

Hướng dẫn cho Công nhân Ứng phó Thảm họa Trần dầu

Những Dấu hiệu Có thể Lạm dụng Rượu và Thuốc



Đường dây nóng

Đường dây Hỗ trợ Thảm họa Trần dầu
Miễn phí: 1-800-985-5990

Đường Giây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành
Gia Đình

(National Domestic Violence Hotline)
Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Đường dây Nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử
(National Suicide Prevention Lifeline)

Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Các Nguồn Thông tin Hữu ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa
SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical
Assistance Center) (DTAC)
Miễn phí: 1-800-308-3515
E-Mail: DTAC@samhsa.hhs.gov
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu
bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Lưu ý: Việc có bao gồm một nguồn thông tin
trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có
sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe
Tâm thần, Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần
và Lạm dụng Thuốc, hay Bộ Y tế và Dịch vụ
Nhân sinh Hoa Kỳ.

SMA10-4605Viet
Revised (Chỉnh sửa tháng) 10/4/2010 - Vietnamese

Công việc đối phó với thảm họa tràn dầu ở Bờ Vịnh là một công việc đầy thử thách cả về thể chất lẫn tinh thần. Tiếp xúc với sự tổn hại môi trường và các điều kiện làm việc khó khăn có thể làm gia tăng căng thẳng (stress) ở nhiều công nhân ứng phó thảm họa tràn dầu. Một số công nhân có thể dùng rượu hay ma túy để đối phó. Nếu quý vị hay một trong những đồng nghiệp của mình sử dụng rượu hay ma túy để đối phó với sự căng thẳng gia tăng, hãy nói chuyện với ai đó về các cách để giảm hay dừng sử dụng. Có cả sự giúp đỡ từ các chuyên gia. Các dấu hiệu cảnh báo sau đây thường liên quan tới việc lạm dụng rượu hay ma túy, và các vấn đề khác về thể chất hay tinh thần. Các mục liệt kê dưới đây không có khả năng thay thế cho việc khám sàng lọc với một chuyên gia y tế.

Các Chỉ báo Thể chất/ Tinh thần

- Có mùi rượu trong hơi thở hay có cồn sa trong quần áo.
- Nói nhịu hay nói lắp; không mạch lạc
- Có các đồng tử giãn ra (to ra) hay co lại (nhỏ lại)
- Rùng mình (run hay co giật tay và lòng mi)
- Mạnh mẽ quá mức
- Lờ phờ hay dễ ngủ thiếp đi
- Thiếu phối hợp thể chất (ví dụ như loạng choạng, mất cân bằng)
- Nói rất nhanh hay rất chậm
- Có sự thay đổi nhiều trong tâm trạng (cao hứng hoặc ỉu xiu)
- Sợ hãi hay lo lắng; xuất hiện các cơn hoảng loạn

- Sốt ruột, bị kích động, hay dễ cáu kỉnh
- Ngày càng cáu gắt hay ngang ngạnh

Các Chỉ báo Thái độ/ Hành vi Cá nhân

- Nói chuyện về cảm giác lâng lâng
- Cư xử bốc đồng hay không phù hợp
- Chối từ, nói dối, hay dấu diếm
- Hành động liều lĩnh không cần thiết hoặc hấp tấp
- Vi phạm các quy định, gian dối
- Lỡ buổi làm việc, các cuộc hẹn; hay đến trong trạng thái say sưa

Các Chỉ báo về Nhận thức/ Tinh thần

- Khó khăn trong việc tập trung vào công việc
- Tò ra lơ đãng hay mất định hướng
- Có những sự lựa chọn không phù hợp hay không hợp lý
- Khó đưa ra các quyết định
- Bị mất trí nhớ ngắn hạn
- Bị ngắt trong giây lát
- Cần thường xuyên nhắc lại các chỉ dẫn
- Gặp khó khăn trong việc nhớ lại các chi tiết đã biết
- Cần phải có sự trợ giúp nhiều lần để điền các phiếu công việc thông thường



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