

Bakit umiinom ang tao ng alak at paano ito maaaring makaapekto sa kanila?

Madalas uminom ang tao ng alak upang:

- Magrelaks at makisaya
- Mas madaling makipag-ugnayan sa iba, o mas may tiwala sa sarili sa usaping sekswal
- Mawala ang mga sanhi ng labis na pagkalasing noong nakaraan gabi
- Mapagaan ang tindi ng cocaine, speed, crystal, at iba pang mga stimulant
- Asikasuhin ang sakit – kaugnay sa alinman sa kalusugang pisikal, pangkaisipan, o pang-emosyon



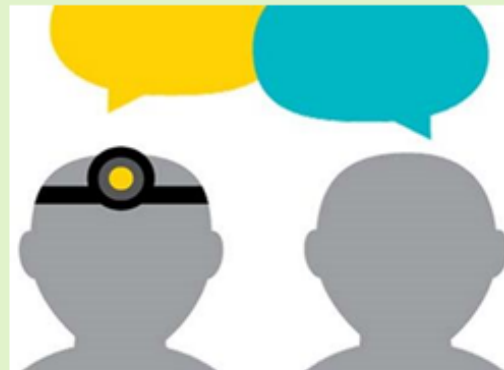
Sa kabilang banda, maaaring makapagdulot ang alak ng mga problema gaya ng:

- Sakit sa atay – ang malakas na paggamit ng alak ay maaaring maging sanhi ng pagkakaroon ng pilat na maaaring magresulta sa sirosis (malubhang sakit sa atay).
- Lumalalang sintomas ng depresyon, sumpung o pagkabalisa
- Hirap makipagugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o kasama dahil sa labis na pag-inom
- Mabilis na paglala ng sakit na hepatitis C

Mga Pantulong:
Itong pag-uugaling pangkalusugang klinika ay nag-aalok ng gamot upang ikaw ay masuportahan. Makipag-usap sa iyong manggagamot para sa serbisyo ngayon.

Iba pang Pantulong
Treatment Access Program

1380 Howard St., San Francisco, CA
Lunes hanggang Biyernes
8:00 AM hanggang 4:30 PM
24-Hour Helpline: (888) 246-3333
TDD (888) 484-7200



San Francisco
Department of Public Health

Uminom ka na ba kahit minsan nang higit pa sa ginusto mo?



Alam mo bang mayroong mga gamot na maaaring makatulong?



San Francisco Health Network
Behavioral Health Services

Dapat ba akong mag-alala? Sa nakaraang taon, ikaw ba ay:

- Uminom ng mas marami, o ng mahabang panahon ng higit pa sa hinangad?
- Nagnais bawasan o ihinto ang pag-inom, o sinubukan, ngunit hindi kinaya?
- Nagpatuloy sa pag-iinom kahit na nagsanhi na ito ng kaguluhan sa iyong pamilya o mga kaibigan?

Kausapin mo ang iyong tagapayo o manggagamot kung tsinek (checked) mo ang alin mang kahon na nasa itaas. Mas marami na ang mapagpipilian pag-gagamot kaysa dati.

Mga Mapagpipiliang Gamot

Ilan sa mga gamot ay maaaring magdulot ng masamang epekto. Mayroong mga gamot na makakatulong sa mga tao na bawasan o ihinto ang pag-inom at mapigilan ang muling pag-inom.



Naltrexone nakakatulong sa pagbawas ng sobrang pag-iinom ng may kaunting dulot na masamang epekto.

Acamprosate pinapadali ang pagtigil uminom sa pamamagitan ng pagkabawas ng iyong hangaring uminom

Disulfiram (Antabuse) hinaharangan ang pagsira ng alak sa katawan ng tao. Makakatulong ito sa iyo sa paghinto sa pag-inom. Maaari kang makaramdam ng sakit kung ikaw ay iinom.

Ano ang pangsarili kong magagawa?

- Subukang huwag magtago ng alak sa bahay.
- Iwasan ang mga lugar na maaaring pagmulan ng inuman.
- Subukang uminom ng may laman ang tiyan, at uminom ng dahan-dahan.
- Simulang uminom ng inuming walang halong alak.
- Subukang limitahan ang dami ng inumin.
- **PAGSALIT-SALITIN** ang wala at ng may halong alak na inumin (uminom ng tubig pagkatapos uminom ng beer).
- Dagdagan ng yelo ang inumin.
- Bawasan ang dalas ng pag-inom.



Paano ko mababawasan ang aking paggamit?

- Ang Naltrexone ay nakakatulong bawasan ang pag-inom ng hindi kina-kailangang tumigil.
- Ang pagpapayo ay makakatulong sa pagbago ng ugali.
- Ang mga programang 12-Step ay nagbibigay ng tulong para sa mga tao ng gustong huminto o magbawas sa pag-inom.

