

Khi chỉ dùng cho vui để rồi trở thành nghiện ngập:

Hiểu cần sa và rượu khi về già



Cần sa và rượu là gì?

- Cả cần sa và rượu là thuốc hợp pháp tại Canada.
- Cần sa được dùng cho nhiều lý do y khoa và phi y khoa.¹
- Cần sa có thể được dùng hoặc bằng cách hút hoặc nhai nuốt.
- Chúng ta biết rất ít về hậu quả của cần sa ở cao niên vì cần sa chỉ mới được hợp pháp hóa gần đây.²
- Rượu là một chất thuốc, và nó có thể gây hại không chỉ cho người uống mà còn cho những người chung quanh họ.³

Sử dụng có vấn đề là gì?

Rối loạn sử dụng rượu và cần sa liên quan đến việc đam mê dùng, mất tự chủ về việc dùng bao nhiêu và tiếp tục dùng tuy có các hậu quả tiêu cực.⁴

Các hướng dẫn trong việc dùng rượu và cần sa là gì?

- Cách duy nhất để tránh mọi rủi ro là không dùng thứ thuốc⁵ gây nghiện nào cả
- Đặt ra giới hạn dùng và không dùng quá giới hạn⁶
- Xét đến vấn đề tuổi tác, cân nặng và sức khỏe⁶ của quý vị

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **Gọi số 211**

Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần và các sự nghiện ngập có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

Các Trung Tâm Điều Trị Nghiện Ngập của Ontario (Ontario Addiction Treatment Centres)

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca **1-800-463-2338**

Các nguồn hỗ trợ

Nghiện ngập: Tài liệu chỉ dẫn, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

Quý Vị Có Biết: Rượu, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

Tài liệu tham khảo

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. & Bonn-Miller, M.O. (2017). Các thói quen dùng và động cơ dùng cần sa: một sự so sánh giữa các bệnh nhân trẻ, trung niên và người già được kê toa thuốc cần sa. *Các Hành Vi Gây Nghiện*, 72, 14–20.
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. & Palamar, J.J. (2017). Các khuynh hướng nhân khẩu học giữa những người lớn tuổi dùng cần sa tại Hoa Kỳ, 2006–13. *Nghiện ngập*, 112 (3), 516–525.
3. Nutt, D.J., King, L.A. & Phillips, L.D. (2010). Thuốc men gây hại tại Vương Quốc Anh: một phân tích quyết định đa điều kiện. *Tạp chí Lancet*, 376 (9752), 1558–1565.
4. Herie, M. (2010). *Nghiện ngập: Tài liệu chỉ dẫn: Chỉ dẫn cho những người bị nghiện ngập và gia đình của họ*. Toronto, ON: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. & Stockwell, T. (2011). *Rượu và sức khỏe tại Canada: Tóm tắt về bằng chứng và các hướng dẫn uống rượu ít rủi ro*. Ottawa, ON: Trung Tâm Canada về Sự Lạm Dụng Chất Gây Nghiện.
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W. et al. (2017). Các hướng dẫn dùng cần sa ít rủi ro: Một cập nhật toàn diện về bằng chứng và các đề nghị. *Tạp chí Y Tế Công Cộng Hoa Kỳ*, 107 (8), e1–e12.