

拒毒+1

季刊

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

第二十九期

中華民國一百零九年六月

發行人\翁章梁 總編輯\吳容輝 副總編輯\羅木興
編輯委員\廖宗山、蕭英成、陳添丁、邱美切、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

物質濫用與睡眠障礙之影響

嘉義縣毒品危害防制中心 個案管理師 張越翔

本篇所探討之物質濫用以一、二級毒品為主，包括一級毒品海洛因及二級毒品安非他命對於睡眠之影響，此外再探討一、二級藥物濫用成癮者到後期成功戒癮後，卻陷入酒癮以及睡眠障礙之問題。筆者為藥癮個案管理師，在追蹤關懷個案過程中，常遇到個案因長期的藥物使用，造成睡眠問題，為了解決睡眠問題，許多個案選擇酒精作為助眠工具，而不願尋求醫療管道來解決睡眠問題，造成日後酗酒的行為，從一開始的小酌，到後來的酗酒行為，甚至合併不能安全駕駛（酒駕）之情況。

一級毒品海洛因為鴉片類藥物，屬中樞神經抑制劑，其使用後會減少「快速動眼期」和「非快速動眼期」的睡眠時間，也就是會干擾睡眠導致睡眠維持困難以及總睡眠時數減少（李蘭，2012）；依據李信謙（2011）之研究指出，有超過一半的海洛因成癮個案，即使在戒癮後，其睡眠品質仍持續受影響

，而且在接受美沙冬替代療法的個案中，睡眠品質差者超過三分之二；吳孟寰（2017）海洛因成癮者之睡眠障礙(sleep disturbance)盛行率為76.3%，此外有睡眠障礙的海洛因成癮者有較多的生活重大事件、無業、吸菸量、注射者和物質相關犯罪史、較長的海洛因使用時間、較嚴重的物質成癮和憂鬱、以及較差的生活品質。二級毒品安非他命為中樞神經興奮劑，其會導致大腦過度興奮效果，其會增加第二期的睡眠時間、減少深度睡眠(第三期和第四期睡眠)和快速動眼期的睡眠時間，此外安非他命戒斷時，會導致代償性的反應，如增加快速動眼期的睡眠時間、延長深度睡眠中第三期睡眠的時間（李蘭，2012），也就是一般所說的睡眠債，因為大腦的過度刺激，需要更多的時間來補足睡眠。

我們可知藥物濫用前導物質，包括菸、酒、檳榔，其中酒類為藥物濫用者戒癮後，用來代替藥物最常使用的物品，雖然有研究

顯示藥物成癮者表示，自其生活失去重心後，寧願使用安非他命也不願借酒澆愁，其原因是喝酒到了最後會使生理狀況失去功能，然而使用安非他命卻不會致此；此外安非他命本身藥物特性也是因素之一，其使用後會有解除酒精或麻醉藥品等所引起之精神恍惚、昏睡與麻痺反應，而且在使用初期會有提神與振奮作用，用以解除因酒醉所造成的不適感，在工作方面得以提神而維持，或是在娛樂方面能幫助其更能盡情玩樂（張京文，2003）。然而從上述國內之研究可知，海洛因與安非他命會對睡眠品質造成干擾，且從筆者之實務經驗所知，個案確實常以酒類做為藥物之替代品，除了社會環境因素可讓個案逃避現實生活，另外就是可解決藥物所造成的睡眠問題；有關飲酒做為替代藥物以逃避現實生活之相關因素，此為個人心理與社會環境之影響，非屬本篇探討之主題，本篇不多做描述。

有關酒精之助眠效果，從前曾有些資訊顯示，睡前喝些酒能夠鬆弛身心而協助入睡，有些醫療報告也推薦睡前一杯酒對失眠的療效，然而在醫學實證研究裡，酒精可對中

樞神經產生抑制作用而能助眠，但是長期喝酒除會造成傷肝、胃炎、精神不振等問題外，它的助眠效果也會越來越差，其睡眠品質也不佳，因此並不合適做為助眠劑（孔繁鐘，2010），有關睡眠問題，筆者建議仍應以就醫治療才是根本之道，並詳述自己睡眠問題，及物質濫用史，與醫師討論適合之治療方式，以及藥物劑量，由於個人體質與藥物或酒精使用情況皆不同，因此醫師或許無法一次就開符合個人需求之安眠藥劑量，可能會劑量太重造成隔天昏昏沉沉或全身無力等副作用情況，或是劑量太輕無法達到個人需求，因此仍建議應定期回診，或如有不適症狀就應再回診與醫師討論最適合之治療方式，以解決睡眠問題；此外臨床上常見到患者基於不同理由而同時使用酒精及安眠藥物，有些是酒癮患者因失眠而求醫取得安眠藥物，更常見的是為了更迅速有效入睡，而睡前以酒送服安眠藥，然而酒與安眠藥物皆屬中樞神經抑制作用，交互影響下作用更強，同時使用常造成原屬安全劑量下卻已藥物中毒，甚至造成生命危險，因此酒與安眠藥物切勿同時使用（孔繁鐘，2010）。

從學生霸凌事件看反毒衛教的下一步 — 陪伴建立新的人際圈

李騏任職能治療師 佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院

拒絕後的孤寂誰與共？

因緣際會投入反毒宣導也歷經六年的時間，承蒙嘉義縣衛生局毒品危害防制中心的肯定，一起合作設計了一套反毒桌遊—天使之戰，用來在國中以下的學生之間做反毒宣導使用。在這套遊戲設計之初，曾用心思考整個反毒衛教的流程，以期能找到著力點，最後，將著力點放在希望透過遊戲，用學生的語言去說反毒這件事情。然而，在給學生試玩的時候，無意間得到了一個回饋：拒絕毒品不難，但拒絕之後呢？是的，遊戲在抓到藥頭時結束，但現實人生不會。不論抓到與否，日子都照常過，拒絕第一根菸容易，拒絕第一次使用毒品也不難，但拒絕之後呢？對於說出「不」的學生來說，生活圈是否會有所改變？若有，所有的改變是他想要的嗎？或者，是他能承受，也願意承受的嗎？

因為工作的關係，除了反毒宣導的工作，也需協助處理學生霸凌事件，在一次的協助時，竟然再次觸動我輔導反毒的舊經驗，進而引起深入思考「拒絕之後」當如何的問題。那一次，一位小學二年級學生提到因為受到高年級的學生壓迫，所以，必須準備多人的午茶點心，供他分享給其他同學，雖然心生不悅，但當我試著和他討論如何拒絕霸凌時，他擔心的竟然是被孤立的孤獨感，和世界崩毀的恐懼感，而非可能面臨的暴力對待。

有心無力拒握援手

為什麼拒絕了霸凌、拒絕了毒品、拒絕了香菸，和拒絕了網路，就等於世界崩毀了呢？在學生的世界裡，有什麼是成年人所忽略掉的嗎？曾經也年少過的成年人，因何無法理解朋友在學生時期的重要，因何忘卻了沒了朋友等於沒了世界？當與被霸凌的學生四目相對，可以感受到他渴求救贖的希冀，但為何伸出的手卻沒有被他握住，是什麼讓他猶豫了，是什麼讓他退縮了？又一次被提醒「拒絕之後」世界依然存在，又一次被提醒「拒絕之後」地球仍然旋轉，但有任何建議任何對策，可以提供給渴求救贖的學生嗎？

脆弱的自我認同

霸凌與販毒絕對是不相同的，但為什麼併在一起談，是因為在情感上，在當學生們思考如何做決定時，他們是相類似的。以現有的理論來說，霸凌必須在有一個無法被輕易斷開的關係的基礎上，而推銷毒品者（販賣或提供毒品的人）在推銷毒品之前，也會先鞏固一個朋友圈，以確保自己的安全，因此，以關係理論來做推論的話，當拒絕被說出口了，彼此的關係勢必被某一方所改變，推銷毒品者絕不會希望被拒絕，絕不願意面對可能被說出來的危險；霸凌別人者，絕不可能承認自己的霸凌是可以被漠視的，所以，推銷毒品者為了自保，必然斷尾求生，所

以，霸凌別人者，必須決然的遂行霸凌。渴求救贖的學生，必然面對著被邊緣化、被孤立化的風險，甚至被抹黑成壞人。同時，在心智發展的階段中，此一時期的學生處於透過同儕的認同，建立自我認同的時期，其自我的評價來自同儕給予的評價，當與同儕關係的崩解，也象徵著長期努力建立的自我認同的崩解，誰願意？又有誰敢？

“I'm on your side” 陪伴是道路

家人與師長的陪伴是「拒絕之後」唯一的解方，讓他相信、讓他知道，當同儕都背離了之後，家人和師長是願意相信，且願陪

著他一步步走過孤獨、一步步重新建立新的同儕關係。當他果決地斷開一個人際圈後，仍然被家人支持著、陪伴著，直到他尋找到一個新的支持圈。例如：之前霸凌案件求救的學生，後來在拒絕之後的被孤立時期，透過摺紙和玩紙陀螺，重新建立了新的朋友圈。

而在學校現場裡，因拒絕了毒品而被孤立的學生呢？面對可能的抹黑，家人與師長更該相信自己從過去到現在的親眼所見，不放棄任何一個學生，以陪伴但不介入的方式，讓他找到新的方向，加入新的人際圈，讓他知道世界絕不是崩毀了，世界只是更新了。



人生不迷網

健康「心」希望

何謂網路成癮症?

Internet addiction disorder 縮寫作IAD
又稱「電子鴉片」或「電子海洛因」
簡稱網癮，泛指對於網際網路的過度
使用，以致影響日常生活。



4多1少
遠離網癮

相信自己一定能做到



個人使用網路情況量表

	極不符合	不符合	符合	非常符合
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(1)	(2)	(3)	(4)

- 請評估您最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。
- 由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越相像。
- 篩檢切分點：**11分或以上(高使用沉迷傾向)**，建議可進一步尋求專業協助。
- 請洽 嘉義縣社區心理衛生中心 05-3621150

嘉義長庚醫院、大林慈濟醫院、衛生福利部朴子醫院、台中榮總灣橋分院

勇敢轉型
新嘉義。

你我都是自殺防治守門人！

1問 2應 3轉介

主動關懷
與積極傾聽

適當回應
與支持陪伴

資源轉介
與持續關懷

心事「講」
出來專線

1925

依舊愛我

24小時
免費

自殺是
可以
預防喔！



週週自我檢測，認識自己愛護他人 從「關心」開始

請您仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個認為最能代表您感覺的答案。

自我量表	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

總分與說明

0-5分：一般正常範圍

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★ 本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



05-3621150

嘉義縣社區心理衛生中心

嘉縣嘉心專線



衛生福利部



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局

~關心您~ 廣告

居家檢疫隔離不孤單 關懷服務陪伴你

24小時關懷服務專線：05-3621150

嘉義縣政府關懷服務中心 關心您

反毒連載漫畫篇



作者 / 李佳靜 小姐

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：嘉義縣朴子市衛生所4樓(嘉義縣朴子市光復路40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



拒毒粉絲團



反毒line@bop7189y

勇敢轉型 創新嘉義

衛生福利部24小時免費毒防諮詢專線

0800-770-885

請請你 幫幫我

無毒家園
從嘉做起



- 嘉義縣政府
- 嘉義縣衛生局
- 嘉義縣毒品危害防制中心

~關心您~

廣告