



物質濫用

物質指的是酒精、鎮靜劑與安眠藥、安非他命、古柯鹼、吸入劑、幻覺劑、大麻、鴉片類「如：嗎啡、海洛因」、尼古丁、咖啡因。

什麼叫做物質濫用？

指的是 1 年內出現下列 1 項或以上的行為：

- 一再地、反覆使用物質，以至於在工作、家庭、學業都無法扮演好個人角色或表現不良。
- 使用物質已對身體造成傷害或不適時仍繼續活動，如：開車。
- 屢次觸犯與物質有關的法律問題，如：吸毒而被逮捕。
- 縱然使用物質已影響到自己的生活或人際關係時仍繼續使用。

物質濫用到後來會變成怎樣呢？

物質濫用嚴重時，就會演變成物質依賴，即所謂的「成癮」，舉例常見的酒癮，即又稱作「酒精依賴」，會出現以下四種徵候：

- 渴求狀態：一種強烈去喝酒的需要或趨使的感受。
- 失去控制：一旦舉起了酒瓶或酒杯就無法停止下來。
- 生理依賴：停止飲酒後會陸續出現戒斷症狀，如：噁心、顫抖、焦慮等。
- 耐受性：得喝愈來愈多的酒才能達到原本產生的效果。

什麼是戒斷症狀？

- 指當成癮依賴後，一旦停止使用時，身心開始出現各種不適情況，即為戒斷症狀。
- 舉例常見的毒品安非他命、古柯鹼。
- 成癮至中毒時會出現：情緒高昂、誇大、好辯、失眠等。
- 過量使用：會激動、不安、痙攣、幻覺、恐慌、甚至死亡。
- 戒斷症狀：疲倦、睡不好、注意力差、有崩潰感。

為什麼會物質濫用？

可能因素有受到朋友影響、好奇心，或人際、工作、家庭方面出了困難，而以此來紓解壓力，逃避不想經歷的痛苦感覺或情緒，因此必須瞭解在物質濫用之前是哪裡出錯了。

該如何協助及尋求資源？

- 身體方面的照顧：戒斷、過量或是中毒等緊急狀況必須優先處理，恢復身體穩定。
- 心理方面的照顧：給予心理支持，鼓勵表達感受。
- 社交技巧訓練：幫助個體向藥物、酒精說「不」是非常重要的。
- 尋求可運用的資源，如宗教團體、戒癮團體（可上網至行政院衛生署查詢）、各縣市醫院等。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:04-22052121) 分機 1559