

什麼是物質濫用？

當酒精、藥物或其他物質開始影響你的健康、人際關係或日常生活時，就會發生物質濫用。雖然有些人偶爾使用這些物質，但它們對每個人的影響可能不同。

對一個人來說可控的感覺，對另一個人可能變得難以承受，這很正常。物質濫用會對你的身心造成傷害，但支援是存在的，改變也是可能的。



並非所有濫用物質的人都會上癮，但了解成癮的循環模式會有所幫助，這種模式可能讓人難以停止使用。

徵兆與影響

物質濫用在每個人身上的表現可能不同，但一些常見的經歷包括：



感到強烈的渴望或衝動

即使沒有計劃，也想使用某種物質。



感到內疚或羞愧

擔心自己使用的量或它帶來的影響。



隨著時間需要更多

使用更大的量來試圖感受相同的效果。



發現很難減少

即使想停止或減少使用，也感到困難。



比平常冒更多風險

在不安全的情況下使用物質，例如開車或共用針頭。



停止使用時感到不適

當你不使用該物質時，會出現頭痛、顫抖、噁心或易怒的感覺。

成因

物質濫用可能由多種經歷和因素共同導致，例如：

應對情感痛苦

使用物質來麻木或逃避感覺難以處理的情緒。

身處物質使用環境

感到加入的壓力或處於物質使用普遍的環境中。

經歷創傷或壓力

像悲傷、虐待或持續壓力這樣的困難經歷，可能讓物質使用感覺像是一種應對方式。

被生活壓力壓得喘不過氣

來自工作、學業、人際關係或金錢的壓力都可能有所影響。

面對心理健康挑戰

藉由物質來應對焦慮、悲傷或不堪負荷的情緒。

家族史或遺傳因素

若家族成員曾有物質使用問題，有時可能增加風險。

經歷物質誤用從來不是你的錯。無論原因為何，都有方法能梳理你的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識觸發因素與渴望

制定如下計劃能幫助你預備可能引發物質使用渴望的情境。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

物質誤用管理計劃

預先察覺

什麼可能引發使用物質的渴望？

例如：壓力情境、情緒潰堤、衝突

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：思緒紛亂、身體緊繃、解離感或想獨處

管理

我可以做什麼替代行為？

例如：運用接地技巧、與信任的人談話或使用戒癮APP



實用的管理策略



覺察你的觸發點

留意會讓你想使用物質的人、地點或感受。了解誘因能幫助你預先規劃。



嘗試實用工具

戒癮APP能引導你實踐策略、提供鼓勵，並協助設定小而可行的目標。



照顧身心狀態

規律飲食、充足休息及練習放鬆方法，能維持身心健康並更容易管理渴求感。



暫停與轉移注意力

當渴望出現時，試著設定10分鐘計時，做些其他事如散步、聽音樂或打電話給信任的人。



尋找更健康的應對方式

嘗試能让你感覺良好或緩解壓力的活動，如運動、繪畫、烹飪，或與讓你感到安心的人相處。



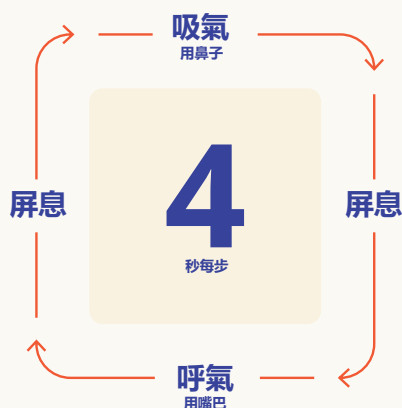
尋求支援

與信任的人敞開交談，能幫助減輕負擔並提醒你並不孤單。

想立即嘗試些什麼嗎？

若你感到不堪負荷或不知從何開始，像**箱式呼吸法**、**依序背誦事物**或**運用五感**這類接地技巧，能幫助緩解不適並將注意力從使用物質的渴望轉移。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能**看見**的東西
- 4個你能**觸摸**的東西
- 3個你能**聽見**的東西
- 2種你能**聞到**的東西
- 1種你能**嚐到**的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 曾嘗試停止或減少使用，卻發現難以獨自應對。
- ✓ 物質使用已影響你的人際關係、健康或日常職責。
- ✓ 當未使用物質時，會感到不適或出現戒斷症狀。
- ✓ 感到不堪負荷、絕望或不知從何開始。
- ✓ 正透過使用物質來應對壓力、創傷或困難情緒。
- ✓ 在受影響的情況下冒險或讓自己置身於不安全處境。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

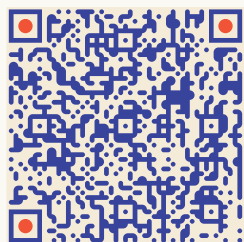
支援服務就在身邊

理解與管理物質誤用並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

造訪 lifeline.org.au/substance-misuse/services 或掃描QR碼以開始行動。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

💬 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。