

Tại sao người ta sử dụng rượu cồn và cách mà nó có thể ảnh hưởng đến họ?

Người ta thường sử dụng rượu để:

- Thư giãn và tận hưởng khi gặp nhau
- Cảm thấy hòa đồng hơn, hoặc tự tin về tình dục
- Chữa hậu quả còn lại của cuộc say đêm trước
- Làm dịu cơn phê của cocaine, speed, crystal và các chất kích thích khác
- Kiểm soát cơn đau - liên quan đến sức khỏe thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc



Mặt khác, rượu có thể dẫn đến các vấn đề như:

- Bệnh gan - sử dụng rượu nặng có thể gây sẹo và có thể dẫn đến xơ gan
- Làm cho tệ hơn các triệu chứng trầm cảm, và các rối loạn về tâm trạng hoặc lo âu
- Vấn đề trong quan hệ bạn bè, gia đình hoặc với người sống chung do quá say sưa
- Tăng tốc cho sự tiến triển của bệnh viêm gan C

Các Nguồn lực:

Phòng khám y tế hạnh vi này cung cấp thuốc để hỗ trợ cho bạn. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp y tế của bạn ngày hôm nay.



Các Nguồn lực khác

Chương trình Tiếp cận Điều trị
1380 Howard St., San Francisco, CA
Thứ Hai đến Thứ Sáu
8:00 giờ sáng đến 4:30 giờ chiều

Đường dây Giúp đỡ 24-tiếng:
(888) 246-3333
TDD (888) 484-7200



San Francisco
Department of Public Health

Bạn đã có bao giờ uống nhiều hơn là bạn đã muốn không?



Bạn có biết là có những loại thuốc có thể giúp đỡ không?



San Francisco Health Network
Behavioral Health Services

Tôi có nên quan tâm không?

Trong năm qua, bạn có:

- Đã rất cuộc uống nhiều hơn, hoặc lâu hơn bạn dự định?
- Muốn cắt giảm hoặc ngừng uống rượu, hoặc đã cố gắng, nhưng không thể?
- Đã tiếp tục uống ngay cả khi nó gây rắc rối với gia đình hoặc bạn bè của bạn?

Nếu bạn đánh dấu bất cứ ô nào trong số này, hãy nói chuyện với nhân viên tư vấn hoặc bác sĩ của bạn. Có nhiều lựa chọn điều trị hơn bao giờ hết.

Các Tùy chọn về Thuốc

Một số loại thuốc này có tác dụng phụ tối thiểu. Thuốc có sẵn để giúp người ta giảm hoặc ngừng uống rượu và ngăn ngừa tái phát.



Naltrexone có thể giúp người ta giảm sự uống nhiều rượu với ít tác dụng phụ.

Acamprosate giúp việc kiêng rượu dễ dàng hơn bằng cách làm giảm sự thèm rượu.

Disulfiram (*Antabuse*) ngăn chặn sự phân hủy rượu của cơ thể. Thuốc này có thể giúp bạn ngừng uống rượu. Nó có thể làm cho bạn cảm thấy khó chịu khi uống rượu.

Tôi có thể tự làm những gì?

- Cố gắng không giữ rượu ở nhà.
- Tránh các tình huống dễ kích động việc uống rượu.
- Cố gắng không uống khi bụng đói và uống chậm.
- Bắt đầu bằng một thức uống không có rượu cồn.
- Xem liệu bạn có thể giới hạn **SỐ LƯỢNG** bạn uống hay không.
- **LUÂN PHIÊN** thức uống có cồn và không cồn (uống một ly bia và sau đó là một ly nước).
- Thêm đá vào thức uống của bạn.
- Cắt giảm tần suất bạn uống.



Làm thế nào cắt giảm việc sử dụng của tôi?

- Naltrexone có thể giúp giảm uống mà không cần phải bỏ rượu.
- Tư vấn có thể giúp thay đổi hành vi.
- Chương trình 12 bước cung cấp sự hỗ trợ đồng đẳng cho những người đang bỏ hoặc cắt giảm việc uống rượu.

