

什么是物质滥用？

当酒精、药物或其他物质开始影响你的健康、人际关系或日常生活时，就发生了物质滥用。虽然有些人偶尔使用这些物质，但它们对每个人的影响可能不同。

对一个人来说可控的感觉，对另一个人可能变得难以承受，这很正常。物质滥用可能对你的身心造成伤害，但支持是可获得的，改变也是可能的。



并非所有滥用物质的人都会上瘾，但了解成瘾的循环是有帮助的，这是一种让人难以停止使用的模式。

症状与影响

物质滥用每个人身上的表现可能不同，但一些常见的经历包括：



感到强烈的渴望或冲动

即使没有计划，也想要使用某种物质。



感到内疚或羞愧

担心自己使用的量或它带来的影响。



随着时间的推移需要更多

使用更大的量以试图感受相同的效果。



发现很难减少

即使想要停止或减少使用，也难以做到。



比平时冒更多风险

在不安全的情况下使用物质，如驾驶或共用针头。



停止使用时感到不适

在不使用物质时出现头痛、颤抖、恶心或易怒的感觉。

成因

物质滥用可能由多种经历和因素共同发展而来，例如：

应对情感痛苦

使用物质来麻木或逃避感觉难以处理的情绪。

身处物质使用的环境中

感到加入的压力或处于物质使用普遍的环境中。

经历创伤或压力

如悲伤、虐待或持续压力等困难经历，可能让物质使用感觉像是一种应对方式。

被生活压力压得喘不过气

来自工作、学业、人际关系或经济压力的困扰都可能产生影响。

应对心理健康挑战

借助物质来缓解焦虑、悲伤或不堪重负的情绪。

家族史或遗传因素

家庭成员曾有过物质使用问题有时会增加风险。

物质滥用从来不是你的过错。无论原因如何，总有方法可以疏导你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别诱因与冲动

制定如下计划能帮助你应对可能触发物质使用冲动的场景。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

物质滥用管理计划

预判

哪些因素可能导致使用物质的冲动？
例如：高压情境、情绪崩溃、冲突

识别

我可能会产生什么感受或反应？
例如：思绪纷乱、身体紧绷、解离感或自我封闭

管理

我可以做些什么替代？
例如：运用接地技巧、与信任的人交谈、使用戒瘾应用



实用的管理策略



觉察你的触发因素

留意那些让你产生物质使用欲望的人、场所或情绪。了解自己的触发点有助于未雨绸缪。



照顾身心状态

规律饮食、充足休息、练习放松技巧能改善整体状态，让渴求感更易掌控。



寻找更健康的应对方式

尝试能带来愉悦或缓解压力的活动，如运动、绘画、烹饪，或与让你感到安心的人相处。



尝试实用工具

戒瘾应用能提供实用策略指导、给予鼓励，并帮助你设定切实可行的小目标。



暂停并转移注意力

当渴求感来袭时，设定10分钟计时器去做其他事，比如散步、听音乐或联系信任的人。



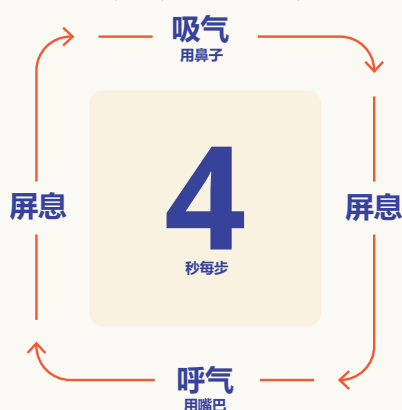
寻求支持

向信任的人敞开心扉交谈，既能减轻负担，也能提醒自己并非孤军奋战。

想立即尝试些什么？

如果你感到不堪重负或不知从何开始，像**箱式呼吸法**、**按顺序背诵事物**或**调动五感**这类接地技巧，能帮助缓解痛苦并将注意力从物质使用的冲动上转移。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 曾尝试戒除或减少使用，但发现难以独自应对。
- ✓ 物质使用正在影响你的人际关系、健康或日常职责。
- ✓ 当未使用物质时，会感到不适或出现戒断症状。
- ✓ 感到不堪重负、绝望或不知从何开始。
- ✓ 正在用物质来应对压力、创伤或困难情绪。
- ✓ 在物质影响下冒险或将自身置于不安全境地。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

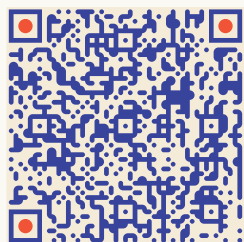
支持触手可及

理解并管理物质滥用并非必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/substance-misuse/services 或扫描二维码以开始。



若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。