

- 什么是精神病症？ 中文
- ▶ 什么是瘾癖症？ 中文
- 抑郁症 中文
- 躁狂抑郁症
- 产后抑郁症 中文
- 季节性情绪失调
- 焦虑症 中文
- 强迫症
- 创伤后遗症 中文
- 恐慌症
- 精神分裂症
- 饮食失调与身体形象
- 阿尔茨海默氏病（早发性痴呆症）和其它痴呆症
- 共存病症：精神病症与使用毒品
- 胎儿酒精系列障碍
- 烟草
- 自杀：如何察觉警告信号 中文
- 精神病的治疗
- 精神病的另类疗法
- 瘾癖症的治疗
- 精神病的康复
- 预防上瘾和再染瘾癖
- 减低伤害
- 预防上瘾
- 达到良好的精神健康
- 压力
- 工作场所的精神病症与瘾癖问题
- 老年人的精神健康与瘾癖问题
- 儿童、青少年与精神病症
- 青少年与使用毒品 中文
- 童年性虐待：一个精神健康问题
- 对精神病症与瘾癖症的偏见与歧视
- 跨文化的精神健康与瘾癖问题
- 失业、精神健康与使用毒品
- 住房问题
- 精神病症和瘾癖症的经济代价
- 精神病症和瘾癖症的个人代价
- 暴力问题
- 应付精神危机和紧急情况
- 精神病症：家人及朋友可以如何提供帮助 中文
- 就精神病症寻求帮助 中文
- 就使用毒品问题寻求帮助

什么是瘾癖症？

What is Addiction?

瘾

瘾癖症一般是指沉迷于某些物质（如酒精）或某些行为（如赌博），以致对身体造成伤害。在精神学上，瘾癖症是一种不顾负面后果的失常状况，特征是失去控制、沉迷于令人丧失能力的物质或行为，并且持续这种状况。

就滥用物质（substance abuse）而言，通常“使用致瘾物”的说法会更加合适。许多人使用致瘾物并不会引起问题。举例来说，每星期一次或两次在晚餐时喝一杯葡萄酒，是使用酒精而无伤大雅的例子。使用致瘾物是否会引起问题取决于许多因素，包括使用何种物质、个人情况如何、涉及的行为及使用致瘾物的情况。

因使用致瘾物而可能引起的各种问题是一个从轻微到严重程度的延续。一个人如果每隔几个周末就在社交场合中过量饮酒，就可能会有宿醉问题，整个身体健康情况下降，并使自己更容易在饮酒时受伤。过量饮酒的行为如果越来越频繁，酗酒者便可能会出现较严重的问题，如家庭困难、严重的身体病症、财政紧张、工作失误等。

人们对瘾癖和滥用致瘾物有很深的偏见，因而我们听到许多误解，其中包括，人们认为瘾癖是道德薄弱或自制能力不足的结果，或者说瘾癖和任何疾病一样，纯粹是医学问题，都可以由医生“医治好”。

事实上，滥用致瘾物是由多种不同因素所引起的。如果各种因素同时产生影响，就可能产生瘾癖症。

滥用致瘾物的风险因素包括：

- 遗传、生物或生理倾向
- 外在社会心理因素，如社区（包括学校）的态度、同伴或社交圈子的价值观和态度，以及家庭情况
- 内在因素，如处理问题的技巧和资源（例如，沟通和解决问题的技巧）

这些因素互相影响，是患者应对紧迫或创伤性事件能力的决定因素。一定程度的叛逆是正常成长的一部分，但如果一个或多个此类因素出现问题，就可能使普通的物质尝试演变成物质使用问题。举例来说，如果父母酗酒，他们的同伴又不反对物质的使用，其子女因使用致瘾物而出问题的可能性会较大。

子女可能观察到父母使用酒精来应对问题，而这种行为也因同伴的不反对使用而得以助长。另一方面，未显示出具有这些造成致瘾物滥用因素的人也可能因为创伤性经历而使用致瘾物，从而出现问题，比如说，他们可能在严重车祸后对处方药物产生依赖。

使用物质的程度

Degrees of Use

物质使用（substance use）是一个基于使用频率、强度和依赖程度的延续。

- **试验性质：**受好奇心驱使使用致瘾物，只发生数次。
- **社交/消遣性质：**使用者寻找同伴并通过使用致瘾物来加强社交活动的乐趣。使用不定时也不频繁，通常是与他人一起使用。
- **情景性质：**有一种明确的使用模式，使用者将使用致瘾物与某个特定情况连系起来。虽然使用者在某个程度上失控，但尚未有负面后果。
- **强烈性：**也称为“无节制的狂热行为”，使用者使用致瘾物达到很深的程度，可能会在短短的一段时间内消耗大量此类物质，或者在一段时间内持续沉迷于使用致瘾物。
- **瘾：**可能是身体上或心理上的瘾，或两者兼备。身体上的瘾包括容忍度（需要越来越多物质才能来达到相同效果），或者细胞组织上的瘾（细胞组织发生改变，使身体需要此种物质来保持平衡）。心瘾是指使用者在特定情况下或为了有效发挥功能而觉得需要使用此物质。瘾也有程度上的分别，从轻微到强迫性不等，后者被界定为成瘾的特征。

滥用致瘾物可能会发生在任何人身上，表现方式也多种多样。有时使用致瘾物是为了逃避，比如说，曾经受虐待或经历创伤的人可能会发觉使用某种物质能使痛楚麻痹。在其它情况下，使用致瘾物可能会被同伴或社交圈子视为正常。当一个人承受与工作或家庭环境有关的压力时，就可能将那种熟悉的物质用作应对问题的办法。

使用致瘾物问题可以在很多不同情况下出现，使用者的经历也各不相同，并不仅仅是个人遭遇。当配偶、父母或其它亲属遭遇致瘾物滥用时，其家人几乎总会受到影响。如果老板或雇员甚至租客有滥用致瘾物问题，情况可能都会很糟糕。因使用致瘾物而引起的问题有很多种，而受害人也并不限于使用致瘾物使用者本人。

为避免使用致瘾物所带来的问题，一个可行的良方是了解有关资讯。认识某些物质有可能会带来的副作用和风险，然后就此对子女提供教导，避免他们对未知物质产生神秘感。许多子女视父母为药物资讯的最可靠来源，但父母可能不大愿意主动和子女讨论这些话题。

有关瘾癖症的事实

Know the Facts

人们对瘾癖症和滥用致瘾物往往有很大偏见，因而随处都可见到大量误导资讯。

- 使用改变情绪的物质是人类社会数千年来的现象。人们一直采用各种方法控制物质使用，只是到了二十世纪才将其列作违法行为。
- 我们都使用致瘾物，许多物质会影响我们的情绪。无论是吃一些为我们带来快感的東西(如巧克力)，或在进餐时佐以一杯葡萄酒，还是因近期受伤而服用处方药物来控制疼痛，物质的使用是生活中可被接受的一个部分。
- 所有物质都有自己的作用，有些风险较高。而风险还与物质以外的许多因素有关。
- 许多人可以适度地使用致瘾物(无论是合法与否)，而未出现问题。通常因使用致瘾物而出现问题时，往往都有多种其它因素在作祟。
- 在周末疯狂饮酒、服用过量的处方药物、在狂欢派对中使用“俱乐部毒品”、饮用超过五杯咖啡和吸食可卡因等，都有可能成为滥用致瘾物的形式。

词汇表

Glossary

瘾癖症 (Addiction): 一种不顾负面后果的失常状况，特征是失去控制、沉迷于令人丧失能力的物质或行为，并且持续这种状况。

俱乐部毒品 (Club Drugs): 指通常年轻人在舞会和聚会中所使用物质的一个口语名称。尽管在这些环境中最常使用的是酒精、烟草和大麻，“俱乐部毒品”往常指诸如狂喜(ecstasy) 迷幻药、安非他明类药品、迷幻水(GHB)和K粉(ketamine)等物质。

紧张 (Stress): 身体对在任何特定时间对其所提出之任何需求的一种生理反应。这些需求可能来自身体内部(感觉、知觉、态度、信仰)，或者来自环境中的某个方面(暴露在高温/严寒、噪音下或是某人对你大声叫喊)。

物质 (Substance): 刻意用来改变血液或行为的一种化学媒质(精神活性物质)。也包括人们可能会在无意中接触到的处方药物和毒药、毒素、工业溶剂以及其它媒质，这些媒质对神经系统的影响可能会导致行为或认知障碍。

使用物质问题/问题物质的使用/问题酒精和毒品的使用 (Substance Use Problem/Problem Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use): 任何与使用精神活性物质相关的身体上、心理上、经济或社会问题。精神活性物质指任何影响大脑以至于改变知觉的物质。

每个人天生都有一种建立牢固持久习惯的倾向。这种人性的倾向很可能是各种瘾癖症的核心所在。有时候养成习惯是件好事。我们随着时间推移学到而后再忘却的行动模式，在日常生活上对我们有所帮助。在我们的习惯当中，有些是明显的习惯，有些是隐藏的习惯，有些简单有些复杂。我们若能了解自己养成习惯的潜能，并再加以某种程度的控制，那将是最理想不过的了。我们需要培养对自己有益的习惯，而避免或摒除无益的习惯。

资料来源

SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the facts: What is addiction? Edmonton, AB: Author. www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp
- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the addiction field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). Straight facts about drugs & drug abuse. Ottawa, ON: Health Canada. www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugsdrogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland youth drug use survey. Surrey, C: Author. www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=23
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

资料于2006年更新

合作伙伴:

卑诗省焦虑症协会
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

卑诗省精神分裂症协会
British Columbia
Schizophrenia Society

加拿大心理健康协会卑诗
省分会
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑诗省瘾癖症研究中心
Centre for Addictions
Research of BC

霍斯儿童精神健康护理
协会

FORCE Society for
Kids' Mental Health Care

杰西的希望协会
Jessie's Hope Society

卑诗省情绪失调协会
Mood Disorders Association
of BC

如有查询，请致电精神健康信息热线卑诗省
省免费电话:

1-800-661-2121

或电邮:

**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

网址:

heretohelp.bc.ca



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

Manulife Financial

赞助翻译工作