

藥物和酒精

Drugs & Alcohol

吸毒或酗酒損害人的身心健康，而吸毒的為禍更大，會誘發精神病。

吸毒的若干附加風險包括：
Some of the additional risks you are faced with in using street drugs include:

- 舊病復發的機會增加
- 引致更多續發性問題（例如抑鬱、焦慮或記憶問題）
- 康復緩慢
- 精神病徵狀不斷出現

若干毒品與正在服用的藥物一起混和，會互相產生作用，後果堪虞。

對許多藥物而言，飲用少量酒精通常沒有大礙，但有若干藥物需要戒除酒精，請與EPI臨床治療師和精神病科醫生商談，讓他們就服藥期間喝酒一事提供建議。

人們為著許多不同的理由而吸毒，最常見的是為了獲得心中想望的效果而吸毒。

若干較普遍的想望效果包括：

Some of the more desired effects people report include:

- 感覺「亢奮」

- 感覺輕鬆或平靜
- 避免沉悶
- 經歷「刺激」
- 逃避壓力

你從吸毒中獲得甚麼想望效果呢？

大多數人報稱，他們因吸毒而招致若干不良效果，有即時的也有長期的。

若干較普遍的即時不良效果包括：

Some of the more immediate negative effects people report include:

- 毒品的作用難以預知 — 有時會導致驚慌、妄想狂或抑鬱
- 雖然吸食毒品後初時會產生美妙感覺，但隨之而來的會是全身疲累或鬱鬱寡歡
- 精神病徵狀每況愈下（幻覺增加或思維混亂）
- 健康或安全受威脅
- 花費金錢

較普遍的長期風險包括：
The more common long-term risks include:

- 精神病復發

- 依賴或沉迷吸毒
- 引致家庭破裂或眾叛親離
- 精神病的康復期拖慢
- 健康方面的不良後遺症
- 更多續發性問題
- 對人生目標置之不理
- 財政短缺

你認為你吸毒後的即時和長期不良效果是甚麼？

把這些不良效果與你獲得的想望效果相比又如何？

你發覺減少吸毒有任何好處嗎？

Can you see any advantages to reducing your current drug use?

如果你斷定減少吸毒有好處，並決定嘗試戒毒

— 請記住，減少吸毒並非單純是意志力問題。如要有效地減少吸毒，必須訂立目標，解決種種問題。

你開始減少吸毒之後，或者會發現自己經常懷念吸毒的想望效果，而且毒癮發作的次數增多。

大多數人發覺，這些毒癮往往因若干感受（如壓力、沉

悶、抑鬱或焦慮)或環境(如與經常吸毒的朋友在一起或處身於鼓勵吸毒的派對中)而誘發。

預先知道會誘發吸毒的感受或環境，並預早想出可行的解決辦法，這樣便可提高在這些場合避免吸毒的機會。

有助你減少吸毒的另一途徑是，發掘可取代若干吸毒期望效果的活動。如果你從吸毒獲得的其中一種期望效果是消除沉悶，那麼就在發悶時尋找你享受的活動，並且樂在其中。

在你減少甚或完全戒除毒癮後，你仍會偶然心癢，比以前吸食更多毒品，這種失控現象其實很普通。

有效地達致上述長期轉變需假以時日，還要研究是甚麼東西誘發毒癮再起。如果你有失控現象，就應檢討所發生的事情，制訂策略，以便將來應付類似情況。

必須向 EPI 臨床治療師和精神病科醫生坦白說明自己的吸毒情況，即使你現時不想立即改變自己的習慣，亦應如實相告。

吸毒可能與你所接受的治療產生不良的相互作用，為你提供治療的人員需要知道你吸毒的有關詳情，這樣他們才可以為你提供最安全最有效的治療方法。

如果你已決定減少吸毒又或剛考慮減少吸毒，請即與 EPI 臨床治療師和精神病科

醫生聯絡，他們可幫助你按部就班地戒除毒癮，並可就有關治療提供建議。

歸根究底，只有你才可下定決心減少吸毒，亦只有透過你的努力才可最後達致成功。

Jan 2005