

## CƠ QUAN LCAD LÀ GÌ?

Trong hơn 40 năm qua, cơ quan LCAD (Lincoln Council on Alcoholism and Drugs) đã là nhịp cầu giúp quý vị đến được với các cơ quan khác giúp đỡ về rượu bia, thuốc lá và ma túy trong thành phố Lincoln và quận Lancaster.

Là một cơ quan không vụ lợi, LCAD phục vụ cộng đồng và có sẵn các dịch vụ cho mọi người dân.

LCAD là trung tâm phòng ngừa cho thành phố Lincoln và quận Lancaster, và nên là nơi đầu tiên quý vị nhờ đến nếu...

- ✓ Quý vị là một **phụ huynh** đang muốn có tài liệu tham khảo và kiến thức để biết cách nói chuyện với con cái về thuốc lá, rượu bia và ma túy.
- ✓ Quý vị là một **người lớn** đang cần được giám định về rượu bia hoặc ma túy.
- ✓ Quý vị là một **sinh viên/học sinh** đang cần các dữ kiện để viết bài.
- ✓ Quý vị là một **thanh thiếu niên** đang cần thành lập một nhóm tuổi trẻ không ma túy tại trường học.
- ✓ Quý vị là một **nhóm cộng đồng** đang muốn lên kế hoạch ngăn ngừa lạm dụng rượu bia và ma túy.

*Chương trình này đã được tài trợ trọn hoặc một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.*

## Tôi cần biết những gì?

Văn phòng chúng tôi mở cửa từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ thứ hai đến thứ sáu.

Chúng tôi có các nhân viên kinh nghiệm trả lời các câu hỏi của quý vị về vấn đề lạm dụng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy.

Đường dây thông tin và giới thiệu của chúng tôi có nhân viên trả lời từ thứ hai đến thứ sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Quý vị có thể ghé văn phòng chúng tôi mà không cần hẹn trước.

Chúng tôi có sẵn thư viện băng video đầy đủ để quý vị mượn về tham khảo miễn phí.

Chúng tôi lưu trữ chương trình học của tiểu bang vùng Đông Nebraska (các chương trình giúp học đường an toàn và không ma túy).

Chúng tôi có các tài liệu bằng các tiếng Tây ban nha, Việt, Ả rập, Bosnia và Nga.

Nếu các trường công lập (Lincoln Public Schools) đóng cửa vì thời tiết xấu, chúng tôi cũng sẽ đóng cửa.

Quý vị có thể đậu xe dọc theo các đường L và 9 tại các trụ đồng hồ trả tiền.

## || Các Dịch Vụ || Phòng Ngừa của LCAD

**L**incoln  
**C**ouncil on  
**A**lcoholism and  
**D**rugs, inc.

914 L Street  
Lincoln, NE 68508  
(402) 475-2694  
(402) 475-2699 Fax  
prevention@lcad.org  
www.lcad.org



## Các đề tài thuyết giảng của LCAD

### **Nghiện: Các dấu hiệu và triệu chứng**

Tìm hiểu các giai đoạn của tiến trình nghiện, các dấu hiệu và triệu chứng, có thể bao gồm các hình chụp các chất ma túy và dụng cụ dùng ma túy.

### **Lịch sử và cái nhìn tổng quát về các phương pháp phòng ngừa:**

Học hỏi về các phương pháp phòng ngừa trong quá khứ và hiện nay.

### **Trẻ em trong các gia đình nghiện:**

Những gia đình nào có người bị nghiện thường có những đặc tính có thể nhận thấy được. Học cách nhận biết và giúp đỡ trẻ em thuộc các gia đình này.

### **Hội chứng thai nhi ngộ độc rượu bia (FAS):**

Học hỏi các yếu tố nguy hại căn bản khi một phụ nữ có thai dùng rượu bia, vai trò của người cha và tìm hiểu sự nguy hại khi dùng các ma túy khác.

### **Nói chuyện với con cái về ma túy và rượu bia:**

Các phụ huynh thường phải tiếp nhận rất nhiều thông tin về rượu bia, ma túy và phòng ngừa cho con cái. Đây là buổi thuyết giảng để hiểu về các lý do tại sao chúng ta cần quan tâm và nên ý thức để giúp con cái có được những quyết định sáng suốt. Có thể bao gồm hình ảnh các dạng ma túy và tìm hiểu các từ lóng về ma túy.

### **Rượu bia và người cao niên:**

Tìm hiểu về những sự thay đổi trong cách dùng rượu bia và ma túy của những người cao niên, và các nguy hại và hậu quả hiện nay. Buổi thuyết giảng sẽ nói về các yếu tố nguy hiểm của sự nghiện và các ảnh hưởng đến người cao niên.

### **Thuốc lá:**

Thuyết giảng về các nguy hại của việc dùng thuốc lá và việc hít khói thuốc của người khác. Có lớp học cai thuốc lá cho vị thành niên, xin gọi để biết chi tiết.

### **Quảng cáo:**

Tìm hiểu những cách thức mà các quảng cáo dùng để ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của chúng ta. Buổi thuyết giảng có thể được soạn riêng về các đề tài quảng cáo về ma túy, rượu bia, bạo động và lối sống. Thường được kèm theo băng video “Killing Us Softly” (“Giết chúng tôi một cách âm thầm”).

### **Nơi làm việc không ma túy:**

Tìm hiểu các nguy hại của việc nghiện tại nơi làm việc, các dấu hiệu và triệu chứng thường thấy, cách giải quyết vấn đề khi xảy ra. Có các buổi thuyết giảng riêng biệt cho các giám thị (manager) và công nhân. Các giám thị sẽ học cách nói chuyện với nhân viên vi phạm để sửa sai và cách tận dụng chính sách không ma túy tại hãng. Xin gọi để biết lệ phí.

### **Các buổi thuyết giảng về ma túy hoặc rượu bia:**

Các nhân viên của LCAD có thể soạn riêng biệt cho hầu hết mọi đối tượng nghe, kèm theo hình ảnh và tài liệu phân phát về nhiều ma túy cụ thể. Xin gọi để biết thêm chi tiết.

### **Chương trình phát triển ưu điểm:**

Các phụ huynh, giáo viên và cơ quan có thể có lợi khi học hỏi cách áp dụng chương trình này vào các chương trình của họ. Học hỏi về 40 ưu điểm, các yếu tố nguy hại/xây dựng hoặc sự phục hồi (của Search Institute), hoặc có cái nhìn khái quát về cả ba điều này. Các buổi thuyết giảng có thể được soạn riêng cho hợp với đối tượng nghe.

### **Hệ thống Matrixx:**

Hệ thống “Matrixx Colors System” là một phương cách rất tốt và có tính chất giải trí để xác định các ưu điểm và cá tính của một cá nhân. Khi được trắc nghiệm bởi một giảng viên chính thức của Matrixx System, kiến thức này có thể giúp các nhóm học cách giao tiếp, giảng dạy tốt hơn, và gia tăng hiệu năng cá nhân. Xin gọi để biết lệ phí.

### **Nuôi dưỡng con cái:**

LCAD có một số chương trình cho phụ huynh dành cho các nhóm muốn học các năng khiếu khác nhau về giáo dục con cái. Các chương trình có thể kéo dài từ 3 đến 13 tuần. Xin gọi để biết chi tiết và lệ phí.

Các nhân viên của chúng tôi sẵn sàng cung ứng các dịch vụ cố vấn và huấn luyện. Nếu nhóm hoặc tổ chức của quý vị cần tổ chức thuyết giảng về một đề tài không trong danh sách này, xin vui lòng liên lạc một trong các nhân viên phụ trách giáo dục phòng ngừa trong cộng đồng (Community Prevention Educator), nhân viên này sẽ hợp tác với quý vị để soạn riêng một chương trình phù hợp với các nhu cầu của quý vị. Mọi cuộc thuyết giảng có thể được kèm theo các tài liệu hữu ích và có thể thích nghi với bất cứ đối tượng nghe và thời gian nào.

Cơ quan LCAD đã cung ứng các dịch vụ ngăn ngừa và giám định khắp thành phố Lincoln và các vùng phụ cận trong hơn 40 năm qua. Sứ mạng của LCAD là đẩy mạnh nếp sống lành mạnh, hoàn toàn không có sự lạm dụng rượu bia, thuốc lá và ma túy. Để đạt được sứ mạng này, LCAD phát động và cung ứng các chương trình ngăn ngừa dựa vào khoa học mà các mục tiêu và kết quả có thể được đo lường hữu hiệu và chứng minh là những thực hành tốt nhất. Các chương trình ngăn ngừa của LCAD đều được dựa vào sáu phương pháp ngăn ngừa của liên bang, được dùng làm cơ sở cho các chương trình ngăn ngừa có chất lượng. Các phương pháp này bao gồm: truyền bá thông tin, giáo dục, các biện pháp thay thế khác, các dịch vụ dựa vào cộng đồng, môi sinh và việc nhận biết vấn đề và giới thiệu.

Văn phòng của LCAD ở dưới phố Lincoln trên tuyến đường xe buýt và gần các cơ quan chính phủ. Đối với những ai mà ngôn ngữ chính không là Anh ngữ, chúng tôi có sẵn thông dịch viên các tiếng nước ngoài. Ngoài ra, nhiều mẫu đơn và tài liệu giáo dục đã được dịch sang năm thứ tiếng: Tây ban nha, Việt, Bosnia, Ả rập và Nga.