

藥物成癮認識知多少

柯俊銘臨床心理師

一、什麼是藥物成癮？

長期使用特定藥物而導致腦部功能失常的疾病。一旦染病，對於藥物會產生強迫性的渴求，並且失去自制力。患者常會有以下特徵：

- 1.欲罷不能：心理上持續出現想用的衝動和慾望，即使知道不應該，也明白會帶來不良後果，但就是無法打消念頭。
- 2.越用越多：濫用藥物後產生習慣性，為了達到使用的效果，不斷提高劑量，對健康帶來的傷害很大，臨床上稱為「耐受性」。
- 3.脫癮症狀：當突然停用藥物或減量，頓時渾身不對勁，甚至會感到難過、痛苦。相關的副作用及傷害又叫做戒斷症候群。
- 4.生活失序：用藥意圖強烈，為了取得會不計代價，因此可能產生危害個人或社會的行為，家庭、工作與社交很難不受影響。

二、使用藥物成癮的過程

- 1.誘導期：當個人有內在需求（如提神醒腦、紓壓解悶等），在好奇心作祟和朋友的鼓吹、慫恿下，往往就會貿然嘗試。
- 2.濫用期：只要和朋友碰面或聚會就用，目的是為了社交聯誼，表現對團體的認同，且逐漸由偶爾變成連續性使用。
- 3.依賴期：越陷越深，開始不只是跟著朋友用，自己也會購買回去獨自享受，地點可能是自家房間、浴室或汽車等隱密處。
- 4.慢性期：用藥形成習慣，明顯有耐藥性的問題，生理、心理與社會職業功能敗壞，因需要金錢買藥，也容易出現犯罪行為。

三、藥物成癮可能完全戒掉嗎？

美國國家藥物濫用研究所（NIDA）明確指出，用藥剛開始是個人自由意志下的選擇，但成癮後便是慢性且極易復發的腦病，並非只是單純缺乏道德感、意志力不足的問題。最可怕的是，藥物帶來的愉悅感覺會儲存在大腦神經迴路中，即使已經許久未接觸，但若遭遇與用藥情境相關或類似的景物、聲音、味道、事件等，往往瞬間喚起埋藏已久的記憶，進而產生渴求現象，個人也因而又故態復萌。

四、藥物成癮的戒治管道

- 1.特定醫療院所：可前往衛福部指定的藥癮戒治機構，尋求醫療院所身心科（或家醫科）醫師的協助。透過替代療法、定期門診追蹤或住院戒治等方式來處理藥癮問題。
- 2.民間戒治單位：可依個人狀況選擇民間單位（如晨曦會、更生團契、沐恩之家等），藉由強化戒癮動機、學習自我肯定、提升人際溝通能力、充實壓力管理知能等，逐步擺脫藥癮控制。

五、如何預防藥癮復發？

- 1.斷絕和用藥、賣藥朋友的往來，必要時更換住處、電話號碼。
- 2.不要涉足聲色場所，避免無謂的誘惑。
- 3.培養正當休閒嗜好，懂得如何排解無聊。
- 4.規律運動，刺激腦分泌安多酚等傳導物，有助維持好心情。
- 5.均衡飲食，多吃新鮮蔬果，少碰高糖、高鹽與高熱量的食物。
- 6.積極投入職場，努力工作。從中可建立自尊，獲得成就感。
- 7.增進與家人的關係，保持良好互動，有困難時可尋求協助。
- 8.找尋良師益友，透過督促與指導，調整認知，重建生活秩序。
- 9.加入坊間相關公益組織或社團，藉以獲得經驗分享與支持。
- 10.擁有虔誠信仰，積極參與宗教活動。