



# 毒癮症與戒毒

## 不吸不適，一吸難停

### 毒癮症

不是執愛吸毒，也不是自甘墮落

更不是意志力不夠

而是一種慢性疾病，稱之為物質使用疾患

(Substance Use Disorders)

### 我有成癮嗎？

我不一定每天都吸毒，也不是吸一級毒品，有工作有家庭，也不偷不搶，我算有毒癮症嗎？

毒品的等級不只是依它的成癮性而定，任何毒品都有它成癮的可能。毒癮症是一種中腦部的慢性疾病，是否有成癮是依持續1年內有沒有以下的症狀來判斷的。如果你懷疑自己是否有成癮，可以花一點時間來看自己有沒有以下的情形，答案沒有絕對對錯，是為了自己評估，所以靜下心盡量誠實的看看以下11點。

#### 1. 我的吸食量比以前強：

例如：頻率比以前高，可以吸更多、或方法更直接(如從煙吸改換成用注射的)。

例如：越來越難有以前的那種爽，或那種感覺很快就沒了，害我要吸食更多的毒品。

#### 2. 我一陣子沒吸毒(約幾小時到72小時)，會感到很不舒服。

例如：嘔吐、盜汗、痙攣、焦躁不安、失眠、憂鬱、肌肉緊繃酸痛、幻視、幻聽。但奇怪！我只要再吸毒，以上狀況就會不見或好些。

#### 3. 我總是超過原本想要吸食的量。

例如：和大家娛樂性吸食後，回家繼續吸、工作時偷吸、一周的毒品怎麼幾天就吸完。

#### 4. 我用一些方法來讓自己少吸一點，但最後還是破功。

例如：強迫自己等到週末才吸、一次買一點就好、把剩下的毒品沖下馬桶。

#### 5. 吸毒的事情花了我好多時間。

例如：找毒、吸毒、恢復、藏毒、為毒解釋和爭執、去戒毒、躲家人和朋友。

#### 6. 我為了吸毒，該做或重要的事我沒去做或少做。

例如：吃飯、休閒、工作、社交、個人發展。

#### 7. 我明知道吸毒會傷害身體，甚至已經出狀況了，但還是會照樣去吸。

例如：情緒波動、膀胱損壞、智能下降、腎臟疾病、心血管疾病、精神疾病、性功能障礙。

#### 8. 我就是會非常想去吸毒，很渴望毒品。

#### 9. 我因為吸毒，把該做的事情搞砸了。

例如：工作常遲到或缺席、沒去接小孩、被退學、被開除、常換工作。

#### 10. 我因為吸毒，人際關係破壞殆盡，但還是會照樣去吸毒。

例如：吸毒後吵架、只剩毒友、家人跟我翻臉、老婆跑了、孩子不理我。

#### 11. 我在有危險的情境下，還是會照樣去吸毒。

例如：騎車、開車、高處施工、操作機械。

如果你發現自己亮了2個或以上的紅燈，表示有毒癮症的症狀喔！如同其它疾病，越早治療就越好處理。當然症狀越多表示越嚴重，更要盡快就醫！

社團法人蘆葦營身心靈恢復協會

(台內團字1050001574號)

(藥癮/酒癮戒治教育訓練)

<https://reedsrecovery.org>

## 我是愛吸毒才變成毒癮症嗎？

不見得是！  
無論當初吸食毒品的原因，  
一旦成癮後必然離不開毒。

毒品其實是一種精神藥物，透過改變大腦的化學運作而改變大腦的功能，導致腦病變，促使對毒品成癮。那要吸食多少毒品才會成癮？除了吸食的量、吸食時間的長短、毒品的成癮性，有些人的體質也比其他人容易成癮，但所有的成癮必然是從吸食開始。

### 成癮的機制

**腦部機制：**毒品尤其在中腦運作，產生想要得到的抑製、興奮、麻醉或迷幻的強烈效果，增強滿足感，導致腦細胞及滿足系統的病變，使患者產生對毒品的需要和強烈的渴望，這是滿足系統病變的基本成癮機制。

**精神機制：**由於生理上的機制不斷的反覆，加上腦部傷害所帶來的後遺症，患者越來越需要更多的毒品才能達到其生理及精神的穩定狀態，例如：需要更多的毒品才能睡覺、敢出門工作、感到安全等，此時精神上也已經成癮了。

**心理機制：**成癮病程是逐漸的，患者在沒有病識警覺之下，將以合理化、否認等防衛機制來因應上述的疾病發展及週遭人的反應，這是一段漫長的時間，對患者的思考模式、情緒模式、行為模式，甚至心靈的深處都逐漸形成極大的錯亂與破壞。

## 戒了好多次都失敗，我是沒救了嗎？

毒癮是個疾病，願意尋求就醫的管道，  
就有康復的希望

### 毒癮症康復三部曲

#### 1. 戒斷：

- 是在安全的環境(例:身心科病房或門診)接受醫療輔助的治療，停止使用毒品及處理急性戒斷症候。
- 是停止傷害，得到康復的門票以進入後續的治療。

#### 2. 穩定：

- 在自由狀況下，參加毒癮者康復支持團體，例如毒癮者無名會、自助團體、工作坊等，建立病識，處理精神與心理的成癮、其它戒斷後的綜合症(PAWS)及復發。
- 是毒癮症康復的開始。

#### 3. 保養：

- 如同其它慢性疾病，做日常的疾病保養，預防復發，與病安全共處。
- 是在沒有吸食毒品的生活之下也能過得舒適不緊迫。



祝您  
康復、清醒

## 給家屬的鼓勵

如果家人是一夕之間瘋狂的吸毒起來，隨後又不斷的重複這種狀況，您必然會覺得不對勁，立即敦促他就醫。但不幸的，毒癮的病程卻是漸進式的惡化，在不知不覺中襲擊毒癮患者及家庭。日復一日的累積傷害，您也日復一日的想盡辦法阻止他吸毒，但3年、5年、10幾年都過去了，情況只是更加的惡劣！直到您精疲力盡，絕望的問：我該怎麼辦？

面對毒癮症不是在忙亂中去"應付"毒癮者，而是要以正確的觀念介入，才不會被捲入：

1. 首先自己應建立病識感，認識毒癮症。
2. 接著學習跳脫情緒，以疾病觀去面對毒癮症。
3. 再來學習正確的介入，促進毒癮者產生尋求治療的動力。

如果社區或醫院有家屬教室或團體，建議您先參加衛教，透過經驗分享來激發力量和希望，解決大家共同的問題。您也可以到蘆葦營的網頁上翻閱以下的書刊：

1. 沒救嗎~給幫助者的酒癮、毒癮康復指南
  2. 我家被酒、毒攻擊-給家屬的工具書
- 或欲訂購者可透過FB與蘆葦營聯絡。

聯絡電話：0921009172

email: reeds@reedsrecovery.org

臉書: www.facebook.com/reedsrecovery

捐款帳號：郵政劃撥帳號 06718944

戶名：社團法人蘆葦營身心靈恢復協會

