



醫·起·陪·伴
用·愛·戒·癮

健康手冊

臺南市政府毒品危害防制中心、臺南市政府衛生局 關心您 **廣告**

LOVE 目錄

第一篇

從心找出線索

- + 我上癮了嗎？
- + 使用毒品犯罪嗎？
- + 關心您身邊的人

第二篇

認識毒品的危害

- + 海洛因
- + 安非他命
- + 藥物濫用危害人體圖鑑
- + 面對「癮」的問題-四步驟

第三篇

娛樂性用藥及常見疾病

- + 娛樂性用藥會成癮嗎？
- + 藥癮者常見疾病

第四篇

擁抱人生，從心出發

- + 成癮了該怎麼辦？
- + 戒癮治療方法
- + 健康達人
- + 動動手，瞄準好

第一篇 從心找出線索

◆ 我上癮了嗎？ ◆

您平時可能因為壓力大、好奇、朋友誘惑等一些原因，使用了娛樂性藥物或是非法成癮物質等，開始覺得身體難耐，出現一些不適的症狀，如流鼻水、打哈欠、頭暈頭痛、頻尿、甚至想要再去使用這些藥物？小編告訴您，可能是成癮的症狀，您可透過「藥物濫用篩選量表」了解自己的成癮狀況。

過去的12個月內，您有沒有出現以下情況？

藥物濫用篩選量表(DAST-20)

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| 1. 您有使用醫療原因以外的其他藥物？ | 是 | 否 |
| 2. 您有濫用經醫師處方的藥物？ | 是 | 否 |
| 3. 您在同一時間內，曾濫用超過一種藥物？ | 是 | 否 |
| 4. 當您想要停止用藥的時候，你總是能夠停止？ | 是 | 否 |
| 5. 您能一星期不用藥物？ | 是 | 否 |
| 6. 即使您停止用藥一段時間，仍然會出現眼昏黑或產生幻覺？ | 是 | 否 |
| 7. 您曾因用藥而感到不安或懷有罪惡感？ | 是 | 否 |
| 8. 您的父母或家人，曾責備您濫用藥物？ | 是 | 否 |
| 9. 您曾因用藥，而導致您與父母或家人出現問題？ | 是 | 否 |
| 10. 您曾因用藥而失去朋友？ | 是 | 否 |
| 11. 您曾因用藥而忽略家人？ | 是 | 否 |
| 12. 您曾因用藥而導致在工作或學校內遇到麻煩？ | 是 | 否 |
| 13. 您曾因用藥而影響學業或工作？ | 是 | 否 |
| 14. 您曾因用藥而有打鬥行為？ | 是 | 否 |
| 15. 您曾為了取得藥物而從事非法活動？ | 是 | 否 |
| 16. 您曾因藏毒而被捕？ | 是 | 否 |
| 17. 您曾因停止用藥而感到不適(出現戒斷症狀)？ | 是 | 否 |
| 18. 您曾因用藥而出現健康問題(例如：失憶、胃痛、頻尿、鼻炎等)？ | 是 | 否 |
| 19. 您曾因用藥而向他人求助？ | 是 | 否 |
| 20. 您曾因用藥而接受戒毒治療？ | 是 | 否 |

1至20題總分代表意義

註：(「是」得1分；「否」得0分)

0分：恭喜您，目前無藥物成癮。

1分~5分：請注意您使用藥物狀況，如有疑慮請立即詢問醫師。

6分~以上：您已經有藥物成癮症狀，請立即至醫療院所進一步檢查。

來源：ASAM:美國成癮藥物協會 (Mee-Lee,D.,& American Society of Addiction Medicine.,2001)

若您的得分為1~20分，請不要慌張，請翻至第四篇「臺南市指定藥癮戒治機構」列表，立即至醫院接受專業醫師的評估，做進一步的治療。

◆ 使用毒品犯罪嗎？ ◆

依據我國「毒品危害防制條例」，吸毒是違法犯罪行為，根據吸食毒品分級、製造、持有、轉讓、販賣及運輸，罰則皆有所不同，以下為您介紹常見毒品及其相關罰則。

分級	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
常見濫用藥物	<ul style="list-style-type: none"> · 海洛因 · 嗎啡 · 鴉片 · 古柯鹼 	<ul style="list-style-type: none"> · 安非他命 · 搖頭丸 · 大麻 · 搖頭丸 · 西洛西賓 · 浴鹽 	<ul style="list-style-type: none"> · FM2 · 愷他命 · 一粒眠 · 喵喵 	<ul style="list-style-type: none"> · 蝴蝶 · 煩寧 · Lorazepam · 火狐狸 · 特拉嗎竇 · 佐沛眠
製造 運輸 販賣	死刑或 無期徒刑 新臺幣二千萬元 以下罰金	無期徒刑或七年 以上有期徒刑 新臺幣一千萬元 以下罰金	七年以下 有期徒刑 新臺幣七百萬元 以下罰金	五年以上十二年 以下有期徒刑 新臺幣三百萬元 以下罰金
轉讓	一年以上七年 以下有期徒刑 新臺幣一百萬元 以下罰金	六月以上五年 以下有期徒刑 新臺幣七十萬元 以下罰金	三年以下 有期徒刑 新臺幣三十萬元 以下罰金	一年以下 有期徒刑 新臺幣十萬元 以下罰金
施用	六月以上五年 以下有期徒刑	三年以下 有期徒刑	新臺幣一萬元以上五萬元以下 罰鍰，接受四小時以上八小時 以下之毒品危害講習	
持有	三年以下有期 徒刑、拘役或 新臺幣五萬元 以下罰金	二年以下有期 徒刑、拘役或 新臺幣三萬元 以下罰金	新臺幣一萬元以上五萬元以下 罰鍰，接受四小時以上八小時 以下之毒品危害講習	
	純質淨重十公 克以上者，一年 以上七年以下 有期徒刑 新臺幣一百萬元 以下罰金	純質淨重二十公 克以上者，六月 以上五年以下 有期徒刑 新臺幣七十萬元 以下罰金	二十公克以 上者，一年以下 有期徒刑 得併科新臺幣 三十萬元以下罰金	二十公克以 上者，一年以下 有期徒刑 得併科新臺幣 十萬元以下罰金

◆ 關心您身邊的人 ◆

若您發現您週遭的家人、朋友、同事等，有用藥問題，
您想幫助他們卻不曉得該怎麼辦？

請撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你幫幫我)。

第二篇 認識毒品的危害

● 海洛因

- 一 海洛因多為靜脈注射施用，易造成靜脈血管發炎、心臟瓣膜細菌感染導致化膿，對肝臟、腎臟產生負擔進而罹患疾病。若共用針頭更容易產生B型肝炎、C型肝炎、愛滋病、梅毒等其他經血液傳染之疾病。

二 臨床症狀

流鼻水、打哈欠、瞳孔放大、出汗、頭痛、頭暈、噁心嘔吐、心跳變快、焦慮煩躁、腹瀉、厭食等。



三 海洛因的替代治療

可分為美沙冬及丁基原啡因，皆為合法管制藥物，經由醫師專業評估，讓藥癮者以口服方式服用，經證實它可有效的減緩海洛因產生的戒斷症狀及降低成癮者的癮，讓藥癮者重新獲得有意義的人生。

上述兩種替代治療之藥物，藥效與藥性有所不同，建議與醫師討論何種用藥較適合自己。此外，這兩種用藥，都不建議作為「急性解毒劑」之使用，前者容易造成藥物過量，後者則有誘發戒斷症狀之可能。進行替代治療時也不要與海洛因或其他藥物混合使用，若有疑問一定要詢問專業醫師以避免藥物衝突。

若您想知道更多關於替代治療的資訊，
動動手掃一下QR code吧！



● 安非他命

- 一 安非他命為化學合成物質，易造成肝、腎及肺部損傷及損害腦血管導致中風及心律不整，造成心臟衰竭進而死亡。且因腦部受損導致容易罹患精神方面疾病，如：思覺失調症、器質性精神病等。

二 臨床症狀

體重減輕、食慾不振、蛀牙、幻聽、幻視、被害感、感覺有蟲在身上爬、偏執做某件事情（如：一直抓手上某個部位）、易怒、深色大顆痘痘（俗稱：安痘）、記憶力受損、學習力降低等。

◆ 藥物濫用危害人體圖鑑 ◆

呼吸系統

- 大麻：咳嗽多痰、呼吸道疾病

神經系統

- 海洛因、嗎啡：強烈生理及心理性、成癮呼吸抑制、精神恍惚
- FM2：精神恍惚、健忘
- 安非他命：妄想、幻覺、精神疾病
- 大麻：記憶、學習及認知受損
- K他命：專注力、學習注意力受損

血液循環系統

- 安非他命：心悸、心律不整、高血壓
- K他命：心跳變快、高血壓
- 靜脈注射毒品：造成愛滋病、肝炎等血液傳染疾病

泌尿系統

- K他命：膀胱功能受損、尿少、下腹部疼痛

◆ 面對「癮」的問題－四步驟 ◆



第一步：立即就醫

當您因為戒斷症狀，感到極度不舒服時，可先至臺南市藥癮戒治醫療院所就醫，採取症狀治療，以減緩您的不適。



第三步：重建心理健康

醫師會為您安排各種心理治療，目的在於了解過去用藥的行為，進而學習預防復發，並增強調適壓力、自我管理的能力，重建自信心。



第二步：接受替代治療

這是一種針對鴉片類成癮者的治療方式，可以降低對毒品的渴求，並減緩戒毒過程的不適。

註：若您使用非鴉片類則不需接受替代治療。



第四步：回歸正常生活

回歸原本的生活。如穩定就業、回歸校園。開始與您的家人、朋友，重新恢復關係，進而回歸正常生活。

臺南市藥癮戒治醫院列表
QR CODE



第三篇 娛樂性用藥及常見疾病

◆ 娛樂性用藥會成癮嗎？ ◆

娛樂性用藥泛指會影響人體中樞神經系統，進而影響認知、意識、情緒狀態的藥物統稱。作用為產生欣快感、愉悅感、減少壓力，長期下來會造成記憶力差、幻覺、妄想，甚至出現暴力、精神疾病、意外死亡。若使用過量，會產生物質濫用或依賴，導致您在不知不覺中成癮。

● 大麻

又稱草、飯、麻仔、老鼠尾，主要成份為四氫大麻酚、大麻酚、大麻二酚，透過鼻吸吸收。作用為興奮、愉悅感、心搏過速、輕微醉意、對時空扭曲、視覺及肌肉不協調，副作用為被害妄想、幻覺、口乾，長期使用換造成記憶、學習及認知能力減退，不孕症、精子活動減退、懷孕婦女早產、胎兒體重偏低，對周遭事物默不關心之「動機缺乏症候群」，一旦產生依賴戒斷症狀會焦慮、不安、憂鬱、睡眠障礙等。

● FM2

又稱強姦藥丸，主成分為氟硝西洋透過口服或注射吸收。作用為快速誘導睡眠、減輕緊張、焦慮，副作用為嗜睡、神智恍惚、昏迷現象、精神紊亂，使用過量會產生呼吸抑制、意識不清，肝腎受損，甚至昏迷而死亡。

● 一粒眠

又稱紅豆、K他命5號，主要成份為硝甲西洋，透過口服吸收，作用為迷幻、昏睡，副作用為近期記憶喪失、幻覺、憂鬱、呼吸抑制，長期使用對記憶力、視覺空間感、注意力造成障礙，因產生幻覺後容易發生危險。

● RUSH

又稱情慾芳香劑，主要成份為亞硝酸鹽衍生物，透過鼻吸吸收。作用為血管擴張，心搏過速，增加性快感，放鬆肛門。副作用為直接接觸皮膚會造成脫皮、乾裂，眼壓升高，低血壓，若與威而鋼服用（亦會低血壓），易造成交互作用，可能導致死亡。

● O號膠囊

又稱火狐狸、黑貓、菸斗，主要成份為二甲基色胺，透過吸菸、鼻腔或直腸黏膜(肛門)吸收。作用為享受極端的性樂趣，追求快感。使用後易進入歇斯底理、任人擺佈，故容易出現於群聚派對。副作用為瞳孔放大、高血壓、心搏過速，使用過量會產生幻聽、行動遲緩，嚴重者會出現全身抽搐，急性心臟衰竭，導致死亡。

◆ 藥癮者常見疾病 ◆

您可能因為與他人共用針頭或是使用娛樂性用藥後神志不清與他人發生不安全性行為，會導致經由血液、體液傳染的疾病大幅增加，下面為您介紹常見的傳染疾病。

● B肝及C肝

病毒經由人體破損的皮膚或黏膜進入體內而感染。多為母子垂直感染、不安全之性行為、共用遭汙染之針具，牙刷、刮鬍刀導致，一般人多無症狀，少部分的人會有腹部不適、全身無力、噁心嘔吐、黃疸、茶色尿等。目前多以口服抗毒病毒藥或是施打干擾素治療。

● 尖形濕疣(菜花)

病毒疣如春風吹又生般的群聚增大時，外觀像白花椰菜，多好發於肛門、生殖器。傳染途徑為血液或體液，病毒經由人體破損的皮膚或黏膜進入體內而感染，最常見為性行為導致。目前治療可分為藥物治療(藥膏、口服)及手術治療(冷凍療法、電燒、雷射、手術切除)。

● 愛滋病

已感染愛滋病者，隨醫療的進步，愛滋病存活率已經大幅提升，以抗愛滋病毒合併療法(俗稱雞尾酒療法)，可以有效控制愛滋病毒，雖然無法根治，但可以有效抑制體內的病毒量，並且改善免疫功能，幾乎可以跟正常人一樣生活。若有感染愛滋病疑慮：現大多著重於預防治療為主，可以透過暴露前預防性投藥及暴露後預防性投藥，這兩種降低感染的風險。



我想了解更多關於愛滋病預防性投藥的資訊！

第四篇 擁抱人生 從心出發

◆ 成癮了該怎麼辦？ ◆

● 想要自首，擔心入監服刑？

依據「毒品危害防制條例」第21條規定，於犯罪未發覺前，自動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送至法院或檢察機關。意即，在警察未查獲前，藥癮者主動求助接受醫療戒治，醫療機構免通報警察單位。

● 我該去哪裡接受治療？

目前戒癮治療不屬於健保給付範圍，故需自費參加，醫療費用會依據每家醫療院所之收費項目而略有不同。政府為鼓勵藥癮者勇敢戒除毒癮，衛生福利部有非愛滋藥癮者替代治療補助，臺南市政府為鼓勵有心戒毒市民朋友，全國首創編列市預算補助喔！

臺南市政府衛生局藥癮戒治補助須知 (含鴉片類及非鴉片類)

項目	衛生福利部非愛滋藥癮者替代治療	臺南市預算 (每年只限一次)
資格	一般市民	① 清寒、中低收入戶、低收入戶證明 (三擇一) ② 設籍臺南市六個月以上
攜帶文件	國民身分證及本人	① 國民身分證及本人 ② 上述證明文件 (三擇一)

臺南市藥癮戒治機構服務項目

臺南市藥癮戒治醫院	緩起訴 戒治	提供美 沙冬	丁基原 非因	美沙冬 跨區給藥	提供檢驗項目
1 國立成功大學醫學院 附設醫院	○	○	○	○	海洛因、安非他命、 大麻、FM2、古柯鹼
2 衛生福利部 嘉南療養院	○	○	○	○	嗎啡、安非他命、K他命、 MDMA、大麻、FM2 (其他可電洽詢問)
3 衛生福利部臺南醫院	○	○	○		嗎啡、海洛因、安非他命
4 衛生福利部新營醫院	○	○	○	○	嗎啡、海洛因、安非他命
5 奇美醫療財團法人 奇美醫院樹林院區	○	○	○	○	嗎啡、安非他命
6 奇美醫療財團法人 柳營奇美醫院			○		暫無提供
7 奇美醫療財團法人 奇美醫院			○		鴉片類(嗎啡、海洛因)、 可待因、安非他命、K他命
8 台南市立醫院	○	○	○		嗎啡、海洛因、安非他命
9 臺南市立安南醫院	○	○	○		海洛因、安非他命、大麻
10 郭綜合醫院			○		鴉片類、安非他命、 古柯鹼、三環抗鬱劑
11 財團法人台灣省私立 台南仁愛之家附設精 神療養院			○		海洛因、安非他命、K他命
12 心樂活診所			○		
13 仁享診所			○		

註：本市設有8家衛星給藥點，東山區衛生所，鹽水區衛生所，官田區衛生所，玉井區衛生所，佳里區衛生所，七股區衛生所，將軍區衛生所，關廟區衛生所，提供美沙冬藥癮戒治服務。

● 美沙冬跨區給藥 全國便利GO!

您是否曾因工作、返鄉、出差、旅遊...等原因，為了必須暫時中斷美沙冬服藥治療而感到煩惱？別擔心！現在有便利的美沙冬跨區給藥服務，讓您可以沒煩惱的全臺走透透。

一 臺南市提供跨區給藥服務醫院

國立成功大學醫學院附設醫院、衛生福利部嘉南療養院、衛生福利部新營醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區。

註：全國已有多家醫院加入跨區給藥服務，如需各縣市跨區給藥醫院名單，可向服藥醫院或臺南市政府毒品危害防制中心洽詢。

二 申請跨區給藥的資格

- 1 在本市提供跨區給藥服務醫院（上述4家）服藥連續3個月以上，且近2週服藥出席率超過85%。
- 2 最近1週服藥劑量穩定，每日平均服藥劑量低於150mg。
- 3 治療期間無重大違規事件。
- 4 遵守跨區給藥服務規定，並支付相關費用。
- 5 相關規定依衛生福利部最新公告為主。

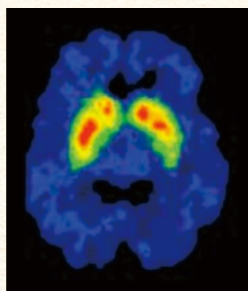
三 申請跨區給藥方式

- 1 於3天前向轉出醫院提出申請。
- 2 由轉出醫院評估與資格審核，並協調轉入醫院。
- 3 攜帶雙證件、處方箋至轉入醫院報到。
- 4 建檔完畢、繳費。
- 5 開始服藥。
- 6 跨區給藥時程到期後，返回轉出醫院服藥。

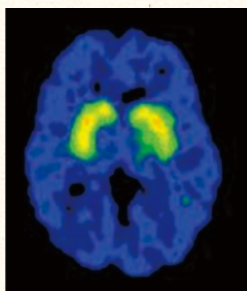
◆ 戒癮治療方法 ◆

一旦吸毒，大腦就被傷害了！

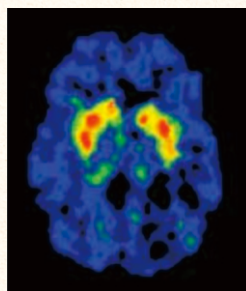
毒品對於腦部造成的損害，停止使用毒品後會慢慢恢復，雖然無法回復到與未吸毒前相比，但您的情緒控制、思考邏輯、記憶力及專注力會逐漸改善。



(左圖) 為健康者



(中圖) 中斷使用
甲基安非他命1個月



(右圖) 中斷使用14個月

上列3圖示為腦部多巴胺運轉體之密度顯示。

物質成癮的確會造成腦部功能失調，但戒除長達一段時間後，腦部展現卓越復原能力，腦部多巴胺轉運體之密度恢復狀況比剛中斷使用毒品情形佳。

資料來源：The Journal of Neuroscience, 21(23):9414-9418, 2001

您可能會因為反覆吸毒，感到困擾，有意志力想要戒毒，偏偏脫離不了吸毒的環境，毒友常打電話或到家門，甚至在校園也有毒友，忍受不了誘惑再次使用毒品，結束後又開始懊惱，自己為什麼要吸毒，每天都深陷在這種輪迴當中，一而再再而三，讓您覺得自己到底是怎麼了？其實，會這樣是因為您的腦部生病了，此篇會讓您更了解自己的大腦並告訴您求助資源。

● 感覺頭腦很混亂，怎麼辦？

醫學證實顯示「藥癮」是一種大腦功能失調的疾病，成癮物質會對腦中樞神經造成影響，腦部的酬償系統被活化後產生愉悅感是成癮的重要關鍵，當腦部的多巴胺反覆被成癮物質刺激，酬償系統會產生學習及記憶，包含制約性的環境、人物、感覺(如曾吸毒過的環境、毒友、吸毒後的愉悅感)，這是許多藥癮者難以戒癮的主要因素。

一旦上癮，往往需要反覆增加使用量，會在不知不覺下過量使用，造成中毒現象，導致依賴毒品，且可能需終止使用毒品，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀。

若您出現上述症狀，不要擔心、害怕，更別將您的心門關上，請立即求助醫院，由專業藥癮戒治人員協助您。

藥癮是一種慢性病

戒除藥癮從心出發

需要你我
支持及關懷



戒癮 5 撇步 FIVE STEPS

- STEP 01 傾聽** 不用驚慌 不要急著責問
- STEP 02 因應** 適時溝通 給予支持與關懷
- STEP 03 求助** 尋求專業社會資源
- STEP 04 治療** 與專業醫療人員討論
- STEP 05 復健** 透過各類心理治療 建構正向與支持性網絡



臺南市政府
毒品危害防制中心

24小時免費戒毒諮詢專線
0800-770-885
(請請您 幫幫我)



毒品危害防制中心網頁 毒品中心Facebook 粉絲團 臺灣臺南地方法院檢察署

林森辦公室 | 臺南市東區林森路一段418號 06-2909-595
東興辦公室 | 臺南市新營區東興路163號 06-6372-250 / 6372-251

臺灣臺南地方法院檢察署、臺南市政府毒品危害防制中心 關心您

臺灣臺南地方法院檢察署緝毒處分金 協助印製 廣告

藥癮者治療如同心臟疾病或氣喘等慢性病，通常不易治癒。我們應將「藥癮視為一種慢性疾病」，假如病人中斷藥癮治療，會造成疾病再次復發，且藥癮復發率與高血壓、氣喘等慢性病相當。成癮者腦部功能性與非成癮者腦部不同，對病情加以控制，才能有效預防藥癮復發。藥癮者要有長期奮鬥的準備，也不要放棄，戒癮是一輩子的事情，只要不要再碰毒品，毒品對腦部功能之傷害可以慢慢恢復，有恆心一定可以戒癮成功，讓我們迎向健康美好人生。

● 我真的想戒癮

戒癮需要長期的一段時間，減少毒品對您的身體及心理影響，當您因為「癮」發作時，可求助於藥癮戒治機構，若是「心癮」呢？您是不是不知道自己情緒怎麼了？有如海浪一般起起伏伏、載浮載沉，整個人渾身不對勁，心情容易浮躁、焦慮不安、易怒、頭昏腦脹的感覺？下列簡式健康量表幫助您了解身心適應狀況。請您仔細回想最近一星期（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表 BSRS-5	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
【附加題】有自殺的想法 (本題單項評分)	0	1	2	3	4

1 至 5 題得分，共 _____ 分

得分 0-5分 → 身心障礙狀況良好

6-9分 → 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

10-14分 → 中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

15分以上 → 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

【附加題】 若前5題總分小於6分，本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢

若您有情緒困擾之煩惱，找不到人訴說，身邊的家人及朋友可能都遺棄您，周遭只剩下毒友，此時，千萬不要再找毒友，您可撥打衛生福利部免費安心專線：1925（依舊愛我）與專業人員會談，協助您更了解自己的心理狀態，降低您想再次使用毒品之渴求。

免費心理諮詢服務－創造好心情

- 心理諮詢預約專線：06-3352982
- 24小時免費安心專線：1925(依舊愛我)
- 預約時間：08:00-12:00；13:30-17:30

心理諮詢線上預約QR Code



紓壓5撇步

心情好 Fun鬆



保持簡單生活，
偶爾讓自己放空，
不忙碌！



三餐均衡飲食，
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，
同時分泌腦啡因，
讓心情更愉快！



擁有朋友、
傾聽心事，
能讓情緒
有適當的出口！

心理諮詢預約專線

06-3352982
06-6377232

衛生福利部免費安心專線

1925
(依舊愛我)

臺南市政府衛生局 關心您

● 如何遠離「心癮」

第一招 當心癮來時，尋求您信任的人，勇敢說出您心裡的感受，若您是獨自一人，可撥打24小時免費戒毒諮詢專線 0800-770885，臺南市政府毒品危害防制中心與您同在。

第二招 當心癮來時，使用您的意志力，時間過得越久，心癮的感受會逐漸降低，剛開始可能一天不用就會想要用，忍住不碰以後，心癮的天數會越拉越長，對成癮物質的心理依賴也會逐漸下降。

第三招 建立人際關係，與家人、朋友聚餐或出遊，不要獨自在自己的空間，人是群居動物，與他人接觸，有助於您打敗心魔。

第四招 轉移注意力，做自己喜歡做的事情及學習處理壓力（例如：玩遊戲、看電視、聽音樂、看劇、運動、游泳、打球）。遠離高危險場所，如夜店、KTV、網咖等。

◆ 健康達人 ◆

您可能透過新聞媒體、網路資訊或是坊間謠傳，會有以下傳說，由健康達人為您解惑！

【傳說一】 很多喝美沙冬的藥癮者還是會使用海洛因

若兩者交叉使用，可能會產生長期昏迷及呼吸抑制，導致生命危險，進而死亡。

【傳說二】 聽說牛奶針可以戒癮

牛奶針的主要成份為丙泊酚 (Propofol)，為第四級管制藥品，是一種短效靜脈注射麻醉劑因外觀呈現乳白色而稱之。因使用該藥物會進入昏睡，近年遭不法人士濫用，宣稱可以抵海洛因的癮，吸引戒癮者購買，事實上該藥物無法解決成癮問題，使用後可能導致心跳減緩、呼吸抑制，嚴重可能死亡。

【傳說三】 喝美沙冬就要喝一輩子，比海洛因還要難戒除

美沙冬連續服用就會上癮，突然停用則會出現戒斷症狀（即不舒服症狀）。但不用太過於擔心，只要確定至少連續一週無使用海洛因且脫離海洛因環境則可與醫師討論開始逐漸減量。這個減量的過程需要一段時間，無法快速戒除；但的確有些人是需要服用一輩子。臨床上仍然有些成癮者服用美沙冬時會與海洛因交替使用，所以美沙冬替代治療的目標是完全停用海洛因。

【傳說四】 聽說丁基原啡因比較沒有效

丁基原啡因為舌下含錠，若不小心咀嚼或是過程中將口水吐出，皆會影響療效，若您覺得改為丁基原啡因後沒有效果，請與您的醫師討論喔！

【傳說五】 聽說吸毒一次就會上癮，很難戒除，人生黑白，無法翻身

因腦部的酬償系統被活化後產生愉悅感是成癮的重要關鍵，當腦部的多巴胺反覆被成癮物質刺激，酬償系統會產生學習及記憶，包含制約性的環境、人物、感覺（如曾吸毒過的環境、毒友、吸毒後的愉悅感）。所以當藥癮者看到以前曾一起用藥的朋友或是藥物，腦部的酬償系統就會被活化，導致再犯，這是許多藥癮者難以戒癮的主要因素。



24小時免費戒毒諮詢專線

▶ 0800-770-885 ◀

請請你 幫幫我

◆ 動動手，瞄準好 ◆



化反毒顧
健康專區



毒品危害
防制中心網頁



毒防中心
伴你行影片



毒防中心
Facebook 粉絲團