

星島日報健康專欄《保健至專》- 助青少年戒毒關鍵

據「藥物濫用資料中央檔案室」的最新資料顯示，被呈報的整體吸毒人數雖較去年同期下降，但吸毒仍是社會上不容忽視的問題。隨□「吸毒隱蔽化」情況愈趨嚴重，青少年往往吸毒了一段時間後才被發現，屆時身體已被毒品傷害很深，以致影響日後的戒毒療效。長期吸毒，尤其吸食氯胺酮（K仔）、冰毒及可卡因等，會令認知能力及記憶力受損，更可能出現思覺失調症狀，例如變得多疑、焦慮、出現幻覺及妄想等，甚至引致自殘及自殺等嚴重問題。很多吸毒者想戒毒時，往往發現知易行難。無論吸毒多少年，生理上的脫癮症狀都不會維持很長時間，一般不會超過數星期，但心癮卻可長達兩年甚至更久。只要存在心癮，絕大多數戒毒者仍有很大機會重吸毒品，因而認為戒毒很難，對戒毒失去信心，甚至錯誤地以為一生都戒不掉毒癮。要克服心癮，可以於身體脫癮後，改變生活環境，避免接觸容易聯想起吸毒的人或情境，例如入住戒毒村一段較長時間，或搬離原先居住的社區及更改電話號碼等，以遠離毒友。

正確鼓勵方法

親友不離不棄的態度，往往是戒毒者動力及決心的來源，但有時家人會表現得過分緊張，例如戒毒者去洗手間的時間稍長一點，便不斷敲門查詢，害怕他們吸毒，又或晚上遲回家便不停致電追問等。這些行為不但令戒毒者覺得煩厭，更可能感覺不被信任而產生放棄戒毒的想法。很多戒毒者重吸後也十分內疚，一再失敗令他們頓失信心，變得自卑而放棄。

戒毒者在失敗時，最需要家人的支持和鼓勵，幫助恢復信心，再次戒毒。如果把重吸毒品看成失敗，只會帶來挫折及失望，相反若將之看成為一個學習及認識自我弱點的機會，不斷累積經驗，親友方面一直支持及協助戒毒者成功脫離毒癮為止，他們重獲新生的機會便更大。

青山醫院精神健康學院精神科註冊護士莫堅誠

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-01-20)

助青少年戒毒關鍵

周一：視光學/精神科

保健至專

據「藥物濫用資料中央檔案室」的最新資料顯示，被呈報的整體吸毒人數雖較去年同期下降，但吸毒仍是社會上不容忽視的問題。隨着「吸毒隱蔽化」情況愈趨嚴重，青少年往往吸毒了一段時間後才被發現，屆時身體已被毒品傷害很深，以致影響日後的戒毒療效。

長期吸毒，尤其吸食氫胺酮(K仔)、冰毒及可卡因等，會令認知能力及記憶力受損，更可能出現思覺失調症狀，例如變得多疑、焦慮、出現幻覺及妄想等，甚至引致自殘及自殺等嚴重問題。很多吸毒者想戒毒時，往往發現知易行難。無論吸毒多少年，生理上的脫癮症狀都不會維持很長時間，一般不會超過數星期，但心癮卻可長達兩年甚至更久。只要存在心癮，絕大多數戒毒者仍有很大機會重吸毒品，因而認為戒毒很難，對戒毒失去信心，甚至錯誤地以為一生都戒不掉毒癮。要克服心癮，可以於身體脫癮後，改變生活環境，避免接觸容易聯想起吸毒的人或情境，例如入住戒毒村一段較長時間，或搬離原先居住的社區及更改電話號碼等，以遠離毒友。



正確鼓勵方法

親友不離不棄的態度，往往是戒毒者動力及決心的來源，但有時家人會表現得過分緊張，例如戒毒者去洗手間的時間稍長一點，便不斷敲門查詢，害怕他們吸毒，又或晚上遲回家便不停致電追問等。這些行為不但令戒毒者覺得煩厭，更可能感覺不被信任而產生放棄戒毒的想法。很多戒毒者重吸後也十分內疚，一再失敗令他們頓失信心，變得自卑而放棄。

戒毒者在失敗時，最需要家人的支持和鼓勵，幫助恢復信心，再次戒毒。如果把重吸毒品看成失敗，只會帶來挫折及失望，相反若將之看成為一個學習及認識自我弱點的機會，不斷累積經驗，親友方面一直支持及協助戒毒者成功脫離毒癮為止，他們重獲新生的機會便更大。

整理：Kimmy 圖：新華社

今日顧問
青山醫院精神健康學院
精神科註冊護士莫堅誠



註：明日由香港中文大學耳鼻喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理