

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/PDF/AlcoholDrugsAddiction.pdf>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 05/2007

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。



青山醫院精神健康教育 《結伴同"療"·齊創新局面》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

酒精，藥物與成癮

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

引言

此單張乃為下列人士而設：

- 對不斷提供協助、支持及關顧（但又不收酬勞）酒精和藥物（物質）誤用者的親人、伴侶和朋友。
- 對負責照顧治療該患者的成癮專家及所有相關的專業人士。
- 對新診斷為此類病人的照顧者，我們在此提供有效改善與醫護人員溝通及合作的方法。

給照顧者

關於物質誤用和依賴

物質誤用會損害人的健康。當一個人在生理及/或心理上對某種物質成癮後，在不使用該物質時，會出現斷癮徵狀。他們也會沉溺於獲取和使用那些物質的生活中。人類會使用很多不同種類的物質，這可以是合法的（酒精、煙草和有機溶劑）或不合法的（大麻、海洛英和可卡因）。有些處方的藥物是會成癮的（例如：地西洋／安定）。在英國，特別在青少年的群體中，物質誤用和依賴的情況不斷上升。

行為上的特變

作為一個照顧者，你可能會發覺他：

- 關心獲取使用的物質多於其他事情
- 當被質問有關物質誤用時，他會發怒
- 神神秘秘和顧左言他
- 常常醉昏昏或好像受某物質影響
- 疲累、煩躁及不適
- 對日常事物提不起興趣
- 對該種物質有強烈的渴求和不能對它說「不」
- 使用該物質的分量越來越多以求達致和以往相同的效果

- 參與非法活動
- 出現焦慮、抑鬱或其他精神健康的毛病

作出診斷

與物質使用者傾談，觀察斷癮徵狀，檢查身體及進行一些測試後，便可作出診斷。那些測試包括尿液藥物篩選及對酗酒者進行肝功能檢查。

治療

治療的目標可由「有節制性使用」以至「完全戒除酒或藥物」。心理治療普遍用於處理各種物質誤用。對鴉片類成癮問題，可使用美沙酮及丁丙諾啡作治療。對預防再次患上酒精及藥物成癮，也有一些醫藥可以使用。

作為照顧者，你會感到：

- 頹喪和被傷害
- 不清楚如何協助患者
- 關心他的安全及健康
- 擔心將來有甚麼事會發生
- 如果你的協助及建議不被接納，你會憤怒
- 恐怕警方介入
- 被他的行為嚇怕
- 覺得他無藥可救
- 擔心對其他家人的影響
- 擔心經濟後果

給照顧者的提示

與你的成癮治療專家及其他專業人士建立一個良好的合作關係
與所有涉及照顧物質誤用者的人建立良好溝通是十分重要的。與所有相關人士建立積極正面關係，於協助物質誤用者控制或戒除物質誤用習慣是莫有裨益。你可能被邀請參與支援物質誤用的治療計劃。你可能遇到的專業人士包括：

- 精神科醫生
- 普通科醫生或其他專科醫生
- 成癮治療師
- 輔導員
- 護士
- 藥物誤用工作者
- 社工
- 不同非政府組織的員工

問醫生的問題

- 此診斷是甚麼？
- 你可否用我可明白的方式作解釋？
- 有沒有治療方法？
- 哪裡我可得到有關醫藥及其副作用的資料？
- 有甚麼我們可以幫助自己的途徑？
- 在未來的日子我們會預計事情怎樣進展？
- 物質濫用者可否繼續工作或讀書？
- 物質濫用者能安全駕駛嗎？
- 我所照顧的物質濫用者會好轉嗎？
- 成癮問題會持續終身嗎？
- 我需要隔多久來見你一次？

- 我能怎樣好好支援物質濫用者呢？
 - 意外服用過量藥物有甚麼危險？
 - 你可否給我一個非辦公時間的緊急求助電話號碼？
 - 你有沒有一些有關這病的資料？如沒有，哪裡有呢？
 - 在家裡，我們可作甚麼改變使事情更易處理或更安全？
 - 有沒有一些組織或社區服務機構可提供幫助？
 - 哪位醫療或社會服務人員是我主要尋求協助的對象？
- 緊記於離開前預約下次覆診日期。

建議在下次覆診時要作的準備：

覆診前：

- 記下自上次覆診後任何行為上的改變以及對藥物的不良反應，並任何關心的事或問題。
- 閱讀你所搜集的資料及寫下三項你最關心的事。這可確保你記得與醫療人員討論重要的事。你所關注的事可能包括以下問題：
 - 徵狀和行為上的改變
 - 藥物的副作用
 - 物質濫用者的一般健康狀況
 - 你自己的健康狀況
 - 所需額外的協助

覆診期間：

- 若你對任何事情不明白，要問清楚。不要害怕發言。
- 寫下筆記，最後翻閱你的筆記並告訴醫療人員你所明白的要點。這可讓他們修正你的資料或重覆一些你所遺漏的資料。

給照顧者進一步面對醫療人員的提示

因為醫療人員都有責任去把物質濫用者的資料保密，所以他們有

可能會拒絕向照顧者透露物質濫用者的診斷。但他們通常也想聽聽你的意見。如果物質濫用者是十八歲以下，這便要在私隱保密與分享資料的需要之間取得平衡。（詳情可參閱此系列之「關顧者與精神健康私隱保密」單張。）

如醫療人員不願意讓你以照顧者身份參與商討，你可以：

- 詢問物質濫用者可否讓你陪同就診。如他同意，醫生拒絕的機會便會減少。
- 與其他照顧者分享，因為他們可能有一些有建設性的提議。
- 嘗試向其他參與治療的醫療人員尋求協助。
- 如果你仍不滿意，你可使用該機構的投訴機制。

照顧物質濫用者之餘，也要好好照顧自己：

- 與你所信任的朋友及家人分享擔憂。
- 不要收藏你的感受，暢快大哭一場並不是錯。
- 嘗試與朋友保持聯絡。
- 如你有任何睡眠或情緒問題，你便要去見醫生。
- 確保為自己預留時間及作一些簡單的運動。

給專業人士

作為服務物質濫用者及其照顧者的專業人員，我們希望下列的內容可作為對你們提供高質素服務的一些指引。

當你作評估時，你有否：

- 分別會見物質濫用者及其照顧者，然後一同會見
- 考慮進行家訪

你有沒有足夠時間：

- 聆聽、發問、聆聽
- 了解物質濫用者的個人歷史
- 預留時間讓物質濫用者及照顧者提問及討論
- 解釋你為何作出診斷及認為需要改變
- 談及預期進展
- 評估對兒女、照顧者及其他人的安全情況

在治療過程中，你有沒有：

- 提供有關可行的治療
 - 談及有關藥物可能產生的副作用
 - 詢問有關照顧者的身體及情緒健康
- 討論如何滿足物質濫用者及其照顧者的需要

須緊記的重點

- 照顧者有他們的需要及可能需要短期休息
- 與各有關人士溝通是很重要的
- 提供容易明白的口頭及文字資料
- 提供聯絡電話號碼
- 記著有關「同意」及「私隱保密」的事宜