

減少使用或戒除甲基安非他明的提示

Tips for...

Cutting Back or Quitting Methamphetamine

大部份人第一次使用甲基安非他明時，並沒有打算要定期使用這種（致癮）物質，當然也沒有想過自己會染上毒癮（即對毒品的完全依賴，full-blown dependence）。一般人試用此毒品的原因通常是因為對它的效果感到好奇，或是聽說此毒品有助保持清醒及提高警覺，藉此提升自己的工作表現或學業成績。甲基安非他明之所以受到部份人士的青睞，是因為它聲稱能令他們的性體驗更激奮。

遺憾的是，因為甲基安非他明能帶來歡愉效果以及容易獲得，所以變成長期使用的可能性極高。此外，此毒品迅速產生耐受性（tolerance），意味著使用者必需大幅增加用量及使用次數，才能感到亢奮和保持亢奮狀態。

如果您尚未下定決心作出改變，或沒有充份的心理準備面對因改變使用習慣而帶來的不適感，要減少使用或戒除甲基安非他明將會非常困難。如果您決心要改變自己的（致癮）物質使用模式，但卻不知從何著手，可考慮採用以下切實可行的步驟，逐漸減低甲基安非他明的用量或完全戒除毒癮。

1. 考慮您目前的使用模式

想一下您在一個月、一個星期或一天中，所使用甲基安非他明的次數及用量，並想想您使用的是哪種形式以及使用的方式。您是捲在煙紙中或放在煙斗中吸食，還是從鼻孔吸入、吞服、塞入體內或以注射方式使用？您是否同時使用甲基安非他明和其他（致癮）物質？如果和其他（致癮）物質混合使用，混合使用的是哪些物質？是什麼時候使用？如何使用？

清楚瞭解自己目前的使用模式，有助您確定自己是輕度還是嚴重使用者，亦是評估自己對於目前使用情況是否安心自在的第一步。

若您無法確定目前的使用模式，嘗試在一週內把每天的使用情況記錄在日記簿上，或參照第二頁的圖表來記錄使用情況。由於（致癮）物質彼此間的相互影響極為重要，因此請您務必將目前使用的（致癮）物質全部列出。如果擔心有人會發現您使用甲基安非他明，您可使用只有自己才明白的代碼文字來記錄。



BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information



.....
『如果您尚未下定決心作出改變，
想要減少使用或戒除甲基安非他明
將會非常困難。』

份量	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
使用時間與次數？							
用量？							
形式與使用方法？							
其他（致癮）物質？							
適量還是過量？							

2. 思考一下從開始使用以來，自己的使用模式有甚麼改變

在回想自己如何使用甲基安非他明以及為何開始使用時，您可能會發現這些原因和後來繼續使用的原因很不一樣，這很可能是因為您剛開始使用時體驗到的亢奮和正面效果，隨著持續使用而轉變為負面效果，然而您還是不斷地追尋當初的亢奮感覺。

如果您使用甲基安非他明的體驗有所改變，請畫出一條時間線，在上面標明這些改變出現的時間點。您可用以下的範例作為指引。

在就讀大學時期和朋友一起開始吸食甲基安非他明，我喜歡它帶來的快感，以及它讓我能熬夜，可以長時間溫習。

畢業以後，我身兼兩職而且也成家了，甲基安非他明助我渡過忙碌的時光，兼顧工作與家庭，而且也讓我保持性能力。

現在雖然沒那麼忙，可是我還是繼續使用它。我不知道為什麼。是無聊嗎？有時會有些焦慮，無法安睡；只是希望再感受一下那美好的感覺。

3. 列出您想減少使用或戒除甲基安非他明的理由

現在您已記錄了自己為何開始感到亢奮，以及有關體驗隨著時間流逝而可能已經改變，您要維持目前的使用模式還是作出改變？請比較兩者的好處和付出的代價。（請緊記，即使您能夠維持用量至達到最大效益而產生問題最少的水平，您可能還是會發現，整體效果已經從正面轉變為負面。）

首先問自己這些問題：我的專注力變好了還是變差了？我的人際關係改善了還是惡化了？我的性生活改善了還是變壞了？我的整體健康狀況是比較好還是比較差？我是否覺得有信心，感到堅強，還是焦慮而且緊張不安？是我在控制甲基安非他明的使用，還是這種毒品在控制我？

如果您認為自己付出的代價可能比獲得的效益更大，請把您想改變目前使用習慣的理由列出。以下是一些參考範例：

我希望作出改變，因為：

- *我覺得已經無法控制自己使用毒品的模式—儘管真的不想吸食，但最終仍是吸食。*
- *有時候我會失眠，容易發脾氣，而且沒有任何事能讓我覺得稱心如意。*
- *性功能開始時是增強了，但現在卻有問題。*
- *我開始擔心大家曾經聽說過的問題：牙齒問題、皮膚問題、中風、癲癇、妄想症、精神錯亂。*

4. 瞭解減低用量或戒除甲基安非他明的方法、改變及挑戰

如果您已經太久沒有睡覺、覺得焦慮或沮喪抑鬱、聽到或看到別人沒聽到或看到的事物、或經常疑神疑鬼，有奇怪或困擾性的思緒，您就應該減低甲基安非他明的用量。

探索自己的使用模式，將改變所付出的代價和獲得的效益相比較，您可能會立下決心，現在

是時候要戒除甲基安非他明。如果您想戒除該毒品，先要了解應付戒癮癥狀 (withdrawal) 將會是一項挑戰。儘管如此，您可以事先計劃一下要如何應付戒癮癥狀，為渡過艱苦時刻作好準備。首先，把認為將會面對的困難記下，例如，您可能會這樣寫：

戒除甲基安非他明意味著：

- 我會累得半死、感到沉悶、很容易發脾氣而且沒有精神
- 我會在數週甚至數月內覺得焦慮及抑鬱
- 我會頭痛，感覺不適、焦躁不安和冒汗
- 我最終會吃得比平常多，睡眠習慣也會受到影響
- 我會對使用甲基安非他明心癮難耐，也會想要用其他（致癮）物質來填補

下一步，列出令戒癮階段較易渡過的日常生活改變：

如果我能……就比較容易戒癮：

- 休假一兩個星期，這樣我就可以在沒有壓力下專心達成目標
- 避開與平常追求亢奮感覺有關的人、地方和事情
- 在調整人生重點和規劃新路向的初期，要多安排令自己感到安慰、正面或不一樣的體驗
- 向自己的醫生透露有關情況，以便獲得支援、建議，或者是處方短期藥物
- 尋找其他能夠支持自己的資源，如朋友、家人、戒毒和（致癮）物質輔導員等

5. 制定循序漸進的計劃

不論您只是想減低用量還是完全戒除甲基安非他明，您必需把這決定轉化為一系列切實可行的步驟。首先，決定哪一天開始實行改變。然後詳細寫出為改變而採取的實際行動。接下來，想一想在開頭數週為避免想起甲基安非他明而採取的行動，如果您也要改變使用其他（致癮）物質的習慣，最好同時作出改變。最後，概述自己如何處理戒癮癥狀 (withdrawal symptoms) 及心癮 (cravings) 難耐的情況。

以下的實行計劃範例乃為那些已染上毒癮，但卻不喜歡目前生活模式而想要戒毒的人士而設。

七月一日是我第一個「完全戒用甲基安非他明的日子」。我在七月的第一週放假一個星期，去拜訪住在市外的朋友。他並不使用毒品，並且熱愛戶外活動。在我離家之前，我要把所有甲基安非他明用具都丟掉，這樣我回來的時候就不會想起來。我還要想一想有誰會支持我作出改變、又有誰無法提供支持，而我只會和那些能幫助我作出改變的人交往。

可以幫助我應付戒癮癥狀的方法：

- 要有耐性 — 我的身體需要一點時間（數週或數月）才能適應改變。
- 晚上睡前避免吃糖、喝酒和攝取咖啡因等興奮劑。
- 多喝流質、勤做運動和均衡飲食。
- 如果出現困擾自己的念頭或幻覺，或心悸比平常厲害，就要約見醫生或到醫院求診。

可以幫助我克服心癮的方法：

- 向能夠支持自己的人傾訴，例如已經成功減少使用或戒除甲基安非他明的朋友或支持您的人。
- 致電 800-663-1441 參加支持小組或尋找對癮癮問題具有經驗的輔導員。
- 和沒有使用（致癮）物質的朋友傾談，瞭解他們如何應付冗長的工作時間和其他生活壓力，以及在閒暇時間如何放鬆和享樂。
- 多做運動，試一試瑜珈、放鬆呼吸法、冥想以及另類療法，如針灸、接觸療法及按摩。

6. 持之以恆

長期慢性使用甲基安非他明會令腦部產生變化。目前的證據顯示，很多腦部變化假以時日是可以復元的，但在另一方面，持續或恢復使用甲基安非他明將會使病況惡化。因此，即使減少使用或完全戒除甲基安非他明的過程困難重重，也請您務必持之以恆，堅守自己的決定。

即使您受不住誘惑而有一天未能按照計劃行事，也不要過份責怪自己，反而應該檢討為甚麼會發生這種情況，並且制定應變計劃，一旦再度遇到相同情況時應如何處理。把焦點集中於能幫助自己循序漸進地實踐計劃的新方案，而不要把時間和精力浪費在對自己生氣或失望的情緒上。

許多甲基安非他明的使用者在減低用量或戒除毒癮時都會遇到困難，但是大部份都可以成功。有些人可以自行達成目標，有些人則需要朋友、家人或每天都處理癮癮問題的專業人士的協助。請您採取任何可幫助自己戒癮的行動。

不論您在卑詩省哪個角落，都可以致電**卑詩酒精和毒品資訊及轉介服務中心**（Alcohol and Drug Information Referral Service）免費長途電話：1-800-663-1441。大溫哥華地區則請致電：604-660-9382。

欲了解更多有關酒精與其他（致癮）物質的資訊，請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」（Here to Help 網站）：www.heretohelp.bc.ca 或卑詩省癮癮研究中心網站：www.carbc.ca。

增強自我控制能力的簡便提示

選擇傷害力較低的甲基安非他明使用方法。吸食或注射甲基安非他明會增加形成耐受性和倚賴性（即染上毒癮）的風險。注射甲基安非他明或任何其他（致癮）物質，都可能引起感染（infection）、膿腫（abscesses）以及傳播經血液感染的疾病（blood-borne diseases），如性傳染病（STD）、乙型和丙型肝炎（Hepatitis B and C）以及愛滋病（HIV）。首先從改變吸食或注射習慣開始，改用鼻吸、吞服或塞入等方法。

減低用量。使用甲基安非他明最危險的一點在於此毒品能迅速產生耐受性，由於用量必須不斷增加，時間一長就會令使用者沾上毒癮。您可減低用量與使用次數，以減低因上癮而帶來的健康與安全風險。

制定具體計劃。長期使用甲基安非他明可使注意力集中的時間縮短、專注力下降，以及控制衝動舉止的能力減弱。在準備讓自己享受亢奮感覺之前，設定使用的劑量，並且告訴自己：決不會改變計劃而轉用較多的劑量。

制定計劃安排「完全戒用甲基安非他明的日子」。連續使用甲基安非他明的日子越短，對您作為使用者越有效益。如果您每天都使用甲基安非他明，可嘗試減低使用次數，在平日每隔一天才使用，並嘗試在週末完全不用，或考慮每週減低用量至不超過一次。確定您已計劃好消磨時間和精力的其他方式，不要讓自己無所事事地坐著，思念毒品帶來的亢奮感。

少買少用。大批購買甲基安非他明可能比較便宜，但所面對的風險是，您可能會純粹因為擁有大量存貨而使用超出需要的份量。下定決心只購買您計劃使用的劑量。

