

拒毒+1

季刊

毒防諮詢專線
0800-770-885
http://refrain.moj.gov.tw



有口一定成功

嘉義縣毒品危害防制中心
Drug Abuse Prevention Center, Chiayi County

第四十五期

中華民國一百一十三年六月

發行人\翁章梁 總編輯\劉培東 副總編輯\羅木興
編輯委員\林宏儒、李美華、張翠瑤、楊皓茹、葉聰謨
執行編輯\趙紋華 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣朴子市光復路40號 電話\05-3625680
網址\cyshb.cyhg.gov.tw/antidrug 毒防諮詢專線\0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳



我與癮的距離

王菀姿 諮商心理師

聽到上癮，你會想到什麼呢？

酒癮？賭癮？毒癮？糖成癮，還是網路成癮？

其實我們人類藉由使用各種物質來減輕、改變情緒或意識狀態的這種現象，已經好幾世紀了，我們多多少少有使用過一種以上會影響中樞神經系統的物質，來幫助我們自己減輕生理和心理的痛苦或者產生愉悅的感覺。例如：每天都要來一杯咖啡或茶這類的提神飲料，或是下午茶甜點時光，那種甜甜的高熱量澱粉食物，總是帶給人療癒的快樂感受，又或者吃完飯、工作空擋想抽根菸放鬆一下；當然在3C的時代下，還有對網路的依賴與重度的使用。

可是，我們這樣有機會成癮嗎？

也許可以自我評估一下，想想看是否有強烈渴望使用的慾望？是否使用過量、比預期花更多時間使用或使用更大量？在對身體

有害的情境下仍重複使用？即使該物質已造成問題仍繼續使用？努力想減少或控制使用但不成功？已經對生活造成負擔，為自己與他人帶來困擾？會不會影響到自己無法實踐責任、可能放棄或減少社交、嗜好或工作？（如想瞭解是否有物質成癮，建議可至最近的衛生所進行諮詢）

其實，藥物和其他喜悅快感會影響我們的大腦，而這些也與我們的需求息息相關。目前從已知的大腦科學我們可以知道這與大腦的酬賞系統有關，在自然的酬賞系統，中腦邊緣多巴胺系統的多巴胺，他的釋出就好像是開關一樣，會讓我們知道什麼時候某件事情會帶來美好感受，那麼就應該重複再做。多巴胺會帶來獎賞的感受，因為當我們享用美食或是和好朋友聊天的時候，他讓我們有美好的感覺。多巴胺也有強化的作用，因為他會刺激我們重複某些行動，好比吃東西

或是和好友聊天，而這些對我們的生存與需求相當重要。我們遇到壓力時，蠻多時候會倚靠這個多巴胺系統來解決情緒的壓力。

然而持續使用成癮物質會導致大腦的獎賞系統變成-成癮的獎賞系統，大腦神經記憶這樣的酬賞路徑，就像前面所說的，變成開關，會讓我們知道什麼時候某件事情會帶來美好感受，應該重複再做，既然使用該物質或從事該行為帶來的感覺那麼好，就重複做。大腦的壓力系統會變得敏感，而且藥物使用越多，獎賞或美好感受越變越小，而對壓力的反應卻越變越大。

「我在碰到毒品之前，生活雖然很辛苦，但是我還可以控制，還覺得自己可以面對。但用藥之後，我已經入監服刑這麼久沒有施用，覺得出獄後一定不會再用毒品，結果我還是不斷再犯，我的生活變得一團糟。」

我在監獄輔導的毒品犯最常說的一句話就是：「我出去之後一定不會再用毒品。」然而往往在出監後一段時間，他們將再次面對心中引誘他們再次施用毒品的聲音。

不是已經很久沒有使用了？為什麼藥物成癮會持續這麼久？

科學家使用腦成像的技術來檢視藥物使用者的大腦，發現持續使用藥物會導致大腦

的持久改變，使用古柯鹼、甲基安非他命、酒精或海洛因的藥物濫用者，腦中的多巴胺受體減少，而即使沒有使用藥物了，幾個月過去了，多巴胺受體濃度仍然偏低。

這對我們的影響是什麼呢？

「出獄後，我和太太原本過著很平常的生活，我努力工作，下班回家後過家庭生活。但在一次意外太太過世了，之後的生活我變得意志消沈。在遇到以前的用毒友人之後，我又開始用毒了。」

成癮的酬賞機制就好像是在大腦留下了一條路徑，在面對壓力及脆弱情境時，導致藥物使用復發。許多研究證明，壓力會助長藥物使用復發。

也許，在戒癮及預防再復發這條路上，我們更應該正視的是，我是如何面對壓力的？面對情緒與壓力，我的因應策略是什麼？我們的社會看待壓力往往會貼上負面的評價，但其實我們在生活中難免會遇到壓力，嘗試一些正向或幫助我們專注於當下此時此刻的活動，例如：健走、正念冥想或參與社區、宗教志工活動，有可能可以幫助我們避開使用藥物這個選項，因為當我們的身心得到滿足了，便不覺得有使用藥物的需要了啊。

走出藥愛陰影 見證勇氣與蛻變- 諸羅部屋提供支持 用愛扭轉人生

作者：諸羅部屋專員 張志翔

噹噹是一位年輕的娛樂性藥物藥癮者，同時也是HIV感染者。

大學畢業後，留在高雄工作的他，因為一次用藥被發現鬧上警局，造成家人逼他斷絕在高雄的人際圈，搬回民雄的家裡專心準備國考。

家人只知道噹噹曾經用藥，但並不知道他的男同志與HIV感染者身分。回到民雄的他，沒有任何圈內朋友，孤獨對他的身心狀況造成非常大的影響，也使他使用成癮藥物的慾望更加強烈。藥癮者、HIV感染者、男同志的多重身份讓他在日常生活中日漸感到疲憊，也更希望能夠尋求專業與情感上的支持。事實上，在這段時間裡，噹噹也好幾次差一點就真的跟網路上朋友約出去用藥，只是總是在最後關頭打住念頭。但儘管如此，噹噹依然逐漸對自己失去自信，認為自己這輩子都完蛋了。

在某次使用交友軟體的過程中，噹噹向網友透露了自己目前的狀況，剛好這位網友曾經來諸羅部屋接受過幫助，於是介紹他來諸羅部屋，看看是否可以有些幫助。

諸羅部屋是由嘉義縣衛生局指導、台灣紅絲帶基金會營運，今年將成立屆滿10年的嘉義縣多元性別健康中心，是全台非都會區的第一家、也是大雲嘉地區唯一的多元性別健康中心，成立至今致力於嘉義縣多元性別認同民眾的身心靈健康照護（包含免費愛滋篩檢諮詢、心理諮商、法律諮詢、聚會聯誼、專題講座與展覽等服務），也是社區民眾與多元性別社群的溝通橋樑。

諸羅部屋服務資訊

地址：嘉義縣民雄鄉文化路7-2號3樓

電話：05-2266910

服務時間：每周二至周六 13:30-21:30

粉絲專頁：<https://www.facebook.com/GisneyLandChiaYi>

一開始，噹噹預約了我們的同志專屬免費心理諮商服務，連續六周的服務之後，他接受了諮商師的建議，在諸羅部屋の開館日來現場認識新朋友。

噹噹並不忌諱讓諸羅部屋的朋友知道他的狀況，每一位在諸羅部屋認識的新朋友，都知道他男同志、藥癮者與HIV感染者的三重身分。這樣的「出櫃」，並不影響大家建立友誼。噹噹也坦言，自己還是會在情緒起伏較大時，產生用藥的慾望，告訴大家自己的過去的經驗與現在的困境和需求，就是希望藉由同儕的力量幫助他不要再陷入用藥的泥沼中。

在這段接受大家幫助的日子裡，噹噹也盡自己所能貢獻自己的力量，諸羅部屋在任何地方設攤宣導，都可以看到噹噹的身影，與其他志工伙伴一起忙進忙出、載運物資、發送小禮物給民眾。噹噹更常做的，是在交友軟體上找到與他有類似困擾的朋友，介紹他們來諸羅部屋，以他的親身經歷，讓這些朋友能夠放心的前來使用我們的服務。

2021年的10月，噹噹向大家宣告，他要從諸羅部屋「畢業」了。因為他考上了公務員，將要被分發到台北服務。將近兩年的志工服務，我們看著噹噹從當初的徬然無措，到現在的自信滿滿，很高興看到他的轉變，也非常感謝他總是無私的分享自己的生命經驗，讓我們這些夥伴對服務藥癮者及HIV感染者的經驗更完備、未來能夠更友善地服務有相關需求的朋友們。

毒品危害漫畫篇

<p>小明很喜歡打手機遊戲也因此結識了一群網友</p>	<p>某天一位網友跟小明聊天...</p> <p>你會不會覺得一直打遊戲眼睛很疲勞阿?</p> <p>會啊!我每天都上線常常玩到眼睛很痛覺得精神疲憊</p> <p>我推薦你這款保健品非常好用!用了很快樂精神很好連續通宵好幾晚!</p>	<p>小明覺得奇怪便將網站給哥哥看</p> <p>超強藥丸優惠價NT999</p> <p>吃完元氣倍增心情愉悅放鬆眼</p>	<p>這個商品沒有安全標章虛假宣傳</p> <p>在明眼?</p> <p>就會很有精神振奮好幾天但這更像毒品帶來的興奮效果</p>	<p>保健食品要有合格標章及字號</p> <p>正當管道購買</p> <p>這種釣魚網站的商品可能裡面參雜毒品讓你不小心上癮</p>
<p>Phishing.com.tw</p> <p>點擊獲取好康</p> <p>請勿點擊不明廣告及網站</p> <p>小心毒品代號 例如高級燕窩銀=毒咖啡包</p> <p>要來個高級燕窩飲養顏美容嗎?</p> <p>哇!養顏美容?給我來一盒</p>	<p>藥頭也會利用社群媒體販賣偽包裝毒品(例:毒咖啡包)</p> <p>新品!要的趕快私訊卡通風可愛咖啡包</p> <p>1,234人按讚</p>	<p>請拒絕任何來歷不明包裝華麗且聲稱有神奇功效的藥物</p> <p>這可以治療癌症要來點嗎?</p> <p>不!</p>	<p>網絡上也經常出現徵才廣告應徵可獲高薪無經驗可考誑騙民眾當車手或毒品外送員切勿相信這種廣告</p> <p>趕快加入我們</p> <p>高額日薪!現領無經驗可快速賺錢</p> <p>想了解更多!</p> <p>嘿!上鈞了!</p>	<p>網路使用需謹慎!有任何毒品相關問題請撥打0800-770885 (請請你幫幫我)</p>

作者 / 白璟辰(赤染環)

毒品危害圖卡篇

拒絕毒品一把罩

① 淺談藥癮行為

<h4>藥物濫用</h4>	<h4>成癮行為</h4>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 非醫師開立的藥物 2. 未遵循醫師指示使用藥物 	<p>超乎尋常行為的嗜好和習慣，例如酒癮、網癮、賭癮及藥癮</p>

② 染毒四徵兆

<p>作息改變</p>	<p>情緒改變</p>
<p>行為異常</p>	<p>特殊物品</p>

③ 健康要不藥

毒品危害健康

思緒障礙
幻覺、妄想、多疑
記憶、學習、精力減弱
食慾不振、牙齒變損
心臟疾病
心律不整、心悸
C型肝炎
肝臟腫大
膀胱發炎
腎衰竭

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 嘉義縣毒品危害防制中心 關心您

認識偽裝的新興毒品

新興毒品沒有固定樣式，會偽裝成平時看得到的飲料、零食，無法從外觀辨別，常被偽裝成巧克力、糖果、餅乾或咖啡包等。



毒咖啡包

圖片來源:風傳媒



毒鳳梨酥

圖片來源:自由時報



毒梅錠

圖片來源:中時新聞網



毒果汁

圖片來源:ETtoday

自我保護3不1要

- 1 不隨意吃有開封的食物
- 2 不吃來路不明的食品
- 3 不接受陌生人的食物
- 4 要提高警覺食物不離身



拒毒四撇步



排解壓力

本縣心理衛生中心
05-3621150、
安心專線1925



培養正向嗜好

運動、唱歌、跳舞、
藝文休閒活動



遠離是非場所

避免前往不正當
或違法的娛樂聚會



拒絕不明食物

如開封後重製或
成分不明、標示不清
的食物

嘉義縣毒品危害防制中心

你來電我服務



家庭訪視



戒癮治療



心理諮商與輔導



社會福利資源



電話諮詢



就業輔導

如有相關毒品問題可撥打

0800-770-885(先轉3再轉2)或05-3625680

由專人提供諮詢與相關服務



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局



嘉義縣毒品危害防制中心

關心您~

廣告



嘉縣無「毒」有我 嘉健康

夜市巡迴宣導

地點	日期	時間
朴子夜市	9/14、9/28	18:00-20:00
太保夜市	7/9、7/23	18:00-20:00
水上夜市	8/11、8/25	18:00-20:00

闖關遊戲，送精美小禮物!!!

喝酒·不要太超過

啤酒	啤酒	啤酒	啤酒	啤酒	啤酒	啤酒
150ml	5%	10%	12%	19.5%	40%	58%
2單位 ml/天	508ml	254ml	212ml	130ml	62ml	42ml
1單位 ml/天	254ml	127ml	106ml	65ml	31ml	21ml

不喝酒更好！開車、懷孕、未成年、服用藥物者切勿飲酒

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 嘉義縣毒品危害防制中心 嘉義縣社區心理衛生中心



抵嘉最溫心 陪伴不孤毒





酒 噬 一 生 拒 酒 重 生

嘉義縣酒癮治療

費用補助方案



補助對象

- 自願接受酒癮治療者
- 法院裁定家庭暴力加害人處遇計畫之戒酒治療

補助項目

- 血液或生化檢查、
- 酒癮藥物治療、
- 生心理功能檢查等

補助額度

**每年每案
最高40,000元**
本案為部分補助

嘉義縣酒癮治療指定醫療院所

衛生福利部
朴子醫院

佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院

臺中榮民總醫院
灣橋分院

長庚醫療財團法人
嘉義長庚紀念醫院



如何能取得幫助？

嘉義縣衛生局
(05)3625680

各鄉鎮市衛生所

服務時間：每週一至週五
08:00-12:00 13:00-17:00



衛生福利部



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局

廣告

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣衛生局(嘉義縣太保市祥和二路東段3號)

毒防諮詢專線

05-362-5680

我來幫你

0800-770-885

請請你 幫幫我

嘉義縣請轉3再轉2



廣告