



用錯方式紓壓，成癮怎麼辦？

善用菸癮、毒癮戒治服務

文 / 蘇湘雲

現代社會的步調非常忙碌、緊湊，許多人在生活、職場上承受龐大壓力，即使是年輕人，在學業、人際關係上，也常產生壓力。面臨壓力，專家、學者建議，盡量選擇運動等方式紓壓，千萬別用抽菸、吸毒等錯誤方式紓解壓力，因為這些乍看可以紓壓的方式，但長期下來，不但不能紓壓，還會成癮，甚至傷害身體、心理健康。

無論是菸品、毒品，都是針對大腦作用，進而讓人產生快感，使用時間增長，大腦也會出現變化，對這類物質的倚賴，也就加深。衛生福利部心理及口腔健康司司長謹立中過去曾有精神科臨床經驗，他分析，有的人天生體質就容易成癮，可能一抽菸、喝酒或一碰毒品，就會特別high，但也有人一接觸這類物質，身體便感到不舒服，自然就不會上癮。但對於青少年、兒

童，由於正在成長、發育，大腦特別敏感，一旦染上菸癮、毒癮，大腦中的神經就會產生變化，往後將更難戒除。

以抽菸來說，無論是成年人、青少年，抽菸背後動機百百種，有人是爲了逃避壓力而抽菸，也有人是因爲情緒問題抽菸，還有人是因爲身邊朋友常請菸，結果就逐漸菸不離手。

專業協助 大幅提高戒菸成功率

爲了幫助吸菸者戒菸，現在已有戒菸門診、戒菸班、戒菸衛教宣導活動、戒菸專線0800-636363等多元戒菸管道可提供幫助，在青少年戒菸方面，目前學校戒菸教育也爲青少年戒菸提供很大助力。至於成年人在戒菸過程，不只可透過戒菸門診、戒菸班等管道，還可以考慮使用戒菸藥物(如尼古丁替代療法或口服戒菸藥物)，減緩戒斷中不適的過程，透過全方位策略，增加戒菸成功率。

衛生福利部國民健康署(簡稱健康署)戒菸專線服務中心主任張佳雯分享輔導青少年戒除菸癮經驗，她說，青少年需要更多持續的關心和付出，在青少年求助時，戒菸專線服務人員可以分享一些戒菸訣竅，像有人請菸，要如何拒絕，或者當戒菸出現不舒服症狀，求助者也會知道如何處理、轉移注意力。

高雄榮民總醫院戒菸治療管理中心主任薛光傑解釋，由於菸品中含尼古丁，有強大成癮性，吸菸者單靠自己意志力戒菸，成功率只有3%-5%，若接受專業人員指導、定期上戒菸班、至戒菸門診諮詢，或撥打戒菸專線等，搭配使用戒菸輔助藥物，戒菸成功率可達30%-40%，是靠自己意志力戒菸的6到10倍之多。

健康署在2012年3月推出「二代戒菸服務計畫」，從門診、住院、急診到社區藥局，都提供戒菸服務，無論是醫療院所的戒菸衛教師，或社區藥局藥師，也都能提供專業協助。戒菸民眾在3個月、6個月後，都會有專人追蹤、輔導，幫助增強戒菸動力、意志力。

關懷支持和藥物輔助 幫您度過戒斷不適期


戒菸者最難受的地方，是在剛開始戒菸所產生的戒斷症狀，戒菸者很容易焦慮、頭痛、注意力渙散，一直想抽菸，身體也會很不舒服，通常只要熬過兩個月，情況就會大爲好轉。張佳雯舉例，過去曾遇到一名戒菸者求助，這名戒菸者很特別，他把自己孩子的照片貼在菸盒，只要一出現戒斷症狀，或很想抽菸，他就會凝視自己孩子的照片，提醒自己要把菸錢省下，小孩才有足夠教育費用，靠著這招，才終於不再抽菸。



戒菸專線 0800-63-63-63 提供戒菸者專業及隱私性的諮詢，陪伴戒菸者度過戒斷痛苦時期。



戒菸服務資源

資源項目	服務內容	諮詢電話、網站
戒菸合約醫事機構	全國超過 4,000 家戒菸合約醫事機構可提供戒菸治療或衛教服務	1. 可上「國民健康署戒菸治療管理中心網站」查詢相關資訊。 2. 撥打 (02)2351-0120，查詢住家附近哪裡有醫療院所或社區藥局提供戒菸服務。
免費戒菸專線	提供國、台、客、英語服務，並依照戒菸民衆需求，提供轉介、諮詢、宣導資料等服務。	免費戒菸專線 0800-63-63-63，服務時間為週一至週六上午 9 時至下午 9 時。
各縣市衛生局、衛生所戒菸班	提供菸害教育、建立健康生活習慣、行為改變訓練等課程	請洽各縣市衛生局、衛生所。
戒菸教戰手冊	內容包括瞭解自己、認識菸害、戒菸的好處、戒菸問答集、戒斷症候群、戒菸好招、戒菸減重一起來、錦囊妙計及戒菸日誌等。	 衛生福利部國民健康署戒菸教戰手冊

另外，戒菸的人也盡量不要到會「觸景生情」的地方，應避開抽菸場所，有的人爲了擺脫抽菸習慣，會帶些蔬果條或無糖口香糖在身上，想抽菸時就吃一下蔬果條，也有人就使用奶嘴，幫助減少抽菸衝動。薛光傑提醒，目前戒菸輔助藥物產生副作用的機率微乎其微，與抽菸所造成的傷害，簡直不成比例，民衆一定要遵照醫囑使用戒菸輔助藥物，千萬不要自認爲已戒菸成功，便擅自停用藥物，戒菸治療療程不完整，而生活上的誘因都還在，就很容易一遇誘惑就破功。

毒品偽裝食品 年輕人容易掉入陷阱

這幾年，毒販爲了逃避查緝，常把毒品偽裝成果凍、梅子粉、咖啡包或奶茶包，外觀與一般食品很相似，年輕人也就不戒心，一步步陷入毒品陷阱。臺北市府毒品危害防制中心組長賴玉芳指出，近年來，吸毒有年輕化、在地化等趨勢，毒品外觀包裝也和過去大不相同，過去只要

一想到毒品，多半認爲毒品就是針劑、粉末。

賴玉芳分析，精神上幸福、美滿的人，多半不需要靠毒品追求心靈上的滿足，也較不易被毒品誘惑。但如果處在不健全的家庭、衝突不斷、親密關係破裂、壓力太大、情緒困擾、或是正處青少年階段的情緒風暴時，旁邊又有人供應毒品，便容易成爲吸毒高風險族群。

譔立中表示，染上毒癮等於是「大腦被毒品綁架」，這些人本身也都非常痛苦、很無助，若要幫助戒除毒癮，得從人道關懷角度出發，不要只把他們當成犯人，他們才會願意走出來，這樣也才可能真正戒除毒癮，恢復正常生活。

解決毒癮問題 需要所有人通力合作

行政院在2017年5月提出「新世代反毒策略」，爲了幫助青少年、年輕人擺脫毒品糾纏，當發現



親朋好友染上毒癮 0800-770-885幫助你

賴玉芳以小三做比喻，她說，對於吸毒者，行為上就好像「有了小三」，可能偷偷摸摸、遮遮掩掩，時而開心、感覺很刺激、時而沮喪、難過，情緒起伏變得很大，像是中樞神經興奮劑的毒品(例如：安非他命)，會讓人無法入睡，因此吸毒者很容易作息紊亂、吃不好也睡不好，體重起伏大。

其他生理現象還包括皮膚變差、體味改變、精神、情緒更容易波動等，當發現這些現象，除了多加關心，並可撥打24小時免付費戒毒諮詢專線「0800-770885」尋求相關諮詢與協助。

學生有吸毒狀況，會以專案方式進行個人及家庭的輔導、轉介、追蹤。

另一方面，近年來新興毒品推陳出新，檢驗難度日漸上升，在毒品防制策略上，食品藥物管理署主要以「防止製毒原料假冒藥品原料藥進口」、「強化新興毒品檢驗量能」為主軸，為了即時驗出毒品，避免毒品到處流竄，該署團隊整合了國內各部會檢驗資源，並讓毒品新興成分鑑驗機制趨於完善，對於新興毒品，也建構標準品質譜圖資料庫，這些資訊也都分享給國內各檢驗單位，有效提升檢驗毒品效率。

自我意志與動機成功戒毒 活出新生命！

賴玉芳表示，戒除毒癮除了需要靠意志力，也需要有強大動機，戒毒者需要了解自己人生是在追求哪些重要價值，戒毒才會有動力，也才不會再走回頭路。臺北市政府毒品危害防制中心團隊曾輔導一位黑道大哥，這位黑道大哥因為吸

毒與違法的事而傷透母親、妻子的心，每當看到年邁母親難過的身影、眼神，他就很想戒毒、改過自新，在入監服刑時，他遭逢母親去世，無法看到母親最後一面，在深深的遺憾、懊悔下，戒除毒癮的決心也就更加強烈。面臨毒癮戒斷症狀折磨時，他就不斷對自己喊話：「我不能再回頭！我不能讓家人失望、傷心！我不可以輕易被打敗！」靠著不斷支持與鼓勵他的親友，這位黑道大哥終於熬過痛苦、低落時期，從毒癮的深淵爬出，從此不再受毒品誘惑。

這位黑道大哥戒除毒癮、出獄後，不只帶著身邊小弟一起戒毒，也投入志工行列，幫助更多吸毒者戒毒。而他身邊的小弟，原本以為自己吸毒，人生已經毀壞，後來跟著戒除毒癮，時至今日，這位小弟已結婚生子，戒毒後重新活出自己的生命並組織家庭，不只獲得「很好的幸福」，遠離毒品的決心也更為堅強。

面臨沉重壓力，不管抽菸、吸毒都非正確紓壓策略，長時間下來，很容易成癮、傷害身心健康，一旦身陷菸、毒陷阱，想擺脫成癮糾纏，光靠自己的力量並不夠。許多證據都顯示，戒菸、戒毒者除了本身意志力，還需要善用各方資源，讓專業人士提供幫助，才能提高戒菸、戒毒成功率，徹底擺脫菸癮、毒癮的誘惑。 (MOHW)



特別誌謝

衛生福利部心口司司長 謹立中
衛生福利部國民健康署
戒菸專線服務中心主任 張佳雯
高雄榮民總醫院
戒菸治療管理中心主任 薛光傑
臺北市政府毒品危害防制中心組長 賴玉芳