cáo nguồn Trích dẫn

Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện. Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì? Cẩm nang Gia đình. Ấn bản của DHHS Số (SMA) 04-3955. Rockville, MD: Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần, 2004.

Văn phòng Chính

Chi nhánh Triển khai Thực tế, Phòng Phát triển Dịch vụ, Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện, Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

Dựa theo ấn bản Tiếng Anh của *What is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families*, Ấn bản của DHHS Số (SMA) 04-3955

In năm 2004



Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì? Cẩm nang Gia đình

Mục Lục

Giới thiệu	1
Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì?	1
Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì?	3
Dành riêng cho Bạn	14
Tôi E rằng Điều đó Không có Tác dụng	16
Đặc biệt dành cho Thanh niên	17
Giải thích từ ngữ	19
Nguồn tham khảo	20

Bộ Y tế và An sinh Xã hội Hoa Kỳ
(U.S. Department of Health and Human Services)
Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện
(Center for Substance Abuse Treatment)
1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20857



Giới thiệu

Cẩm nang này dành cho gia đình có thành viên bị lệ thuộc rượu hoặc ma túy. Dù cho người trong gia đình bị lệ thuộc vào rượu, cocaine, heroin, cần sa, thuốc theo toa của bác sỹ hoặc bất kỳ loại ma túy nào khác, thì cũng sẽ gây ảnh hưởng đến bạn và gia đình.

Cẩm nang này sẽ trả lời những câu hỏi thường gặp ở những gia đình có người đang được điều trị. Phần “Nguồn tham khảo” ở cuối tài liệu này liệt kê các nguồn thông tin và nhóm hỗ trợ để giúp bạn trong thời gian căng thẳng. Hãy sử dụng trợ giúp này, tham khảo ý kiến của các cơ sở điều trị và bày tỏ những cảm xúc với những người bạn hỗ trợ hoặc những thành viên gia đình khác.

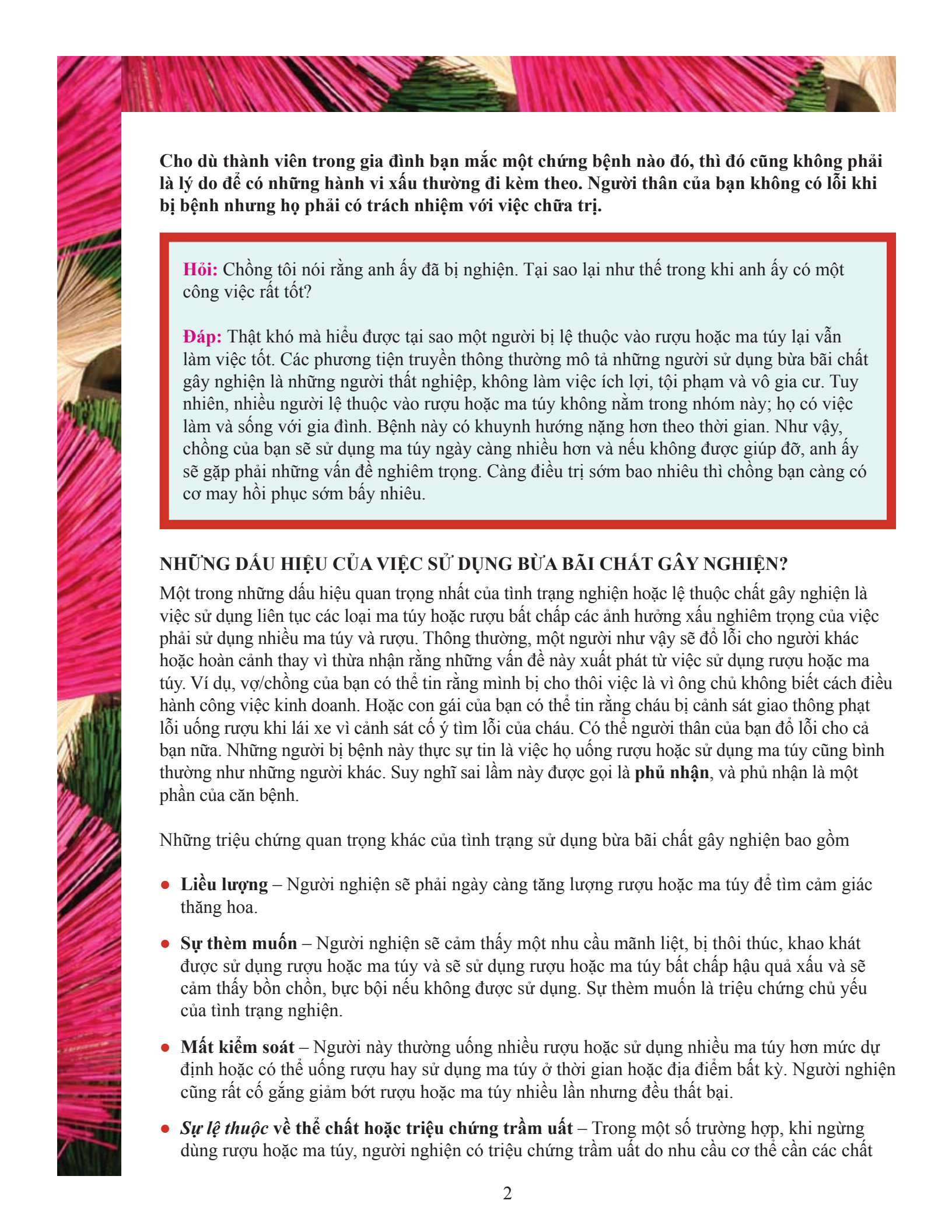
Ở Mỹ có hàng triệu người bị lệ thuộc hoặc nghiện rượu hay các loại ma túy. Tất cả những người này đều có gia đình – vì vậy hãy nhớ rằng, bạn không phải là duy nhất. Việc thành viên gia đình bạn đang được điều trị là một dấu hiệu tốt và là một biến chuyển đúng hướng. **Người bị lệ thuộc vào rượu hoặc ma túy có thể hồi phục được.**

Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì?

Tình trạng nghiện, lệ thuộc hoặc lạm dụng rượu và ma túy, được gọi chung là *sử dụng bừa bãi chất gây nghiện*, là những vấn đề phức tạp. Những người sử dụng bừa bãi chất gây nghiện đã có thời bị coi là khiếm khuyết trong tính cách hoặc kém về đạo đức; và cho đến nay vẫn còn những suy nghĩ như vậy. Tuy nhiên, hầu hết các nhà khoa học và nghiên cứu y tế hiện nay thống nhất rằng tình trạng lệ thuộc rượu hoặc ma túy là một chứng bệnh lâu dài, như bệnh suyễn, cao huyết áp hoặc tiểu đường. Hầu hết những người uống rượu đều uống rất ít và nhiều người có thể ngưng sử dụng ma túy mà không gặp khó khăn nào. Tuy nhiên, một số người lâm vào tình trạng *sử dụng bừa bãi chất gây nghiện* – tức là sử dụng rượu hoặc ma túy một cách bắt buộc hoặc nguy hiểm (hoặc cả hai).

Tại SAO MỘT SỐ NGƯỜI GẶP KHÓ KHĂN MÀ NGƯỜI KHÁC LẠI KHÔNG?

Sử dụng bừa bãi chất gây nghiện là một chứng bệnh có thể xảy ra với bất kỳ ai: giàu hay nghèo, nam hay nữ, có việc làm hay thất nghiệp, già hay trẻ và thuộc bất kỳ chủng tộc hay sắc tộc nào. Không ai biết chắc nguyên nhân chính xác của tình trạng này, nhưng khả năng vướng phải tình trạng này phần nào do di truyền – những đặc điểm sinh học được truyền lại trong gia đình. Môi trường, đặc điểm tâm lý và mức độ căng thẳng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc uống rượu hoặc sử dụng ma túy. Các nhà nghiên cứu cho rằng việc sử dụng ma túy trong thời gian dài sẽ tạo sự thay đổi lâu dài và quan trọng cho não bộ. Điều này giống như một công tắc trong bộ não được bật lên tại một thời điểm nào đó. Thời điểm này không giống nhau ở mỗi người, nhưng khi được bật lên, người này sẽ bước qua một ranh giới vô hình và trở nên lệ thuộc vào các chất gây nghiện. Những người bắt đầu sử dụng ma túy hoặc uống rượu sớm trong đời sẽ có nguy cơ lớn hơn trong việc bước qua ranh giới vô hình này và trở nên lệ thuộc vào các chất gây nghiện. Những sự thay đổi trong não sẽ ảnh hưởng rất lâu sau khi ngưng sử dụng rượu hoặc ma túy.



Cho dù thành viên trong gia đình bạn mắc một chứng bệnh nào đó, thì đó cũng không phải là lý do để có những hành vi xấu thường đi kèm theo. Người thân của bạn không có lỗi khi bị bệnh nhưng họ phải có trách nhiệm với việc chữa trị.

Hỏi: Chồng tôi nói rằng anh ấy đã bị nghiện. Tại sao lại như thế trong khi anh ấy có một công việc rất tốt?

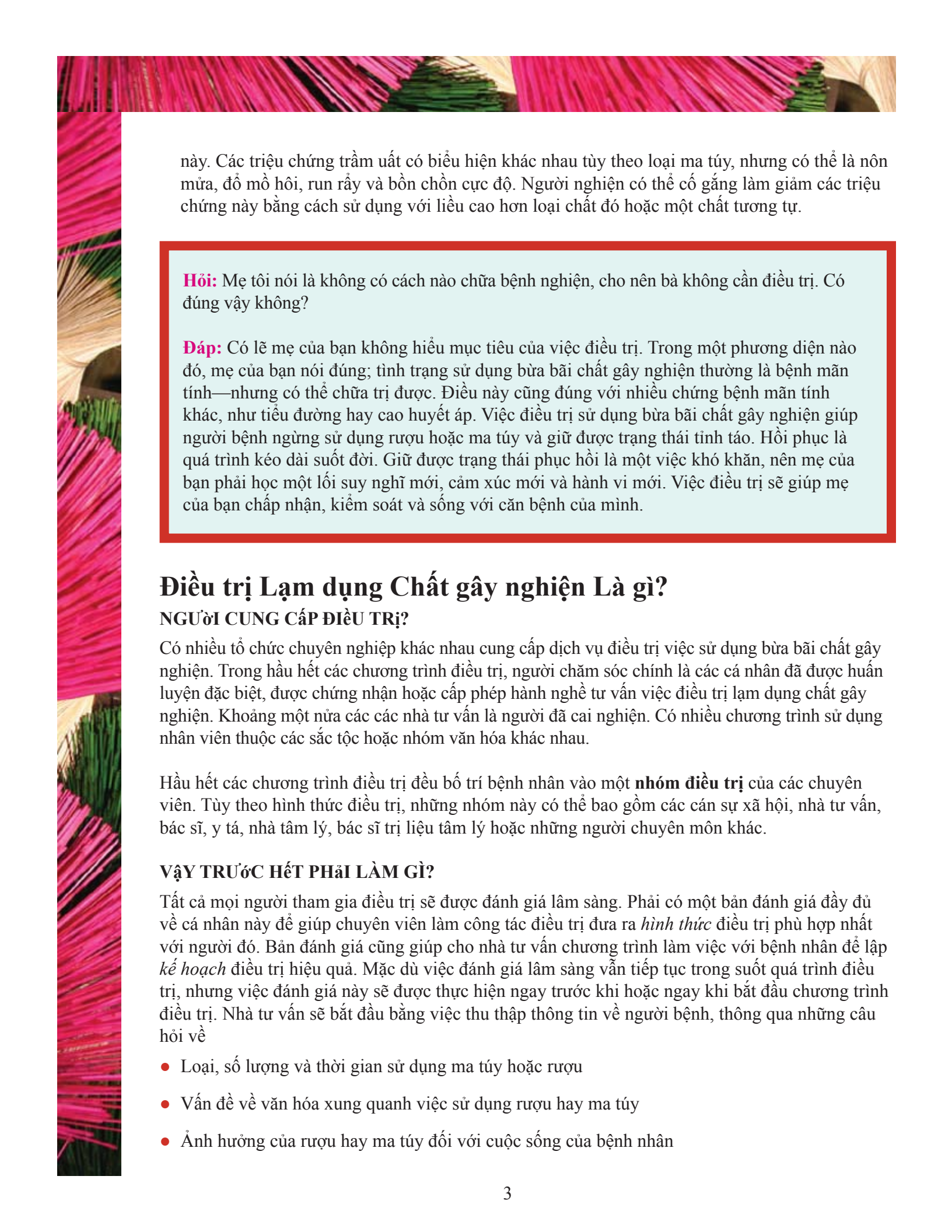
Đáp: Thật khó mà hiểu được tại sao một người bị lệ thuộc vào rượu hoặc ma túy lại vẫn làm việc tốt. Các phương tiện truyền thông thường mô tả những người sử dụng bừa bãi chất gây nghiện là những người thất nghiệp, không làm việc ích lợi, tội phạm và vô gia cư. Tuy nhiên, nhiều người lệ thuộc vào rượu hoặc ma túy không nằm trong nhóm này; họ có việc làm và sống với gia đình. Bệnh này có khuynh hướng nặng hơn theo thời gian. Như vậy, chồng của bạn sẽ sử dụng ma túy ngày càng nhiều hơn và nếu không được giúp đỡ, anh ấy sẽ gặp phải những vấn đề nghiêm trọng. Càng điều trị sớm bao nhiêu thì chồng bạn càng có cơ may hồi phục sớm bấy nhiêu.

NHỮNG DẤU HIỆU CỦA VIỆC SỬ DỤNG BỪA BÃI CHẤT GÂY NGHIỆN?

Một trong những dấu hiệu quan trọng nhất của tình trạng nghiện hoặc lệ thuộc chất gây nghiện là việc sử dụng liên tục các loại ma túy hoặc rượu bất chấp các ảnh hưởng xấu nghiêm trọng của việc phải sử dụng nhiều ma túy và rượu. Thông thường, một người như vậy sẽ đổ lỗi cho người khác hoặc hoàn cảnh thay vì thừa nhận rằng những vấn đề này xuất phát từ việc sử dụng rượu hoặc ma túy. Ví dụ, vợ/chồng của bạn có thể tin rằng mình bị cho thôi việc là vì ông chủ không biết cách điều hành công việc kinh doanh. Hoặc con gái của bạn có thể tin rằng cháu bị cảnh sát giao thông phạt lỗi uống rượu khi lái xe vì cảnh sát cố ý tìm lỗi của cháu. Có thể người thân của bạn đổ lỗi cho cả bạn nữa. Những người bị bệnh này thực sự tin là việc họ uống rượu hoặc sử dụng ma túy cũng bình thường như những người khác. Suy nghĩ sai lầm này được gọi là **phủ nhận**, và phủ nhận là một phần của căn bệnh.

Những triệu chứng quan trọng khác của tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện bao gồm

- **Liều lượng** – Người nghiện sẽ phải ngày càng tăng lượng rượu hoặc ma túy để tìm cảm giác thăng hoa.
- **Sự thèm muốn** – Người nghiện sẽ cảm thấy một nhu cầu mãnh liệt, bị thôi thúc, khao khát được sử dụng rượu hoặc ma túy và sẽ sử dụng rượu hoặc ma túy bất chấp hậu quả xấu và sẽ cảm thấy bồn chồn, bực bội nếu không được sử dụng. Sự thèm muốn là triệu chứng chủ yếu của tình trạng nghiện.
- **Mất kiểm soát** – Người này thường uống nhiều rượu hoặc sử dụng nhiều ma túy hơn mức dự định hoặc có thể uống rượu hay sử dụng ma túy ở thời gian hoặc địa điểm bất kỳ. Người nghiện cũng rất cố gắng giảm bớt rượu hoặc ma túy nhiều lần nhưng đều thất bại.
- **Sự lệ thuộc về thể chất hoặc triệu chứng trầm uất** – Trong một số trường hợp, khi ngừng dùng rượu hoặc ma túy, người nghiện có triệu chứng trầm uất do nhu cầu cơ thể cần các chất



này. Các triệu chứng trầm uất có biểu hiện khác nhau tùy theo loại ma túy, nhưng có thể là nôn mửa, đổ mồ hôi, run rẩy và bồn chồn cực độ. Người nghiện có thể cố gắng làm giảm các triệu chứng này bằng cách sử dụng với liều cao hơn loại chất đó hoặc một chất tương tự.

Hỏi: Mẹ tôi nói là không có cách nào chữa bệnh nghiện, cho nên bà không cần điều trị. Có đúng vậy không?

Đáp: Có lẽ mẹ của bạn không hiểu mục tiêu của việc điều trị. Trong một phương diện nào đó, mẹ của bạn nói đúng; tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện thường là bệnh mãn tính—nhưng có thể chữa trị được. Điều này cũng đúng với nhiều chứng bệnh mãn tính khác, như tiểu đường hay cao huyết áp. Việc điều trị sử dụng bừa bãi chất gây nghiện giúp người bệnh ngừng sử dụng rượu hoặc ma túy và giữ được trạng thái tỉnh táo. Hồi phục là quá trình kéo dài suốt đời. Giữ được trạng thái phục hồi là một việc khó khăn, nên mẹ của bạn phải học một lối suy nghĩ mới, cảm xúc mới và hành vi mới. Việc điều trị sẽ giúp mẹ của bạn chấp nhận, kiểm soát và sống với căn bệnh của mình.

Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Là gì?

NGƯỜI CUNG CẤP ĐIỀU TRỊ?

Có nhiều tổ chức chuyên nghiệp khác nhau cung cấp dịch vụ điều trị việc sử dụng bừa bãi chất gây nghiện. Trong hầu hết các chương trình điều trị, người chăm sóc chính là các cá nhân đã được huấn luyện đặc biệt, được chứng nhận hoặc cấp phép hành nghề tư vấn việc điều trị lạm dụng chất gây nghiện. Khoảng một nửa các nhà tư vấn là người đã cai nghiện. Có nhiều chương trình sử dụng nhân viên thuộc các sắc tộc hoặc nhóm văn hóa khác nhau.

Hầu hết các chương trình điều trị đều bố trí bệnh nhân vào một **nhóm điều trị** của các chuyên viên. Tùy theo hình thức điều trị, những nhóm này có thể bao gồm các cán sự xã hội, nhà tư vấn, bác sĩ, y tá, nhà tâm lý, bác sĩ trị liệu tâm lý hoặc những người chuyên môn khác.

VẬY TRƯỚC HẾT PHẢI LÀM GÌ?

Tất cả mọi người tham gia điều trị sẽ được đánh giá lâm sàng. Phải có một bản đánh giá đầy đủ về cá nhân này để giúp chuyên viên làm công tác điều trị đưa ra *hình thức* điều trị phù hợp nhất với người đó. Bản đánh giá cũng giúp cho nhà tư vấn chương trình làm việc với bệnh nhân để lập *kế hoạch* điều trị hiệu quả. Mặc dù việc đánh giá lâm sàng vẫn tiếp tục trong suốt quá trình điều trị, nhưng việc đánh giá này sẽ được thực hiện ngay trước khi hoặc ngay khi bắt đầu chương trình điều trị. Nhà tư vấn sẽ bắt đầu bằng việc thu thập thông tin về người bệnh, thông qua những câu hỏi về

- Loại, số lượng và thời gian sử dụng ma túy hoặc rượu
- Vấn đề về văn hóa xung quanh việc sử dụng rượu hay ma túy
- Ảnh hưởng của rượu hay ma túy đối với cuộc sống của bệnh nhân

- Tiền sử y tế
- Các nhu cầu hoặc vấn đề hiện tại về y tế
- Tình trạng điều trị y tế hiện tại (kể cả việc dùng thuốc giảm đau)
- Các vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc vấn đề về hành vi
- Những vấn đề và nhu cầu của gia đình và xã hội
- Những vấn đề về pháp lý hoặc tài chính
- Nền tảng và nhu cầu giáo dục
- Hoàn cảnh và môi trường sống hiện tại
- Quá trình làm việc, tính ổn định, rắc rối và nhu cầu trong công việc
- Nhu cầu, rắc rối và kết quả học tập ở trường, nếu có liên quan
- Những kinh nghiệm điều trị trước đây hoặc những lần cố gắng bỏ rượu hay ma túy.




Nhà tư vấn có thể mời bạn, với tư cách là thành viên gia đình, trả lời các câu hỏi và bày tỏ sự quan tâm của mình. Hãy thành thật – đây không phải là lúc che giấu hành vi của người thân. Nhà tư vấn cần hiểu thật đầy đủ về vấn đề để có thể hoạch định và áp dụng biện pháp điều trị hiệu quả nhất. Điều đặc biệt quan trọng là nhà tư vấn phải biết thành viên trong gia đình bạn có vấn đề nghiêm trọng nào về sức khỏe không hoặc nếu bạn nghi ngờ rằng người thân của mình có vấn đề về cảm xúc. Bạn có thể cảm thấy khó trả lời đối với một số câu hỏi hoặc gặp khó khăn khi phải điền vào bản phỏng vấn, nhưng hãy nhớ: nhà tư vấn là người sẽ giúp bạn và người thân của bạn. Nhóm điều trị sử dụng các thông tin đã thu thập được để đề xuất một hình thức điều trị tốt nhất. Không có một hình thức điều trị chung cho tất cả mọi người; để có thể mang lại hiệu quả, việc điều trị phải đáp ứng đúng các nhu cầu cá nhân của người thân trong gia đình bạn.

Sau phần đánh giá, nhà tư vấn hoặc người quản lý trường hợp sẽ được bố trí cho người thân của bạn. Nhà tư vấn sẽ làm việc với người bệnh (và có thể cả với gia đình người bệnh) về **kế hoạch điều trị**. Kế hoạch này bao gồm các vấn đề phải giải quyết, mục tiêu điều trị và cách thức đạt được các mục tiêu này.

Dựa vào bản đánh giá, nhà tư vấn có thể giới thiệu người thân của bạn đến một bác sĩ để quyết định có nên sử dụng thêm thuốc cho việc cai nghiện rượu hoặc ma túy một cách an toàn hay không.

Cai nghiện có giám sát y tế – (thường gọi là quá trình giải độc) sử dụng thuốc để giúp người bệnh bỏ được rượu hoặc ma túy. Những người đã từng sử dụng các chất opioids (ví dụ: heroin, OxyCotin® hoặc codeine) thuốc an thần hoặc thuốc ngủ, thuốc giảm đau hoặc rượu – có thể thuốc



hoặc rượu, có thể cả hai – sẽ cần dịch vụ cai nghiện có giám sát hoặc quản lý về mặt y tế. Đôi khi, việc cai rượu có thể nghiêm trọng đến mức người bệnh sẽ bị ảo giác, co giật hoặc gặp phải những tình trạng nguy hiểm khác. Việc điều trị bằng thuốc có thể góp phần ngăn chặn hoặc điều trị những tình trạng nói trên. Bất cứ người nào đã từng bị ảo giác hoặc cơn tai biến ngập máu do việc cai nghiện rượu hoặc người đã từng bị một chứng bệnh nghiêm trọng khác hoặc (trong một số trường hợp) bị rối loạn tâm thần gây phức tạp thêm cho việc giải độc có thể cần đến việc giám sát y tế để giải độc một cách an toàn. Việc cai nghiện có giám sát y tế có thể được thực hiện trong một khoa bình thường ở bệnh viện, trong bộ phận giải độc chuyên khoa cho bệnh nhân nội trú, hoặc thực hiện ngoại trú có giám sát y tế chặt chẽ. Quá trình giải độc có thể kéo dài vài ngày hoặc một tuần và cũng có thể lâu hơn. Trong thời gian này, người bệnh sẽ được chăm sóc y tế và có thể bắt đầu được hướng dẫn để hiểu biết về bệnh của họ.

Không phải người nào cũng cần đến quá trình giải độc có giám sát y tế nội trú. Những người có triệu chứng trầm uất nhẹ trong việc cai rượu hoặc ma túy và những người sử dụng cocain, cần sa, opioids, hoặc thuốc an thần methamphetamine thường không cần phải vào bệnh viện để thực hiện quá trình giải độc. Tuy nhiên, họ có thể cần đến việc chăm sóc y tế ngoại trú, cần nhiều sự hỗ trợ và cần có người để trông nom.

Giải độc xã hội có thể đáp ứng nhu cầu này. Đôi khi các trung tâm giải độc xã hội là cùng tham gia vào chương trình điều trị tại nhà; có khi những trung tâm này hoạt động độc lập. Các trung tâm này không phải là bệnh viện và ít khi dùng đến thuốc, nhưng người bệnh sẽ phải ở đây từ vài ngày cho đến 1 tuần. Nhân viên ở đây gồm có cả y tá và nhà tư vấn. Nhân viên sẽ theo dõi chặt chẽ tình trạng y tế của người bệnh, và các nhà tư vấn sẽ hỗ trợ người bệnh trong những thời điểm khó khăn nhất để cai rượu và ma túy.

Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng **giải độc không phải là điều trị**; đây là bước đầu tiên để chuẩn bị cho người bệnh được điều trị.

Hỏi: Vợ tôi vừa bắt đầu điều trị. Hôm qua tôi đã gọi cho chương trình để xin tư vấn một vài điều. Người tư vấn nói rằng “không thể xác nhận hay phủ nhận” việc vợ tôi có mặt tại trung tâm hay không! Vì sao lại như vậy?

Đáp: Luật pháp Liên bang và Tiểu bang yêu cầu bảo vệ sự riêng tư của cá nhân trong quá trình điều trị. Trước khi nhân viên tư vấn có thể nói chuyện với bất cứ ai (kể cả bạn) về việc điều trị cho vợ của bạn, thì chương trình phải có sự cho phép của người đang điều trị, bằng văn bản. Cho dù nhân viên tư vấn có biết vợ bạn đang có mặt tại đó thì vẫn không thể cho bạn biết là vợ bạn đang tham gia chương trình điều trị nếu như cô ấy chưa xác nhận vào mẫu “cung cấp thông tin” hoặc “cho phép tiết lộ thông tin”. Bạn nên nói chuyện với vợ và phải chắc là cô ấy hiểu được bạn muốn tham gia hỗ trợ cho cô ấy trong việc điều trị.

HIỆN CÓ NHỮNG HÌNH THỨC ĐIỀU TRỊ NÀO?

Hiện có một số hình thức điều trị sau:

- Điều trị nội trú
- Chương trình điều trị tại nhà
- Điều trị theo hình thức bệnh viện bán thời gian hoặc ban ngày
- Chương trình ngoại trú và ngoại trú tập trung
- Các đường điều trị lạm dụng thuốc ngủ (còn gọi là chương trình điều trị opioid).


Điều trị nội trú, được thực hiện tại các khóa đặc biệt của bệnh viện hay dưỡng đường, cung cấp các dịch vụ giải độc và cai nghiện. Cách đây vài năm, đã có nhiều chương trình điều trị tại bệnh viện. Ngày nay, vì có những sự thay đổi trong dịch vụ bảo hiểm nên việc điều trị tại bệnh viện không còn phổ biến như trước kia nữa. Những người bị rối loạn tâm thần hoặc có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe cũng như tình trạng rối loạn trong việc sử dụng ma túy là những người có khả năng được điều trị nội trú nhất. Thanh thiếu niên cũng có thể cần đến cơ chế chữa bệnh nội trú để bảo đảm được đánh giá đầy đủ tình trạng lạm dụng chất gây nghiện và tình trạng rối loạn tâm thần của họ.

Chương trình điều trị tại nhà tạo môi trường sống kèm theo dịch vụ điều trị. Có nhiều hình thức điều trị tại nhà (như **điều trị tại cộng đồng**) và việc điều trị trong những chương trình này thường kéo dài từ một tháng cho đến một năm hoặc lâu hơn. Các chương trình này khác nhau trên một số phương diện, nhưng cũng có nhiều điểm tương đồng.

Chương trình điều trị tại nhà thường chia ra nhiều giai đoạn, với nhiều dự định và hoạt động khác nhau cho mỗi giai đoạn. Ví dụ trong giai đoạn một, quan hệ của người được điều trị với gia đình, bạn bè và công việc có thể bị hạn chế. Thanh thiếu niên có thể được liên lạc với cha mẹ nhưng không được tiếp xúc với bạn bè hoặc đi học. Sự hạn chế này giúp cho người được điều trị gắn liền với điều trị tại cộng đồng và điều chỉnh theo hoàn cảnh. Ở giai đoạn sau, người được điều trị có thể trở lại làm việc và trở lại cơ sở điều trị vào buổi chiều. Nếu có người thân đang thực hiện chương trình điều trị tại nhà, điều quan trọng là bạn phải biết và hiểu được các quy định và dự định của chương trình.

Thông thường các chương trình điều trị tại nhà thường kéo dài với thời gian đủ cho các lớp dự bị cho bậc trung học (GED), đào tạo nghề để tìm việc sau này, thậm chí còn được đào tạo một nghề vững vàng. Trong các chương trình điều trị tại nhà dành cho thanh thiếu niên, người bệnh phải tham gia vào chương trình học văn hóa.





Một số chương trình điều trị tại nhà được thiết kế để các phụ nữ đang được điều trị có thể chăm sóc con nhỏ. Những chương trình này cung cấp dịch vụ giữ trẻ và cả các lớp tập huấn cho cha mẹ.

Chương trình điều trị tại nhà thích hợp cho người có cuộc sống hoặc việc làm không ổn định và/hoặc có ít hay không có sự hỗ trợ của gia đình. Chương trình điều trị tại nhà có thể giúp người sử dụng bừa bãi chất gây nghiện nghiêm trọng và không thể có được hay giữ được sự tỉnh táo hoặc không thể cai nghiện ma túy theo những hình thức điều trị khác.

Chương trình điều trị theo hình thức bệnh viện bán thời gian hay ban ngày có thể được tổ chức tại các bệnh viện hoặc những dưỡng đường độc lập. Trong các chương trình này, người bệnh được điều trị từ 4 đến 8 giờ một ngày nhưng vẫn sống tại gia đình. Chương trình này thường kéo dài ít nhất là ba tháng và thích hợp nhất cho những người có môi trường sống tại gia đình ổn định có nhiều sự hỗ trợ.


Chương trình ngoại trú và ngoại trú tập trung điều trị bệnh tại một địa điểm của chương trình, nhưng người được điều trị sống ở nơi khác (thường là ở nhà). Điều trị ngoại trú thường được tổ chức nhiều nơi khác nhau: dưỡng đường sức khỏe, dưỡng đường sức khỏe tâm thần cộng đồng, văn phòng tư vấn, dưỡng đường trong bệnh viện, văn phòng sở y tế địa phương hoặc các chương trình điều trị tại nhà có dưỡng đường cho bệnh nhân ngoại trú. Chương trình này thường được tổ chức vào buổi chiều và vào các ngày cuối tuần để người bệnh có thể đi học hoặc đi làm bình thường. Các chương trình điều trị ngoại trú có yêu cầu tham gia khác nhau. Có những chương trình yêu cầu phải có mặt mỗi ngày; có những chương trình chỉ yêu cầu có mặt từ một đến ba lần mỗi tuần.

Chương trình **điều trị ngoại trú tập trung** yêu cầu người bệnh phải tham dự từ 9 đến 20 giờ hoạt động điều trị mỗi tuần. Chương trình ngoại trú thường kéo dài từ 2 tháng đến 1 năm.

Người thích hợp nhất với chương trình điều trị ngoại trú là những người muốn tham dự các buổi tư vấn đều đặn, có bạn bè hoặc người thân hỗ trợ, có nơi ở ổn định và có phương tiện di chuyển đến tham dự các buổi điều trị (một số chương trình có cung cấp phương tiện di chuyển nếu có yêu cầu).

Chương trình điều trị Opioid (OTPs), còn gọi là dưỡng đường điều trị lạm dụng thuốc ngủ, thường đưa ra phương thức điều trị ngoại trú có hỗ trợ y tế cho những người bị lệ thuộc vào các chất gây nghiện (như heroin, OxyContin hay vicodin). Các chương trình này sử dụng thuốc, như thuốc ngủ hoặc LAAM, để giúp người bệnh không cần dùng các loại thuốc opioids nữa. Chương trình OPT này cung cấp dịch vụ tư vấn và các dịch vụ khác cùng với việc điều trị bằng thuốc.





Hỏi: Em trai tôi đang được điều trị tại gia. Nó nói là có thể chấm dứt điều trị bất cứ lúc nào. Có đúng vậy không?

Đáp: Đúng vậy. Mọi người đều có quyền chấm dứt điều trị. Tất cả các chương trình điều trị nghiện rượu và thuốc gây nghiện đều mang tính tự nguyện, mặc dù có thể có những hậu quả của việc ngừng điều trị ví dụ như người này ngừng điều trị trong khi đang ở giai đoạn thử thách hoặc chịu án. Nếu em của bạn chấm dứt trong khi việc điều trị chưa hoàn tất, nhân viên điều trị có thể yêu cầu anh ta ký vào giấy xác nhận việc anh ta ngừng chữa trị không phải là ý kiến của người chuyên môn. Nhân viên này cũng sẽ cố tìm hiểu tại sao em của bạn muốn chấm dứt điều trị và sẽ cố gắng giải quyết các khó khăn này.

CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU TRỊ THỰC SỰ BAO GỒM CÁC HOẠT ĐỘNG GÌ?

Mặc dù các chương trình điều trị có khác nhau, nhưng về cơ bản vẫn giống nhau. Hầu hết các chương trình gồm nhiều hoặc tất cả các yếu tố sau đây:

Đánh giá

Như đã thảo luận trước đây, tất cả các chương trình điều trị đều bắt đầu bằng một bản đánh giá lâm sàng về nhu cầu điều trị của bản thân người bệnh. Việc đánh giá này sẽ giúp lập được một kế hoạch điều trị hiệu quả.

Chăm sóc Y tế

Các chương trình trong các bệnh viện có thể cung cấp dịch vụ này ngay tại cơ sở. Các chương trình ngoại trú hoặc chương trình điều trị tại nhà có thể bố trí bác sĩ hoặc y tá đến địa điểm của chương trình mỗi tuần vài ngày hoặc người bệnh có thể được giới thiệu đến những nơi khác để được chăm sóc y tế. Việc chăm sóc y tế bao gồm cả việc xét nghiệm và điều trị HIV/AIDS, viêm gan, lao và các vấn đề sức khỏe phụ nữ.

Kế hoạch Điều trị

Nhóm điều trị, cùng với người đang điều trị bệnh lập ra một kế hoạch điều trị dựa trên kết quả đánh giá. Kế hoạch điều trị là một hướng dẫn bằng văn bản bao gồm cả mục tiêu cho người bệnh, các hoạt động điều trị được thiết kế để giúp cho người bệnh đạt được những mục tiêu đề ra, những cách thức để nhận biết mức độ đạt được mục tiêu và một khung thời gian dự kiến để đạt được các mục tiêu này. Kế hoạch điều trị giúp người bệnh và nhân viên chương trình không điều trị lạc hướng và tập trung vào những việc cần làm. Kế hoạch điều trị được điều chỉnh trong quá trình điều trị để đáp ứng những nhu cầu thay đổi và phải bảo đảm rằng kế hoạch này luôn thích hợp.



Tư vấn Nhóm và Tư vấn Cá nhân

Trước hết, tư vấn cá nhân thường tập trung vào việc động viên người bệnh ngừng sử dụng rượu hoặc ma túy. Việc điều trị sau đó sẽ chuyển sang giúp cho người này không tái sử dụng các chất đó nữa. Nhà tư vấn sẽ giúp cho người bệnh

- Nhận rõ vấn đề và có động lực để thay đổi
- Thay đổi hành vi của họ
- Hàn gắn mối quan hệ với gia đình và bạn bè đã bị xấu đi
- Thiết lập mối quan hệ bạn bè mới với người không sử dụng rượu hoặc ma túy
- Tạo một lối sống hồi phục.

Tư vấn nhóm khác nhau tùy theo chương trình, nhưng các thành viên của nhóm thường hỗ trợ và cố gắng giúp đỡ nhau đối phó với cuộc sống mà không cần dùng đến rượu hoặc ma túy. Chia sẻ kinh nghiệm, thảo luận về các cảm xúc và khó khăn, từ đó biết được người khác cũng có những khó khăn tương tự. Các nhóm cũng có thể tìm hiểu khía cạnh tinh thần và vai trò của nó trong việc hồi phục.

Bản đánh giá cá nhân

Người đang điều trị có thể được yêu cầu đọc một số tài liệu nào đó (hoặc nghe một số băng ghi âm), để làm một vài bài tập viết (hoặc đọc vào trong băng ghi âm) hoặc cố gắng thực hiện những hành vi mới.



Giáo dục Về việc Sử dụng Bừa bãi Chất gây nghiện

Mọi người sẽ tìm hiểu về các triệu chứng và ảnh hưởng của rượu và ma túy đối với não và cơ thể. Những nhóm giáo dục sử dụng băng ghi hình và băng ghi âm, bài giảng hoặc các hoạt động khác để giúp người bệnh hiểu rõ về chứng bệnh của họ và cách kiểm soát căn bệnh này.

Đào tạo Kỹ năng Sống

Phần đào tạo này có thể bao gồm cả việc học tập và thực hành những kỹ năng làm việc, các hoạt động giải trí, những kỹ năng xã hội, kỹ năng giao tiếp, kiểm soát được những cơn giận dữ, kiểm soát được sự căng thẳng, đặt ra mục tiêu, cũng như quản lý thời gian và tiền bạc.

Xét nghiệm sử dụng Rượu hoặc Ma túy

Những nhân viên chương trình thường xuyên lấy mẫu nước tiểu của người bệnh để làm xét nghiệm ma túy. Một số chương trình đang bắt đầu xét nghiệm mẫu nước bọt thay vì dùng nước tiểu. Họ cũng có thể dùng Breathalyzer™ để xét nghiệm việc sử dụng rượu.

Đào tạo Ngăn ngừa Tái nghiện

Đào tạo ngăn ngừa tái nghiện giúp cho người bệnh nhận ra những yếu tố có thể dẫn đến tái nghiện, cách đối phó với sự thèm muốn, cách lập ra các kế hoạch để xử lý các tình huống căng thẳng và những việc phải làm nếu tái nghiện. Một yếu tố dẫn đến tái nghiện là bất kì một điều gì làm cho người bệnh cảm thấy thèm ma túy. Những yếu tố dẫn đến tái nghiện thường liên quan đến các kiểu đã làm cho người bệnh nghiện trước kia, như có người đã từng chia sẻ ma túy, thời gian hoặc địa điểm, vật dụng cá nhân (ví dụ như ống chích, ống điếu, hoặc một đồ dùng sử dụng thuốc), hoặc một tình huống hay cảm xúc cụ thể nào đó.

Định hướng đến các Nhóm Tự Giúp đỡ

Những người tham gia vào các nhóm tự giúp đỡ sẽ hỗ trợ và động viên nhau cai nghiện rượu hoặc ma túy và không tái nghiện. Có lẽ chương trình 12-Bước là chương trình nổi tiếng nhất trong số các nhóm tự giúp đỡ. Chương trình này bao gồm Hội Cai nghiện Rượu (AA), Hội Cai Chát gây nghiện (NA), Hội Cai nghiện Cocaine và Hội Cai nghiện Cần sa. Còn có những nhóm tự giúp đỡ khác như SMART (Đào tạo Tự Quản lý và Phục hồi) Recovery®, Hội Phụ nữ Cai rượu.

Không phải các cơ sở điều trị mà chính bản thân các thành viên sẽ điều hành các nhóm tự giúp đỡ. Tại nhiều nơi, những nhóm tự giúp đỡ sẽ tổ chức những buổi họp cho người bệnh có nhu cầu đặc biệt. Bạn có thể tìm những buổi họp cho thanh niên, phụ nữ, người đồng tính nữ, người đồng tính nam, người quan hệ lưỡng tính, người mới gia nhập và những người có nhu cầu gặp mặt sử dụng ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Một số nhóm còn tổ chức những cuộc thảo luận trên Internet và những cuộc họp trực tuyến.

Các chương trình điều trị khuyến cáo hoặc yêu cầu người bệnh phải tham gia các nhóm tự giúp đỡ. Khi tham dự, rất nhiều người đã có thêm bạn để giúp họ giữ được tình trạng cai nghiện. Số buổi họp được yêu cầu sẽ thay đổi tùy theo chương trình; có nhiều chương trình yêu cầu người tham gia phải dự đủ “90 buổi họp trong 90 ngày”, theo khuyến cáo của AA và NA. Một số chương trình điều trị khuyến khích người bệnh tìm một “người bảo trợ”, tức là người đã từng tham gia nhóm một thời gian lâu và có thể đưa ra những lời khuyên hoặc hỗ trợ mang tính riêng tư.



Những nhóm tự giúp đỡ cũng có vai trò quan trọng trong việc phục hồi đối với rất nhiều người. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu được việc tham gia những nhóm này không giống như việc điều trị.

Có những nhóm tự giúp đỡ dành cho các thành viên gia đình, ví dụ nhóm Al-Anon và nhóm Ala-teen (xem phần “Dành riêng cho Bạn” trong tài liệu này).

Điều trị Rối loạn Tâm thần

Nhiều người sử dụng chất gây nghiện rất bừa bãi và đồng thời gặp phải một số vấn đề khác về cảm xúc như chán nản, bồn chồn hoặc tình trạng rối loạn do căng thẳng sau tổn thương. Trong thời gian điều trị, thanh thiếu niên có thể gặp các vấn đề về hành vi, mất thăng bằng trong cư xử, hoặc thiếu tập trung/có hành vi thái quá. Việc điều trị đồng thời tình trạng lạm dụng và rối loạn tâm thần sẽ làm tăng cơ may hồi phục cho người bệnh. Một số nhà tư vấn cho rằng người bệnh nên tránh xa rượu và ma túy ít nhất là ba hoặc bốn tuần trước khi chuyên viên điều trị có thể nhận dạng được các chứng bệnh về cảm xúc một cách chính xác. Chương trình có thể cung cấp chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc có thể giới thiệu người bệnh đến một cơ sở khác để điều trị. Việc chăm sóc sức khỏe tâm thần thường có sử dụng thuốc, như các loại thuốc chống trầm uất.

Giáo dục Gia đình và Dịch vụ Tư vấn

Chương trình giáo dục này có thể giúp bạn hiểu được căn bệnh cùng với nguyên nhân, ảnh hưởng và cách điều trị. Các chương trình có hướng dẫn theo nhiều cách: bài giảng, thảo luận, hoạt động, và họp nhóm. Có những chương trình cung cấp tư vấn cho gia đình hoặc các cặp vợ chồng.

Việc tư vấn gia đình đặc biệt quan trọng trong việc điều trị cho thanh thiếu niên. Cha mẹ cần phải tham gia vào việc lập kế hoạch cho quá trình điều trị và các vấn đề chăm sóc sau cai nghiện cho thanh thiếu niên. Các thành viên trong gia đình cũng cần phải tham gia đầy đủ trong những buổi tư vấn gia đình do chương trình tổ chức.

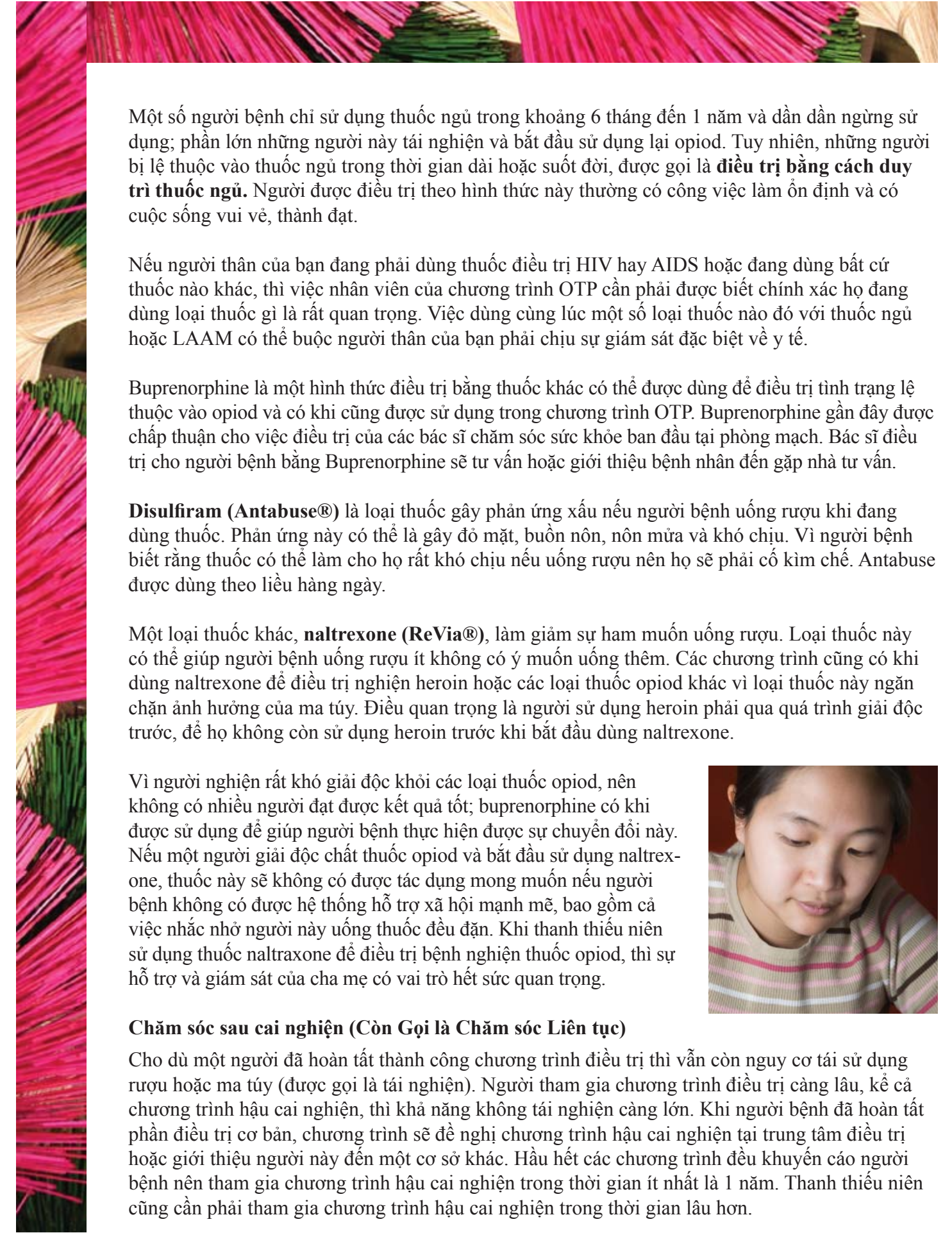
Hỏi: Những kỹ năng sống tinh táo mà vợ/chồng tôi hay nói là gì?

Đáp: Những kỹ năng sống tinh táo là những hành vi mới và cách sống mới mà vợ/chồng của bạn phải tập luyện. Trước khi điều trị, vợ/chồng của bạn đã dành nhiều thời gian sử dụng rượu, ma túy và để tinh táo lại sau khi sử dụng những chất này. Phần lớn các hoạt động của người ấy xoay xung quanh việc uống rượu hay ma túy. Phần lớn các hoạt động giải trí của người ấy đều bao gồm việc sử dụng rượu hay ma túy và bạn bè của người ấy cũng có nhiều người sử dụng hoặc lạm dụng chất gây nghiện. Vì những lý do này, những người muốn phục hồi tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện đều cần phải học một lối sống hoàn toàn mới và có bạn bè mới.

Điều trị bằng thuốc

Có nhiều chương trình sử dụng thuốc để hỗ trợ quá trình điều trị. Mặc dù không phải lệ thuộc vào việc điều trị bằng thuốc đối với rượu hay ma túy, nhưng một số trường hợp vẫn có thể giúp cho người bệnh giữ được sự điều độ và có thể mang tính sống còn.

Việc điều trị bằng thuốc là trọng tâm chính của một số chương trình, ví dụ như chương trình OTP có hỗ trợ y tế được nói ở trên. Thuốc ngủ là một phương pháp điều trị bằng thuốc giúp ngăn ngừa các triệu chứng trầm uất khi ngừng dùng thuốc opioid trong 24 giờ, do đó người bệnh phải sử dụng hàng ngày. Khi dùng theo chỉ định, loại thuốc này không gây cảm giác cao mà vẫn giữ cho người bệnh hoạt động bình thường. Nói một cách chính xác, thuốc ngủ ngăn chặn “thăng hoa” xảy ra đối với người sử dụng ma túy.



Một số người bệnh chỉ sử dụng thuốc ngủ trong khoảng 6 tháng đến 1 năm và dần dần ngừng sử dụng; phần lớn những người này tái nghiện và bắt đầu sử dụng lại opioid. Tuy nhiên, những người bị lệ thuộc vào thuốc ngủ trong thời gian dài hoặc suốt đời, được gọi là **điều trị bằng cách duy trì thuốc ngủ**. Người được điều trị theo hình thức này thường có công việc làm ổn định và có cuộc sống vui vẻ, thành đạt.

Nếu người thân của bạn đang phải dùng thuốc điều trị HIV hay AIDS hoặc đang dùng bất cứ thuốc nào khác, thì việc nhân viên của chương trình OTP cần phải được biết chính xác họ đang dùng loại thuốc gì là rất quan trọng. Việc dùng cùng lúc một số loại thuốc nào đó với thuốc ngủ hoặc LAAM có thể buộc người thân của bạn phải chịu sự giám sát đặc biệt về y tế.

Buprenorphine là một hình thức điều trị bằng thuốc khác có thể được dùng để điều trị tình trạng lệ thuộc vào opioid và có khi cũng được sử dụng trong chương trình OTP. Buprenorphine gần đây được chấp thuận cho việc điều trị của các bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu tại phòng mạch. Bác sĩ điều trị cho người bệnh bằng Buprenorphine sẽ tư vấn hoặc giới thiệu bệnh nhân đến gặp nhà tư vấn.

Disulfiram (Antabuse®) là loại thuốc gây phản ứng xấu nếu người bệnh uống rượu khi đang dùng thuốc. Phản ứng này có thể là gây đỏ mặt, buồn nôn, nôn mửa và khó chịu. Vì người bệnh biết rằng thuốc có thể làm cho họ rất khó chịu nếu uống rượu nên họ sẽ phải cố kìm chế. Antabuse được dùng theo liều hàng ngày.

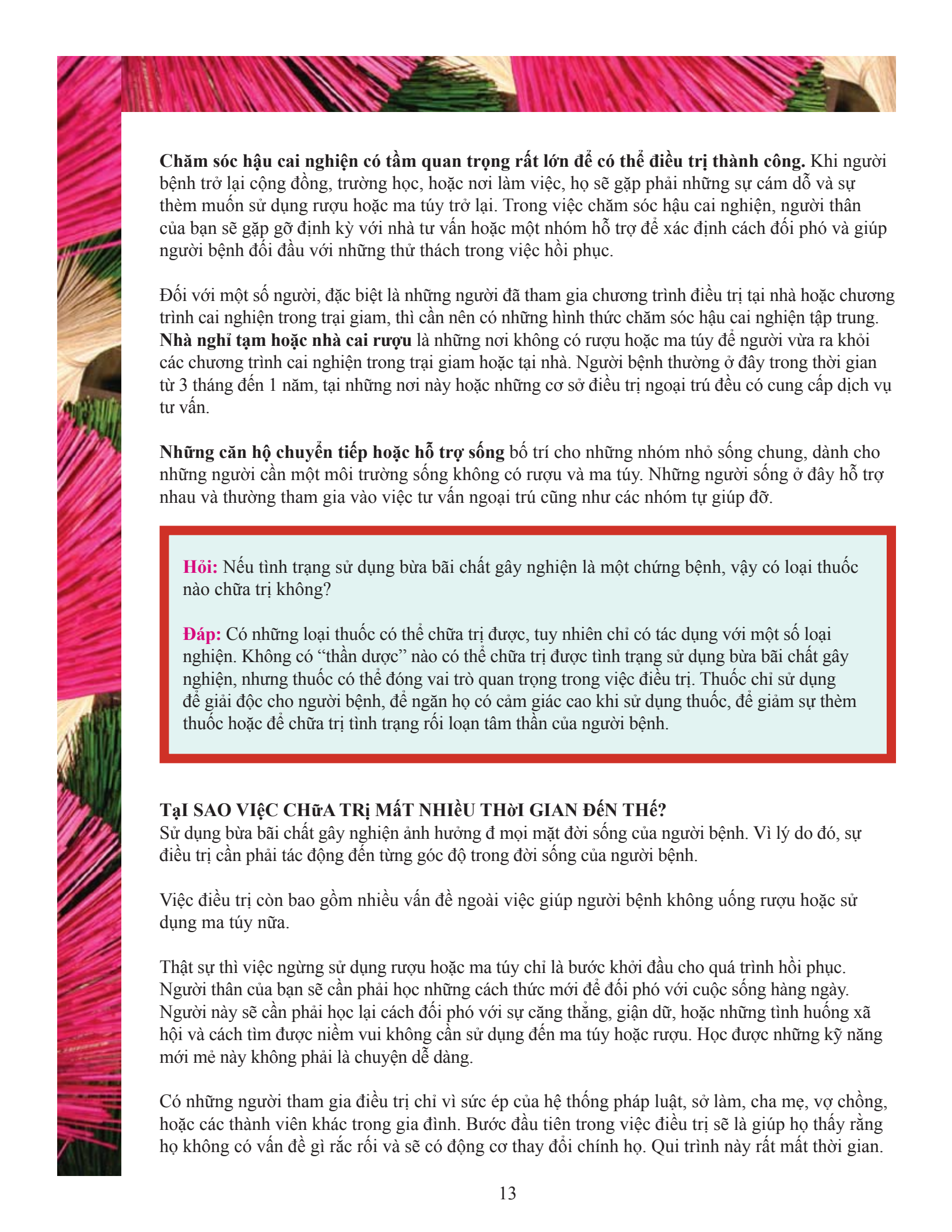
Một loại thuốc khác, **naltrexone (ReVia®)**, làm giảm sự ham muốn uống rượu. Loại thuốc này có thể giúp người bệnh uống rượu ít không có ý muốn uống thêm. Các chương trình cũng có khi dùng naltrexone để điều trị nghiện heroin hoặc các loại thuốc opioid khác vì loại thuốc này ngăn chặn ảnh hưởng của ma túy. Điều quan trọng là người sử dụng heroin phải qua quá trình giải độc trước, để họ không còn sử dụng heroin trước khi bắt đầu dùng naltrexone.

Vì người nghiện rất khó giải độc khỏi các loại thuốc opioid, nên không có nhiều người đạt được kết quả tốt; buprenorphine có khi được sử dụng để giúp người bệnh thực hiện được sự chuyển đổi này. Nếu một người giải độc chất thuốc opioid và bắt đầu sử dụng naltrexone, thuốc này sẽ không có được tác dụng mong muốn nếu người bệnh không có được hệ thống hỗ trợ xã hội mạnh mẽ, bao gồm cả việc nhắc nhở người này uống thuốc đều đặn. Khi thanh thiếu niên sử dụng thuốc naltrexone để điều trị bệnh nghiện thuốc opioid, thì sự hỗ trợ và giám sát của cha mẹ có vai trò hết sức quan trọng.



Chăm sóc sau cai nghiện (Còn Gọi là Chăm sóc Liên tục)

Cho dù một người đã hoàn tất thành công chương trình điều trị thì vẫn còn nguy cơ tái sử dụng rượu hoặc ma túy (được gọi là tái nghiện). Người tham gia chương trình điều trị càng lâu, kể cả chương trình hậu cai nghiện, thì khả năng không tái nghiện càng lớn. Khi người bệnh đã hoàn tất phần điều trị cơ bản, chương trình sẽ đề nghị chương trình hậu cai nghiện tại trung tâm điều trị hoặc giới thiệu người này đến một cơ sở khác. Hầu hết các chương trình đều khuyến cáo người bệnh nên tham gia chương trình hậu cai nghiện trong thời gian ít nhất là 1 năm. Thanh thiếu niên cũng cần phải tham gia chương trình hậu cai nghiện trong thời gian lâu hơn.



Chăm sóc hậu cai nghiện có tầm quan trọng rất lớn để có thể điều trị thành công. Khi người bệnh trở lại cộng đồng, trường học, hoặc nơi làm việc, họ sẽ gặp phải những sự căm dỗ và sự thèm muốn sử dụng rượu hoặc ma túy trở lại. Trong việc chăm sóc hậu cai nghiện, người thân của bạn sẽ gặp gỡ định kỳ với nhà tư vấn hoặc một nhóm hỗ trợ để xác định cách đối phó và giúp người bệnh đối đầu với những thử thách trong việc hồi phục.

Đối với một số người, đặc biệt là những người đã tham gia chương trình điều trị tại nhà hoặc chương trình cai nghiện trong trại giam, thì cần nên có những hình thức chăm sóc hậu cai nghiện tập trung. **Nhà nghỉ tạm hoặc nhà cai rượu** là những nơi không có rượu hoặc ma túy để người vừa ra khỏi các chương trình cai nghiện trong trại giam hoặc tại nhà. Người bệnh thường ở đây trong thời gian từ 3 tháng đến 1 năm, tại những nơi này hoặc những cơ sở điều trị ngoại trú đều có cung cấp dịch vụ tư vấn.

Những căn hộ chuyển tiếp hoặc hỗ trợ sống bố trí cho những nhóm nhỏ sống chung, dành cho những người cần một môi trường sống không có rượu và ma túy. Những người sống ở đây hỗ trợ nhau và thường tham gia vào việc tư vấn ngoại trú cũng như các nhóm tự giúp đỡ.

Hỏi: Nếu tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện là một chứng bệnh, vậy có loại thuốc nào chữa trị không?

Đáp: Có những loại thuốc có thể chữa trị được, tuy nhiên chỉ có tác dụng với một số loại nghiện. Không có “thần dược” nào có thể chữa trị được tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện, nhưng thuốc có thể đóng vai trò quan trọng trong việc điều trị. Thuốc chỉ sử dụng để giải độc cho người bệnh, để ngăn họ có cảm giác cao khi sử dụng thuốc, để giảm sự thèm thuốc hoặc để chữa trị tình trạng rối loạn tâm thần của người bệnh.


TẠI SAO VIỆC CHỮA TRỊ MẤT NHIỀU THỜI GIAN ĐẾN THẾ?

Sử dụng bừa bãi chất gây nghiện ảnh hưởng đến mọi mặt đời sống của người bệnh. Vì lý do đó, sự điều trị cần phải tác động đến từng góc độ trong đời sống của người bệnh.

Việc điều trị còn bao gồm nhiều vấn đề ngoài việc giúp người bệnh không uống rượu hoặc sử dụng ma túy nữa.

Thật sự thì việc ngừng sử dụng rượu hoặc ma túy chỉ là bước khởi đầu cho quá trình hồi phục. Người thân của bạn sẽ cần phải học những cách thức mới để đối phó với cuộc sống hàng ngày. Người này sẽ cần phải học lại cách đối phó với sự căng thẳng, giận dữ, hoặc những tình huống xã hội và cách tìm được niềm vui không cần sử dụng đến ma túy hoặc rượu. Học được những kỹ năng mới mẻ này không phải là chuyện dễ dàng.

Có những người tham gia điều trị chỉ vì sức ép của hệ thống pháp luật, sỡ làm, cha mẹ, vợ chồng, hoặc các thành viên khác trong gia đình. Bước đầu tiên trong việc điều trị sẽ là giúp họ thấy rằng họ không có vấn đề gì rắc rối và sẽ có động cơ thay đổi chính họ. Quy trình này rất mất thời gian.



Các thành viên trong gia đình bạn cũng cần thời gian để hiểu và bắt đầu sử dụng sự hỗ trợ của các nhóm tự giúp đỡ đã nói ở trên. Những nhóm này có vai trò rất quan trọng đối với sự hồi phục của người bệnh trong những năm tiếp theo.

Hãy nhớ rằng: Phải mất một thời gian dài thì bệnh mới phát triển và thông thường sẽ là bệnh mãn tính; do đó, cần phải mất thời gian mới điều trị được.

Dành riêng cho Bạn


Như vậy là thành viên trong gia đình bạn hiện đang được điều trị và mọi chuyện sẽ bắt đầu thay đổi. Một số căng thẳng và xáo trộn trước đây diễn ra thường xuyên trong cuộc sống giờ đây có thể bắt đầu giảm bớt đi. Nhưng những tuần lễ điều trị đầu tiên rất căng thẳng. Mỗi thành viên gia đình đều đang tự điều chỉnh theo các thay đổi, bắt đầu giải quyết các xung đột đã qua và thiết lập nên những thói quen mới. Giữa những sự thay đổi này, điều quan trọng là bạn phải tự chăm sóc lấy bản thân – nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống đúng giờ, tập thể dục đều đặn và thảo luận thường xuyên với các bạn bè và người thân. Nhà thờ, đền thờ hay những nơi tôn kính hoặc những tổ chức hỗ trợ tinh thần khác đều có thể là nguồn hỗ trợ lớn cho bạn.

Sự hồi phục không chỉ là một sự điều chỉnh cho chính người đang được điều trị mà còn là sự điều chỉnh của chính bạn nữa. Trong mấy năm qua, bạn có thể đã đảm nhận những vai trò hoặc những công việc thuộc trách nhiệm của người thân của mình. Giờ đây, khi thời gian trôi qua, bạn và người thân của mình có thể cần phải học hỏi những cách thức mới trong quan hệ với nhau và học những cách thức khác trong việc chia sẻ công việc và hoạt động. Nếu là cha mẹ của một thiếu niên đang được điều trị, có thể bạn sẽ phải tham gia vào kế hoạch và quá trình điều trị nhiều hơn. Bạn có thể phải điều chỉnh cuộc sống và quan hệ gia đình để dành thời gian tham gia vào công việc này.

Bạn có thể có nhiều câu hỏi về việc người thân của mình sẽ có hành vi như thế nào trong những giai đoạn hồi phục ban đầu. Mỗi người hành xử theo một cách khác nhau. Có người rất vui vẻ tiếp nhận sự điều trị; có người lại cảm thấy khổ sở khi phải điều chỉnh theo một lối sống mới và phải nỗ lực sống không cần đến rượu và ma túy. Họ có thể buồn bã, giận dữ, hoặc bối rối. Điều quan trọng là bạn phải nhận ra rằng đây là những phản ứng bình thường và tìm sự hỗ trợ cho chính mình.

Al-Anon là nguồn tiếp sức được biết đến nhiều nhất và sẵn sàng hỗ trợ các thành viên gia đình và bạn bè của người nghiện rượu. Al-Anon được thành lập cách nay 50 năm để cung cấp sự hỗ trợ cho những người sống chung với người nghiện rượu. Alateen, tổ chức dành cho trẻ em và thanh thiếu niên, cũng được thành lập sau đó không lâu. Ngày nay, nhiều thành viên gia đình của người lạm dụng ma túy cũng tham gia vào một trong hai tổ chức này. Những cuộc họp mặt của họ đều miễn phí và được tổ chức ở hầu hết các cộng đồng.





Cộng đồng của bạn cũng có thể có những cuộc họp mặt của Nar-Anon. Nhóm này được thành lập cho các gia đình và bạn bè của người sử dụng ma túy. Những nhóm khác nữa cũng có thể giúp ích cho bạn, như nhóm Co-Dependents Anonymous và Adult Children of Alcoholics. Chương trình điều trị cũng sẽ cho bạn lịch tổ chức những cuộc họp mặt tại địa phương của các nhóm này hoặc bạn cũng có thể tìm kiếm thông tin liên hệ trong phần “Nguồn tham khảo” trong cẩm nang này.

Nhiều chuyên viên điều trị xem tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện là một chứng bệnh của cả gia đình. Để giúp cho cả gia đình hồi phục và đối phó với những thay đổi đang xảy ra, bạn có thể được yêu cầu tham gia trong việc điều trị. Hình thức này có thể bao gồm cả việc tham dự chương trình giáo dục cho gia đình hoặc tư vấn cho gia đình hoặc cả hai vợ chồng.

Quan trọng là bạn phải nhớ những điều sau đây khi bạn và người thân đang trong quá trình hồi phục:

- Bạn đang tham gia vào việc điều trị cho **chính bản thân**, không chỉ cho người lạm dụng chất gây nghiện
- Sự hồi phục, tỉnh táo hoặc cai rượu và ma túy của người thân không tùy thuộc vào bạn.
- Sự hồi phục của gia đình bạn không tùy thuộc vào sự hồi phục của người sử dụng chất gây nghiện.
- Bạn không phải là nguyên nhân gây ra tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện cho người thân. Đó không phải là lỗi của bạn.

Bạn có thể có cảm giác bị xúc phạm và giận dữ từ trong quá khứ, cần phải được giải quyết. Bạn cần sự hỗ trợ để hiểu và đối phó với những cảm giác này và bạn cần hỗ trợ cho người thân trong nỗ lực hồi phục.

Hãy nhớ rằng: Luôn sẵn có sự giúp đỡ cho bạn. Hãy hỏi nhân viên tư vấn để được hướng dẫn và xem phần “Nguồn tham khảo” trong cẩm nang này.

Tôi phải làm gì khi Cần đến sự Giúp đỡ cho các Vấn đề Cơ bản của Cuộc sống?

Bạn có thể cần đến những sự giúp đỡ rất cụ thể trong khi người thân đang được điều trị. Nếu người thân của bạn là lao động chính trong gia đình và hiện nay không thể làm việc do phải đi điều trị, làm thế nào bạn có thể trang trải cho cuộc sống? Nếu người thân của bạn là người chăm sóc chính cho con cái hoặc cho một người lớn tuổi trong nhà, làm thế nào bạn có thể đáp ứng được những nhu cầu này? Chương trình điều trị có thể giúp bạn xin nghỉ phép để chăm sóc người thiếu năng hoặc nhận tiền bảo hiểm thông qua nơi người thân của bạn làm việc. Hãy hỏi nhà tư vấn về những hình thức hỗ trợ khác nhau có thể giúp bạn đáp ứng được những nhu cầu khác nhau. Hầu hết các chương trình điều trị đều hợp tác với các chương trình cộng đồng khác. Những chương trình này có thể bao gồm cả việc hỗ trợ lương thực, quần áo, phương tiện đi lại, chăm sóc trẻ em, chăm sóc người già, hỗ trợ pháp lý, tư



vấn tài chính và dịch vụ chăm sóc y tế. Gia đình bạn có thể nhận được giúp đỡ từ những chương trình giúp đỡ người đang hồi phục sau cai nghiện.

Tôi E rằng Điều đó Không có Tác dụng

Việc điều trị chỉ là bước đầu trong việc hồi phục. Trong quá trình này, đôi khi các thành viên gia đình sẽ có những cảm xúc lẫn lộn. Bạn có thể cảm thấy kiệt sức, giận dữ, nhẹ nhõm, lo lắng và sợ rằng nếu điều này không có tác dụng thì sẽ không còn gì nữa. Bạn có thể cảm giác như thể đang đi trên dây và nếu làm điều gì sai trái, bạn có thể làm cho người thân của mình tái nghiện trở lại. Điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng không thể gây ra sự tái nghiện – chỉ có người thân của bạn phải chịu trách nhiệm nếu họ lại cầm ly rượu hay sử dụng ma túy trở lại.

Không ai có thể tiên đoán được người thân của bạn có hồi phục được hay không, trong bao lâu, nhưng nhiều người đã trở nên tốt hơn sau khi được điều trị. Người ta càng tham gia chương trình điều trị lâu bao nhiêu, họ càng tránh xa rượu và ma túy được bấy nhiêu. Khoảng một nửa số người đã hoàn tất việc điều trị lần đầu vẫn tiếp tục quá trình hồi phục. Dĩ nhiên, điều này có nghĩa là khoảng một nửa tái sử dụng thuốc hoặc uống rượu trở lại (gọi là tái nghiện) trước khi họ có thể từ bỏ hoàn toàn. Thanh thiếu niên là người có khả năng tái nghiện rượu hoặc ma túy nhiều hơn. Một người cần phải được điều trị nhiều lần cũng không có gì bất thường cả. Thông thường người bệnh phải được nhanh chóng đưa trở lại nơi điều trị để ngăn ngừa tình trạng sa ngã hoặc tái nghiện có thể dẫn đến tình trạng mãn tính.



Điều quan trọng là bạn phải hiểu rằng sự tái nghiện thường là một phần trong quá trình hồi phục. Đừng vội chán nản nếu như người thân của bạn tái sử dụng ma túy hoặc uống rượu. Thông thường thời gian tái nghiện không kéo dài và người này sẽ tiếp tục hồi phục.

Một chương trình điều trị có thể nhờ đến bạn trong việc hoạch định ngăn ngừa tái nghiện và có thể giúp bạn biết được phải làm gì nếu người thân tái nghiện. Người thân của bạn sẽ được giúp đỡ nhiều nếu bạn không uống rượu hoặc sử dụng ma túy gần họ, đặc biệt là trong những tháng đầu khi quá trình cai nghiện bắt đầu. Khi không sử dụng ma túy hoặc rượu, bạn sẽ giúp cho người thân của mình tránh được những yếu tố kích thích. Khi cả hai đều hiểu và chấp nhận được tình trạng bệnh tật này, nguy cơ tái nghiện sẽ giảm đi rất nhiều. Những thay đổi về thái độ, hành vi và giá trị mà cả hai người đang học hỏi và thực hành sẽ trở thành một phần của cuộc sống hồi phục mới.

Hỏi: Vợ/chồng tôi nói là nhiều bạn bè của anh ấy bị tái nghiện. Điều này có nghĩa là gì?

Đáp: Không phải người nào phục hồi được cũng giữ được tình trạng đó. Khi không giữ được, thì gọi là tái nghiện. Có nhiều người bị tái nghiện nhiều lần. Và cũng như đối với nhiều chứng bệnh mãn tính khác, như tiểu đường hay suyễn, các triệu chứng có thể xuất hiện rồi có thể lui. Hầu hết các chương trình điều trị đều thảo luận chuyện tái nghiện một cách cởi mở và thường xuyên. Điều quan trọng là người tái nghiện phải trở lại điều trị ngay, tìm hiểu về những yếu tố kích thích tái nghiện và cải thiện hành vi đối phó của mình. Việc trở lại nhanh chóng là một dấu hiệu lành mạnh (thay vì là một điều đáng xấu hổ) và là một ước muốn có được cuộc sống không rượu và ma túy. Điều quan trọng là phải hiểu được khái niệm tái nghiện. Nó có nghĩa là người đã ngừng sử dụng rượu hoặc ma túy trong một thời gian, bây giờ sử dụng lại rượu hoặc ma túy. Sự tái nghiện có thể làm cho người ta chán nản. Tuy nhiên, việc tái nghiện không có nghĩa là người thân của bạn không bao giờ phục hồi được.

Đặc biệt dành cho Thanh niên

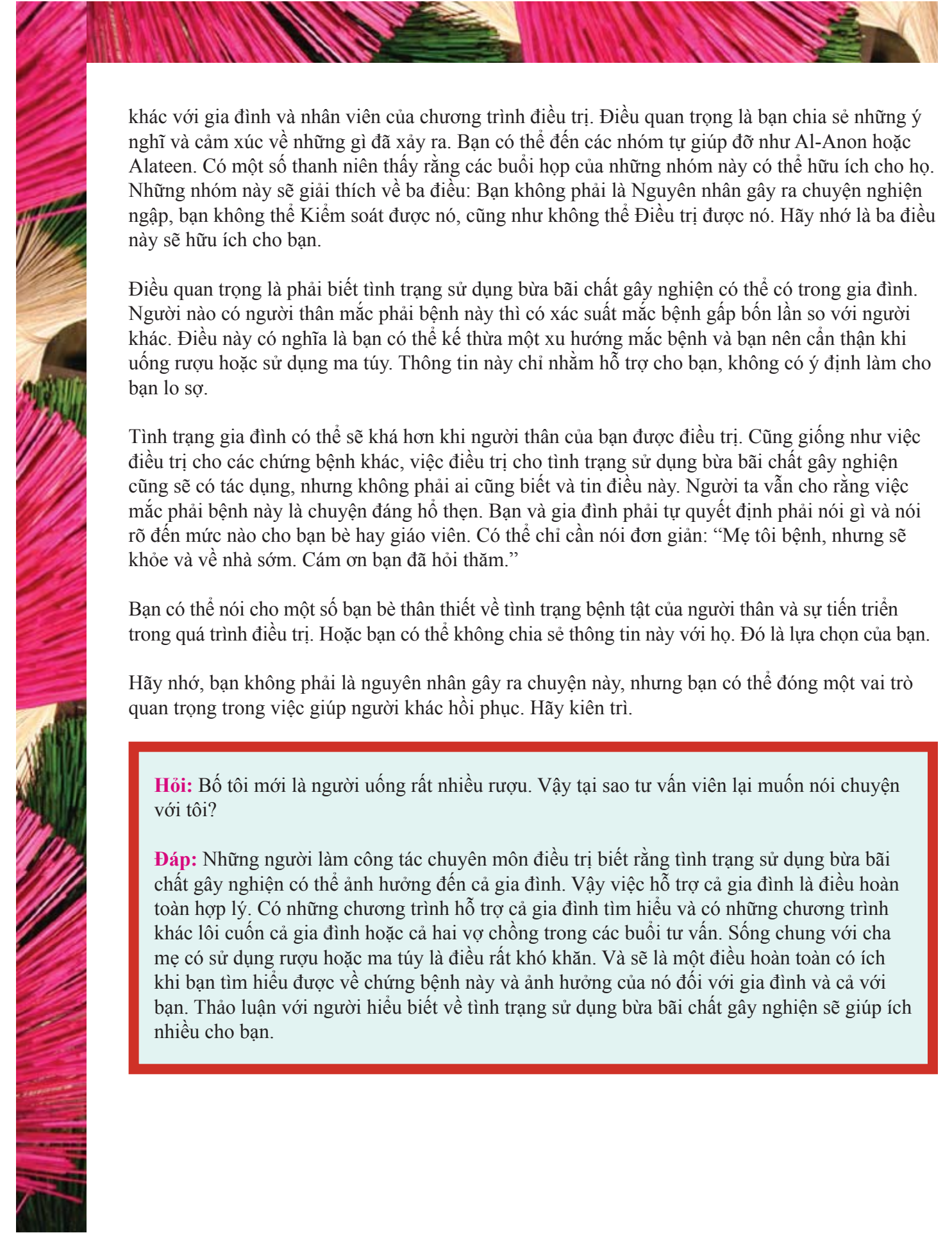
Bạn có thể gặp phải nhiều khó khăn khi giải quyết những vấn đề quan tâm về việc sống chung với một người lạm dụng rượu hoặc ma túy. Cho dù người đó là cha, mẹ, ông, bà, anh chị em thì điều quan trọng là bạn phải trình bày các vấn đề, sự sợ hãi và sự quan tâm của mình với những người có thể hiểu và thông cảm được.

Bạn có thể cảm thấy rằng mình đã gây ra tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện cho người thân hoặc trong một chừng mực nhất định, đó là lỗi của bạn. Bạn có thể nghĩ rằng nếu trước kia bạn cư xử tốt hơn, học hành giỏi giang hơn, hoặc đã khác đi theo một cách nào đó thì cha mẹ của bạn hoặc người bạn thương yêu sẽ không phải uống rượu hay sử dụng ma túy nhiều đến thế. ***Bạn hoàn toàn không có lỗi trong việc người thân bị nghiện ngập.*** Không ai gây ra tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện cho người khác. Không ai có lỗi trong việc người bạn thương yêu lại mang một chứng bệnh như thế.

Người thân của bạn có thể đã từng làm bạn khó xử trước mặt bạn bè, thầy cô hoặc bất kỳ người nào khác. Bạn có thể đã ngừng đưa bạn bè về nhà hoặc không cho cha mẹ biết về các hoạt động ở trường. Giờ đây, người thân của bạn đang được điều trị, hành vi của họ sẽ tốt hơn lên.

Bạn có thể đã sống với sự chiến đấu căng thẳng và cũng có thể đã bị lạm dụng hoặc chứng kiến những chuyện bạo hành khác. Bạn có thể cảm thấy tức giận và buồn bã vì những điều này. Giờ đây bạn có thể nói về những điều này và các cảm xúc





khác với gia đình và nhân viên của chương trình điều trị. Điều quan trọng là bạn chia sẻ những ý nghĩ và cảm xúc về những gì đã xảy ra. Bạn có thể đến các nhóm tự giúp đỡ như Al-Anon hoặc Alateen. Có một số thanh niên thấy rằng các buổi họp của những nhóm này có thể hữu ích cho họ. Những nhóm này sẽ giải thích về ba điều: Bạn không phải là Nguyên nhân gây ra chuyện nghiện ngập, bạn không thể Kiểm soát được nó, cũng như không thể Điều trị được nó. Hãy nhớ là ba điều này sẽ hữu ích cho bạn.

Điều quan trọng là phải biết tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện có thể có trong gia đình. Người nào có người thân mắc phải bệnh này thì có xác suất mắc bệnh gấp bốn lần so với người khác. Điều này có nghĩa là bạn có thể kế thừa một xu hướng mắc bệnh và bạn nên cẩn thận khi uống rượu hoặc sử dụng ma túy. Thông tin này chỉ nhằm hỗ trợ cho bạn, không có ý định làm cho bạn lo sợ.

Tình trạng gia đình có thể sẽ khá hơn khi người thân của bạn được điều trị. Cũng giống như việc điều trị cho các chứng bệnh khác, việc điều trị cho tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện cũng sẽ có tác dụng, nhưng không phải ai cũng biết và tin điều này. Người ta vẫn cho rằng việc mắc phải bệnh này là chuyện đáng hổ thẹn. Bạn và gia đình phải tự quyết định phải nói gì và nói rõ đến mức nào cho bạn bè hay giáo viên. Có thể chỉ cần nói đơn giản: “Mẹ tôi bệnh, nhưng sẽ khỏe và về nhà sớm. Cảm ơn bạn đã hỏi thăm.”

Bạn có thể nói cho một số bạn bè thân thiết về tình trạng bệnh tật của người thân và sự tiến triển trong quá trình điều trị. Hoặc bạn có thể không chia sẻ thông tin này với họ. Đó là lựa chọn của bạn.

Hãy nhớ, bạn không phải là nguyên nhân gây ra chuyện này, nhưng bạn có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp người khác hồi phục. Hãy kiên trì.

Hỏi: Bố tôi mới là người uống rất nhiều rượu. Vậy tại sao tư vấn viên lại muốn nói chuyện với tôi?

Đáp: Những người làm công tác chuyên môn điều trị biết rằng tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện có thể ảnh hưởng đến cả gia đình. Vậy việc hỗ trợ cả gia đình là điều hoàn toàn hợp lý. Có những chương trình hỗ trợ cả gia đình tìm hiểu và có những chương trình khác lôi cuốn cả gia đình hoặc cả hai vợ chồng trong các buổi tư vấn. Sống chung với cha mẹ có sử dụng rượu hoặc ma túy là điều rất khó khăn. Và sẽ là một điều hoàn toàn có ích khi bạn tìm hiểu được về chứng bệnh này và ảnh hưởng của nó đối với gia đình và cả với bạn. Thảo luận với người hiểu biết về tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện sẽ giúp ích nhiều cho bạn.

GIẢI THÍCH TỪ NGỮ

Phủ nhận

Là một quy trình tư duy trong đó một người không tin rằng mình có vấn đề, bất chấp các bằng chứng cho thấy điều ngược lại. Đây là một cách để người ta tự bảo vệ mình trước những suy nghĩ hoặc cảm xúc đau đớn.

Giải độc

Là một qui trình giúp cho cơ thể loại bỏ các chất gây nghiện trong khi các triệu chứng trầm uất được điều trị. Đây thường là bước đầu tiên trong chương trình điều trị lạm dụng chất gây nghiện.

Chăm sóc sau cai nghiện

Còn được gọi là chăm sóc thường xuyên. Là sự điều trị được thực hiện sau khi hoàn tất việc điều trị nội trú hoặc ngoại trú. Sự chăm sóc này có thể là sự tham gia vào việc tư vấn cá nhân hoặc nhóm, thường xuyên tiếp xúc với nhà tư vấn, hoặc các hoạt động khác được thiết kế để người bệnh tiếp tục hồi phục.

Nhà nghỉ tạm/nhà cai rượu

Là nơi ở dành cho người vừa mới hồi phục sau tình trạng sử dụng bừa bãi chất gây nghiện. Thông thường sẽ có nhiều người vừa hồi phục cùng sống chung nhau và có rất ít hoặc không có sự giám sát của nhà tư vấn.

Điều trị nội trú

Là hình thức điều trị trong cơ sở có liên kết với bệnh viện hoặc một cơ sở tổ chức như bệnh viện nơi người bệnh sẽ lưu lại một vài ngày trong mỗi tuần.

Điều trị ngoại trú

Là sự điều trị tại một cơ sở. Có nhiều dịch vụ khác nhau nhưng không bao gồm việc ở lại đêm. Có khi hình thức điều trị này được dùng sau khi đã điều trị nội trú.

Tái nghiện

Là sự xảy ra những triệu chứng lặp lại của một căn bệnh sau một thời gian tiến triển tốt; tức là một người tái sử dụng rượu hoặc ma túy sau khi đã hồi phục.

Ngăn ngừa tái nghiện

Là bất cứ chiến lược hoặc hoạt động nào giúp cho người vừa hồi phục không sử dụng rượu hoặc ma túy trở lại. Có thể bao gồm việc thiết lập nên các phản ứng đối phó mới, thay đổi niềm tin và kỳ vọng, thay đổi thói quen, lối sống và lịch làm việc của cá nhân.

Điều trị tại nhà

Là sự điều trị trong một cơ sở nơi cả nhân viên và người đồng đẳng có thể hỗ trợ quá trình điều trị. Hình thức này cung cấp các dịch vụ hoàn chỉnh hơn và tập trung hơn việc điều trị ngoại trú. Người tham gia sống tại cơ sở điều trị. Điều trị tại nhà là hình thức điều trị kéo dài, thường từ 1 tháng cho đến hơn 1 năm.

Nhóm tự giúp đỡ/Nhóm 12-Bước

Những nhóm tự giúp đỡ bao gồm những người đã hồi phục cung cấp một nơi an toàn cho những người đang hồi phục có thể chia sẻ kinh nghiệm, sức mạnh và hy vọng. 12 bước của Nhóm Cai nghiện Rượu giúp các thành viên hồi phục sau thời gian nghiện ngập, những hành vi nghiện ngập và những đau đớn tinh thần. Các nhóm này hoạt động tự do và không được sự hỗ trợ của bất cứ chương trình điều trị nào.

Hỗ trợ cuộc sống

Còn gọi là những nơi cư ngụ chuyển tiếp. Là một cơ sở để học các kỹ năng và thái độ cần thiết cho cuộc sống độc lập. Nơi đây cung cấp một nhịp cầu nối giữa sự chăm sóc có giám sát và cuộc sống độc lập.

Điều trị tại cộng đồng

Hình thức điều trị tại nhà dài hạn tập trung vào sự thay đổi hành vi và trách nhiệm cá nhân trong mọi lĩnh vực của cuộc sống cho không chỉ riêng về vấn đề sử dụng chất gây nghiện.

Kế hoạch điều trị

Là một kế hoạch cung cấp những chi tiết của việc điều trị. Kế hoạch này mô tả những vấn đề phải được giải quyết, mục tiêu của việc điều trị và những bước cụ thể để cho chuyên viên điều trị và người được điều trị phải thực hiện theo.

Nhóm điều trị

Một nhóm chuyên viên (ví dụ như giám sát bệnh viện, người tư vấn và bác sĩ) chịu trách nhiệm điều trị và giúp đỡ cho gia đình người bệnh.

Yếu tố kích thích

Là bất cứ sự kiện, nơi chốn, đồ vật, mùi vị, ý tưởng, cảm xúc hoặc con người có thể tạo nên ý muốn sử dụng rượu hoặc ma túy.

NGUỒN THAM KHẢO

**Tài liệu tham khảo của Chính phủ Liên bang
Lạm dụng Chất gây nghiện và Cơ quan Sức khỏe
Tâm thần và Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện
(SAMHSA)**

**Tim Cơ sở Điều trị [www.findtreatment.samhsa.gov/
facilitylocator.doc.htm](http://www.findtreatment.samhsa.gov/facilitylocator.doc.htm)**

**Trung tâm Thông tin Quốc gia về Rượu và Ma túy
của SAMHSA (NCADI).**

Cơ quan này cung cấp hàng ngàn ấn phẩm (phần lớn là miễn phí) và điều hành một đường dây hỗ trợ 24 giờ (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) cho SAMHSA. Nhân viên đường dây hỗ trợ có thể trả lời các câu hỏi về việc sử dụng bừa bãi chất gây nghiện, đề xuất những nguồn tham khảo bằng văn bản và giới thiệu điều trị dựa theo thông tin Tìm Cơ sở Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện Quốc gia.

11420 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
Đường dây hỗ trợ: 800-729-6686
Số địa phương: 301-770-5800
TDD: 800-487-4889
www.ncadi.samhsa.gov

**Trung tâm Thông tin Quốc gia về Sức khỏe
Tâm thần**

800-789-2647
TDD: 866-889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov

**Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện
của SAMHSA (CSAT)**

www.csat.samhsa.gov

**Trung tâm Phòng chống Lạm dụng Chất gây
nghiện của SAMHSA (CSAP)**

www.csap.samhsa.gov

NGUỒN tham khảo khác

Danh sách sau đây chỉ là mẫu, không phải là danh sách hoàn chỉnh của những tài liệu tham khảo có sẵn. Những tên trong danh sách này không có nghĩa là được SAMHSA hỗ trợ.

Hầu hết các chính quyền Tiểu bang và địa phương đều có một văn phòng phụ trách các vấn đề liên quan đến lạm dụng chất gây nghiện và đây là nguồn tham khảo đáng tin cậy. Có thể có thêm các văn phòng của những Hội đồng về Cai Rượu và Ma túy ở nơi bạn sống; hãy tham khảo sổ danh bạ địa phương.

**Adult Children of Alcoholics World Service
Organization, Inc.**

P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510 310-534-1815
www.adultchildren.org

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
(Al-Anon and Alateen)

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
888-4AL-ANON (đường dây trao đổi thông tin)
www.al-anon.alateen.org
Trang Web tiếng Tây Ban Nha: [www.al-anon.org/
alaspan.html](http://www.al-anon.org/alaspan.html)

Alcoholics Anonymous

P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
212-870-3400
www.aa.org

Cocaine Anonymous World Services (CAWSO)

3740 Overland Avenue, Suite C
Los Angeles, CA 90034
310-559-5833
www.ca.org

Co-Dependents Anonymous (CoDA®)

P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85037-3577
602-277-7991
www.codependents.org

Dual Recovery Anonymous (DRA)

Văn phòng Trung tâm
P.O. Box 8107
Prairie Village, KS 66208
877-883-2332
www.draonline.org

Join Together

One Appleton Street
Fourth Floor
Boston, MA 02116-5223
617-437-1500
www.jointogether.org

Marijuana Anonymous World Services

P.O. Box 2912
Van Nuys, CA 91404
800-766-6779
<http://www.marijuana-anonymous.org/>

Nar-Anon

22527 Crenshaw Boulevard Suite 200 B
Torrance, CA 90505
310-547-5800

Narcotics Anonymous World Services Office

P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
818-773-9999
www.ca.org

National Asian Pacific American Families Against Substance Abuse (NAPAFASA)

340 East Second Street
Suite 409
Los Angeles, CA 90012
213-625-5795
www.napafasa.org

National Association for Children of Alcoholics (NACoA)

11426 Rockville Pike
Suite 100
Rockville, MD 20852
888-554-COAS
www.nacoa.org

National Association on Alcohol, Drugs and Disability (NAADD)

2165 Bunker Hill Drive
San Mateo, CA 94402-3801
650-578-8047

National Clearinghouse on Families and Youth (NCFY)

P.O. Box 13505
Silver Spring, MD 20911-3505
301-608-8098
www.ncfy.com

National Families in Action (NFIA)

2957 Clairmont Road N.E.
Suite 150
Atlanta, GA 30329
404-248-9676
www.nationalfamilies.org

Nicotine Anonymous

419 Main Street, PMB 370
Huntington Beach, CA 92648
415-750-0328
www.nicotine-anonymous.org

Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)

1726 M Street, N.W.
Suite 400
Washington, DC 20036
202-467-8180
www.pflag.org

Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves (SOS) Clearinghouse

4773 Hollywood Boulevard
Hollywood, CA 90027
323-666-4295
www.secularsobriety.org

SMART Recovery

7537 Mentor Avenue Suite #306
Mentor, Ohio 44060
440-951-5357
www.smartrecovery.org

Women for Sobriety, Inc.

P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951-0618
215-536-8026
www.womenforsobriety.org

