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

青少年與服用毒品

Youth and Substance Use

青少年大多會在中學畢業前嘗試吸煙、飲酒或服用其他藥物，幸好絕大多數使用藥物的行為（可能除了尼古丁外）都不會引致上癮問題，大部分青少年也不會因試用藥物而受到嚴重的傷害。然而，某些青少年會出現濫用藥物的行為，或令到自己和別人身處險境。

為了有效地針對有關的危險，我們需要制止某些謬誤繼續流傳，提供真確的資料，並支持年青人作出負責任的決定。我們也需要明白為什麼年青人使用藥物，以及有什麼先設因素能導致他們濫用藥物或能保護他們免受藥物的禍害。

> **徵詢得來**的意見往往記得更牢、用得更多…
>
> … 確保子女明白到當他們有需要時，可以徵詢你的意見，絕對不會受到苛責

為什麼青少年使用藥物

Why Teens Take Drugs

青少年使用藥物的原因各有不同。對有些人來說，即使飲酒和使用其他藥物存在一定的風險，但也是日常生活中常見和可以接受的行為。處於青春期的青少年不但好奇心重，而且願意冒險。他們開始使用藥物時，可能只是為了嘗試箇中滋味，向權力挑戰或故意觸怒成年人、模仿大人、解悶或克服害羞心理，也有可能只是為了減肥或表現自己很了不起。

大部分濫用藥物的青少年，並不是因為偶然接觸到或嘗試過藥物。經常使用藥物的青少年，與成年人使用藥物的原因是一樣的。藥物上癮問題通常只是更嚴重問題的其中一個環節，例如未能適應並融入學校、家庭問題、不能達到期望、個人壓力或創傷。使用藥物可能似乎有助他們應付這些壓力或逃避種種問題，而青少年可能覺得需要藥物去放鬆自己或度過難關。

預防藥物濫用和上癮問題

Preventing Problem Substance Use

為了預防青少年的藥物上癮問題，我們可以做的其中一項最重要工作，便是提供確實而有真憑實據的資料。恐嚇的方法並不管用，反而常會招致與預期相反的後果。如果青少年面對不實的資料，將完全漠視我們的警告，結果可能真正身處險境。另一方面，研究顯示戒除藥物的學生通常都是因為健康問題，或本身曾有負面的經歷而決定戒掉惡習。有效的預防計劃應該尊重青少年有能力去理解、分析和衡量自己的選擇。

藥物濫用和上癮問題與不愉快的童年經驗息息相關，這些不快經驗包括身體上、情緒上受到虐待或性虐待；自幼一起生活的父親或母親有長期抑鬱症、精神病、自殺傾向、坐牢、離家或癮癖等問題，或在母親被暴力虐待的環境下長大。其他精神健康的決定因素，例如職業、收入和社會支援，也影響身心的健康發展。有效的預防措施必須針對這些決定因素，而確保兒童在健康的環境下成長，可能是最有效預防藥物濫用和上癮的方法。

社交關係和適應力是重要的保護因素。社交關係是指歸屬感及與家人、同輩和導師建立鞏固和有意義的關係；而適應力是指一個人面對人生種種問題時能夠妥善處理並作出恰當反應的能力。即使青少年的身邊只有一位關懷備至的成年人，結果也會截然不同。如果小朋友面對逆境，但有人在旁關懷照顧，也能幫助他們克服困難。對子女來說，父母的參與和支持是最重要的，也是我們必須強調的。根據研究結果，青少年的確認為父母是最值得他們信賴、但卻未獲充分使用的資訊來源。

當問題出現時

When Problems Emerge

有些青少年將與藥物建立不良的關係，這是我們無法改變的事實，但我們卻能改變面對這些情況時的處理手法。如果你察覺到有兒童或青少年身陷某些風險因素，或看來正在濫用藥物，你可以採取行動幫助他們。最重要的是切勿漠視這些情況，並應盡量加深自己對問題的認識。

如果你懷疑自己的子女或所關心的年青人可能濫用藥物，可參考下列的應變措施：

- 切勿感到內疚 – 這不是你的過錯
- 盡量避免驚慌失措或反應過激 – 擔心是正常的，但破口大罵或怒氣沖天也於事無補；比較有建設性的做法是集中精神，設法改善目前的情況

常見的謬誤

Common Myths

謬誤一： 嘗試服食藥物不是青少年文化的一種常見現象

謬誤二： 使用藥物和濫用藥物並無分別

謬誤三： 大麻是通往毒品之門，例如海洛英和可卡因

謬誤四： 跨大風險將可阻止年青人試食藥物

資料來源：M. Rosenbaum, Safety First

青少年服用毒品的原因

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

情緒因素

- 企圖增加自尊心
- 逃避情緒低落
- 減少焦慮
- 避免作出決定
- 堅持獨立自主

身體原因

- 企圖達到放鬆的感覺
- 止痛
- 減弱感覺
- 尋找官感刺激、領略新感受
- 提高體力

理性的理由

- 解悶
- 企圖加深對自己的認識
- 滿足好奇心
- 希望從新的角度來看世界

社會原因

- 爭取朋友的認同
- 能夠與他人「聯群結黨」
- 克服害羞心理
- 逃避孤寂
- 幫助溝通

環境原因

- 接受飲酒或使用其他藥物
- 家庭處於困境
- 在壓力下提早成熟
- 榜樣角色的不良影響

資料來源：Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

- 加深自己對問題的認識，明白藥物及其禍害的真相
- 設法了解藥物濫用和上癮問題的嚴重程度 – 是否只是嘗試性質，還是有可能繼續或惡化下去？
- 找一個適合的時間和子女坦誠對話，表達你的恐懼、忐忑不安和關懷，但切勿使用教訓或審判的口吻。這個做法能鼓勵子女當面對難題或需要意見時，也會向你求助。

誠實處事是很重要的，如果你不知道問題的答案，仍能坦誠相告，將有助建立信任。這些問題非常複雜，而且在我們的周圍有許多互相矛盾的說法。如果你能盡一切努力，加深自己對問題的認識，並坦誠溝通，將可得到子女的信任。他們一旦面對問題，也大多會向你求助。如果你能尊重子女，鼓勵他們詳細考慮問題，然後自己作出一些決定，將可進一步鞏固子女對你的信任。

卑詩省物質資訊網絡（Substance Information Link）www.silink.ca 載有藥物上癮問題的詳盡資料，歡迎查閱。此外，本身也是母親的藥物教育專家馬莎・羅森寶（Marsha Rosenbaum）所製作的網站：www.safety1st.org，也是一項有用的資源；馬莎就藥物教育及如何與青少年溝通等問題提供多項實用建議，方便大家參考。

萬一兒童或青少年似乎不單只是嘗試藥物，而是有濫用藥物和上癮問題，可能應該尋求其他援助。酒精和藥物轉介服務（Alcohol and Drug Referral Service）一星期七天、每日二十四小時提供資訊及轉介服務；在卑詩省內，請致電免費電話：1-800-663-1441，在低陸平原，請致電：604-660-9382。

青少年有何想法？

What Do Teens Think?

我們通常不會要求學生去評定預防措施的效果。聽取年青人的意見是一個重要的起步點，雖然學生們渴望得到準確的資料，但他們相信目前的做法未能滿足他們的需要。以下是部分學生的想法：

「這個教導青少年如何應付藥物的方法完全不切實際，不應『只是說不要』，而應是『思考這個問題』或類似的說話，例如『動一動你的腦筋。』」

「我認為他們需要將使用藥物和濫用藥物加以區分；使用藥物的人仍然可以健康而又有意義地生活，正如你的父母回家後，會在晚飯時飲一杯酒，但這不是酗酒。」

「我認為坦誠是教育青少年有關藥物問題的重心，也是唯一可以幫助人不使用藥物的因素。當青少年不再時刻聽到使用藥物的好壞，便很有可能作出較明智的決定。」

資料來源：M. Rosenbaum, Safety First

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

資料來源

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

資料於2006年更新

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。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症（Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder）：並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情，而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺，通常兼有體重減輕（或增加）、睡眠失調、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

健康決定因素（Determinants of Health）：決定個人或人口健康狀況的一系列個人、社會、經濟和環境因素。

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。

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Manulife Financial
贊助翻譯工作