

第三十一章 認識毒品

許多毒品濫用者，在好奇、尋求刺激、逃避壓力與挫折、受他人之壓迫等因素開始嚐試毒品。萬一成為吸毒者，就一失足成千古恨。生命是無價的，切莫造成致命的錯誤決定。毒品剛開始使用，會使人產生興奮、幻覺及欣快感，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性，停止使用，除產生戒斷反應外，心理的渴藥性是吸毒者最難克服的問題。

吸毒者的下場

1. 傷害個人健康及製造社會問題，如：偷竊、搶劫
2. 耐受性：增加藥量才能達到以前相同的效果
3. 依賴性：身體依賴、心理依賴
4. 戒斷現象：突然斷藥，生理功能就會感受到不舒服
5. 愈早接觸成癮類藥物，對身體的傷害愈大
6. 媽媽吸毒：生出畸形兒、智能不足、來自母體毒癮的傷害
7. 以靜脈注射施用毒品，共用針具易傳染愛滋病、B型肝炎、C型肝炎等血液傳染性疾病

常見的毒品

1. 鴉片、嗎啡、海洛因：
最典型之感覺為興奮及欣快感，但隨之而來的是陷入困倦狀態，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性。戒斷症狀包括打呵欠、流淚、流鼻水、「冷火雞」等症狀。
2. 安非他命：
初用時會有提神、振奮、欣快感、滿足感等效果。長期使用會產生耐受性及心理依賴性。停止吸食，會產生戒斷症狀，自殺或暴力攻擊行為。

3.古柯鹼、大麻：

初期會產生欣快感、精力旺盛、注意力敏銳、思路清晰等主觀感覺，使用劑量增加後則會產生耐受性及心理依賴性、幻覺、感覺扭曲、猜忌。

4.搖頭丸（MDMA）：

對中樞神經系統之毒性作用，神經末端退化，憂鬱、精神錯亂、恐慌不安、甚至有自殺傾向，耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用。

5. 愷他命（Ketamine）：

愷他命會影響感覺、協調及判斷力，並可產生噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀。長期使用會產生耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用，且不易戒除。最近研究顯示濫用愷他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，使膀胱壁增厚，容量變小，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀，甚至須進行膀胱重建手術。

反轉毒害四核心行動

1.行動一、珍愛生命—愛自己

每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。

(1)做自己的主人：建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。

(2)學習交友技巧：結交品行、行為正當的朋友；從事健康休閒活動，建立正確的人生目標與價值觀。

(3)增強自我的堅韌性：藉由學校社區及宗教活動，訓練社交技巧，增強面對挑戰的堅韌度。

2.行動二、防毒拒毒—拒菸、酒、毒沾身

委婉堅定的拒絕可遠離是非、傷害。一日用毒，終身戒毒。

(1)遠離是非場所：如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害，應把握時間撥打1996等專線，或尋求親近親友的協助。

(2)拒絕成癮物質：使用健康方式交朋友，菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸。

(3)學會拒絕技巧：面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔或任何毒品時，可使用直接拒絕、找尋藉口、速離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。

(4)要High不藥害：無須酒精、不靠藥物，尋求健康、正向的自我滿足及放鬆方式，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。

3.行動三、知毒反毒—打擊毒害—毒品止步

毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

(1)認識毒品作用：毒品依其對人體的作用，可分為中樞神經抑制劑(如鴉片類、K他命)，中樞神經興奮劑(如安非他命、搖頭丸)及迷幻劑(如大麻、強力膠、一粒沙)。

(2)了解新興毒品：又稱俱樂部藥物包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等。這些藥物以新穎名稱及外型吸引人，使用後容易成癮，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。

(3)打擊不法：毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或引誘人施用均觸犯法律，使用毒品者自動向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。

(4)防範毒品危害：毒品對個人健康與危害至巨如造成神經損傷、膀胱萎縮、性功能障礙、呼吸抑制、心血管毒害、愛滋病或其他傳染病風險等，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。

4.行動四、關懷協助—積極轉介

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

(1)發現吸毒者的徵兆：吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經常紅疹，身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸毒相關器具等。

(2)提供專業協助與轉介：家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。可以轉介或提供專業服務的管道有衛生署相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。