



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

物質使用、濫用和上癮

物質濫用是一種使用藥物或酒精的模式，在個人生活中造成問題。物質濫用不僅是個人濫用物質的問題。物質濫用會：

- 對他人有害，如駕駛、使用工具或照顧孩子。
- 給家人和朋友製造麻煩。
- 給執法、工作或學校製造麻煩。

物質依賴或上癮為身體很習慣用藥或飲酒，非如此不可，否則此人會生病。久而久之，此人將需要更多酒精或藥物以獲得同樣效果。隨著這種「依賴性」增長，許多問題會隨之產生：

- 此人會更加疏離家人和朋友。
- 工作或學校的表現降低。
- 出現健康問題。
- 一旦此人減少或停止使用上述物質，即出現身體或精神疼痛（稱為「戒斷」）。



熱線

獲得 24 小時關於吸毒和飲酒問題的幫助。以下熱線給吸毒和喝酒的人及他的家人和朋友提供幫助。

三藩市戒酒無名會：
(415) 674-1821

三藩市戒毒無名會：
(415) 621-8600

更多資訊請撥打 **(415) 547-7800** 致電客服中心或訪問 www.sfhp.org
免費 24/7 護士諮詢專線 **(877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

最常濫用的物質

濫用物質包括合法和非法物質。酒精是最常濫用的物質。其他的還有：

- 香煙中的尼古丁和嚼用煙草
- 大麻毒品或大麻製劑
- 可卡因
- 迷幻藥，如 LSD、三甲氧苯乙胺和 PCP
- 鎮靜劑，如速可眠、Fiorinal、圖諾爾
- 鴉片劑，如可待因、奧斯康定、維柯丁或海洛因
- 安非他命，如 Dexadrine 和 苯丙胺
- 安定劑，如安定、贊安諾和安定文錠
- 「俱樂部毒品」，如 GHB 和 MDMA（搖頭丸）
- 吸入劑，如強力膠、塗漆和硝酸甘油
- 合成類固醇，經常用於健美運動或田徑運動
- 安眠藥，如安必恩、鹽酸氟胺安定和耐波他

濫用或成癮的跡象

如果您或您認識的人有這些跡象，請諮詢您的醫護人員或治療師，尋求幫助：

- 變得興奮或經常喝醉
- 酗酒或吸毒，不管其後果
- 沒有遵守諾言停止使用或減少使用
- 謊稱您/他們喝酒或吸毒的頻率
- 當其他人問及使用情況時，您/他們變得防衛或感到生氣
- 減少您/他/她過去常常感興趣的活動或與他人的接觸
- 強迫他人喝酒或吸毒
- 藏匿或私下喝酒或吸毒
- 觸法引起糾紛
- 冒險，如在興奮或醉酒時駕駛或進行性冒險
- 因為吸毒或喝酒，學業或工作表現差
- 因為吸毒或喝酒不去工作或學校
- 感覺「意識喪失」，亦即您/他/她記不起喝酒或吸毒的時候
- 情緒波動大或不正常
- 感到沮喪、絕望或考慮自殺

改編自：

"Substance Abuse or Dependence"
www.healthinfotranslations.org

更多資訊請撥打 **(415) 547-7800** 致電客服中心或訪問 www.sfhp.org

免費 24/7 護士諮詢專線 **(877) 977-3397**