BC Partners for Mental Health and Addictions Information
- 甚麼是精神病症？ 中文
- 甚麼是上癮？ 中文
- 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症：精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- 自殺：如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癖的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癖
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癖問題
- 耆英的精神健康與癮癖問題
- 兒童，青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待：一個關乎精神健康的問題
- 圍繞精神病與癮癖的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癖的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病和癮癖的經濟代價
- 精神病和癮癖的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症：家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

甚麼是上癮？

What is Addiction?

上癮一般是指沉迷某些物質（如酒精）或某些行為（如賭博），致對身體做成傷害。 在精神學上，上癮是一種不顧負面後果的失常狀況，特徵是失去控制，沉迷於令人喪失能力的物質或行為，並且持續使用或進行。

以濫用物質來說，通常較適當的說法是「有問題地使用能令人上癮的物質」。許多人使用物質而不會引起問題。舉例來說，每星期一次或兩次在吃晚飯時喝一杯酒，是使用酒精而無傷大雅的例子。使用物質會否引起問題取決於許多因素，包括使用何種物質、個人情況、涉及的行為以及使用的情況。

因使用物質而引起的各項問題是一個從輕微到嚴重不斷延續的過程。一個人如果每隔幾個週末就在社交場合中過量飲酒，可能會有宿醉問題，整體身體健康情況變壞，並令到自己較容易受傷。過量飲酒的行為如果越來越頻密，酗酒者便可能面對較嚴重的問題，例如家庭困難、嚴重的身體病徵、財政緊拙、工作出岔子等。

上癮和有問題地使用物質已被高度標籤化，令我們聽到許多謬誤，當中包括認為上癮是道德薄弱或自制能力不足的結果，或者說上癮和任何疾病一樣，純粹是醫療問題，都可以由醫生「醫治好」。

事實上，有問題地使用物質是由多種不同因素所引致的。當各種因素同時產生影響，便可能帶來上癮的問題。

有問題地使用物質的風險因素包括：

- 遺傳基因、生物或生理的傾向
- 外在心理因素，例如家庭情況、社區人士（如學校）的態度、同輩或社交圈子的價值觀和態度
- 內在因素，例如處理問題的技巧和資源（如溝通和解決問題的技巧）

這些因素都是互為因果的。患者應付緊張或創傷事件的能力，都基於這些因素。某程度的反叛行為是正常成長的一部分，但如果一個或多個這些因素出現問題，就可能令到普通的物質試用演變成真正的問題。舉例來說，如果父母酗酒，同輩又認同物質的使用，子女演變為濫用物質的風險會較高。

子女可能觀察到父母使用酒精來應付問題，而這種行為亦因為同輩不反對使用而得以助長。另一方面，一個人也許顯示出很少這些風險因素，但也可能因為創傷經歷而使用物質，從而出現各項問題，譬如說，他們可能在嚴重車禍後演變成對處方藥物的依賴。

物質使用的程度

Degrees of Use

物質的使用是一個延續的過程，基於頻率、強度和上癮程度來加以區分：

- **試驗性質：** 被好奇心激發而使用物質，只發生數次。
- **社交/消遣性質：** 使用者尋找同伴並通過使用物質來加強社交活動的樂趣。沒有定時使用，次數也不頻密，通常是與別人一起使用。
- **環境因素：**有一種明確的使用模式，使用者將使用物質與某個特定情況連繫起來。雖然使用者在某程度上失控，但仍未有負面的後果。
- **強烈：**也稱為「無抑制的瘋狂行為」，使用者強烈地使用物質，在短時間內大量使用，或在一段時間內持續沉迷地使用。
- **癮：**可以是身體上或心理上的，或兩者皆是。身體上的癮包括容忍度（需要越來越多物質才能達到相同的效果），或者細胞組織的癮（細胞組織改變，令到身體需要那種物質來保持平衡）。心癮是指使用者在特定的情況下，或為了有效發揮功能而覺得需要使用物質。癮也有程度上的分別，從輕微到強迫性不等，後者被界定為上癮的特徵。

有問題地使用物質可以發生在任何人的身上，並以不同的方式表現出來。有時，使用物質是為了逃避，譬如說，曾經受虐待或經歷創傷的人可能發覺服用某種物質能麻痺痛楚。在其他情況下，使用物質可能被同輩或社交圈子視為正常。當一個人承受工作上或家庭環境有關的壓力時，可能將那種常用的物質當作應付問題的辦法。

使用物質的問題可以在很多不同的情況下出現，使用者也有多種不同的經歷，這不單只是個人的遭遇。當配偶、父母、親屬因濫用物質而受苦時，家人總不免也受到影響。老闆、僱員，甚至租客有物質濫用的問題，情況可能都會很糟糕。因使用物質而引起的問題有很多種，而受害人也不限於使用者本人。

要避免物質使用帶來的問題，其中一個可行的良方是知道有關的資訊。認識某些種類物質所涉及的副作用和風險，然後教導子女有關資料，避免他們被不知何物的神秘感所吸引。許多子女視父母為藥物資訊的最可靠來源，但父母可能不大願意主動和子女討論這些問題。

認識上癮的事實
Know the Facts

上癮和濫用物質往往被高度標籤化，而我們隨時隨地都見到大量誤導的資訊。

- 使用改變情緒的物質是人類社會數千年來的現象。人們一直採用各種方法來規管物質的使用，只是到了二十世紀，卻將這種行為刑事化。
- 我們都使用物質， 當中有不少會影響我們的情緒。無論是吃一些為我們帶來快感的東西（如巧克力），進餐時享用一杯酒，還是因為最近受過損傷需要使用處方藥物來控制痛楚，物質的使用是生活中可以被接受的一部分。
- 所有物質都有本身的作用，有些的風險較高。風險與物質以外的許多因素有關。
- 許多人可以適度地使用物質(無論是合法或不合法的)而沒有任何問題。通常使用物質所引起的問題，是因為有其他多種因素在作祟。
- 在週末瘋狂飲酒，服用過量的處方藥物，在狂野派對中使用「俱樂部毒品」， 喝多過五杯咖啡，吸食可卡因等，都有可能成為濫用物質的模式。

詞彙表
Glossary

上癮（Addiction）：一般是指沉迷某些有害的物質（如酒精）或行為（如賭博），致對身體做成傷害。 在精神學上，上癮是一種不顧負面後果的失常狀況。

俱樂部毒品（Club Drugs）：指通常年輕人在舞會和聚會中所使用物質的一個口語名稱。儘管在這些環境中最常使用的是酒精、煙草和大麻，「俱樂部毒品」往常指諸如狂喜（ecstasy）迷幻藥、安非他明（amphetamines）類藥品、迷幻水(Gamma Hydroxy-Butyrate)和K粉(ketamine)等物質。

緊張（Stress）：身體對在某時間對其所提出之需求的一種生理反應。這些需求可能來自身體內部（感覺、知覺、態度、信仰），或者來自環境中的某個方面（暴露在高温/嚴寒、噪音下或是某人對你大聲叫喊）。

物質（Substance）：人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質（精神活性物質）。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質，這些物質會對神經系統產生影響，可能會導致行為或認知障礙。

使用物質問題/問題物質的使用/問題酒精和毒品的使用(Substance Use Problem/Problem Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use)：任何與使用精神活性物質相關的身體、心理、經濟或社會問題。精神活性物質指任何影響大腦以至於改變知覺的物質。

每個人天生有一種建立鞏固、持久習慣的傾向。這種人性的傾向大概就是每種癮癖的核心所在。有時習慣是良好的，我們隨著時間而學到的行動模式，儘管後來忘記了，在日常生活上仍對我們有所幫助。我們的習慣當中，有些明顯，有些隱藏，有些簡單，有些複雜。我們若能了解自己養成習慣的潛能，並在某程度上加以控制，將是最理想的。我們需要養成對自己有益的習慣，而避免或摒除無益的習慣。

資料來源
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

資料於2006年更新

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Manulife Financial
贊助翻譯工作

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia Society

加拿大精神健康協會卑詩省分會
Canadian Mental Health Association, BC Division

卑詩省癮癖研究中心
Centre for Addictions Research of BC

霍斯兒童精神健康護理協會
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

卑詩省情緒病協會
Mood Disorders Association of BC

如有查詢，請致電
精神健康資訊熱線
卑詩省免費電話：
1-800-661-2121

或電郵：
bcpartners@heretohelp.bc.ca

網址:
heretohelp.bc.ca