

Khái niệm chung

Cần sa là loại ma túy bất hợp pháp được sử dụng phổ biến nhất ở Úc. Cần sa thay đổi tâm trạng và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tâm thần của quý vị. Thỉnh thoảng sử dụng cần sa thường ít gây hại, tuy nhiên cứ 10 người thì có một người trở nên phụ thuộc vào cần sa. Nếu quý vị phụ thuộc vào cần sa, điều quan trọng là quý vị phải cắt giảm hoặc ngưng sử dụng.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ sẽ giúp quý vị lập kế hoạch ngưng hoặc cắt giảm việc sử dụng cần sa. Kế hoạch này có thể bao gồm:

- Kiểm tra sức khỏe thể chất và tâm thần của quý vị
- Nói chuyện với quý vị về những rủi ro khi sử dụng các loại ma túy, thuốc lá hoặc rượu khác
- Thảo luận về việc giới thiệu quý vị đi điều trị ma túy và rượu

Bác sĩ cũng có thể nói chuyện về những việc quý vị có thể làm để **giảm rủi ro gây hại** nếu quý vị vẫn tiếp tục sử dụng cần sa.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ muốn gặp quý vị thường xuyên để kiểm tra và xem xét kế hoạch điều trị của quý vị. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc ngưng sử dụng, bác sĩ có thể thảo luận việc giới thiệu quý vị đến các lựa chọn điều trị khác.

Tôi nên làm gì?

Tiếp tục gặp bác sĩ gia đình của quý vị thường xuyên. Thực hiện theo kế hoạch điều trị của quý vị. Yêu cầu giới thiệu đến một dịch vụ hỗ trợ nếu quý vị không thể ngừng sử dụng cần sa.

Điều quan trọng là phải chăm sóc sức khỏe tâm thần và thể chất của quý vị. Hãy cố gắng cắt bớt rượu, hút thuốc và các loại ma túy khác. Tập thể dục thường xuyên, ngủ và có chế độ ăn uống lành mạnh sẽ hỗ trợ cho những nỗ lực ngưng sử dụng cần sa của quý vị.

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Những rủi ro của việc sử dụng cần sa là gì?
- Tôi có thể nhận trợ giúp ở đâu để bỏ cần sa?
- Nếu tôi không thể dừng lại thì sao?
- Tôi có thể làm gì nếu bạn đời của tôi hút cần sa?



Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Dịch Vụ Sức Khỏe Ma Túy Tây Nam Sydney cung cấp một loạt các dịch vụ cho những người nghiện ma túy và rượu, bao gồm cai nghiện nội trú, tư vấn tâm lý, cố vấn và giới thiệu đến các chương trình điều trị khác. Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu quý vị hoặc quý vị có thể liên lạc với đường dây tiếp nhận trung tâm theo số **9616 8586**.

Dịch Vụ Thông Tin Về Rượu và Ma Túy (ADIS) cung cấp thông tin về các hỗ trợ dành cho những người gặp các vấn đề về ma túy và rượu. Để tiếp cận với ADIS, hãy gọi **1800 250 015** hoặc truy cập yourroom.health.gov.au. Ngoài ra còn có một số tài nguyên y tế điện tử.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về cần sa, các nguồn lực sau đây có thể giúp quý vị.

- Hỗ Trợ Thuốc Dành Cho Gia Đình – cần sa: fds.org.au
- Giảm Tình Trạng Lạm Dụng của Quý Vị – tư vấn dựa trên trang mạng, trợ giúp: cannabissupport.com.au
- Your Room – tờ thông tin: yourroom.com.au