

了解上癮問題

什麼是上癮?

上癮是一種一旦染上則很難戒掉的習慣或行爲, 嚴重影響人的生活。有些人依賴於酒精或藥物, 有些人依賴一種行爲, 如賭博。

為什麼有些人會酗酒或濫用藥物或者沈溺於賭博的問題很難用一種答案來解釋。我們中間的許多人試圖用上癮來應對生活的難題, 有時候, 使用藥物或賭博的確會掩蓋傷痛、驅散恐懼, 但是, 這種解決方式又會變成更加嚴重的問題損害人際關係的問題和家庭幸福。

上癮易於鑒別嗎?

一般人上癮往往沒有明顯的外在表現。

人們往往在沒有及時發現的情況下變得依賴於某種藥物或行爲。有時候, 即使那些和癮君子生活在一起或關係密切的人, 也未必能知道他們存在的問題。

上癮的症狀或表現是什麼?

很多人飲酒、服用藥物或賭博而沒有碰到任何問題。然而, 有些人會發現在此過程中他們已經“跨越了一個界限”並且失去了作出合理決定的能力。

上癮的外在表現有許多, 它因事因人而異, 如果在藥物使用或賭博中出現下列情況, 就意味著出現上癮問題:

- 影響到心理和身體健康
- 犯法(酒後駕駛或服用違禁藥物)
- 財務陷入危機
- 傷害親友關係
- 影響到工作

怎樣影響家庭成員?

家人應當學會一些處理上癮問題的方法, 他們可能:

- 減少交流
- 回避談論該問題或拒絕表達感受
- 對社區隱瞞上癮問題
- 承擔上癮者忽略的責任
- 感到挫折、生氣、怨恨、孤獨、恐懼、害羞

治療會有所幫助嗎？

是的, 同其他健康問題一樣, 經過確診和治療是可以治癒的。有人認為他們自己能停止吸毒或賭博, 儘管有人做到了, 但不會總是那麼容易。治療計劃和

援助機構能幫助你緩解或消除毒癮。

治療開始的時候需要毅力, 你可以和其他人一起進行。

何時尋求幫助？

尋求幫助不嫌早, 也不嫌晚, 請隨時尋求幫助。

你可能不知道你自己或其他人對藥物的依賴或賭博行為正在給你們帶來麻煩, 或者你已經感覺到了這些問題, 但不知到哪里去尋求幫助。

如果你擔心別人, 請鼓勵他尋求幫助。如果你擔心你自己, 那麼請找你相信或尊敬的人傾訴, 例如：

- 醫生或護士
- 雇員協助計劃 (EAP) 諮詢員或者工作地點的醫生和護士
- 社區諮詢人員或治療人員
- 社工
- 宗教人士

如何治療？

不同的服務機構採用不同的方法, 下面是他們通常做的事情：

- 探討毒癮如何影響人的生活
- 同患者一起制定治療計劃和治療措施, 對本社區的患者進行跟蹤
- 介紹其他服務機構參與治療
- 介紹毒癮依賴的危害
- 傳授有關健康生活的知識

- 個人自助和團體服務相結合，提供一對一的指導，比如匿名酗酒者互助組織（AA）
- 為家庭提供必要的支援和信息

你不必獨自忍受痛苦, 我們隨時提供幫助

如果你需要幫助或更多的信息，請致電：
麥克勞林解毒及心理健康信息中心
18004636273
多倫多：4165956111

本地的公共健康機構：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地的社區資訊中心：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地的安置服務機構

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

選自：關於上癮問題 版權所有：2002 加拿大上癮行為及心理健康中心