Kunin ang tulong na kailangan mo sa

gamit ang aming libre at walang pangalang Substance Use Disorder Helpline

Mahirap aminin na may problema ka o sadyang hindi "tama lang" ang mga bagay. Maaari mo ring maramdaman na ito ay isang kahinaan na kailangan mong itago. Ngunit ang pagkagumon sa alak at droga ay isang sakit. At magagamot ito. Sa kasamaang palad, ang pagkakasala at dungis sa pangalan ang pumipigil sa marami na maghanap ng paggamot. Lalo na kung sa tingin mo ay masisante ka nito sa iyong trabaho, hindi ka na magiging isang modelo para sa iyong pamilya at mga anak, o hindi ka na pinapahalagahan bilang isang tao. Ngunit kung ito ay anumang iba pang sakit na nagbabanta sa buhay, magkakaroon ka kaagad ng pangangalaga. Maaari mong talunin ito. At kami ay pwede tumulong.

Ang aming mga lisensyadong eksperto ay maaaring:

- Makinig upang maunawaan ang iyong sitwasyon
- Mag-iskedyul ng isang pagpupulong sa isang tagapagtaguyod sa paggaling na gagawa ng naisa-personal na plano ng pangangalaga para sa iyo
- I-refer ka sa mga tagapagbigay ng serbisyo, sa mga opsyon sa paggamot at iba pang mapagkukunan
- Tutulong sa paggawa ng mga appointment sa tagapagbigay ng serbisyo
- I-talaga ka sa isang dedikadong lisensyadong tagapagtaguyod sa pangangalaga na magbibigay ng suporta hanggang sa 6 na buwan pagkatapos ng paggamot

Humingi ng tulong para sa iyong sarili o sa isang mahal sa buhay ngayon

Tawagan ang Substance Use Disorder Helpline gamit ang libreng tawag sa **1-855-780-5955** o bisitahin ang **liveandworkwell.com/recovery** para gamitin ang live chat. Magagamit ito sa loob ng 24 oras, araw araw. Para sa higit pang impormasyon sa paggamit ng iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa pag-uugali, tawagan ang Member Services gamit ang libreng tawag sa **1-866-270-5785**, TTY **711**.

Isa itong kumpidensyal at libreng serbisyo. Ang iyong personal na impormasyon ay mananatiling kumpidensyal alinsunod sa mga estado at pederal na batas.

UHCCommunityPlan.com/CA

United Healthcare Community Plan

Matuto nang higit pa tungkol sa karamdaman sa paggamit ng alak/tabako/droga (substance use disorder, SUD)

Ano ang karamdaman sa paggamit ng alak/tabako/droga?

- Ang mga karamdaman sa paggamit ng alak/tabako/droga ay nangyayari kapag ang paggamit ng alak, tabako o droga (kabilang ang alak, mga opioid, marijuana, mga stimulant at hallucinogen) ay nagdudulot ng malubhang pinsala, kabilang ang mga problema sa kalusugan, kapansanan at hindi pagtupad sa mga pangunahing responsibilidad sa trabaho, paaralan o tahanan.[1]
- Ang mga SUD ay talamak, kumplikadong kondisyong medikal. Tulad ng iba pang mga talamak na kondisyong medikal, nangangailangan ang mga ito ng pangmatagalang pangangalaga gamit ang mga iba't ibang uri ng paggamot at suporta na kailangan sa paglipas ng panahon.
- Kabilang sa mga salik ng panganib para sa SUD ang pagkakaroon ng pagkagumon sa kasaysayan ng pamilya, pamimilit mula sa mga kapantay at iba pang mga isyu sa pag-iisip tulad ng depresyon, karamdaman sa kakulangan sa atensyon/hyperactivity (attention deficit/hyperactivity disorder, ADHD) o karamdaman sa istres pagkatapos ng traumatiko (post-traumatic stress disorder, PTSD).[2]

Ito ba ay isang sakit?

- Oo. Ang SUD ay hindi isang kapintasan ng pagkatao o isang tanda ng kahinaan. Ito ay isang malubhang sakit na pwede maging banta sa buhay. Gayunpaman, may maraming epektibong paggamot at posible ang paggaling.
- Milyun-milyong mga tao mula sa lahat ng antas ng pamumuhay ang nahihirapan. Ikaw ay hindi isang masamang tao. Ito ay isang sakit na nagagamot.
- Ang mga dumaranas mula sa anumang anyo ng SUD ay nangangailangan ng suporta, empatiya at paggamot na nakabatay sa ebidensya upang gumaling, tulad lang ng iba pang malubhang karamdaman. Maaari kaming makatulong

Bakit mahalagang gamutin ang SUD?

- Ito ay isang pambansang problema. Halos 21 milyong Amerikano ay makikipagsagupa sa isang karamdaman sa paggamit ng alak/tabako/droga. Maraming milyon pa ang maaaring mali ang paggamit ng alak o mga iniresetang gamot o gumamit ng mga ilegal na droga, na naglalagay sa kanila sa panganib para sa pagkagumon.[3]
- Ito ay nakamamatay. Mas maraming mga pagkamatay, sakit at kapansanan mula sa paggamit ng alak/tabako/droga kaysa sa anumang iba pang maiiwasang kondisyon.[4] Sa pagitan ng taong 2002 at 2017, ang bilis ng mga pagkamatay mula sa labis na dosis sa droga ay tumaas ng higit sa 200%, kabilang ang isang apat na beses na pagtaas ng bilis ng mga pagkamatay mula sa labis na dosis na kinasasangkutan ng mga opioid (Mga opioids, parehong inireseta at hindi legal, ay ang pangunahing sanhi ng pagkamatay mula sa labis na dosis sa droga).[5] Tinatayang 88,000 katao ang namamatay dahil sa mga dahilan na nauugnay sa alak bawat taon, na ginagawa ang alak bilang ang pangatlong pangunahing sanhi ng kamatayan na maiiwasan.[6]
- Madalas itong hindi nagagamot. Isa lamang sa 10 katao na may SUD ang magagamot.[7]

Ano ang paggamot na tinulungan ng gamot (medication-assisted treatment, MAT)?

- Ini-rerefer ng SUD Helpline sa MAT ang mga tumatawag na may karamdaman sa paggamit ng opiod kapag kinakailangan Ang MAT ay isang paggamot na nakabatay sa ebidensya para sa karamdaman sa paggamit ng opiod na pinagsasama ang mga gamot na inaprubahan na ng FDA at pagpapayo, terapiya sa pag-uugali at mga serbisyo ng suporta sa paggaling. Lahat ng mga paggamot na ito ay napakamahalaga para sa isang matagumpay na paggaling.
- Ang mga indibidwal na tumatanggap ng MAT para sa karamdaman sa paggamit ng opiod o alak ay may mas mahusan na mga resulta at mas malaking pagkakataong gumaling kaysa sa mga taong tumatanggap ng detoxification o psychosocial na paggamot na nag-iisa lamang. Ang mga gamot sa MAT ay tumutulong sa:
  - Pagbawas sa mga pananabik at mga sintomas ng withdrawal.
  - Pagharang sa mga epekto

  ng alak at/o mga opioid sa kaganapan ng isang pagbinat.
  - Pagbago sa mga hindi pagbalanse ng mga kemikal sa utak na nilikha sa buong progreso ng isang pagkagumon.

- Ipinapakita ng pananaliksik na kung walang tamang pagmementina na gamot upang kontrolin ang mga pananabik at ang tamang psychosocial na suporta, karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng pagbinat. Ang mga resulta ay madalas na isang trahedya. Para sa partikular na karamdaman sa paggamit ng opiod, kahit na ang pagtigil sa mga opioid ay maaaring magpababa ng antas ng kakayahan ng isang tao, na humahantong sa isang mas malaking pagkakataon ng labis na dosis sa paggamit ng opioid sa susunod na pagkakataon.

---

[1] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

[2] US National Library of Medicine National Institutes of Health

[3] U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, Nobyembre 2016. Makukuha sa: https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf

[4] National Institute on Drugs Abuse. Makukuha sa: https://www.drugabuse.gov/publications/healthconsequences-drug-misuse/death

[5] National Institute on Drug Abuse. Mga Bilis ng Pagkamatay mula sa Labis na Dosis – United States. Agosto 2018. Makukuha sa: https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/ overdose-death-rates

[6] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Mga katotohanan at istatistika sa alak. U.S. Department of Health and Human Services, Updated August 2018; https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overviewalcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics

[7] U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, Nobyembre 2016. Makukuha sa: https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf