

認識「藥物濫用」

南台科技大學健康專輯第 60 期

藥物濫用是指不以正當醫療用途為目的，而且未經醫師處方或指示情況下，擅自過量或經常使用固定藥物。這種濫用藥物的行為很容易造成上癮而無法自拔。藥物濫用對人類的影響由來已久，一直是各國重要的社會問題。在台灣亦然，被濫用的物質因非全屬藥物，也非根據醫師所開的處方，自行服藥及重覆或間歇性的使用藥物，故有物質濫用一詞。

青少年濫用物質問題出現已久，在這不斷轉變的青年文化中，濫用藥物模式亦轉變不少，青年愛於晚上參與大型的狂野派對，為了各種緣故，使用精神科藥物，以達到 high 的感覺，而如何幫助青少年對毒品有正確的認識是最重要的工作。

毒品會對腦中樞神經造成影響，研究報告顯示搖頭丸用量並不多，甚至偶而才使用，但多已經足以讓身體沒有任何疾病的青少年造成記憶力、智力等認知功能的退化。而毒品為達到預期的效果往往需要反覆增加用量，常會在不知不覺的情況下過量使用，造成中毒現象，依賴毒品，一旦終止或減少使用，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷現象。

吸毒成癮者，接續使用毒品的情況下極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛，除了會影響個人健康外還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創，而無法適應社會，甚至不惜以暴力或偷竊等不正當手段謀財，以設法取得毒品，造成嚴重的社會問題。所以最保險的方法就是堅決拒絕毒品。

如何拒絕毒品

- 一、 摒除不良嗜好，例如：菸、酒、檳榔。
- 二、 善用好奇心，不要以身試法。
- 三、 尊重自我堅決拒毒。
- 四、 認識正確用藥觀念。
- 五、 健立正確的情緒紓解方法。
- 六、 遠離是非場所。
- 七、 提高警覺，不隨便接受陌生人的飲料香菸。

當感受到同儕的壓力而要求一起吸食毒品時可用下列方法拒絕誘惑：

- 一、 勇敢說不，語氣堅定，面帶微笑。
- 二、 告訴提供者吸毒對健康的重大危害。
- 三、 告訴提供者毒癮發作時的痛苦。
- 四、 告訴提供者吸毒是違法的行為並有刑責。
- 五、 建議作點別的事情。
- 六、 藉故離開現場。

假若真有濫用藥物的情況，可尋求協助，與衛生醫療機構聯繫，協助進行戒治，或撥 104 、 105 電話以「反毒」、「藥癮」關鍵語查詢，並通報警察機關，追查毒品來源，創造一個無毒的社會，端賴你我的用心與努力。

附錄：常見濫用藥物及相關法令

分級	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
常見濫用藥物	海洛因 嗎啡 鴉片 古柯鹼	安非他命 MDMA(搖頭丸) 大麻 LSD(搖頭丸、一粒沙)	FM2 小白板 丁基原啡因 Ketamine(他命)	Alprazolam(蝴蝶片) Diazepam(安定、煩寧) Lorazepam(一粒眠)

違法行為

1. 製造、運輸、販賣	死刑或無期徒刑 (一千萬元以下)	無期徒刑或七年以上 (七百萬元以下)	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)
2. 意圖販賣而持有	無期徒刑或十年以上 (七百萬元以下)	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)	一年以上七年以下 (一百萬元以下)

3. 強暴脅迫、欺瞞或非法方法使人施用	死刑無期徒刑或十年以上	無期徒刑或七年以上	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)
4. 引誘他人施用	三年以上十年以下 (三百萬元以下)	一年以上七年以下 (一百萬元以下)	六月以上五年以下 (七十萬元以下)	三年以下 (五十萬元以下)
5. 轉讓	一年以上七年以下 (一百萬元以下)	六月以上五年以下 (七十萬元以下)	三年以下 (三十萬元以下)	一年以下 (十萬元以下)
6. 施用	六月以上五年以下	三年以下	-	-
7. 持有	三年以下拘役或 (五萬元以下)	二年以下拘役或 (三萬元以下)	-	-

