

拒毒+1

毒防諮詢專線
0800-770-885
http://refrain.moj.gov.tw



有♥一定成功

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

季刊

第四十二期

中華民國一百一十二年九月

發行人\翁章梁 總編輯\劉培東 副總編輯\羅木興
編輯委員\林宏儒、李美華、張翠瑤、楊皓茹、葉聰謨
執行編輯\趙紋華 執行單位\嘉義縣毒品危害防制中心
地址\嘉義縣朴子市光復路40號 電話\05-3625680
網址\cyshb.cyhg.gov.tw/antidrug 毒防諮詢專線\0800-770885

印刷品

郵件特約戶
特約記帳

專題報導

心理創傷的毒品自療— 從創傷知情看成癮（概念篇）

許峰益

當你壓力很大、情緒糟到讓自己難以忍受時，你會怎麼做呢？筆者之前的辦公室有各方大德同事貢獻各式不同的零食，貢獻者多而取用者少，因此零食櫃內零食堆積如山，唯獨筆者下午三點未到就覺得肚子餓，而默默靠近零食櫃，頻繁拿取零食邊吃邊工作。但這麼做讓筆者感到困惑的是，零食都吃到想吐了，但何以還是會有飢餓感？後來筆者發現原來是大腦機制，原來是大腦想要多巴胺產生愉悅的感覺（參閱Judson Brewer所著《渴求的心靈：從香菸、手機到愛情，如何打破難以自拔的壞習慣？》及Anna Lembke所著《多巴胺國度：在縱慾年代找到身心平衡》）而產生了這種零食成癮現象。我的某同事工作壓力大到有情緒時，他的解決之道就是喝號稱“肥仔快樂水”的某牌碳酸飲料，他的名言就是：一瓶無法減緩情緒，那就兩瓶！

每個人都有自己壓力大情緒糟時的因應之道，只是這些方式是否已然成為某種重複性的強迫行為，即使知道這些方式可能造成

不良的後果，仍然被持續重複去做（此為「成癮」的定義）呢？另外，會不會有一開始這麼做可以達到效果，但隨著越使用這些方式越久，越來越無法達到相同的效果，或者需要越來越頻繁或使用量越來越高才能達到一開始的效果（專業術語稱之為「耐受性」）呢？此外，在非壓力大情緒糟時，不使用這些方式時，是否反而會產生焦慮、煩躁及其它負向身心反應（戒斷反映）呢？這是使用這些因應之道時，需要去覺察省思的。當挫折時手機上網尋求好友們的拍拍，肯定是很棒的事情；但當無時無刻需要手機、深怕一個不小心就錯過網路社群好友的訊息而拼命滑手機、手機忘記帶就焦慮不堪，那看起來當初的這個因應之道似乎已經失控，反而成了問題。

我們一般人面對壓力情緒尚且如此，那當心理創傷者的創傷反應出現時，怎麼辦呢？等等，誰是創傷者？什麼是創傷反應？

通常我們對於創傷的印象，可能是諸如面臨921地震、88風災等天災滅村的居民，

又或諸如突如其來的車禍、遭遇性侵害等等的受害者。但其實除了這類因為突然發生事件的衝擊容易對人產生創傷之外，還有些人在童年（18歲之前）遭遇到「童年逆境經驗」（Adverse Childhood Experiences, ACE），而產生童年創傷。經研究整理，十八歲生日之前有遭遇以下這些負面事件：

1. 你的父或母或其他住在家裡的大人，是否時常（或常常）對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？

2. 你的父或母或其他住在家裡的大人，是否時常（或常常）推你、抓你、攔掌、朝你丟東西、或甚至是打你，讓你身上有傷痕、瘀血、或嚴重受傷？

3. 你的父或母或其他住在家裡的大人，是否時常（或常常）以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他／她的身體，或是要求你做任何和性相關的行為，像是口交、肛交、或是性交？

4. 你是否感覺家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的？或者你是否會覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密、或不互相支持？

5. 你是否沒有足夠的食物吃、常常穿髒衣服、覺得沒有人會保護你？或是你的父母是否因為喝太醉了、或是藥物成癮，導致疏忽對你的照顧，像是在你生病時沒有帶你去查看醫生？

6. 你是否失去一位親生父親或親生母親，原因可能是因為雙親離婚、棄養、或其他原因？

7. 你的媽媽（或是繼母）是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？

8. 你是否曾經和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？

9. 和你住在一起的人，是否有憂鬱症或其他心理／精神健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？

10. 你的家人（或是和你一起住的人），是否有人曾經入獄？

根據後續童年逆境經驗所做的相關研究，發現美國有67%的人有過至少一種童年逆境經驗，而有12.6%的人擁有四種以上的童年逆境經驗。而且研究也發現一個人的童年逆境經驗種類越多，身體不健康的可能性就越高，包括了冠心病、中風、慢性肺阻塞、糖尿病、菸酒癮、肥胖、憂鬱症、自殺及學習或行為問題等都是沒有童年逆境經驗者的好幾倍。若對此主題有興趣者，可參閱Harris博士的著作《深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響》。

Khoury及其同伴（2010）研究發現遭受高度創傷的人群終生對各種物質（酒與毒品）的依賴率很高，且物質使用水平與兒童時期的身體、性和情感虐待以及當前的創傷後壓力症狀高度相關，創傷程度越高物質使用嚴重程度越高。Leza、Siria、López-Goñi及Fernández-Montalvo（2021）則發現物質使用障礙族群的童年逆境經驗高於一般人，且童年逆境經驗分數和青春期的物質使用障礙的發展與嚴重程度呈正相關。Dube及其夥伴（2003）也有同樣的發現，每種童年逆境經驗都會使早期開始使用藥物的可能性增加2到4倍，童年逆境經驗大於五種的人非法藥物使用問題比無童年逆境經驗的人高7至10倍。蔡震邦（2015）研究認為創傷自我檢測量表、風險情境量表、毒品前科次數、獨居與否、家庭支持度、經濟負擔、用藥後在監史等，在兩年內的追蹤期間中部分得分組別具有高復發風險現象，可作為預防復發的參考。

那麼產生心理創傷的人會出現哪些反應呢？避免想或說創傷事件、逃避相關地點或活動、容易驚嚇或常保持警戒、情境重現、作惡夢或睡眠困難、無法保持專注力、感到罪惡感或羞愧等等，都是常見的創傷者時常會出現的狀態。有些創傷的人會時常出現上述狀況，但有些創傷的人在平常時看起來都很穩定，但當他們遇到觸發其創傷的相關經驗時，才會出現攻擊回去、逃避與僵住／呆住等三類創傷反應，特別是我們有時候會懷疑，一般人遇到這類狀況應該是不至於有這

類的反應，但這個人在這樣的情境下的反應顯然與他的年齡不符時（例如在這個發生的事情時，他的反應像是年幼孩子的反應），或許他就是被當下的狀況給觸發了創傷反應。

回到一開始的問題，如果你是心理創傷者，當你出現上述的創傷反應時，你會怎麼辦呢？會如同文章開始提到的，我們用各種方式來給自己的大腦一點多巴胺、讓自己的大腦感到快樂一點嗎？如果會也是很自然、很正常的狀況。又或者，如同筆者喜愛的日劇《月薪嬌妻》的日本原始片名《逃避雖可恥但有用》呢？這也是人性很正常的反應，只要不造成自己更大的困擾與麻煩，其實也是OK的。加拿大心理學家及醫師嘉柏·麥特（Gabor Maté，《癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？》的作者）在其多年為毒癮者治療、聽毒癮者的自身經驗後，一再強調成癮的原因總是跟創傷及兒時經歷有關，這並不是說所有經歷過創傷的人都會成為癮君子，但是所有的癮君子都經歷過創傷。他認為成癮不是當事人的選擇，而是他們迴避傷痛的一種方式。或者可以這麼說，創傷者用各種不同形式的癮來處理／迴避其傷痛（嘉柏·麥特自述他的癮是蒐集古典音樂唱片），但差別僅在於使用的方式是否為我們惹來法律、人生與健康方面的大麻煩。

那年我剛在地檢署觀護人室工作，輔導使用毒品的受保護管束者，普遍遇到大部分

的受輔導者都明示或暗示著：跟你談什麼都可以，就是不要跟我談毒品。因此身為專業的輔導人員，當然起手式就是要先建立關係，因此除了毒品之外，就什麼都談。但隨著越累積這些毒品案件當事人的會談經驗，卻意外地引起我之前身為兒童青少年輔導者的注意，在他們的生命故事中再再都看到童年逆境經驗的魅影與他們隨行（真心覺得創傷知情是兒童青少年輔導工作者需要具備的基礎能力），特別是他們可能努力一陣子戒癮都是穩定的，但當某個事情或情境發生時，他們又開始復用了。有趣的是回顧他們的使用毒品史，會發現他們每次的失足復用都是類似的情境或事件發生，而他們也都同樣地採取了知道這些方式可能造成不良的後果，仍然持續重複去做的老方法——使用毒品，而惡性循環就再現、輪迴再次發生。

那……那……那……如果毒品是他們用來因應其創傷反應的“S 自我治療”方式，那我們可以怎麼幫助他們不使用毒品卻又能因應創傷反應呢？或許我們可以先思考兩個大方向：(1)如果使用毒品不是當事人真正的問題，那只是他解決自己問題的方式，什麼才是當事人真正需要解決的問題呢？(2)如果使用毒品不是當事人真正的問題，而只是他解決自己問題的方式，那除了使用毒品，還有什麼方式可以幫他解決問題呢？欲知詳情，下回待續……

共案共訪-阿明的一生

江筑萱

從藥癮個管傳給我阿明的基本資料當下，我先花了數分鐘檢視阿明過去病史，再次證明小時候家裡的不幸導致成人的所有種種行為，皆會受到影響，阿明從小父母親就離異，父親也是酒鬼，為什麼我會用「也是」，因為阿明他現在覺得自己的人生不如意，都是因為父母親所造成的，他今天會遭遇不幸，不是應該檢討自己？而是憤怒自己的原生家庭，阿明的思想已經被惡魔給侵蝕，千錯萬錯都是別人的錯，當自己心情不好，生活過的不如意時就是借酒澆愁，最好是喝一整罐的高粱酒，從高粱酒的烈感，讓他感覺到輕鬆且很快樂，因為從小到大沒有人可以陪自己聊天、甚至關心自己，他每天只能藉由酒精，假裝自己不是一個人，甚至誤交損友-開啟他的毒品悲慘人生。

原生家庭所帶來的痛苦，阿明說他自己最清楚，但他不記得自己是怎麼長大的，腦海記憶只停留在自己懂事後，父親跟母親要不到錢買酒喝就是一巴掌！啪下去！除了恐懼與害怕，阿明的兒時記憶已經沒有太多快樂開心的事情存在，每一次事情發生，他就是自然反應的縮在牆角，等到鄰居看不下去後報警，父親才會收手，至於阿明的記憶停留在母親為了逃離父親的魔掌，找到了下一個男人，那個男人認為自己是拖油瓶，所以阿明沒有被媽媽帶走，是丟給了祖母看顧，爾後，母親很少有時間回家，甚至每一次回家都是拿完東西，看看他就走了，自己是靠著年邁的祖母跟左鄰右舍阿姨們幫忙帶大的

，若不是年邁祖母尚未放棄自己，阿明說自己大概也已經不在這個世界上了，踏入青少年的阿明，變本加厲，結交了壞朋友，更被拐騙食用了「咖啡包」，朋友說吃了會提神、會興奮、會快樂，或許是因為咖啡包的成分不夠純，所以阿明再一次的變本加厲越吃越多，一包、兩包、三包…配酒喝更容易讓他感覺到短暫的快樂，「安非他命」阿明也是吸食過，到後期幾乎都是搭配酒類喝，讓他覺得這樣更爽快，阿明已經走火入魔，祖母淚眼也喚不回頭，此時的阿明還不知道自己已經一步錯，步步錯，起初還願意去工地打打零工，但後期全數將打零工的錢拿去跟朋友介紹的藥頭買非法藥物吸食，到後來連打零工也不願意，因為吸食完毒品爽過頭，身體放鬆太久後就覺得沒有力氣，祖母覺得阿明他是有樣學樣，父親小時候…要不到錢就是打母親，那他現在要不到錢是不是也可以威嚇祖母，就這樣…阿明也因家暴祖母問題被送進警察局，但阿明始終沒有清醒，他認為是祖母不給錢，他沒辦法生活…才會打人，認為錯不在自己，要是這世界上都順他的意思運行，他不會生氣也不可能暴怒揍人…，警察聽了直搖頭，再一次勸戒阿明，「回頭是岸」，但是，阿明偏偏不肯聽，吸食毒品的總類越來越複雜，全部混在一起吸食，導致幻視、瞻望都出現，甚至當起了藥頭的小跟班，混幫派，吸毒，收保護費樣樣來，只是阿明覺得這些渾渾噩噩的日子過久了，反而沒有人生目標，在這花花世界裡，阿

明只有自己能夠改變自己了…。

我很想改變，但我就是做不到啊，我早就被這社會放棄了，對不起！這是祖母臨終前，阿明的自白，祖母棺材板已蓋上，看不到阿明的改過自新，阿明前中段的大半餘生在監獄裡渡過，跟他接觸時，已經是從監獄裡被關出來的樣子，全新的阿明，我評估完整體精神樣態後告訴他，除了我們專業人員提供的專業適切協助外，重點是你自己要願意改變，若我們強行介入，我們的好意，只會被你當成敵意，對吧？阿明點點頭，雖然一開始在建立治療性人際關係的時候，阿明態度欠友善，眼神充滿敵意，覺得我就是把他當成精神個案在訪視，但後來…我們治療性關係建立的很好，他才把自己的人生故事與我分享，一個人會走偏，跟他的原生家庭多少有關係，從小缺乏愛，讓他長大不懂得如何愛人跟愛自己，這是我走入社區當精神護理師後覺得最可惜的，所以現在各個縣市的社區心理衛生中心都在積極招募專業人員，希望可以藉由我們這群擁有專業背景的醫護人員及早進入社區，提供適切的評估服務與轉介，能救回一個是一個。

我踏入社區當精神護理師的憧憬是：當一個社區內讓人感覺到安全、快樂、無壓力，那就是一個好的友善社區，更是自己的成

就感來源，如何善用自身的專業來幫助有需求的個案，這是很難能可貴的，阿明的一生，應證了精神科學理課本上及課堂教授所傳授的專業知識，一個人的個性及未來發展…多少會因為「原生家庭」而影響，但並不是所有人都会這樣，只要你自己態度夠堅定，不被現實所打倒，你也可能會是社會上成功的基石，但我發現，像阿明這類型的個案，總是活在「相信自己很困難，要相信別人很簡單」的思考裡面，因為他們這群人，從小缺乏愛與關懷甚至包容，沒有人教，所以當面臨新事物時，心中的害怕會擾亂自己大腦的思緒，然後進一步做出錯誤的決定，等到要回頭是岸的時候，一切都來不及，非常可惜，阿明經過專業團隊的幫助及轉介後，目前可以規律在身心醫學科治療，持續服用戒斷症狀的藥物，繼續回到工地打零工，甚至交往了女朋友，雖然過去無法重來，但我跟阿明說：你從現在開始，重新過生活，也不遲，阿明給我一個微笑，我不清楚是他沒有自信還是默認了一切，總之，希望阿明幸福，永遠，遠離毒品、酒精、壞朋友，我離開阿明家前，再一次叮囑他，阿明，你自制力若不夠，所有悲劇將會再重演，有時候，你改變不了環境，你可以改變的只有自己…加油！阿明。

嘉義縣112年暑期青少年反毒與藥物濫用防制宣導成果分析

張語婷

第一節・前言

根據聯合國毒品與犯罪問題辦公室(United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC)於111年最新公布的《2022年世界毒品問題報告》指出,全球15歲年輕人的大麻使用年流行率為5.8%,年輕人毒品使用程度通常高於成年人,在許多國家,當今年輕人的毒品使用程度高於過去幾代人。

由世界衛生組織所提出《關於預防吸毒的國際標準》中,建議發展國家的毒品預防制度要在兒童成長過程中儘早接觸他們,並注重培養復原力,使今天的兒童成長為明天的健康青少年。

第二節 嘉義縣青少年藥物濫用概況

根據本縣「關懷e起來」通報110-111年兒少施用毒品案件統計(圖2-1),本縣通報兒少施用毒品案件為施用第二、三級毒品。根據本表得知,18歲以下兒少施用毒品案件皆有上升趨勢。

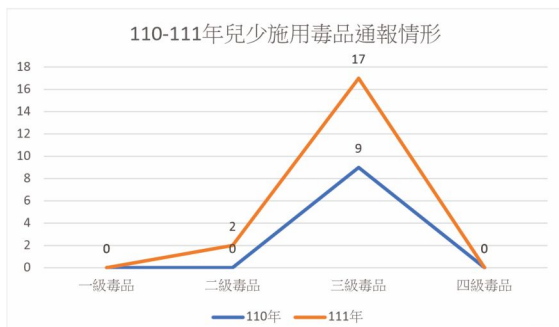


圖4-5.宣導對象統計

青少年正處於身心迅速轉變的階段,在近期,青少年使用成癮物質的危險因素也逐漸增加。無論是因為同儕的邀約、涉足娛樂場所、進入不良環境,或是受到同儕的影響而使用或濫用成癮性藥物或物質,青少年很難抵抗這些誘惑和同儕的壓力。因此,隨著青少年成長,他們面臨的物質濫用風險也逐漸升高。雖然我國目前的反毒策略已經從著重毒品供應的打擊轉向強化預防工作,但在防止兒童和青少年濫用藥物方面,學校和家庭教育仍應佔主導地位。

第三節 藥物濫用防制宣導執行成效

由本縣18鄉鎮市衛生所辦理各級學校校園反毒宣導活動,共計辦理37場、參與學生共計1,882人,有效藥物濫用認知問卷調查表共計1,714份,回收率達91%,統計結果分析如下:年齡:宣導對象以高中生占最多,計553人(占32%)、其次是國中生,計548人(占31%)、再次是國小生,計413人(占24%),針對青少年於暑假期間加強宣導。

表4-1.藥物濫用認知問卷統計表

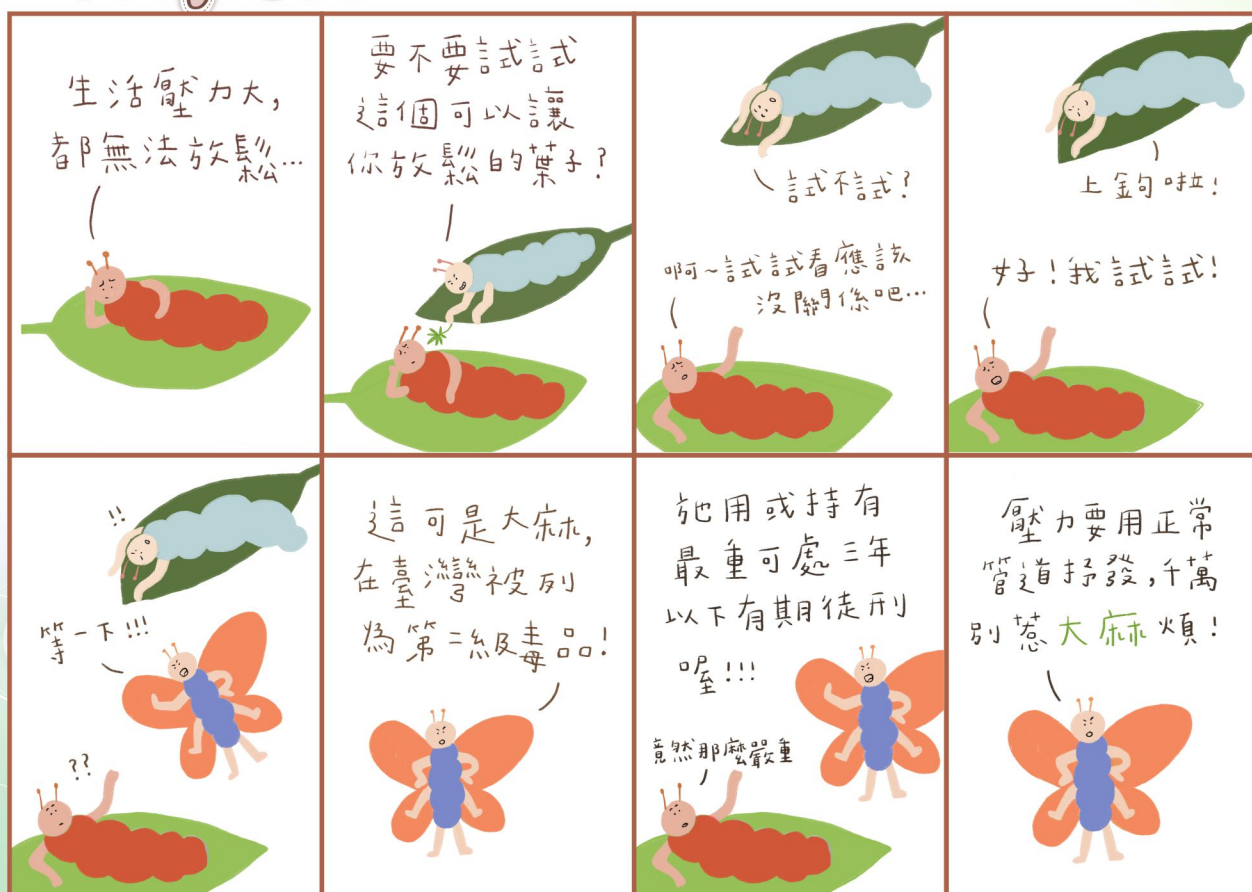
項目	問題					正確百分比
	1.請問您知道衛生福利部毒品防諺詢專線是幾號?	2.偶爾使用搖頭丸、愷他命(K他命)、安非他命等毒品是不會上癮的	3.燃燒愷他命(K他命)會產生像燒塑膠的惡臭,所以吸K菸會有惡臭味。	4.吸食毒品後,多嗎水與牛奶、運動、以及打排毒針可以排出毒素。	5.販毒者會透過不肯電玩店販售毒品安非他命,讓顧客熬夜流連。	
答對人數	1,556	1,549	1,546	1,557	1,554	7,762
答對比例	82.67%	82.3%	82.14%	82.73%	82.57%	82.48%

第四節 結語

暑期保護青少年—青春專案為每年度重要宣導規劃，今(112)年度，本縣自5月開始，精心策劃一系列執行事項的時間表，並與所轄的衛生所、醫療院所、社區藥局以及各種營業場所攜手合作，張貼並宣傳有關藥物

濫用防制的宣導品，強化多元媒體和線上管道，推送宣導內容。在毒品防制這一重要任務上，需要各個部門和網絡通力合作，透過各單位共同努力，朝著建立一個無毒健康的家園目標邁進。

別惹大麻煩篇



作者 / 駱馬練習



勇敢轉型 創
新嘉義。

嘉義縣112年度 青少年心理健康校園反毒劇

別惹大麻煩

開演啦



日期	時間	地點
09/28	13:10	大吉國中活動中心
10/06	13:00	中埔國中活動中心
10/06	15:00	忠和國中風雨操場
10/13	15:00	民雄國中活動中心
11/27	13:30	大埔國中禮堂
12/04	08:30	東石國中禮堂
待確認	待確認	過溝國中風雨球場



大麻是二級毒品

幻聽幻覺 智商降低
知覺異常 具成癮性

提醒：製造、販賣、運輸、施用
大麻等行為都違法！

有戒癮需求，請撥打 **05-3625680**



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局

～關心您～廣告

嘉義縣毒品危害防制中心

服務地點：嘉義縣衛生局(嘉義縣太保市祥和二路東段3號)

毒防諮詢專線

05-362-5680

我來幫你

0800-770-885

請請你 幫幫我

嘉義縣請轉3再轉2



廣告