

# 了解成癮物质的 有关知识



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

这是您的人生  
别毁掉它

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)



- 关于成瘾物质，您知道什么？
- 如果您认为自己关心的人正在滥用成瘾物质，您会怎样做？
- 如果有人向您提供成瘾物质，您会怎样做？
- 如果您发现自己的朋友正在贩卖成瘾物质，您会做何反应？
- 如果您是家长，假如您在子女的口袋或书包里发现了某种您认为是成瘾物质的东西，您会做何反应？

研究显示，人们往往缺乏关于成瘾物质的充分信息，或者掌握了错误的信息。了解有关知识，使人们更容易以坦诚、知情的方式讨论有关成瘾物质的话题。本手册向您提供

- 关于一些常见说法的知识。
- 有关从何处获取更多信息、支持和帮助的详细资料。
- 各种非法成瘾物质的有关信息。

**HE** Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

**这是您的人生  
别毁掉它**

**www.drugs.ie**

# 认识成瘾物质

当我们谈到使用成瘾物质时，指的是什么？

人们使用的成瘾物质种类繁多。这些成瘾物质可能是合法或非法的，有益的或有害的。每种成瘾物质都具有副作用和风险，但某些成瘾物质，特别是非法成瘾物质的风险高于其它品种。

取决于诸多因素，使用成瘾物质可能会成为问题。

这些因素包括：

所使用的**成瘾物质**类别

**成瘾物质**使用者  
(特别是其情绪和性格)

他们**为什么**要使用成瘾物质

他们在**何处**、

**以何种方式**使用成瘾物质

不同成瘾物质所造成的问题因人而异。这些问题需要不同的回答。要着手了解问题，您需要知道成瘾物质使用者的生活中发生了什么，以及他们在使用何种成瘾物质。在本手册中，我们关注非法成瘾物质（即毒品）的使用问题。最常用的毒品有大麻、快乐丸、海洛因和可卡因。

# 人们为什么使用成瘾物质？

不同的人出于各种不同原因而使用不同的成瘾物质。

当然也有我们平时天天见到的合法成瘾物质。例如，您在生病时可能会服药，或者通过喝酒来放松，喝咖啡来保持清醒。

我们将要在本手册中讨论的是非法成瘾物质（毒品）。您可能会由于好奇、朋友在吸毒，或逃避厌倦或烦恼而尝试毒品。您也许会服用某些成瘾物质，以改变自己的感觉。您也许认为这是件有趣或时髦的事。





您持续吸毒，可能是因为它乐在其中，或者因为这是您的社会生活或文化的一部分。这常被称为“消遣性”吸毒。

有时，吸毒可能成为您生活的一个重要组成部分。这也许是由于您正在经历的情绪、精神或社会问题。有些毒品可能使您上瘾或产生依赖，其中您丧失了对毒品使用的控制，感到自己没有毒品就不能正常生活。

有些人同时使用多于一种毒品 - 这称为“多药滥用”。混用毒品可能是危险的，这是由于各种作用和副作用累加在一起。这包括混用毒品和诸如酒精或医用药物等合法成瘾物质。例如，伴随可卡因喝酒会增加您心律不齐、心脏病发作，甚至死亡的风险。

# 了解成瘾物质的有关知识

对于吸毒所造成的问题，并无直截了当的解决方法，但了解有关知识可帮助您处理毒品问题。

**说法：**“所有成瘾物质都会使人上瘾”

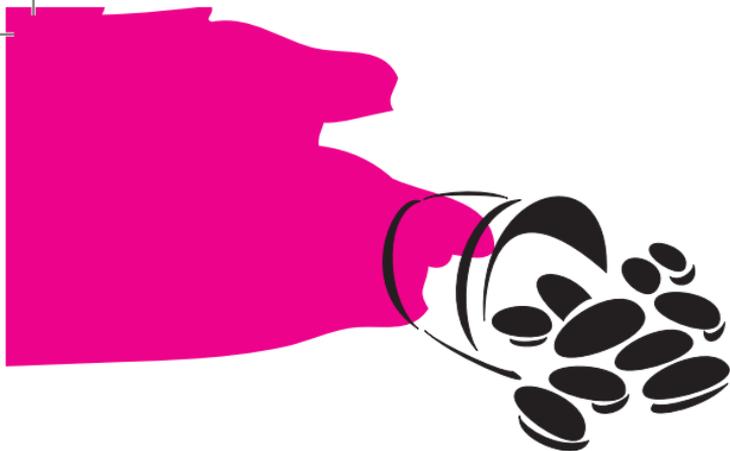
**事实：**一些成瘾物质会比另一些成瘾物质令人更快上瘾或产生依赖。并无证据表明人们使用一、两次后就会“上钩”，或者每个尝试吸毒的人都会上瘾。即使只吸一次毒，也可能造成严重问题。毒瘾取决于吸毒的种类、谁在吸毒、原因是什么、在何处、以何种方式吸毒。

**说法：**“只有吸毒成瘾的人才存在问题”

**事实：**上瘾或依赖性并不是毒品所能造成的唯一问题。有些人第一次吸毒就出现了问题，而问题也可能随着您经常吸毒而产生。吸毒可能影响您的生理或心理健康、您的家庭生活、人际关系，以及您的工作或学习。使用非法毒品还有可能使您违法，造成资金问题。

**说法：**“所有非法毒品同样有害”

**事实：**不同的毒品对您造成的伤害不尽相同。有些毒品，如海洛因等，被认为更具危险性，这是因为它们使人上瘾和用药过量的风险更高，抑或是因为它们采用注射方式。然而，每种毒品都有其自身风险。



毒品通常有“软”、“硬”之分，但事情并非如此简单。

**说法：**“我处于青春期的子女情绪不稳定，并且开始厌学 - 他们一定是在吸毒”

**事实：**家长经常会问，他们如何能够判断子女是否在吸毒。但您应谨慎对待各种迹象和症状。很多可能的迹象，如情绪波动，或者对爱好或学习失去兴趣，也是青少年的正常行为。在贸然断定之前，最好找他们谈谈。

如果您发现自己的子女在吸毒，不要慌张。了解其吸毒的详细情况 - 他们使用的毒品种类、持续时间，以及原因。与训练有素的专业人士交谈，可帮助您确定采取怎样的行动。您可以通过表现出自身对成瘾物质使用的理性态度 - 特别是酒和医用药物等合法成瘾物质，帮助子女培养对待成瘾物质的理性态度。

**说法：**“年轻人是受毒贩诱惑而尝试吸毒的”

**事实：**大多数年轻人是通过朋友或熟人接触非法毒品的。在多数情况下，吸毒是被“吸引”的，而不是被“逼迫”的 - 往往是出于好奇，而自动索要的。

# 讨论…和倾听都是好事！

讨论有关成瘾物质和吸毒的话题并不容易。讨论有关成瘾物质的话题可能会令您感到别扭，原因是您对此缺乏了解。您也许对于自己能否与对方谈话，并影响此人缺乏信心。您并不需要单枪匹马地承担此项责任，您可以获得更多信息和支持。

如果某个您认识的人正在吸毒，或者您认为其在吸毒：

- 听听他们怎么说 - 理解和尊重他们的感受十分重要。
- 使沟通渠道保持畅通，并且
- 在采取任何行动之前，搜集更多信息。

## 我能够从何处获取更多信息和支持？

卫生事务局（HSE）在您所在地区设有经成瘾物质培训的人员。他们还提供心理咨询和治疗服务。数量众多的志愿机构亦在全国各地提供教育、咨询和治疗。

如需有关本地服务的信息：

免费电话：**成瘾物质帮助热线 1800 459 459**

（周一至周五，早 9 时至下午 5 时）

网站：**WWW.DRUGS.IE**

短信：**发送 DRUGS 到 51900**



### 如果您或您认识的人需要紧急帮助：

如果您发现有人昏昏欲睡或不省人事：

- 保持镇定。
- 拨打 **999 或 112** 致电紧急服务。
- 确保其气管通畅。
- 帮他们翻身侧卧，尽量不要离开他们。帮他们翻身时要小心，以防接触针头或锐利物
- 将您发现的任何粉末、药片或其它物品给救护车工作人员。

### 如果您认为某人吸食了毒品，并且需要帮助：

- 联系当地的医生 - 列于电话簿的全科医（GP）项下。
- 前往或打电话给最近医院急诊部（A&E）。
- 拨打 **999 或 112** 致电紧急服务。

# 关于成瘾物质， 您需要知道什么

有五种主要类型的成瘾物质能够改变您的情绪或您的行为方式。这些成瘾物质中的大多数受一部名为《成瘾物质滥用法》的法律管辖。它们称为“管制药品”，在称为目录表（SCHEDULE）的不同组别下列明。

目录表根据成瘾物质的有用程度，以及管制所需的措施，对药物进行分类。例如，目录表一包括无医疗用途的药物 - 诸如 LSD 和快乐丸等“策划药”。

这不同于英国，该国根据法律针对成瘾物质的规定，对成瘾物质进行分类（A、B、C）。





- **抑制剂**，如酒精等，可用来镇定情绪、缓解紧张，并可能导致困倦。
- **镇静剂**和弱效安定剂包括安定（VALIUM）等苯二氧卓类药物。这些药物通常是处方药，旨在使您平静，并在夜里帮助您入睡。它们与抑制剂的总体效应相同，但以不同方式使人上瘾。
- **鸦片剂**，亦称麻药镇痛剂，是产生欣快（快乐）和困倦感的强效止痛药。鸦片剂包括吗啡、海洛因和美沙酮。
- **刺激剂**是使您感觉更加清醒、警觉、精神和自信的药物。刺激剂包括可卡因和安非他命。
- **迷幻剂**是产生称为幻觉的怪异和强烈幻象的药物。这些药物包括 LSD（酸）和迷幻蘑菇。抑制剂和镇静剂有时称为“镇定剂”，而刺激剂有时称为“兴奋剂”。许多药物并非仅属于一类。例如，大麻可能具有抑制效应，并造成欣快，而快乐丸可能兼具刺激和迷幻效应。



# 大麻

俗称包括 HASH、BLOW、SHIT、DOPE、GRASS、WEED。

大麻是一种天然植物，其使用分为三种主要形式。最普遍的一种称为树脂，为深色固块。不那么常见的有植物的叶和梗，称为草（GRASS 或 WEED）。第三种，即大麻油，在爱尔兰十分罕见。

大麻通常与烟草一起卷在一个叶卷或烟卷（称为“JOINT”或“SPLIFF”）里，当烟来抽，但也可以烹煮和食用。

**效应** - 被大麻“一激”会使您感觉松弛、多语和快乐。有些人感到时间放慢，他们还报告颜色、声音和味道有所加重。您可能会很想吃东西，这称为“饥饿感（THE MUNCHIES）”。

**副作用** - 大麻可能影响您的记忆力和精神集中度，使人疲劳、缺乏动力。如果您不习惯大麻，或者吸食的品种比自己所习惯的药劲更猛，您可能会感到焦虑、慌张或迷惑。您可能会产生错觉或幻觉。

**风险** - 许多人认为大麻是一种相对安全的成瘾物质。但研究显示长期吸食者可能会感到难以控制其药物使用，并且会上瘾。抽大麻增加心脏病和肺癌等癌症的风险，还可能影响生育能力。对于本身存在精神病的人，吸食大麻可能引发精神分裂症。在爱尔兰，这是仅次于酒精之后，酒驾司机体内存在的第二常见的成瘾物质。



# 快乐丸

俗称包括 E、DOVES、MITSUBISHIS、YOKES、SHAMROCKS。

快乐丸通常在一些欧洲国家深街小巷的实验室里制造。快乐丸主要作为片剂销售，上面带有不同的徽标或图案。有时快乐丸片剂可能含有其它药物和物质。

**效应** - 快乐丸可能会使您感到更加警觉，与周围环境更加合拍。您感到快乐、平静，并对他人表现热情。声音、颜色和情绪都更加强烈。您的精力更加充沛，这使您能够长时间跳舞。

**副作用** - 您的体温、血压和心率可能上升。其它生理效应包括肌肉疼痛、恶心、下颚僵硬和磨牙。您可能会出现严重发汗、颤抖和心悸。您可能会感觉脱水、迷惑和疲劳。

**风险** - 大多数合法成瘾物质首先进行动物试验，但快乐丸吸食者是人类试验品。研究已经显示，规律性周末吸食者会出现周中“崩溃”，从而使他们感觉疲倦和抑郁，而且往往长达数日。人们了解长期效应可能尚需数年，但部分吸食者可能在若干年后患上精神疾病。快乐丸致死较为罕见，但可能因中暑、心脏病发作或哮喘发作等致死。



# 海洛因

俗称包括 GEAR、SMACK、JUNK、H。

海洛因由吗啡制成，吗啡是出自罂粟的成瘾物质之一。海洛因可以注射或抽吸，称为“追龙（CHASING THE DRAGON）”。

**效应** - 抽吸海洛因后，迅速让人感到一阵兴奋，随后是安静、朦胧的感觉。您感到温暖、放松、昏昏欲睡。疼痛、攻击性和性冲动都会有所减弱。

**副作用** - 海洛因及其它鸦片剂（如吗啡和美沙酮）的副作用包括便秘和呼吸微弱。然而，海洛因的大部分危险来自于用药过量和毒品注射。

**风险** - 街头贩售的海洛因通常含有其它物质，如糖、面粉、滑石粉或其它成瘾物质。这些物质看似无害，但假如注射的话，可能对身体造成巨大损害，如血栓、脓肿和坏疽。HIV 和乙型及丙型肝炎可能通过共用针头传播。经常使用海洛因，特别是假如注射的话，往往会导向上瘾。

美沙酮是用作治疗海洛因成瘾的替代药物。它是一种绿色液体，每日口服一次，以控制海洛因毒瘾。美沙酮最严重的风险是用药过量致死。



# 可卡因

俗称包括 COKE、CHARLIE、SNOW。

可卡因是从古柯叶中提取而得的白色粉末；古柯是一种主要生长在南美的植物。其使用方式通常是从鼻腔吸入粉末。“快克（CRACK）”并非另一种毒品，而是一种更易上瘾的可卡因。快克亦称为“洛克（ROCK）”、“斯通（STONE）”或“自由基（FREE-BASE）”，通常以类似抽烟的方式使用。可卡因有时注射或食用。

**效应** - 可卡因是一种强力刺激剂。它使您感到更机敏、精力充沛，并能减少饥渴感。每次使用后，上述效应可持续多达 20 分钟。以吸烟方式抽吸快可可卡因，可产生较短暂，但更强烈的快感。

**副作用** - 其强大的效应，通常使可卡因吸食者不断渴望更多。大剂量可使您筋疲力尽、焦虑不安，并在某些时候具有攻击性。

**危险** - 用鼻抽吸可卡因会对鼻膜造成永久性损伤。吸食可卡因会损伤心脏和肺脏，而且大剂量可能引发心脏病发作或血栓，从而导致死亡。同时摄入可卡因和酒类，会增加心脏病发作及死亡的风险。食用可卡因可能损伤肠组织。紧随快感而来的抑郁可能十分严重，会导致自杀企图。在长期或无节制使用可卡因后，该毒品产生的兴奋会转变为不安、失眠和体重减轻。部分人会患上偏执性精神病，从而具有暴力倾向。对可卡因，特别是快克的强烈渴望，可能使您总是想吸毒，而您可能失去对药物使用的控制。



# 安非他命

俗称包括 SPEED、WHIZZ、UPPERS。

安非他命是一类刺激剂，其中的一些以前作为减肥丸使用。它们通常为灰白色粉末，包在称为“裹纸（WRAP）”的折叠纸包里贩售。一般采取吞咽，但也能够注射或鼻吸。一种称为“冰毒（ICE）”或“水晶（CRYSTAL）”的安非他命可以抽吸。

**效应** - 这取决于吸食方式。小剂量口服使您感到更加警觉、精力充沛。注射或抽吸较高剂量会带来一阵愉悦。一些吸食过猛者会失去控制，从而变得过于活跃、夸夸其谈。

**副作用** - 如同其它刺激剂一样，在成瘾物质造成的快感过后，您将会崩溃。高剂量的安非他命可能导致慌张、偏狂和幻觉。长期使用，则可能形成一种称为“苯丙胺性精神障碍（AMPHETAMINE PSYCHOSIS）”的病征，其症状类似于精神分裂症。如果您认为自己受到威胁或迫害，偏狂症可能使您具有暴力倾向。

**风险** - 苯丙胺性精神障碍可能在您停药后持续。假如您变得具有攻击性和暴力倾向，则可能陷入危险处境。注射风险同于海洛因等其它成瘾物质。



# 溶剂

俗称“GLUE SNIFFING（吸胶毒）”。

溶剂包括大多数家庭中都有产品，比如胶水、油漆稀释剂、洗甲水、打火机燃料，以及除臭剂等气溶胶喷雾。可从浸泡的抹布、衣袖或直接从瓶内吸入，或直接将气雾剂喷入口内。溶剂滥用青少年中最为普遍。对于大多数青少年而言，这是一种流行一时的事物，但却可能在学校和家里造成巨大的问题。

**效应** - 吸入溶剂可能使人飘飘然或“晕乎乎”，感觉就好像喝醉了一样。其效应通常会在半小时后消退。您可能看上去醉熏熏的，口齿不清、步履蹒跚、咯咯傻笑、缺乏自控力，而随后您可能感觉昏昏欲睡。

**副作用** - 您的判断力可能受到影响，并可能具有攻击性。幻觉、呕吐和眼前发黑也是普遍现象。吸食后通常会产生宿醉，伴随头痛和精神不集中。

**风险** - 溶剂滥用致死并不常见，但可能由于多种原因而发生，并可能在初次使用时发生。在溶剂的影响下，您更有可能发生事故。您还可能哽塞或窒息 - 原因可能是您喷入肺中的溶剂、呕吐，或者您所使用的帮助吸入溶剂的材料。许多溶剂亦可能造成心力衰竭。



# LSD

俗称 ACID（酸）。

LSD 的常见形式是称为“DOT”或“TAB”的小药片，装在纸张或纸板小方格里面或上面。药片上通常带有图片或徽标。使用方式为吞服。

**效应** - LSD 是一种幻觉剂。在服药约一小时后，会产生一段“旅程”，其间周围环境看上去会有所不同，颜色、声音和物体都似乎不真实或不正常。旅程期间，您可能会有幻象、幻听，而时间也似乎放慢或加速。效应可持续大约 12 小时。

**副作用** - 难以预测您将会产生何种旅程。在噩梦旅程中，您可能会感到恐怖，感到自己在失去控制，行将发疯或死去。假如您在服药前已经感到焦虑或抑郁，就更有可能经历噩梦旅程。

**风险** - 噩梦旅程在某些人中可能会引发精神病。美梦旅程亦可能是危险的，例如假若您认为自己能在水上飞翔或行走。您可能还会有幻觉重现，此时您会在一段旅程后的数周和数月内，短暂地重回旅程。这些幻觉重现可能是令人痛苦的。迷幻蘑菇是野生的致幻蘑菇。可以生食或烹煮后食用，或制成茶。迷幻蘑菇的效应类似于轻微和较短的 LSD 旅程。与 LSD 一样，您可能会有可怕的噩梦旅程。您还有可能误食毒蘑菇，以为它们是迷幻蘑菇。



## 与跳舞和俱乐部情境 相关的 其它成瘾物质

### POPPER

化学名称是亚硝酸异戊酯、亚硝酸叔丁酯。POPPER 是液态化学物质，通常以小瓶装盛。使用方式是通过鼻腔从瓶中吸入气雾。

**效应** - POPPER 会引起一阵兴奋，大约持续五分钟。您的血压下降、心跳加速，可能感到性兴奋度上升，并且更加沉醉于音乐和舞蹈。

**副作用** - 此类成瘾物质可能使您感到难受和晕眩，有时还会导致眼前发黑。

**风险** - POPPER 对于有心脏或呼吸疾病的人尤其危险。如吞食，此液体可能有毒。

### 开他敏

俗称包括 VITAMIN K、SPECIAL K、KIT-KAT。

开他敏是一种动物用强效安定剂和麻醉剂，可作为片剂服用，或作为粉末鼻吸。开他敏造成幻觉、攻击性行为、眼前发黑和短暂失明。

### GHB

化学名称是羟丁酸钠（SODIUM OXYBATE GAMMAHYDROXYBUTYRATE）。俗称包括 GBH、液态快乐丸。尽管俗称液态快乐丸，GHB 是一种完全不同于快乐丸的化学物质，其效应也有所不同。它是一种麻醉药，能够很快使人失去意识。

# 了解成瘾物质的 有关知识

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

这是您的人生  
别毁掉它

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

如需更多份本手册，可通过以下途径获取：

- 您所属的地方健康促进部门
- **HSE 信息热线 1850 24 1850**
- **[www.healthinfo.ie](http://www.healthinfo.ie)**

出版机构: Health Service Executive

出版日期: 2008 年 1 月

审阅日期: 2010 年 1 月

订购代码: HPM00053