

拒毒+1

季刊

戒毒成功專線
0800-770-885
http://refrain.moj.gov.tw

24h 有口一定成功

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

第十六期

中華民國一百零六年三月

發行人\張花冠 總編輯\吳芳銘 副總編輯\張志銘、許家禎
編輯委員\林清求、楊健人、王建龍、邱美切、葉聰謨
執行編輯\蔡淑真 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣太保市祥和二路東段3號 電話\05-3625995
網址\ antidrug.cyshb.gov.tw 戒成專線\ 0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳



專題報導

毒影毒蹤：藥物濫用對於濫用者的行為影響

國立中正大學犯罪防治系 副教授 戴伸峰

各位讀者大家好，這個專欄從2016年春天跟大家見面以來，我們已經介紹了所謂的「毒品」，其實是因為我們有一套法律叫做「毒品危害防制條例」，所以大家習慣性的使用「毒品」這個名詞，當然「向毒品宣戰」、「向毒品說不」等口號相信更是深刻的刻印在各位讀者心中。

但是我們在去年的專欄中已經向各位讀者澄清了，其實這些「毒品」，原先都是作為改變人類心理精神狀態的「藥物」。這些藥物就像是我們感冒的時候吃的感冒藥一樣，都是發明出來幫助我們的。如果我們睡不著，有安眠藥、鎮靜劑能夠給我們一夜好眠；如果我們疼痛或是需要手術，有麻醉劑或是抑制劑可以協助我們降低疼痛；甚至如果我們罹患了憂鬱症，也會有興奮劑類藥物可以協助我們回覆正常心理狀態。這些心理藥

物就像是一般的生理作用藥物一樣，都是造福人類的。不過也因為這些心理藥物的主要作用區在人類的大腦的神經細胞上，透過神經細胞傳遞訊息的生理特性，人們很容易就會對這些心理藥物所帶來的各種精神狀態改變產生「上癮」的現象。一旦人們對心理藥物所帶來的精神改變上癮之後，人們就成為心理藥物的俘虜而開始漸漸的出現藥量上升、主動尋藥、以及在缺藥的時候那令人痛不欲生的戒斷症狀。

所以「毒品」其實原本都是藥物，並不可怕。可怕的是使用這些心理藥物的人往往都在缺乏專業醫生的協助下使用，「用藥過量暴斃」、「使用混合藥物喪命」等新聞屢見不鮮，也讓很多的藥物濫用者身邊的朋友或是家人提心吊膽，就擔心自己的家人或是朋友步上這些心理藥物濫用的最終結局……

就像去年的專欄中的說明，一般常被稱為「毒品」的這些心理藥物，其主要作用為中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、迷幻劑等三大類，也就是讓使用者出現「不讓你痛」、「不讓你睡」、「半夢半醒之間」的精神狀態，因此不同的心理藥物成癮所帶來的精神以及行為狀態改變也各不相同。接下來我們就整理藥物濫用成癮者一些較為明顯可以觀察到的精神以及行為狀態改變，希望透過我們銳利的眼神、敏捷的觀察力早期發現潛藏的「毒影毒蹤」，協助有藥物濫用成癮疑慮或是經驗的家人或是朋友，早日的成功戒除成癮！

首先我們先來想像，這些藥物濫用成癮的朋友的心理狀態。其實大家都知道藥物成癮對人有極為不良的影響，同時也是違法的行為，所以大部分藥物成癮的朋友（單純的吸食成癮者）都知道其實自己已經踏入了法律的紅線區，成為一名「隱性的犯罪人」。也許他們會在暗處或是在自以為安全的場所吸食，但是這些藥物濫用成癮者其實都知道自己正在做「錯事」，也因此他們非常害怕被人發現自己的行為改變。所以一開始這些藥物濫用成癮者會出現一些「假裝正常」、「刻意反毒」、「刺探反毒」等訊息。比方說：明明自己身上攜帶毒品到學校，但是卻刻意裝得很正常、很乖巧，怕被別人看出來

有任何的蛛絲馬跡，行事風格變得刻意的小心翼翼，好像深怕做錯事情一樣。這樣的微小改變，很容易會讓家人或是朋友認為成癮者正在往好的、行為端正的方面變化，而錯失協助他們戒除毒癮的第一反應時間良機。

我們剛剛分享的是「剛剛開始」吸食毒品、心理藥物濫用成癮的朋友們會出現的第一類型行為反應。許多讀者可能會誤會，剛剛講的行為明明就是好的變化呀，難道我們刻意美化了毒品的恐怖？！其實不然。在人們第一次接觸到心理藥物的時候，其效果其實並不長。一般說來大約都在數小時到半天的時間內，人體就能夠將心理藥物的藥效代謝降低。正常健康的人體大多能夠在兩天的一週的時間內，將心理藥物完全從身體內代謝排出，也就是說身體裡面完全不會留下這些藥物的作用痕跡。人們使用心理藥物的主要目的就是為了改變精神狀態，所以在心理藥物藥效過去後，很快的，使用者就不會出現大家印象中的「吸毒恐怖的後遺症」。

在今天的專欄裡，我們跟各位讀者分享的先從「剛剛一開始」接觸藥物的行為改變開始。其實這些被稱為毒品的心理藥物，並不會在第一次被使用的情況下就大幅度的改變使用者的行為，甚至這些使用者會出現比原先更為遵法、更為循規蹈矩的行為模式，這些都讓我們大意不得！

拒絕吸毒，才有幸福

崇仁醫護管理專科學校 楊琬如

你是否曾對毒品有過好奇？因為好奇、煩惱、壓力、心情不好而想嘗試毒品？想要在生活中有所改變？嘗試一次也沒關係吧？聽說毒品他能帶來快樂，忘記煩惱，但…真的是那樣嗎？吸食毒品是能帶來快樂，讓你覺得身體輕飄飄的，可這種快樂只是短暫的，藥效過了，就像沒做完的美夢，快樂消失了，取而代之的是更深的失落，為了延續美夢你會再嘗試一次又一次，頻率一次會比一次高，最後產生了依賴，即使有一天你想戒掉，會發現並沒有那麼容易。

吸毒的快樂不會是永久，煩惱與壓力也不會因此而消失，這只是逃避而不是解決，你想過嗎？毒品若真的那麼好的話，那為什麼要反毒呢？每一件事都有正反兩面，當然，毒品也不例外，他會讓你精神恍惚而且還很傷身，戒斷時期尤其痛苦。吸毒這條路上是孤獨的，你會發現你的家人、朋友漸漸離

你而去，剩下的只有毒友及毒販。你知道嗎？毒品的費用是昂貴的，當你沒錢時偏偏毒癮又發作，只能去偷、去搶，最後在監獄中反覆進出，這種生活真的是你想要的嗎？天堂與地獄往往只有一線之隔。人生的路途不能後退，時間也永遠不可能重來，你的人生就掌握在自己手中，沒有人能替你做決定。

無論如何請一定要記得，夢終究是夢，不管是美夢還是惡夢，我們一定會醒來，夢醒後你將會發現，這一切都沒有改變。

放下好奇心，放下毒品吧！讓我們一起勇敢的向毒品say No，黑夜過去了迎來的就是黎明了，看看自己的周圍，你將會發現自己不是一個人，身邊肯定還有關心你的人。放下毒品吧，真正的自由就在反毒之後，別讓毒品成為禁錮你的枷鎖。

沉思染毒之害

崇仁醫護管理專科學校 簡瑜真

想，人對於快樂的渴望，為了得到片刻的歡愉，逃避生活的不順遂亦或受到一時的誘惑，會付出多大的代價？而快樂與不快樂的差別，是可以任由毒品左右嗎？有些人為了逃避現實轉從毒品中得到短暫的興奮，有些人為了逃避心理、生理上的痛楚，從毒品中得到片刻的解脫，卻無法理解，毒品給予的快樂並不是真正的快樂，彈指的絢麗，稍縱即逝，緊接而來的卻是掉入萬劫不復的深淵。

其實，我們是可以選擇的，只要你勇敢地說不，堅決的推開毒品的誘惑，便能敞開雙手，擁抱屬於我們的美麗人生。我們等待雨過天晴，推開阻礙的高牆，可以有更多屬於自己的時間、金錢和精神，為原本以為不能解決的事而努力，為自己、為你所愛的人也為愛你的人而努力。使用毒品的後果、會讓身體逐漸腐爛、千瘡百孔，最後，於失禁的尿液與糞便中顫抖的過完最終的人生。若不回頭，毒癮最終將侵蝕你的心靈。這是痛苦的快樂、逼迫的快樂、沒有了感覺的快樂，毒品給你彈指的歡 後，附上了一層層累積的痛楚，時間越拖越長，它陪伴你，同時也摧殘你，無時無刻的。當你開始使用更大的劑量、更強烈的毒品，花更多的金錢與更多的時間，無止盡的惡性循環，最終你只是提早走上死亡這條路罷了。所以，為了短暫的快樂，你寧願選擇更接近死亡？


為了一時的選擇錯誤，可能毀了自己本來所擁有的未來，那些等待你的人、與等待你去飛翔的天空，你拋棄了夢想，離開家人，揮霍著金錢，浪費了健康，折磨著自己的體膚，就為了片刻的興奮與逃離現實，也許，我們生存的社會，改變的太快、讓我們措手不及，也錯愕，許多公平正義被抹滅、還有恐龍法官為所欲為，社會讓你不再信任人與人，也不懂自己是否能夠在扭曲的世界下生存，我們的確害怕，但這從來就不是我們的錯誤，也正因為如此，我們才更不可被妥協、被打倒，不要因為社會的錯誤歸咎自己、認為自己不能挺過而自暴自棄，我們應該更把握這一分一秒，相信與實現改變的機會，而非將自己沉溺在毒品的世界。毒品不能解決問題的，現在不能，過去不能，未來當然也不能。

拒絕毒品並不是代表我們懦弱，反而證明了我們有為自己負責的勇氣，為所愛之人與愛你之人奮戰的勇氣，有追逐自己夢想的權利與完成珍愛自己的義務。暴風雨過境，也許我們會傷痕累累，但只要你願意回頭看這些從未離開你的人，你會知道，就算整個世界變成了你不熟悉的模樣，這世上還是有在乎著你的人，我們找回最初的自己，我們學會在風雨過後重新開始，我們不畏艱難、我們茁壯，在充滿誘惑與危險的世界中，我們活得灑脫豁達。



毒來毒往，害人害己

崇仁醫護管理專科學校 王奕如



什麼是毒品？吸食毒品可以使我們獲得什麼？是否又會使我們失去什麼？從古至今有許多至理名言流傳到現今，即使我們所處的環境一直在改變，但古人所留下的話語依舊跟隨著我們，「有失必有得」相對的「有得必有失」，吸食毒品或許可以使我們從中獲得快感，在某段時間裡無憂無慮，但當那段時間消逝後，留下了什麼？又失去了什麼？在解除這些疑惑前，我們應該先了解究竟是什麼原因使我們人去碰觸這所謂的「毒品」。

科技不斷的在進步，社會環境不停的在改變，在這種不停在變遷的時代裡，人與人的溝通距離縮短了，情感交流上卻不見得如此，在現今社會裡，人與人競爭力高，凡事必定都要比較；貧富差距大，宛若一個天堂一個地獄，在這種高壓環境裡的人有百百種，有樂觀的、積極的、努力的……等等充滿正向的人努力的在這種環境下生存，但一體是有兩面的，有正向便有負向，當這些充滿負向思想與情緒的人，承受不住壓力時，便會開始找尋方法逃避，這時候「毒品」便成為寄託，從吸食毒品中，忘卻煩惱、逃離壓力彷彿到了世外桃源，然而「毒品」就像是童話故事裡的灰姑娘去參加王子的舞會是有時間限制的，當這段時間消失後，剩下的只有孤寂、沉淪。

人從吸食毒品中獲得歡樂，但在作用消失後，卻剩下心裡頭那莫名的空虛感，「毒品」好比香水，味道芬芳使人想一聞再聞、欲罷不能，但別忘了大量的香水也是可以致毒使人失去性命的，毒品也是如此，有了一次的嘗試，體驗到了那輕飄飄的感覺後，你便想要再嘗試第二次、第三次，因為在你吸食毒品的這段過程中，你無須面對壓力、面對他人的流言蜚語，然而時間過後，心裡頭的空虛、面對現實的壓力卻又朝吸毒者襲來，而吸毒者便又想再次的使用毒品使自己遠離這些空虛與壓力，這是一個惡性的循環。

而在這個惡性循環中，受害的並非只有吸毒者本身，還有他身邊的人，吸食毒品是為了逃離現實，那麼理所當然的必定會從有工作變成沒工作，沒工作便會沒有錢購買毒物，便會向身邊的父母、朋友、伴侶要錢，要不到錢便有可能對對方大打出手、惡言相向，破壞彼此的感情、失去對方，然後又有可能因此對身邊的人、對自己失望，沒人可以傾訴內心的想法，進而累積過多的負面能量，可能就會使人犯罪……等等，諸如此類的事情衍生、發生。

對於吸食毒品者我們不能只是一昧的譴責他們，而是要從根本去了解他們，「事出必有因」為什麼叫「因果」？因為種什麼因得什麼果，若這些人他們當初找的到適合自

己的舒壓管道、有朋友可以傾訴、有家人的陪伴，那麼他們是不是就不會朝「毒品」前進，所以為了使我們自身與身旁的人，能向毒品說不，甚至讓毒品來吸引我們的機會都沒有，我們應當在面對壓力、困難時，尋找舒壓的管道，像是運動、唱歌、跳舞……等等，也可以向家人、朋友、老師求助，很多

時候不是別人不願意幫你，而是自己不願意敞開心扉讓他人進入到自己的堡壘。

切記，吸食毒品確實可以使人暫時忘卻煩惱，但當他的效力一過，回過頭看，自己所失去的與那短暫的歡樂，根本無法相互比較，為了一棵樹而放棄一大片的森林，並不值得。

毒季

梅山衛生所 志工 鄭正芬

參加研習聽到各位反毒前輩的分享，才知道現在的國中、高中生，恐怕有 1/3 碰過毒品，這是一個多麼令人心驚、沈痛和惋惜的訊息，原來我們這些國家未來的希望，已經沉淪到這種地步，值得我們好好的探討。本來該是一群充滿著陽光，無憂無慮的同學，愛的教育的一群青少年，但現在卻被染黑了。如何去遏止毒品的擴散，也到了該好好的省思的時候。

在所有的毒品中，以三級毒品，包括 K 他命、FM2、一粒眠等最為嚴重，因為價格便宜、取得容易，又沒有刑責造成毒品氾濫，毒癮年輕化的主要原因，依據青少年藥物濫用大調查統計，95% 都知道吸毒有害健康，但是仍然吸毒，原因就是好奇心，次要是為了放鬆自己。取得毒品的地點，無非是路邊、朋友住所及聚會的娛樂場所。在首次吸

食毒品的年齡層也降到 12.5 歲，毒品成癮年齡平均 17.3 歲，這是一個令人心驚的統計數字，所以如何幫助這群吸毒成癮的青少年正是我們現在該正視的。

以前覺得毒品跟我們有什麼關係，從不知毒品在我們的社會有那麼氾濫，不但影響青少年身心健康，也造成社會治安亂象與負擔，然而參與研習跟協助毒品防治業務，才知道現在在我們的社會毒品那麼的氾濫，尤其是校園的 K 菸，那麼輕易就能取得，校園內學生的好奇心跟注重同儕，非常容易受同學的影響，所以現在的校園反毒宣導就顯得非常重要，世代的崩壞已經非常嚴重，值得我們去探討，讓我們每個人都能變成一顆反毒種子，深入各校園及關心每個深受毒品毒害的家庭，反毒、戒毒、全民一齊來。

拆穿新興毒品毒面具

破解偽裝 拒絕毒品

毒糖果



毒餅乾



毒果凍



毒巧克力



毒郵票



毒即溶包



反毒資源館

免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)



反毒連載漫畫篇



作者 / 嘉義高商 陳允綺同學

指導老師 / 顏家鈞老師

嘉義縣毒品危害防制中心簡介

嘉義縣毒品危害防制中心於95年8月8日正式成立

服務地點：嘉義縣衛生局4樓（嘉義縣太保市祥和二路東段3號）

<http://refrain.moj.gov.tw>

有❤️一定成功 **05-362-5680** 我來幫你

戒毒成功專線 **0800-770-885** 請請你幫幫我



拉K的快樂

不是真正的快樂

愷他命又稱卡門、K他命、克他命、Special K，一旦吸食或服用即容易造成視覺、聽覺的認知異常，並缺乏對時間的概念和自我意識，長期使用愷他命容易造成人格解離、幻覺，甚至導致精神病變！

近年研究以功能性核磁共振(fMRI)掃描愷他命成癮者的大腦，發現有腦部萎縮的現象，腦部功能均會因而減退、無法復原！所以，趕快告別愷他命，停止傷害大腦，勿因為一時放縱，揮霍掉美好青春！

資料提供：長庚大學生物醫學研究所 陳景宗教授



💡 追求快樂的小秘方

培養正當的休閒活動，養成良好的運動習慣，不但可以強化身體健康，也能時時保持心情愉悅，遠離煩惱與憂愁，讓我們一起拒絕毒品吧！

💡 拒毒八招

- 第1招：堅持拒絕法 「不行，我真的不想吸。」
- 第2招：告知理由法 「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
- 第3招：自我解嘲法 「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」
- 第4招：遠離現場法 「太晚了，我要回家了，我先走了。」
- 第5招：友誼勸服法 「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯。」
- 第6招：轉移話題法 「小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」
- 第7招：反說服法 「昨天新聞報導吸毒者下場很慘...所以，你也不要吸啦！」
- 第8招：反激將法 「說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」