

- 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：一个精神健康议题
- 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

青少年与使用毒品

Youth and Substance Use

青 少年大多会在中学毕业前尝试吸烟、饮酒或使用其它药物，幸好绝大多数使用药物的行为（可能除尼古丁外）都不会造成上瘾问题，大部分青少年也不会因尝试使用药物而受到严重伤害。然而，某些青少年会出现滥用行为，或者令自己和其他人身处险境。

为了有效地应对危险，我们需要让某些误解停止流传，提供正确信息，并支持青少年作出负责任的决定。我们也需要了解年青人使用药物的原因，以及可能导致他们滥用药物或保护他们免受使用药物滥用危害的因素。

青少年为什么使用毒品

Why Teens Take Drugs

青少年使用药物的原因各不相同。对某些人来说，即便饮酒和使用其它药物存在一定的风险，但也是日常生活中常见和可以接受的行为。处于青春期的青少年不但好奇心重，而且愿意冒险。他们开始使用药物时，可能只是为了尝试个中滋味、向权威挑战或故意激怒成年人、模仿大人、解闷或克服害羞心理，也可能是为了减肥或表现自己很酷。

大部分滥用药物的青少年并不是因为偶然接触到或尝试过药物。经常使用药物的青少年，其原因与成年人使用药物一样。滥用药物问题通常只是更严重问题的其中一个环节，例如不能适应并融入学校、家庭问题、不能达到期望、个人压力或创伤。使用药物似乎可能帮助他们应付这些压力或逃避应对压力，而后他们可能觉得需要药物才能放松或渡过难关。

预防滥用毒品

Preventing Problem Substance Use

为了预防青少年滥用致瘾物，我们可以做到最重要的一件事，即提供正确有凭据的资料。吓唬并不可怕，反而常会招致与预期结果相反的后果。如果青少年面对不实的资料，他们将完全漠视我们的警告，结果可能会陷入真正的险境。另一方面，研究结果显示，戒除药物的学生通常是因为顾及健康或曾有负面经历。有效的预防计划尊重青少年的理解、分析和权衡选择的能力。

滥用致瘾物与不愉快的童年经验紧密相关，包括身体上、情绪虐待或性虐待，自幼一起生活的父亲或母亲有长期抑郁症、精神病、自杀倾向、坐牢、长期不在身边或上瘾等问题，或是在母亲受到暴力虐待的环境中长大。其它精神健康的决定因素，如就业、收入和社会

支持等，也影响到身心的健康发展。有效的预防措施必须针对这些健康决定因素，确保儿童在健康的环境下成长，可能是预防致瘾物上瘾的最有效方法。

社交关系和适应力是重要的保护因素。社交关系指归属感及与家人、同辈和导师建立既牢固又有意义的关系；而适应力是指一个人面对人生中的各种问题时能够妥善处理并作出恰当反应的能力。只需一位关怀备至的成年人就能产生截然不同的效果。即便小朋友面对逆境，只要有人在身旁关怀照顾，也能帮助孩子

克服困顿。父母的参与和支持至关重要，也是我们必须强调的一点。根据研究结果，青少年的确认为父母是最值得他们信赖却未能充分利用的信息来源。

征询得来的意见往往记得更牢、用得更多...
...确保子女明白在他们需要时，可以征询您的意见，绝对不会受到斥责

当问题出现时

When Problems Emerge

有些青少年将与致瘾物建立起不良关系，这是我们无法改变的事实，但我们却能改变处理这些情况的手法。如果您察觉有儿童或青少年出现某些风险因素，或似乎正在滥用致瘾物，您可以采取行动帮助他们。最重要的是切勿漠视这些情况，并且应当尽量加深自己对问题的认识。

如果您怀疑自己的子女或所关心的年青人有可能滥用致瘾物，可参考下列应变措施：

- 不必感到内疚 - 这不是您的过错
- 尽量避免惊慌失措或反应过度 - 担心是正常的，但责骂或发怒却也于事无补；有建设性的做法是集中精力，以改善目前的情况
- 加深自己对问题的认识，了解有关致瘾物及其危害的真相

常见的误解

Common Myths

误解一：尝试使用药物并非青少年文化的一种常见现象

误解二：使用药物和滥用药物并无分别

误解三：大麻是通往诸如海洛因和可卡因等毒品的途径

误解四：夸大风险将可阻止年青人尝试药物

资料来源：M. Rosenbaum, Safety First

青少年服用毒品的部分原因

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

情绪因素

- 试图增强自尊
- 逃避烦乱的情绪
- 减少焦虑
- 避免作出决定
- 宣称独立

身体因素

- 试图放松
- 止痛
- 减弱感觉
- 寻找感官刺激，领略新感受
- 增加活力

理性原因

- 解闷
- 试图加深对自己的了解
- 满足好奇心
- 希望从新的角度来看世界

社会原因

- 赢得朋友的认同
- 与他人“打成一片”
- 克服害羞心理
- 逃避孤独
- 帮助沟通

环境原因

- 接纳饮酒或使用其它药物
- 家庭处于困境
- 在压力下超前成熟
- 行为榜样的误导

资料来源：Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

- 设法了解滥用致瘾物的严重程度 - 是否属于尝试性质，还是有可能继续或恶化？
- 找一个合适的时间和子女坦诚对话，表达您的担忧、疑虑和关怀，但切勿使用教训或审问的口吻。这样才能令子女在面对难题或需要意见时向您求助。

重要的是要坦率，如果您不知道问题的答案，就坦诚相告，这样将建立起孩子对您的信任。这些问题非常复杂，并且我们周围也有许多互相矛盾的说法。如果您能尽力加深自己对问题的认识，并坦诚沟通，您的子女将会对您产生信任感，一旦有问题时，也将会

更有可能向您求助。如果您能尊重子女，鼓励他们考虑这些问题并作出一些自己的决定，这种信任将可得到进一步巩固。

卑诗省致瘾物信息网络 (Substance Information Link) www.silink.ca 上载有致瘾物上瘾问题的详尽资料，欢迎查阅。此外，身为母亲的药物教育专家玛莎·罗森宝 (Marsha Rosenbaum) 所建立的网站 www.safety1st.org，也是一项有用的资源；就药物教育及如何与青少年沟通等问题，玛莎在网页内提供多项实用建议，供大家参考。

如果儿童或青少年似乎不单只是尝试使用致瘾物，而是有上瘾问题，可能应该寻求进一步援助。酒精和药物咨询介绍服务 (Alcohol and Drug Referral Service) 每周七天、每天24小时提供信息及谘询介绍服务。卑诗省境内居民请拨打免费电话 1-800-663-1441，低陆平原居民还可以致电 604-660-9382。

青少年有何想法？

What Do Teens Think?

通常不要求学生评定预防措施的效果。聆听年青人的意见就是一个重要的起点，学生们渴望得到准确信息，但认为目前的计划未能满足他们的需要。以下是部分学生的意见：

“这样教导孩子如何对待药物的方式根本不切实际，不应当是‘就说不要’，而应该是‘考虑一下这个问题’或类似的说法，例如‘动动脑筋’。”

“我认为，他们需要将使用药物和滥用药物区分开；使用药物的人仍然可以健康而有意义地生活。你知道吧，你父母回家后，会在晚餐时喝一杯酒，可他们并不是酒鬼。”

“我认为坦率是药物教育的核心，也是唯一可以令人不使用药物的办法。当我们不再无时无刻地听到有关药物使用利弊的唠叨时，孩子们反倒有可能做出更加明智的决定。”

资料来源：M. Rosenbaum, Safety First

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

霍斯儿童心理健康护理协会
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免费电话：

1-800-661-2121

或电邮：

bcpartners@heretohelp.bc.ca

网址：

heretohelp.bc.ca

资料来源

SOURCES

- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving threads together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- New Zealand Ministry of Health. The New Zealand health strategy glossary. www.moh.govt.nz/moh.nsf/238fd5fb4fd051844c256669006aed57/15f5c5045e7a1dd4cc256b6b0002b038?OpenDocument
- Quebec Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (1999). Time for a little talk about drugs. Quebec: Author.
- Rosenbaum, M. (2002). Safety first: A reality-based approach to teens, drugs, and drug education. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

资料于2006年更新

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。

抑郁症/临床抑郁症/重度抑郁症/重度抑郁障碍 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder): 并非仅仅是暂时或情景性悲伤，而是一种持久而广泛的悲伤或无助感觉，通常伴有体重减轻（或增加）、睡眠障碍、便秘、性功能障碍以及内疚或自责的感觉。

健康决定因素 (Determinants of Health): 决定个人或人口健康状况的一系列个人、社会、经济和环境因素。

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。



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

Manulife Financial
赞助翻译工作