



Vietnamese

Ma túy: sự thật phũ phàng

THUỐC LẮC/ECSTASY

(E, Ex, E n C, ec-xi, MDMA, XTC, trứng, bay bổng/pingers, bích quy disco, viên thuốc)



Thuốc lắc là tên lóng ngoài đường phố của loại thuốc Methylendioxyamphetamine (MDMA). Về cơ bản đây là loại thuốc kích thích có tác dụng gây ảo giác, thuốc lắc thường ở dạng viên (vậy mới có lối gọi theo kiểu nói lóng là “thuốc viên”) có rất nhiều màu khác nhau được định dạng bởi “dấu ấn”. Thuốc lắc E thường được dùng để nuốt, nhưng cũng có thể được nghiền nát ra hoặc để hít.

Hậu quả của thuốc:

Chất kích thích trong thuốc lắc tăng hoạt động hệ thần kinh trung ương, các chất gây ảo giác có trong thuốc đồng thời ảnh hưởng tới khả năng nhận thức. Chất MDMA làm giảm ức chế và làm cho người dùng thuốc trở nên tỉnh táo hơn, nồng nài hơn và xung động hơn. Thuốc lắc bắt đầu “ngấm” trong vòng 20 phút kể từ khi dùng thuốc, tạo khoái cảm lên đến tột đỉnh trong khoảng một giờ sau đó. Cảm giác có thể kéo dài tới tám tiếng, sau đó là lúc thuốc hết tác dụng có thể kèm theo mệt mỏi hoặc bực bội. Cảm giác vừa kể còn tác dụng mạnh hơn nữa nếu dùng thuốc này chung với các loại ma túy khác, kể cả rượu.

Hậu quả ngắn hạn:

Thuốc lắc làm tăng huyết áp và nhịp mạch và làm tăng thân nhiệt. Người dùng mất cảm giác muốn ăn và bị đổ mồ hôi hột, thậm chí còn có thể bị ói mửa. Một số người có thể bị người quá nóng, những tác động phụ khác như là bị cắn chặt răng, nghiến răng, và dẫn động tử rất hay xảy ra, cũng như cảm giác bồn chồn và mất ngủ trong lúc hết cơn. Dùng thuốc trong môi trường nóng nực, ẩm ướt (như ở các cuộc vui chơi gào thét hoặc ở nơi hầm hố rong rêu) có thể gây mất nước, và mặc dầu hiếm xảy ra nhưng có thể gây trụy tim và tử vong. Cũng có những ca được biết nhiều là những người bị mất nước nhiều quá rồi bị nhiễm độc nước dẫn tới não bị sưng não.

Tác dụng và nồng độ độc của mỗi viên thuốc rất khó đoán, làm cho khả năng bị lạm thuốc do quá liều rất dễ xảy ra.

Hậu quả dài hạn:

Mặc dầu hiện nay chưa có kết luận rõ ràng nhưng ngày càng có thêm các bằng chứng cho thấy liên tiếp sử dụng thuốc lắc sẽ có tác dụng như chất độc làm tổn thương thần kinh não. Những người dùng thường xuyên cho biết bị những triệu chứng trầm cảm (thí dụ như mệt mỏi kinh niên và tính tình thay đổi thất thường), kém khả năng tập trung và giảm trí nhớ. Đó là vì chất kích thích tổ serotonin làm cho người có cảm giác khoan khoái trong não bị giảm do việc sử dụng thuốc lắc. Nghiên cứu trên thú vật cho thấy tình trạng giảm sút chất serotonin có thể kéo dài (tới ba năm) và đôi khi có thể kéo dài vĩnh viễn.

Điểm then chốt:

Cũng giống như bất cứ các loại ma túy bất hợp pháp nào được sản xuất từ các phòng bào chế thô sơ sau vườn nhà, không chú trọng gì đến phẩm chất. Mặc dầu hoạt chất của thuốc lắc vốn phải là chất MDMA, nhưng phần lớn các viên thuốc lại không có thành phần này. Vì sao vậy? Tất nhiên là vì khó kiếm được nơi có những hóa chất cơ bản cần

cho việc sản xuất và về mặt hóa học cũng không dễ tổng hợp được hợp chất này. Phần lớn những người sản xuất viên thuốc đều sử dụng các loại phương tiện thô sơ, họ cũng chẳng ngại gì mà không cắt giảm chi phí nếu có thể.

Hãy nhớ rằng, bất kể người ta nói gì hoặc nghĩ gì khi bán thuốc cho bạn dù đó là người buôn bán ma túy hoặc là chỗ bạn bè, khó mà tin được rằng người đó thật là biết được nguồn gốc xuất xứ của món hàng, nói gì đến việc có đủ thẩm quyền để bảo đảm về phẩm chất sản phẩm. Thường là những người này chỉ nhắc lại những điều họ được nghe từ ai đó là người đã đưa cho họ những viên thuốc ấy mà thôi. Tất cả những điều này chỉ có nghĩa là thay vì bạn mua hợp chất MDMA, thì có nhiều khả năng là bạn đã chuốc cho mình một tổng hợp gồm những chất Methamphetamine và các chất gây ảo giác tổng hợp, trong đó có cả chất Paramethoxyamphetamines (PMA). Các thành phần rẻ tiền khác được dùng để sản xuất viên thuốc lắc có thể gồm cả các chất như caphêin, chất ketamine (loại chất dùng để gây mê cho ngựa), chất paracetamol và ibuprofen.

Cần hết sức chú trọng kiểm soát lượng nước đưa vào người khi đã dùng thuốc lắc – uống quá nhiều nước cũng nguy hiểm như uống quá ít nước.

- PMA – là loại ma túy dạng amphetamine trong đó có cả chất kích thích lẫn chất gây ảo giác và đôi khi được bán như là thuốc lắc hoặc được thấy có trong thuốc lắc. Tuy loại này cho công dụng chậm, nhưng nó lại mạnh hơn chất MDMA, bởi thế người ta thường cho là viên thuốc họ vừa nuốt “không phê” bèn làm thêm viên nữa, thế là bị quá liều. Đã có một số ca tử vong được biết vì nguyên nhân này.
- Loại dầu gọi là dầu safrole, chiết từ rễ, vỏ và quả của cây sassafras được dùng để chế ra chất MDMA. Được biết việc sử dụng cây sassafras cho người là nguyên nhân gây hư hại gan vĩnh viễn và ung thư.
- Trong thời gian từ 2000-2004, Hệ thống Dữ liệu Khám nghiệm tử thi trên toàn quốc ghi lại 112 ca tử vong liên quan đến thuốc lắc, trong số đó 46 phần trăm số ca tử vong có nguyên nhân chính là thuốc lắc.
- Hội chứng serotonin có thể có nguyên nhân từ việc dùng thuốc lắc trong khi đang dùng các loại thuốc trị chứng trầm cảm, hoặc vì bị quá liều. Triệu chứng bao gồm lo lắng bồn chồn, nhức đầu, rối loạn tâm thần, rối loạn nhịp tim, co giật cơ bắp, và trong những trường hợp nặng là bị hôn mê và tử vong.

ĐÁ/ICE

(meth, crystal meth/pha lê meth, d-meth, shabu, tina, kính/glass)



Đá/ice là tên lóng ngoài đường phố của chất bột tinh thể methamphetamine hydrochloride, loại này hiện đang chiếm 90 phần trăm tất cả các loại methamphetamine bị cảnh sát bắt giữ ở Úc tính từ giữa những năm 90 tới nay. Nhìn chung, loại ma túy này có dạng bột tinh thể hoặc dạng “đá” không màu, đá/ice có thể hút, hít, hoặc chích.

Hậu quả của thuốc:

Cảm giác “phê” hoặc “mây gió” nhờ dùng đá/ice có thể kéo dài tới 12 tiếng đồng hồ, tùy theo bao nhiêu lần dùng. Người dùng trải nghiệm cảm giác hân hoan và hưng phấn. Loại ma túy này tạo ra cảm giác đó bằng cách đưa chất monoamine ngập tràn các dây thần kinh thụ cảm của não. Khi dùng thường xuyên, những dây thần kinh thụ cảm này sẽ bị tê liệt tới mức làm cho người dùng không còn khả năng cảm thụ được niềm sung sướng được nữa nếu không tiếp tục dùng đá/ice. Do đó loại này làm cho người ta bị nghiện nặng, cả về mặt thể chất lẫn tâm lý.

Hậu quả ngắn hạn:

Làm tăng nhịp tim và nhịp thở, cao huyết áp, gây ra các bệnh về tuần hoàn máu và tim mạch. Do công dụng làm tăng ham muốn, người dùng dễ có những hành vi tình dục nguy hiểm là hậu quả nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh truyền qua đường tình dục (STI).

Hậu quả dài hạn:

Những người dùng thuốc này trong thời gian dài trông già trước tuổi. Chích thuốc để lại sẹo, bị áp-xe, gây tổn thương tĩnh mạch, tăng nguy cơ tác nhân gây bệnh đường máu. Người dùng nhiều bị hư răng, bị bệnh ngoài da, suy dinh dưỡng, phổi làm việc kém hơn, mệt mỏi toàn thân, đau nhức và bị chuột rút (vọp bẻ). Ngoài nguy cơ bị đột quỵ, nghiên cứu cho thấy thuốc cũng làm ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và khả năng nhận biết – người ghiền đá/ice bị ảo tưởng, hoang tưởng, mất trí nhớ, mất ngủ và bị bệnh tâm thần.

Điểm then chốt:

Đá/ice là loại thuốc nguy hiểm nhất trên đời. Nếu nói về tác động về mặt xã hội, đối với người ghiền thì việc phải có thuốc trở thành vấn đề quan trọng nhất hơn tất cả mọi vấn đề khác nên họ thường trở nên hung hăng và thô bạo làm gia đình và bạn bè phải xa lánh họ.

- Những loại khí độc phát xuất từ quá trình sản xuất thuốc meth như là hydrogen chloride, hydrochloric acid, ammonia và phosphine – đều là những chất khí cực kỳ độc hại cho con người.

CẦN SA/MARIJUANA (CANNABIS)

(pot, cỏ/grass, cỏ dại/weed, dope, rong rêu/reefer, joint, spliff, ya(r)ndi, rope, mull, cone, skunk, bhang, ganja, hash, chronic)



Cây cần sa/cannabis là nguyên liệu cho ra ba loại sản phẩm khác nhau. Cần sa/marijuana từ lá cây và từ những đầu cành trở hoa có hoạt chất tác động đến tâm thần là hợp chất delta-9 tetrahydrocannabinol (THC). Cây cần sa/cannabis cũng cho ra loại như cỏ nghiền được chế thành các bánh nhỏ có màu (từ màu vàng tới màu đen) và dầu cỏ. Cách dùng thuốc phổ biến nhất ở Úc là hút lá khô và nụ hoa khô trộn chung với thuốc lá hoặc đốt hít.

Hậu quả của thuốc:

THC được hấp thụ vào mạch máu qua hai lá phổi (hoặc qua dạ dày) rồi đưa tới não làm ngập tràn hệ thần kinh thụ cảm của não bởi chất hóa học gây hưng phấn cho não. Nói chung, hút cần sa làm cho người ta có cảm giác thư giãn. Thuốc cũng làm cho người ta ăn ngon miệng hơn, nói theo kiểu nói lóng là được “đồ để nhai”.

Hậu quả ngắn hạn:

Khó tập trung, giảm khả năng phối hợp, mắt bị tụ máu và bị khô miệng.

Hậu quả dài hạn:

Các bệnh liên quan đến hệ hô hấp, các bệnh ung thư do hút thuốc, lượng tinh trùng suy giảm và thậm chí còn làm giảm bớt ham muốn sinh dục. Sự lệ thuộc tâm lý vào thuốc dẫn tới tình trạng bồn chồn, mất trí nhớ, mất cân bằng tình cảm, thiếu động lực, ảo tưởng và hoang hốt lo sợ, đối với những người hút cần sa nặng, còn có khả năng bị bệnh tâm thần, loạn thần kinh. Còn có những hậu quả về mặt xã hội — như là gặp khó khăn trong quan hệ với gia đình và bạn bè. Nghiện cần sa cũng thường là nguyên nhân trực tiếp làm người ta bị thất nghiệp.

Điểm then chốt:

Việc hút dưới bất kỳ hình thức nào thì về căn bản vẫn là đưa vào cơ thể chất thán khí đã bị đốt, việc hút cần sa thì chỉ có hại cho mình mà thôi. Thời nay, phần lớn những thứ cần sa bán ngoài đường đều được trồng bằng nước pha hóa chất và ánh sáng điện đèn, có bằng chứng cụ thể cho thấy là người ta hút thứ cây trong đó vẫn còn tích đọng nhiều loại hóa chất độc hại.

Nghiên cứu cho thấy những người đàn ông dùng lượng lớn cần sa bị khó khăn trong vấn đề phòng the, nhiều người trong số họ không có khả năng đạt được khoái cảm.*

*Nguồn: Anthony Smith – Nghiên cứu của Đại học La Trobe University.

■ Tác động đối với cơ thể

Người hút cần sa trong thời gian dài có thể bị mắc bệnh hen suyễn, viêm phế quản mãn tính, ung thư miệng, cuống họng và phổi, khó tập trung, giảm trí nhớ, học hành khó khăn và có nguy cơ bị rối loạn tâm thần.

■ Tác động về mặt xã hội

Người hút cần sa trong thời gian dài cũng dễ rơi vào số những người không học xong bậc trung học, trường TAFE hoặc đại học, ghiền cần sa cũng thường là nguyên nhân trực tiếp làm người ta bị thất nghiệp. Những người dùng cần sa trong thời gian dài cũng có thể gặp khó khăn trong quan hệ với gia đình và bạn bè.

■ Hút cần sa và Lái xe

Mới đây theo kết quả nghiên cứu của Trung tâm Hướng Dẫn về Phòng tránh Cần sa Quốc gia / National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC) cho thấy lái xe lúc đang say thuốc có thể gia tăng nguy cơ bị tai nạn lên tới 300 phần trăm.

■ Cần sa và pháp luật

Mơ có ngày nghỉ ở vùng nhiệt đới ở Phuket? Hãy cảnh giác: bị kết tội dính dáng đến cần sa hoặc vì bất kỳ loại ma túy nào có thể làm cho kế hoạch đi chơi bị đình chỉ vô hạn định. "Bị kết tội dính dáng đến cần sa sẽ là nguyên nhân cản trở không cho bạn tới rất nhiều quốc gia," ông Dennis Young, Giám đốc Điều hành tổ chức CẢNH TAY MA TÚY/DRUG ARM ở Brisbane cho hay. "Điều đó cũng sẽ ảnh hưởng tới tương lai sự nghiệp học hành và công ăn việc làm. Nhiều người không hiểu hết hoặc không nghĩ tới hậu quả lâu dài về mặt pháp lý của vấn đề."

Mặc dầu trong thực tế có nhiều người cho là tất cả thanh niên "đều hút cần sa", bốn trong số năm thanh niên Úc (trong độ tuổi 14-19) chưa BAO GIỜ dùng cần sa**

**Nguồn: 2007 Khảo sát hộ Gia đình trên Toàn quốc trong Chiến lược chống Ma túy/ National Drug Strategy Household Survey (NDSHS).

CÔ-KÊN/COCAINE

(cô-ca/coke, tuyết/snow, Charlie) (crack cocaine: crack, đá/rock, base, cục đường/sugar block, freebase)



Cô-kê/Cocaine là loại thuốc kích thích ở dạng bột màu trắng. Thường được dùng để hít, cũng được chích, nuốt hoặc chà xát lên nướu răng.

Hậu quả của thuốc:

Tùy thuộc vào phẩm chất và độ tinh khiết, cả ba dạng cô-kê đều tạo ra khoái cảm mạnh, nhanh chóng vì cơ thể tiết ra chất dopamine là một loại kích thích tố thuộc hệ thần kinh. Ngoài việc gây ra cảm giác ham muốn nhục dục bất thường, chất dopamine còn gây cho người dùng cảm giác tự tin và nói nhiều.

Hậu quả ngắn hạn:

Tăng nhịp tim, bồn chồn, ảo tưởng và hoang tưởng, co rút cơ bắp và ớn lạnh. Liên tục dùng cô-kê kéo dài trong nhiều giờ hoặc nhiều ngày dẫn tới lúc bị "sụp" (tức là bị trầm cảm và mệt mỏi kinh niên).

Hậu quả dài hạn:

Tình trạng tâm lý do nghiện cô-kê có đặc điểm thể hiện qua hành vi hung hăng, thô bạo và ảo tưởng – cũng như rối loạn ăn ngủ, giảm khả năng tình dục, đột quỵ, lên cơn co giật và tự tử. Cũng do việc hít thuốc nên màng mũi bị tổn thương có thể đưa tới sụp sống mũi. Chích thuốc gây tổn thương cho các mô trong cơ thể.

Điểm then chốt:

Dù nguồn cung cấp nói trời nói biển gì đi nữa, phẩm chất của thứ cô-kê ở Úc thuộc hạng bét nếu so sánh với một số nước khác, bởi thể nguồn cung cấp tại chỗ thường ít nhiều bị "trộn thêm" chung với các loại ma túy khác như là speed, meth và bột thuốc lắc.

Khi đã dùng cô-kê rồi lại uống rượu sẽ tạo nên chất hóa học gọi là cocaethylene, là chất độc hại cho hệ thống cơ thể còn hơn cả việc chỉ dùng ma túy hoặc chỉ uống rượu.

SPEED

(whiz, tâm điểm/point, zip, go-ee, tuyết/snow, khí đốt/gas, tinh chất/pure, đêm/eve, đi đi/gogo)



Speed là một loại chất amphetamine. Khái quát chung thuốc có dạng bột màu trắng ngà ngà/hơi vàng vàng, nhưng cũng có khi có cả màu hồng thậm chí cả màu nâu - dạng bột cũng đủ loại từ loại rất mịn tới loại rất thô – hoặc cũng có dạng lỏng như nhớt đóng trong con nhộng. Thuốc có thể nuốt, hút, hít, chích hoặc cho vào người theo đường hậu môn.

Hậu quả của thuốc:

Giống như tất cả các loại thuốc amphetamines, speed làm cho người ta cho người ta phê rất nhanh sau khi dùng. Người bị nóng bốc, biếng ăn và mơ màng là những trạng thái thường xảy ra – chủ yếu do thuốc có làm tăng nhanh quá trình truyền tin từ não tới cơ thể. Do đó làm cho nhịp thở và nhịp tim tăng, làm cho huyết áp cũng tăng.

Hậu quả ngắn hạn:

Vã mồ hôi, thân nhiệt tăng cao, mờ mắt, nhức đầu, nghiến răng, cắn chặt răng, buồn nôn và tiêu chảy.

Hậu quả dài hạn:

Giống như đá/ice, người dùng thuốc lâu trông già trước tuổi đồng thời cũng dẫn đến việc hư răng, bệnh tim, sụt cân, dễ bị đột quỵ và nguy cơ bị ghiền cao. Bên cạnh việc bị mất khả năng kiểm soát tình cảm và có những hành động khó kiểm soát được hoặc bông bột, người bị lệ thuộc vào thuốc có thể trở nên thô bạo và hung hãn, và thuốc này cũng là nguyên nhân gây ra tan vỡ nhiều gia đình và mất mát nhiều bạn bè.

Điểm then chốt:

Speed là loại thuốc cực “bẩn”, được trộn thêm hoặc hòa lẫn với nhiều loại thứ ma túy khác, có khi còn bị trộn chung với cả các chất tẩy vì mục đích tăng lợi nhuận. Dùng thuốc trong thời gian dài làm dáng hình dẹt dẹo, da dẻ xanh xao, răng lợi lung lay và còn có thể làm người ta trở nên kém lý trí, hung hăng và thậm chí thô bạo.

“Chứng tâm thần do speed gây ra” thường là do tình trạng bị quá liều amphetamines và tương tự như tình trạng bị hoang tưởng do rối loạn tâm thần

GHB

(*G, fantasy, liquid E, grievous bodily harm (GBH)*)



Chất *gamma-hydroxybutyrate* hoặc còn gọi là *GHB* là loại ma túy thường xuất hiện tại các sàn nhảy đông người và đôi khi còn được gọi là thuốc lắc nước vì đặc tính kích thích, gây phấn khích và còn được cho là loại chất có khả năng kích dục. Tuy nhiên, về mặt hóa học, thuốc này không có quan hệ gì với hợp chất *MDMA* cả. Thuốc có vị hơi mặn, không màu và không mùi.

Hậu quả của thuốc:

Khởi thủy được chế làm loại thuốc để gây mê nói chung, thuốc có tác dụng tổng quát là để làm thư giãn. Người sử dụng cảm thấy bớt bị ức chế và cảm giác hơi say và chóng mặt. Trường hợp quá liều có thể gây ngất xỉu, co giật, nôn ói, còn nếu dùng thuốc khi uống rượu thì vô cùng nguy hiểm và có thể làm cho hệ thống hô hấp hoàn toàn bị tê liệt, bị lên cơn tim và tử vong. Tệ hơn nữa là loại ma túy này có thể làm cho người ta bị ghiền cả về mặt thể chất lẫn tâm lý – khi bị cơn ghiền hành hạ người ta dễ bị mất ngủ, bồn chồn lo lắng, nhạy cảm với ánh sáng và tiếng động lớn, và làm tê dại phản ứng về mặt tinh thần.

Điểm then chốt:

Nguy cơ chính yếu nhất cho người dùng *GHB* là vấn đề quá liều gây tử vong. Bất kể người bán muốn cam đoan thế nào đi nữa, bạn thật sự không thể nào biết được mỗi chuyến hàng từ nơi sản xuất có nồng độ tinh khiết đến mức nào hoặc đã bị pha loãng tới mức độ nào, bởi thế rất khó xác định được một cách chính xác liều lượng “an toàn” là bao nhiêu. Không nên liều mạng.

Khi uống rượu và dùng thuốc *GHB* thì có thể làm người ta bị ngộ độc rất nhanh — chính vì thế mà loại ma túy này thường có mặt trong các ca liên quan đến vụ “đồ uống bị bỏ thuốc mê”

THUỐC AN THẦN/ DEPRESSANT

(benzos, tranks, serries, mandies, sleepers)

Còn được biết theo cái tên “downer”, thuốc an thần có công dụng làm chậm lại hoặc giảm hoạt động của não và cơ thể. Chủ yếu được dùng như một loại thuốc cần có toa bác sĩ, các loại thuốc an thần đã dần được ưa chuộng như một loại ma túy “bất hợp pháp” hoặc làm thay đổi tính khí. Thuốc an thần có thể gây nhiều cung bậc cảm giác từ chỗ cảm thấy thoải mái, khoan khoái, trầm tĩnh, hoàn toàn bất tỉnh.

Hậu quả ngắn hạn:

Thuốc an thần có thể dùng làm thuốc gây mê cho hệ thống thần kinh trung ương, giảm cảm giác bồn chồn lo lắng, giảm căng thẳng hoặc sợ hãi, hoảng hốt. Thuốc cũng giúp ngủ được đối với các ca mất ngủ và giúp thư giãn các cơ trong cơ thể. Thông thường người dùng thuốc cho biết là tình trạng tính tình thất thường có được cải thiện và họ cũng trải nghiệm cảm giác thích giao du hơn trước. Nhìn vào bức tranh toàn cảnh về ma túy, các loại thuốc an thần có thể được dùng như một phương cách cấp cứu thô sơ nhằm “giải độc/antidote” để vượt qua được những triệu chứng của cơn ghiền hoặc được “xuống núi/comedown” sau khi đã dùng các loại thuốc kích thích khác.

Hậu quả ngắn hạn:

Chóng mặt buồn ói, lẫn lộn, nói ngọng, thờ ngông, lúng túng trong phối hợp chân tay và khả năng đánh giá kém, và huyết áp thấp. Tự mình dùng thuốc an thần trong khi cơ thể đang bị tác động bởi các loại ma túy khác là rất nguy hiểm, có thể gây trụy hô hấp hoặc thậm chí tử vong.

Hậu quả dài hạn:

Nhiều loại thuốc an thần hoặc thuốc barbiturate cũng gây ghiền nếu dùng thường xuyên, triệu chứng cơn ghiền thể hiện như là mất ngủ, bị hốt hoảng và lo lắng bồn chồn.

Điểm then chốt:

Thuốc an thần được bác sĩ cho toa dùng điều trị những chứng bệnh nhất định chứ không phải để cai nghiện sau khi đã dùng các loại ma túy khác. Nếu bạn dùng thuốc an thần chỉ cốt để cai nghiện thì tốt hơn nên đi ngủ cho già thuốc. Nếu dùng quá nhiều, hoặc dùng chung với các loại thuốc khác mà lại là sự pha trộn những thứ phản ứng đối nghịch nhau thì chưa biết chừng bạn sẽ bị hôn mê hoặc tử vong.

Dùng thuốc khi uống rượu, thuốc an thần sẽ làm cho hệ thống hô hấp hoạt động chậm lại và có thể xuống thấp tới điểm làm ngừng thở luôn

CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ?

Xin lưu ý các tổ chức được liệt kê dưới đây có thể chỉ có các dịch vụ và điều kiện phương tiện phục vụ bằng tiếng Anh.

CHIẾN DỊCH CHỐNG MA TÚY TRÊN TOÀN QUỐC/ NATIONAL DRUGS CAMPAIGN

1800 250 015 (miễn phí)
www.australia.gov.au/drugs

Để có thêm chi tiết về chiến dịch hoặc muốn tìm hiểu thêm các thông tin và các dịch vụ hỗ trợ ở Tiểu bang/vùng Lãnh thổ nơi cư ngụ.

CƠ QUAN HƯỚNG DẪN VỀ RƯỢU/ ALCOHOL INFORMATION

www.alcohol.gov.au

Trang thông tin trên toàn quốc của chính phủ Liên bang Úc, trang này do Bộ Sức khỏe Người cao tuổi lập ra.

TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ PHÒNG TRÁNH CẦN SA QUỐC GIA/THE NATIONAL CANNABIS PREVENTION AND INFORMATION CENTRE (NCPIC)

1800 304 050 (miễn phí)
www.ncpic.org.au

Trung tâm Hướng dẫn về Phòng tránh Cần sa Quốc gia/the National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC) nhằm giảm thiểu việc sử dụng cần sa ở Úc thông qua các biện pháp phòng tránh sử dụng và cung cấp cho cộng đồng các thông tin trên cơ sở bằng chứng về cần sa và các biện pháp ngăn chặn cần sa.

CƠ QUAN TED NOFFS/ TED NOFFS FOUNDATION

1800 151 045 (miễn phí)
www.noffs.org.au

Cung cấp các dịch vụ thiết yếu cho thanh thiếu niên và gia đình họ là những người đang gặp rắc rối về vấn đề ma túy và vấn đề rượu chè và các vấn nạn khác vì ma túy và rượu chè.

CHUYỂN HƯỚNG/ TURNING POINT

1800 888 236 (miễn phí)
www.turningpoint.org.au

Chuyển Hướng/Turning Point nỗ lực để cao và cố võ việc duy trì sức khỏe và lối sống lành mạnh của các cá nhân và cộng đồng đang phải đối phó với vấn đề rượu chè hoặc đang bị ảnh hưởng bởi vấn đề rượu chè và các tác hại do các vấn đề liên quan đến ma túy gây ra.

CƠ QUAN NGHIÊN CỨU MA TÚY ÚC/ AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION (ADF)

www.adf.org.au

Thông tin toàn diện về ma túy, kể cả các kết quả nghiên cứu mới nhất, các tài liệu về tình hình, cập nhật các công bố tại các hội nghị và tin tức, chính sách của chính phủ và nhiều nội dung khác nữa.

MẠNG LƯỚI HƯỚNG DẪN VỀ MA TÚY ÚC/ AUSTRALIAN DRUG INFORMATION NETWORK (ADIN)

www.adin.com.au

ADIN tạo sự dễ dàng trong việc sử dụng và tra cứu hơn 1200 trang mạng được các chuyên gia chuyên ngành khai thác sử dụng và các đường dẫn tới các tổ chức về ma túy và rượu – từ các nhóm nhỏ ở các vùng quê cho tới các tổ chức hoạt động trên toàn quốc.

CÁNH TAY MA TÚY/ DRUG ARM

1300 656 800
www.drugarm.com.au

CÁNH TAY MA TÚY Úc Á/DRUG ARM Australasia là tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận cam kết quảng bá lối sống lành mạnh không sử dụng các loại ma túy bất hợp pháp.

HỖ TRỢ CHO CÁC GIA ĐÌNH LÀ NẠN NHÂN CỦA TỆ NẠN MA TÚY/FAMILY DRUG SUPPORT

1300 368 186 (cuộc gọi địa phương)

www.fds.org.au

Là tổ chức dành cho những người cần được sự giúp đỡ để săn sóc những người mà họ thương yêu. Tổ chức gồm các người làm việc thiện nguyện bản thân đã từng trải qua kinh nghiệm đau đớn trong hoàn cảnh có người thân trong gia đình bị vướng vào vòng nghiện ngập ma túy.

CƠ QUAN HẢI ĐĂNG/ BEACON FOUNDATION

www.beaconfoundation.net

Cơ Quan Hải đăng là tổ chức phi lợi nhuận hoạt động trên toàn quốc hướng tới mục tiêu gây ảnh hưởng tới thái độ và văn hóa của người Úc để cho mỗi người trẻ Úc phát triển quyết tâm độc lập nhằm đạt được sự nghiệp thành công cho bản thân và cho cộng đồng.

GIÚP ĐỠ THANH THIẾU NIÊN/ KIDSHHELP LINE

1800 551 800 (miễn phí)

www.kidshelp.com.au

Dịch vụ trợ giúp qua điện thoại và tư vấn trên mạng cho trẻ em và thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ miễn phí, giữ kín danh tính và hoàn toàn bảo mật.

LIFELINE

13 11 14 (cuộc gọi địa phương)

www.lifeline.org.au

Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24 giờ trên toàn quốc giúp bạn trong bất kỳ vấn đề gì, dù lớn hay nhỏ.

OXYGEN

www.oxygen.org.au

OxyGen khuyến khích cách lựa chọn lối sống lành mạnh và tổ chức các hoạt động sinh động và các thông tin về thuốc lá cho thanh thiếu niên.

REACH OUT

www.reachout.com

Là địa điểm trên mạng cho bạn có thể tìm được các thông tin cần về các vấn đề sức khỏe tâm thần và là một nơi để nghỉ ngơi thoải mái. Hãy vươn ra ngoài. Tìm để hiểu biết. Hướng tới tương lai.

MOODGYM

www.moodgym.anu.edu.au

MoodGym là chương trình web sáng tạo, sinh động được lập ra để ngăn chặn và giảm thiểu các triệu chứng trầm cảm. Chương trình dành đặc biệt cho các bạn trẻ nhưng cũng hữu ích cho mọi người ở mọi lứa tuổi.

BEYONDBLUE

www.beyondblue.org.au

Là sáng kiến quốc gia chống hậu quả của chứng trầm cảm. Mở ra cho bạn cánh cửa để tiếp thu cách nhận biết mới về chứng trầm cảm trên toàn nước Úc.

HEADSPACE

www.headspace.org.au

headspace giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần và thể chất hướng dẫn và cung cấp các dịch vụ cho thanh thiếu niên và gia đình họ ở khắp nơi trên toàn nước Úc.

NATIONAL RELAY SERVICE

Dịch vụ 24 giờ chuyển tiếp cuộc gọi,

gọi số TTY/nói 13 36 77,

Nói và Nghe/Speak and Listen (SSR) 1300 555 727

Dịch vụ Chuyển tiếp toàn quốc là phương tiện điện thoại trên toàn nước Úc dành cho những người bị điếc hoặc bị lãng tai, bị khó nói.

Đừng quên rằng nếu bạn dùng điện thoại di động để gọi cho các số liệt kê ở trên, bạn sẽ bị tính cước phí theo giá gọi điện thoại di động.