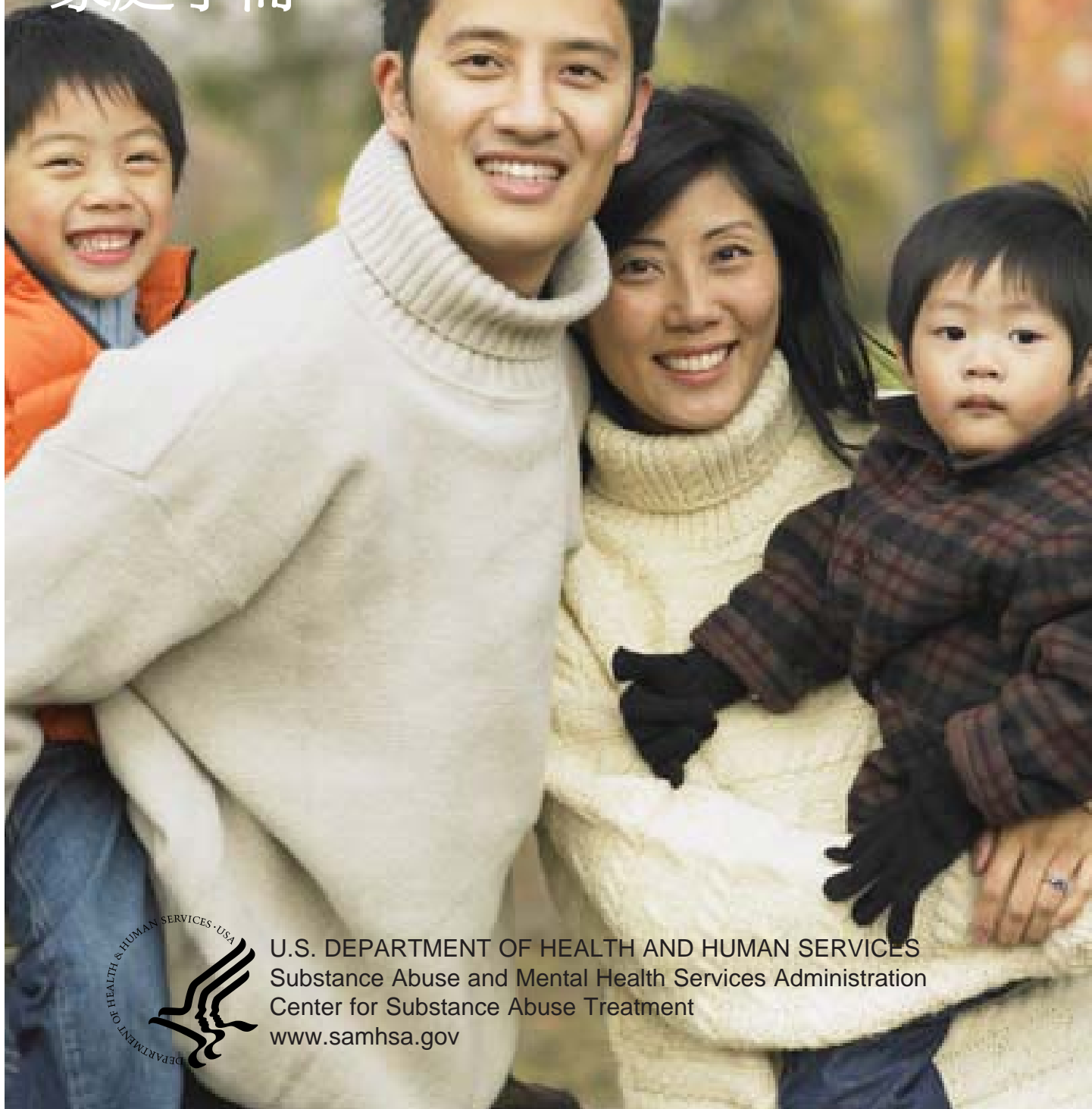


何謂“藥物濫用” 治療？ 家庭手冊



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

感謝

本手冊的作者為 Johnson, Bassin & Shaw, Inc.，依照與美國健康與人類服務部 (DHHS) 的藥物濫用與心理健康服務署 (SAMHSA) 之藥物濫用治療中心 (CSAT) 所訂立的 270-99-7072 號合約而撰寫。負責本專案的政府官員為 Karl D. White 教育博士和 Andrea Kopstein 理學博士。

免責聲明

本出版品中包含的觀點與意見，不一定代表 CSAT、SAMHSA 或 DHHS 的觀點或政策。

公共領域聲明

本手冊中出現的所有資料均屬於公共領域，無需 SAMHSA 的許可即可複製或影印。但希望您能夠註明引用資料的來源。不過，若沒有 DHHS 所屬之 SAMHSA 傳播事務處的特定書面授權，請勿有償複製或散佈本出版品。

出版品的複製與電子存取

本手冊及其他關於藥物濫用治療的產品，可向 SAMHSA 的美國國家酒精及毒品勒戒資訊交換組織 (NCADI) 索取。欲索取免費的 SAMHSA 產品，請電洽 NCADI，電話號碼為 800-729-6686 或 800-487-4889 TDD (聽障人士專線)，或造訪 www.ncadi.samhsa.gov 網站。

建議的引用方式

藥物濫用治療中心。何謂“藥物濫用”治療？家庭手冊。DHHS 出版品編號 (SMA) 04-3955。Rockville, MD：藥物濫用與心理健康服務署，2004 年。

原案機構

Practice Improvement Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857。

本手冊是依據 DHHS 出版品編號為 (SMA) 04-3955 的英文版 (What is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families)。

2004 年印製

何謂“藥物濫用”治療？

家庭手冊

目次

簡介	1
何謂“藥物濫用”？	1
何謂“藥物濫用”治療？	3
照顧您自己	12
我擔心沒有效果	14
特別寫給年幼的讀者	15
詞彙	17
資源	19

美國健康與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)
藥物濫用與心理健康服務署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
藥物濫用治療中心 (Center for Substance Abuse Treatment)
1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20857

簡介

本手冊是專門為您，也就是酒精或藥物依賴者的家人而寫的。無論您的家人依賴的是酒精、古柯鹼、海洛因、大麻、處方藥物或是其他的藥物，他或她的依賴症狀都同樣會影響到您和您的家庭。

本手冊能夠解答進入治療程序之患者的家人常見的問題。本文件末尾的「資源」部分，列出了一些在您這段面臨沉重壓力的時間裡，可以求助的資訊來源和支援團體。請利用這些協助，詢問治療提供者，並與支持您的朋友或其他家人談論您的感受。

濫用或是依賴酒精或藥物的美國人有數百萬人之多。這些人也都有各自的家庭 — 所以請記住，您並不孤獨。您的家人接受治療是一種好的徵兆，也是往正確的方向邁出了一大步。**有酒精與藥物依賴問題的人可以康復，而且也確實會康復。**



何謂“藥物濫用”？

酒精中毒和藥物的依賴與成癮，即所謂的**藥物使用障礙**，是一種很複雜的問題。產生這些障礙的人，過去曾被認為是人格缺陷或道德低落；而有些人現在仍然有此錯誤信念。但是，目前大多數的科學家和醫學研究人員，都認為依賴酒精和藥物是一種長期的疾病，就像氣喘、高血壓或糖尿病。大多數有飲酒習慣的人都止於小酌，另外許多人停止用藥時也無需經過太多掙扎。然而，在某些人身上卻會出現**藥物使用障礙** — 使用酒精或是具有強迫性和危險性(或兩者兼具)的藥物。

為什麼有人會出問題，有人不會？

藥物使用障礙這種疾病可能發生在任何人身上：有錢人、窮人、男性、女性、有工作的人、失業的人、年輕人、老人，以及任何種族或族群的人。沒有人知道它確實的起因，但是藥物使用障礙的發生機率和遺傳 — 家族中代代相傳的生物性狀 — 有部分關連。一個人的環境、心理特質和壓力等級也對酒精或藥物的使用影響甚鉅。研究人員發現，長期使用藥物會對腦部造成重大且持續性的改變。這就像是腦中有個開關在某種情況下開啓了。造成開關開啓的狀況因人而異，但是開關一旦打開，這個人就會跨越一條看不見的線，成為藥物的依賴者。年輕時即開始使用藥物或酒精的人，跨越界線而依賴藥物的風險更大。這些腦部的變化，會在成癮者停止使用藥物或飲酒後，依然存在很長一段時間。

雖然您的家人生了病，但我們不能因此原諒通常會隨之而來的不良行爲。生病並不是您親人的錯，但是他(她)應該要負起責任，接受治療。



問題：我丈夫說他是個成癮患者。他有一份不錯的工作，怎麼可能會發生這種事？

回答：為何有人患有酒精或藥物依賴，卻仍然能保有一份好工作，令人十分難以理解。媒體通常把患有藥物使用障礙的人，描述成沒有工作、不事生產、犯罪和無家可歸的人。然而，許多依賴酒精或藥物的人擁有工作並和家人同住，與這種刻板印象大不相同。此病症有病情日益惡化的傾向。最後，您丈夫的藥物使用量會增加，若無任何協助，他可能會開始出現更嚴重的問題。您的丈夫越早接受治療，復原的機會就越大。

藥物使用障礙的症狀是什？

藥物成癮或依賴的最重要徵兆之一，就是儘管已經因為過量服用藥物或酒精，而產生嚴重的負面效果，卻依然持續使用藥物或酒精。成癮者通常會責怪其他人或環境，而拒絕承認困境是因為藥物或酒精的使用而造成的。例如，您的伴侶可能會認為，他被開除是因為老闆不懂得公司該如何運作。或是您的女兒可能認為，她被開了酒後駕車的罰單，是因為警察故意找她的麻煩。您的親人甚至還可能會責怪您。患有這種疾病的人，可能認為自己的飲酒量正常，或是「每個人」都在嗑藥。這種錯誤的信念稱為**否認**，而否認也是疾病症狀的一部份。

藥物使用障礙的其他重要症狀包括

- **耐受性**—患者需要越來越高的酒精或藥物劑量才能亢奮。
- **渴望**—患者會感受到使用酒精或藥物的強烈需求、慾望或衝動，即使出現負面效果依然攝取酒精或藥物，並在無法得到時變得焦慮和易怒。渴望是成癮的基本症狀。
- **失去控制**—患者通常會飲酒或服用藥物的量通常會超出自己的期望，或可能在自己預計以外的時間或地點使用酒精或藥物。患者也可能會多次嘗試減少或停止飲酒和使用藥物，但可能遭遇失敗。
- **身體的依賴或戒斷症狀**—在某些案例中，若停用酒精或藥物，患者會因身體對藥物的需求而產生戒斷症狀。戒斷症狀因藥物而異，但可能包含噁心、冷汗、顫抖和極端的焦慮。患者可能會試圖藉由攝取更多的同種或類似種類藥物，以抒解這些症狀。

何謂“藥物濫用”治療？

誰能提供治療？

許多不同類型的專業人士，都可提供藥物使用障礙的治療。在大多數的治療方案中，主要的照護者都是經過特殊訓練，已認證或審核為藥物濫用治療諮商師的人員。這些諮商師中約有半數本身就是此症的康復者。許多方案都有來自數種不同族群或文化群體的工作人員。

問題：我的母親說這種病治不好，所以她不需要治療。這是真的嗎？

回答：您的母親可能不了解治療的目的。某種程度上來說她是對的，藥物使用異常通常是長期疾病，但這是可以治療的。許多其他的長期疾病也都是這樣，像是糖尿病和高血壓。藥物使用異常的治療設計，是專為協助患者停止使用酒精或藥物，過著沒有酒醉與藥物的生活。康復是長達一生的過程。維持康復的狀態是一件困難的工作，因此您的母親需要學習新的思考、感受和行動方式。治療可以協助您的母親接受、控制和承認自己的病情。



大多數的治療方案中，都會將患者指派至專業人士的**治療團隊**。依治療類型的不同，團隊中可能包含社工師、諮商師、醫師、護士、心理學家、心理醫師或其他專業人士。

第一步是什麼？

每一個進入治療程序的人，都會接受臨床評估。我們需要完整的個人評估，以協助治療專業人士提供最適合患者的治療方式。評估也有助於方案的諮商師與患者合作，一起設計有效的治療計畫。雖然臨床評估會在整個治療過程中持續進行，但它在同意患者加入治療方案之時或之前就開始了。諮商師首先會開始蒐集患者的資料，詢問許多問題，例如關於

- 使用酒精或藥物的種類、用量和使用時長
- 有關使用酒精或藥物的文化議題
- 使用藥物或酒精對個人生活的影響
- 病史
- 目前的醫療問題或需求
- 目前的藥物治療 (包括疼痛治療)
- 心理健康問題或行為問題
- 家庭和社會問題與需求
- 法律或財務問題
- 教育背景與需求
- 目前的生活情況與環境
- 就業記錄、穩定性、問題及需求

- 學校表現、問題及需求 (如果有關的話)
- 之前的治療經驗或戒掉藥物或酒精的嘗試。

諮商師可能會邀請您，以家人的身份回答這些問題，並表達您自己的考量。請誠實回答，這不該是您為親人掩飾其行為的時候。諮商師必需了解問題的全貌，才能規劃和協助實施最有效的治療方式。特別重要的是，要讓諮商師知道您的家人是否有嚴重的醫療問題，或您是否認為他(她)有情緒上的問題。您可能會在回答上述某些問題時羞於啓齒，或是很難完成訪談，但是請記住：諮商師出現在此，是爲了協助您和您的親人。治療團隊會利用蒐集到的資訊，建議最好的治療方式。沒有一種治療方式適合所有的人；要得到成效，治療方式必需符合您家人的個人需求。



在評估完成後，就會爲您的家人指派一位諮商師或個案管理者。諮商師會和患者(可能還有其家屬)合作建立一套**治療計畫**。這套計畫中列出了問題、治療目標以及達成這些目標的方法。

諮商師依據評估，可能會將您家人的事告訴一名醫師，以決定患者是否需要在醫療監護下，安全地停止使用酒精或藥物。

醫療監護下的戒斷 (通常稱爲戒毒) 會使用醫療藥物，協助患者戒除酒精或藥物。服用大量類鴉片藥物 (例如海洛因、OxyContin® 或可待因)、巴比妥酸鹽或鎮靜劑 (「鎮定劑」、止痛藥或酒精) 的人，無論單獨或合併服用，都可能需要受醫療監控或管理的戒斷服務。有時候酒精戒斷也可能嚴重到讓人產生幻覺、痙攣或其他危險的狀況。藥物有助於預防或治療這些症狀。任何曾因酒精戒斷而產生幻覺或癲癇的人，或是患有其他重大疾病或 (在某些情況下) 精神疾病而使戒毒更爲複雜的人，可能需要在醫療監護下才能安全地戒毒。醫學監護戒毒可在醫院的內科病房內、專門的住院戒毒病房內，或以門診方式在密切的醫療監護下進行。戒毒可能要花費數天至一週，或更久的時間。在這段時間內，患者會受到醫療照護，可能也會開始接受有關自身疾病的教育。

不是每一個人都需要住院接受醫療監督戒毒。酒精或藥物之戒斷症狀輕微的人，以及使用古柯鹼、大麻、類鴉片藥物或甲基安非他命的人，通常不需要住院戒毒。但是他們可能需要門診醫療照護、大量的支持以及確保其身心健康的照護者。

社會戒毒可以滿足這種需求。社會戒毒中心有時是居留治療方案的一部份；也有的時候可作爲隔離機構。社會戒毒中心並不是醫院，也絕少使用藥物，但可讓人居留數天至一星期。社會戒毒工作的人員包含了護士與諮商師。工作人員會密切查看每一個人的醫療狀況，還有諮商師可協助他們，度過酒精和藥物戒斷中最難熬的時光。

請務必要了解，**戒毒並不是治療**；而是讓患者準備好接受治療的第一步。

問題：我的妻子剛剛開始治療。昨天我打電話給該方案，向諮商師問了幾個問題。諮商師說她甚至「不能確認或否認」我的妻子是否在那裡！這是怎麼回事？

回答：聯邦和州的法令保護治療中患者的隱私權。本方案必須先得到您妻子的書面許可，諮商師才能與其他人(包括您在內)談論她的治療。即使諮商師了解您知道妻子在該處，她仍然不能說出您的妻子在該方案中，直到您的妻子簽署「資料釋出」或「解除保密授權」表格為止。您可能可以和您的妻子談談，讓她了解您希望參與這個治療方案。



可以使用的治療方案類型有哪些？

可以使用的治療方案有數種：

- 住院治療
- 居留方案
- 日間留院病房或日間治療
- 門診和密集門診方案
- 美沙冬診所 (又稱為類鴉片藥物治療方案)

在醫院特殊病房或醫療診所中提供的**住院治療**，可同時提供戒毒和復健服務。數年前，有許多在醫院進行的治療方案。現在由於保險投保範圍的變更，住院治療已不再像過去那樣普遍。患有心裡障礙或嚴重醫療問題的藥物使用障礙患者，最可能接受住院治療。青少年也可能需要安排住院治療，以確保能完整評估其藥物使用和精神障礙。

居留方案可提供附有治療服務的生活環境。居留治療(例如**戒毒村**)的模式有好幾種，這些方案中的治療時間可從數個月到一年，或是更久。各方案彼此間有些差異，但在許多方面都很相似。

居留方案通常分為數個治療階段，每個階段中均有不同的期許和活動。例如，在第一個階段中，成人與家人、朋友和工作上的聯繫會受到限制。青少年可能可以和父母聯絡，但不能和朋友或學校聯絡。這種限制有助於患者成為治療社群的一份子，並隨著治療的設定而調整。到了後期階段，患者可能可以重新開始工作，然後晚上「回家」住在機構裡。若您的親人接受居留治療方案，請您務必要知道並了解方案的規則和期許。

通常居留方案的時間，都會長到足以提供高中同等學歷 (GED) 準備課程、應徵工作技巧訓練，甚至職業訓練。在青少年的居留方案中，參加者到學校上學也是方案的一部份。某些居留方案的設計，可讓需要治療的女性帶著小孩一起參加。這些方案中會提供兒童照護和親子課程。

居留方案最適合沒有穩定居住或工作環境的人，和 (或) 家庭支援有限或沒有家庭支援的人。居留治療可以協助藥物使用障礙十分嚴重，無法在其他治療中獲得並保持清醒或無藥物狀態的患者。

日間留院病房或日間治療方案同樣可以在醫院或獨立診所中提供。這些方案裡，患者每天參加 4 到 8 小時的治療，但是住在家中。這些方案通常會持續至少 3 個月，對擁有穩定、支持之居家環境的患者最有效果。

門診和密集門診方案在該方案執行場地提供治療，但患者住在別處 (通常是家中)。提供門診治療的地點有很多：健康門診、社區心理健康門診、諮商師的辦公室、醫院門診、當地衛生機關辦公室或是有門診診所的居留方案。其中許多可在晚間和週末約診，因此參加者仍可上學或上班。門診治療方案對參加者有不同的要求。某些方案需要每日參加，也有些只要每星期出席一到三次即可。

密集門診治療方案會要求患者每週參加 9 到 20 小時的治療活動。門診方案約持續 2 個月至 1 年。

在門診方案中效果最佳的患者，就是願意定期參加諮商、擁有能提供支持的朋友或家人、擁有居住場所，同時擁有參加治療之交通工具的人 (某些方案可視需要提供交通工具)。

類鴉片藥物治療方案 (OTP) 有時也稱為美沙冬診所，可為依賴類鴉片藥物 (像是海洛因、OxyContin 或可待因酮) 的患者提供藥物輔助門診治療。這些方案使用如美沙冬或 LAAM 等藥物，協助患者不再使用非法的類鴉片藥物。OTP 除了藥物治療，也可提供諮商和其他服務。 End box

治療方案的實際內容是什麼？

雖然各治療方案彼此有差異，但基本的治療內容還是很類似的。大多數方案都包含下列大部分或全部的元素。

評估

如同前文中討論的，所有的治療方案都從患者個人治療需求的臨床評估開始。此評估有助於建立有效的治療計畫。

題：我的兄弟正在接受居留治療方案。他說他隨時都可以離開這個方案。這是真的嗎？

回答：是的。任何人都可以選擇離開。所有酒精和藥物濫用治療都是自願的，但是有時離開會造成不良後果，例如患者的治療是緩刑或假釋的部分條件時。如果您的兄弟選擇在治療未完成前離開，治療工作人員可能會要求他簽署文件，聲明他是不顧醫療建議而中止治療的。工作人員也會嘗試了解為什麼他會想要提前離開，並嘗試解決任何他考量的問題。



醫療照護

在醫院中進行的方案可就地提供這項照護。其他的門診或居留方案，可能會有醫生或護士每週到場數日，或將患者轉診至他處接受醫療照護。醫療照護通常包含 HIV/AIDS、肝炎、結核病和女性健康問題的篩檢和治療。

治療計畫

治療團隊以及參與治療的患者，會依據評估建立一套治療計畫。治療計畫是書面的治療指南，其中包括患者的目標、為了協助患者達成這些目標而設計的治療活動、判斷目標是否達成的方法，以及目標達成的時間。治療計畫可同時協助接受治療者和治療方案工作人員，讓他們掌握到重心，並按部就班進行計畫。治療計畫可隨時間調整，以配合變動的需求，並確保其內容適當。

團體與個人諮商

開始的時候，個人諮商一般都著重在促使患者停止使用藥物或酒精。接著治療會轉向協助患者保持不使用藥物和酒精的生活。諮商師會嘗試協助患者

- 發現問題，並產生改變現狀的動機
- 改變自己的行爲
- 修復受損的家庭與朋友關係
- 與不使用酒精或藥物的人建立新的友誼
- 建立康復的生活方式

每個方案中的團體諮商都不同，但是團體成員通常會彼此支持，嘗試協助他人在不使用藥物和酒精的情況下面對生活。他們會分享經驗、談論其感受和問題，並發現其他人也有類似的問題。團體也會探索靈性及其在康復中扮演的角色。



個人指派活動

治療中的患者可能會被要求閱讀特定資料 (或聆聽錄音帶)、完成書面作業 (或錄製成錄音帶) 或嘗試新的行爲。

關於藥物使用障礙的教育

患者可以了解酒精和藥物使用在大腦和身體上造成的症狀和影響。教育小組會使用錄影帶或錄音帶、演講或活動的方式，協助患者了解其疾病，以及應該如何控制疾病。

生活技能訓練

這項訓練包含了學習和練習工作技能、休閒活動、社交技能、溝通技能、憤怒控制、壓力管理、目標設定以及財務和時間管理。

測試酒精與藥物使用

方案工作人員會定期採集患者的尿液樣本進行藥物測試。某些方案已經開始測試唾液而非尿液。他們可能也會使用呼氣酒精量測儀 (Breathalyzer™) 測試患者的飲酒情況。

復發預防訓練

復發預防訓練可教人如何辨識出自己的復發刺激因素、如何應付渴望、如何建立計畫來處理壓力大的情況以及復發後該怎麼做。刺激因素是指任何使人渴望藥物的事物。刺激因素通常與個人過去的藥物使用有關連，例如與他(她)一起用藥的人、時間或地點，使用藥物的用具(例如注射針筒、煙斗或吸食器)或是特定的情況或情緒。

轉介至自助團體

自助團體的參加者會彼此支持和鼓勵對方，達成或維持不依靠藥物和酒精的生活。這些自助團體最有名的可能是十二步驟方案。包括 Alcoholics Anonymous (AA，匿名戒酒協會)、Narcotics Anonymous (NA，匿名戒毒協會)、Cocaine Anonymous 和 Marijuana Anonymous。其他的自助團體還包括 SMART (自我管理與復原訓練) Recovery® 和 Women for Sobriety。

自助團體的運作者為成員本身，而非治療機構。在許多地方，自助團體可為特殊需求的患者提供聚會。您可能找到年輕人、女性、女同性戀、男同性戀、和雙性戀者、新參加者以及英語以外語言的特殊聚會。某些團體也提供網路交談或線上聚會。

許多治療方案都會建議或要求患者參加自助團體。許多人在參加後，可以交到協助他們維持康復狀態的新朋友。需要的聚會次數依治療方案而異；許多方案會要求參加者「在 90 天中參加 90 次聚會」，例如 AA 和 NA 就如此建議。某些治療方案會鼓勵患者尋找「支持者」，也就是已經進入團體一段時間，可提供個人支援和建議的人。

自助團體在大多數患者的康復中都非常重要。但是請務必了解，這些團體並不同於治療。

另外也有些專為家屬而設的自助團體，例如 Al-Anon 和 Alateen (請參閱本文件的「照顧您自己」一節)。

治療精神疾病

許多藥物使用障礙的患者，還同時有憂鬱、焦慮或創傷後壓力症候群等情緒上的問題。治療中的青少年也可能有行為問題、品行障礙或注意力不足/過動症。同時治療藥物使用和精神疾病，可以增加這些患者康復的機率。某些諮商師認為患者應戒除酒精和藥物至少 3 至 4 個星期後，治療專業人士才能正確辨識出其情緒疾病。方案中可能會提供心理健康照護，或將患者轉介至其他地點尋求照護。心理健康照護通常包括使用藥物治療，例如抗憂鬱藥物。



家庭教育與諮商服務

這項教育活動可協助您了解此病症及其成因、影響和治療。方案中會用許多方式提供教學：演講、討論、活動和團體聚會。某些方案可為家庭或夫婦提供諮商。

家庭諮商對於青少年的治療尤為關鍵。父母必需參與治療計畫，並隨時獲知有關青少年的照護決定。家庭成員也必需盡可能地全程參與方案中提供的家庭諮商。

問題：我的伴侶跟我提到「清醒的生活技巧」，這是什麼？

回答：清醒的生活技巧是您的伴侶必需學習的新行爲和生活方式。在開始治療之前，您的伴侶會有很長的一段時間取得、使用藥物或飲酒並擺脫藥物的影響。他(她)大多數行爲都圍繞著藥物或酒精。對於您的伴侶而言，大多數的娛樂活動都包含飲酒或使用藥物，朋友中也有許多人使用或濫用藥物。由於這些緣故，藥物使用障礙的復原患者必需學會全新的生活方式，並結交新的朋友。



藥物治療

許多方案都會在治療程序中使用藥物作為協助。雖然沒有藥物能夠治癒藥物或酒精依賴，但是某些藥物確實能幫助患者節制，而拯救其生命。

藥物是某些方案的著重點，例如前文中提到的藥物輔助 OTP。美沙冬這種藥物可以防止類鴉片藥物戒斷症狀約 24 小時，因此必需每日服用。請依指示服藥，它不會使人亢奮，但可讓人行動如常。事實上，美沙冬會阻斷類鴉片藥物所造成的「亢奮」。

有些人僅服用美沙冬 6 個月到 1 年，然後就逐漸停藥；其中大多數人都會復發，重新開始使用類鴉片藥物。但其他人則是長期或終身服用美沙冬，這稱為**美沙冬維持療法**。接受此療法的人通常有良好的工作，過著快樂、充實的生活。

若您的家人正因 HIV 感染或愛滋病，或是任何其他疾病而服用藥物，請務必讓 OTP 的工作人員確實了解他(她)在服用哪些藥物。某些藥物若和美沙冬或 LAAM 混和服用，可能需要特別的醫療監督。

另一種可以用來治療類鴉片藥物的藥物是丁基原啡因，OTP 有時也會使用。丁基原啡因最近核准由基層醫師在其辦公室內作為治療之用。醫師在以丁基原啡因治療病人時，一般也會為病人提供或轉介諮商服務。

Disulfiram (Antabuse®) 是讓服用者在飲酒時產生負面反應的藥物。這些反應為潮紅、噁心、嘔吐和焦慮。由於患者知道藥物會使他們在喝酒時非常不舒服，因此有助於他們避免喝酒。Antabuse 為每日服用。

另一種藥物 **naltrexone (ReVia®)** 則可減少對酒精的渴望。此藥物有助於防止少量喝酒的人飲酒超過這個份量。各方案有時也會使用 **naltrexone** 治療海洛因或其他類鴉片藥物依賴者，因為它可以阻斷藥物的作用。使用海洛因的人務必要先接受戒毒，戒掉海洛因之後再開始服用 **naltrexone**。

由於類鴉片藥物的戒毒非常困難，許多人無法支持很久；因此有時會使用丁基原啡因協助患者度過過渡時期。即使患者確實戒掉類鴉片藥物並開始服用 **naltrexone**，但若沒有人提供強大的社會支援系統，包括可確保他(她)持續規律服藥的人，就不會有顯著的效果。若青少年服用 **naltrexone** 治療對類鴉片藥物的依賴，父母更要提供強力的支持與監督。

後續照護 (又稱為持續照護)

即使患者成功完成治療方案，重新開始使用酒精或藥物 (稱為「復發」) 的危險依然存在。患者的治療時間 (包括後續照護在內) 越長，往後維持康復狀態的可能性就越高。一旦基本的治療完成，方案中就會提供後續照護，地點可能在治療機構，也可能轉介至其他地點。大多數的方案都建議患者持續接受後續照護至少 1 年。青少年通常需要更長的後續照護。

後續照護對於治療成功十分重要。病患一旦回到社群、回到學校或工作場所，就會感受到許多酒精或藥物的誘惑與渴望。在後續照護程序中，您的家人會和諮商師或團體定期會面，以判斷他(她)是否能順利化解問題，並協助他(她)解決康復過程中的困難。

對於某些患者，特別是接受居留治療或獄中治療方案者，較密集的后續照護可能會有幫助。**中途之家或戒酒之家**是個禁絕酒精和藥物的地方，可供來自獄中或居留方案的患者居住。患者通常在此居住 3 個月到 1 年，同時此處或門診機構會提供諮商。

支持性住所或過渡收容中心可為需要無酒精及藥物環境的人，提供小團體的居住安排。居住者會彼此支持，並受到鼓勵參加門診諮商以及自助團體。

問題：如果藥物使用障礙是一種疾病，為什麼沒有藥物可以提供協助？

回答：可提供協助的藥物確實存在，但僅適用於部分成癮症狀。沒有「萬靈丹」可以治癒藥物使用障礙，但是藥物通常是治療中很重要的一部份。藥物可用來替患者戒毒、防止他(她)因使用藥物而感到亢奮、減低用藥的渴望，或是治療患者的精神疾病。



為什麼治療時間這麼長？

藥物使用障礙會影響到患者生活的每一個部分。因此，治療也同樣必須影響到患者生活的每一個部分。

治療並非僅止於幫助某人停止喝酒或使用藥物而已。

事實上，*停止*酒精或藥物的使用只不過是復原程序的開始。您的家人還必需學會面對日常生活的新方式。他(她)必需重新學習如何處理壓力、憤怒或社會情境，以及如何在不使用藥物或飲酒的情況下享受樂趣。學習這些新技巧是個浩大的工程。

很多人只是迫於法律體系、老闆、父母、配偶或其他家人的壓力才接受治療。因此治療中的第一個步驟，就是要幫助他們看見自己確實有問題，讓他們產生改變自己的動機。這個過程通常需要時間。

您的家人還需要時間了解和開始利用上文中提到的自助團體的支持。這些團體在他(她)未來數年的康復過程中會扮演很重要的角色。

請記住：這種疾病可能需要經過很長的時間才會產生，而且通常是慢性病；因此在治療時，也會花上很長的時間。

照顧您自己

現在您的家人已經接受治療，事情開始有了轉機。您過去生活中可能有的緊張和混亂，或許已經開始緩和。但是治療的第一個星期會令您備受壓力。每個家人都在調整自己應付改變，開始處理過去的衝突並建立新的生活常規。您置身這些變化中，一定要照顧好自己 — 擁有充足的睡眠、正確的飲食、休息、運動，並與支持您的朋友和親屬談天。教堂、清真寺、猶太教會堂、寺廟或其他宗教組織，也可能是很好的支持力量來源。

復原不只是調整接受治療的人，它也是對您自己的調整。在過去數年中，您可能扮演他人期望的角色，或負擔原該由親人負責的工作。現在事過境遷，您和他(她)可能必需學習彼此建立關係的新方式，並學習不同的活動和事務分攤方式。若您是接受治療之青少年的家長，您必需密切參與治療計畫和治療活動。您可能必需調整自己的生活 and 家庭關係，才有額外的時間參與這些事務。



對於家人在復原初期表現的行為，您可能會有很多疑問。這些行為因人而異。有些人很高興終於能接受治療；也有的人在調整自己的新生活，嘗試擺脫酒精和藥物時備受折磨。他們可能會沮喪、憤怒或困惑。您一定要了解，這些是正常反應，並尋求支持自己的力量。

Al-Anon 是酗酒者的家人及朋友最有名且最容易取得的資源。Al-Anon 成立已有 50 年，專為與酗酒者共同生活的人提供支援。較晚成立的 Alateen 則是服務較大的兒童及青少年。在目前，許多藥物使用者的家人也會參加 Al-Anon 或 Alateen。這些聚會是免費的，而且多數社區中都有提供。

您的社區可能也有 Nar-Anon 的聚會。此團體專為藥物使用者的家人和朋友而設立。其他的團體如 Co-Dependents Anonymous 和 Adult Children of Alcoholics 或許也能提供協助。治療方案應該要能夠提供您這些團體在當地聚會的時間表，另外您也可以在本文件中的「資源」一節找到聯絡資訊。

許多治療專家認為藥物使用障礙是家庭疾病。為了協助整個家庭復原，並應付許多不斷出現的變更，您可能會被要求參與治療。這個程序中可能包含參加家庭教育方案，或是家庭或配偶的諮商。

在您和家人復原之際，請務必記住下列幾點：

- 您是為了**自己**而參與治療，而不僅是爲了藥物使用者而已。
- 您親人的康復、戒毒或戒酒並不是取決於您。
- 您家庭的復原並不是取決於藥物使用者的復原。
- 您沒有導致家人的藥物使用障礙。這不是您的錯。

您可能會對過去感到受傷和憤怒，必需加以化解。您需要支持，才能了解和處理這些感覺，也必須支持您的親人爲了康復而努力。

請記住：您也一定可以在需要時得到協助。請向諮商師尋求建議，並查看本文件中的「資源」一節。

如果我有基本的生活問題需要協助，我該怎麼做？



在您的家人接受治療時，您可能需要非常實際的協助。若您的家人是家中唯一的經濟來源，又因爲治療而無法工作，那麼帳單該如何支付呢？若您的家人是孩子或老人的主要照顧者，這些需求該如何滿足呢？治療方案可能可以協助您，透過親人的雇主安排殘障假或保險。請向諮商師詢問能滿足您各種需求的不同類型協助。大多數治療方案都會與其他社區方案合作。這些方案可能包括食物倉庫、服裝方案、交通協助、托兒、成人日間照護、法律協助、財務諮詢以及健康照護服務。您的家庭可能適於協助康復中患者的服務方案。

我擔心沒有效果

治療只是復原的第一步。在這個程序中，家人可能會有各式各樣的感受。您可能感到精疲力竭、憤怒、放心、憂慮，並且害怕如果這樣沒有效果，就無藥可救了。您可能覺得自己如履薄冰，要是犯了錯，可能就會讓親人的症狀復發。您務必要記住，您不可能造成復發 — 只有服用藥物和飲酒的人該爲此事負責。

沒有人可以預測您的家人會不會復原，又會歷時多久，但是許多接受治療的人情況確實好轉了。接受治



療的時間越長，持續不依賴藥物和酒精的可能性就越大。首次完成治療的人，大約有半數可以維持康復狀態。當然，這表示約有半數的人會在永久戒除之前，再度開始喝酒和使用藥物（稱為復發）。青少年重新使用藥物或酒精或這兩者的機率更大。病人接受一次以上的治療已不足為奇。病人常常必須迅速返回接受治療，以避免復發造成慢性的問題。

您務必要了解，復發通常是復原過程的一部份。如果您的家人又開始使用酒精或藥物，請勿感到氣餒。通常復發很短暫，病患也會持續復原。

治療方案可能會讓您參與預防復發的計畫，並可協助您了解家人復發時該怎麼辦。如果您不在他（她）的身邊喝酒或使用藥物，您的家人也會從中受益，特別是在他（她）開始治療的第一個月。若您選擇不使用藥物或酒精，就可幫助親人避免刺激因素。只要您們都開始了理解和接受這種疾病，復發的風險就會降低。您們學會和實踐的態度、行為與價值觀上的改變，會成為新的康復生活方式的一部份。

問題：我的夥伴說，他的團體中有很多人都復發了。這是什麼意思？

回答：不是所有康復的人都能持續戒毒。一旦無法持續，就稱為復發。很多人都會復發若干次。這些症狀一如糖尿病或氣喘等其他長期疾病，會時好時壞。大多數的治療方案都會坦誠且經常地討論復發。復發的人應該要立即回來接受治療，進一步了解自己的復發刺激因素，並改善自己的處理技巧。迅速回來接受治療象徵著健康（而不是可恥的事），以及開始邁向脫離酒精和藥物的生活的慾望。了解復發的概念十分重要。它的意思是一度停止飲酒和服用藥物的人，又重新開始飲酒或使用藥物。復發可能很令人沮喪。但是，復發並不代表您的家人不會康復。



特別寫給年幼的讀者

您可能很難處理自己對於與酗酒和濫用藥物的人一起生活的想法。無論這個人是您的母親、父親、祖父母、兄弟或姊妹，您都一定要和能夠了解、同情的人，討論您的問題、恐懼和考量。

您可能覺得您造成了家人的藥物使用障礙，或是您多少有錯。您可能認為如果您表現得更好、學校成績更好，或在某些方面表現與現在不同，您的母親、父親或您關心的人就不會喝這麼多酒或使用藥物。**您和他們的疾病或因毫無關係。**沒有任何人會讓別人得到藥物使用障礙。您關心的人生病不是任何人的錯。

您的家人可能讓您在朋友、老師或其他人面前感到羞愧。您可能已經不再帶朋友到家裡，或是不再告訴父母您在學校的活動。現在您的親屬正在接受治療，他（她）的行為必須改善。

您可能生活在打鬥與壓力之中，也可能遭受或目睹其他種類的暴力。您可能因為這些經歷而感到非常憤怒和沮喪。現在您可以和您的家人或治療方案的工作人員，談論這些感覺和

其他感覺。分享對事情的想法和感覺，對您十分重要。您可能會想參加自助團體，像是 Al-Anon 或 Alateen。有些年輕人覺得這些聚會可以幫助他們。這些團體會談論三個 C：這不是您造成 (Cause) 的，您沒有辦法控制 (Control)，您也沒有辦法治好 (Cure) 它。記住這三個 C 對您很有幫助。

您一定要知道，藥物使用障礙會在家族裡遺傳。如果您和患有藥物使用障礙的人有血緣關係，您得到這種疾病的可能性會比其他人高四倍。這表示您本身可能遺傳到產生問題的傾向，您應該對喝酒和使用藥物特別小心。告訴您這些是要讓您了解，不是讓您害怕。

家裡的情況可能會改善，因為您的親人已經在接受治療了。就像治療其他疾病一樣，藥物使用障礙的治療也很有用，但是不是每一個人都知道或相信這一點。藥物使用障礙仍然伴隨著許多污名和羞恥。您要告訴朋友和老師什麼，告訴他們多少，就看您和家人的決定。也許您可以這樣跟他們說：「我媽媽生病了，但是她病情正在好轉，很快就會回家了。謝謝您的關心。」

您可以選擇教導一些好朋友，讓他們了解您親人生的病，還有現在治療的進展。您也可以決定不告訴他們這些事情。這可以由您來選擇。

請記住，問題不是您產生的，但是您可以在幫助每一個人復原時，扮演很重要的角色。請您堅持下去。

問題：我爸爸喝酒太多了。為什麼諮商師要找我聊天？

回答：治療專家知道，藥物使用障礙會影響到整個家庭。因此為整個家庭提供協助，也是合理的作法。有些方案會提供家庭教育，也有的會讓家庭或夫婦參與諮商。在家長使用酒精和藥物的家庭裡成長非常不容易。詳細了解這種疾病及其對您和您家人的影響，可能對您有所幫助。與了解藥物使用障礙的人聊天，會讓您有很深的感觸。



詞彙

否認

患者即使在強大的矛盾證據面前，依然不相信自己有問題的思考程序。這是保護自己免於痛苦的想法和感受的方式。

戒毒

在治療戒斷症狀時，幫助身體擺脫藥物的程序。這通常是藥物濫用治療方案中的第一步。

後續照護

又稱為持續照護。在完成住院或門診治療後，囑咐進行的治療。其內容可能為參加個人或團體諮詢、定期與諮詢師聯絡或是專為協助患者維持康復狀態而設計的其他活動。

中途之家/戒酒之家

讓正在康復的藥物使用障礙者居住的地方。通常會有數名康復者住在一起，諮詢師僅進行有限的監督或完全不監督。

住院治療

讓患者在醫院或類似醫院的環境中居住數天或數周，所進行的治療。

門診治療

在機構中提供的治療。服務內容彼此不同，但不包括過夜住宿。有時會在住院治療之後按醫囑進行。

復發

疾病的症狀在一段時間的改善之後重新出現；也就是說，康復的病人在一段時間的戒除後，又開始喝酒或使用藥物。

復發預防

任何有助於防止康復的患者再次喝酒或使用藥物的策略或活動。可能包含建立新的應對反應、改變信念和期望和改變個人習慣、生活方式及時間表。

居留治療

在工作人員和同伴皆可協助治療的環境中進行的治療。可以提供比門診治療結構更完善、更密集的服務。參加者住在治療機構中。居留治療期間很長，通常持續 1 個月到 1 年以上。

自助/ 12 步驟團體

支持團體由康復者所組成，可提供安全的場所，讓康復中的患者分享其經驗、力量與希望。AA 的 12 步驟，可幫助成員從成癮、成癮性行為和痛苦情緒中復原。這些團體是免費的，且未接受特定治療方案的支援。

刺激因素

任何會使人產生飲酒或使用藥物之渴望的事件、場所、事物、氣味、想法、情緒或人物。

資源

聯邦政府資源

藥物濫用與心理健康服務署 (SAMHSA) 的藥物濫用治療機構查詢工具 www.findtreatment.samhsa.gov/facilitylocator.doc.htm

SAMHSA 的美國國家酒精及毒品勒戒資訊交換組織 (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, NCADI)

SAMHSA 的 NCADI 可提供數千種出版品 (其中大多為免費)，並設有 SAMHSA 的 24 小時求助熱線 (英文及西班牙文)。求助熱線的服務人員可以回答有關藥物使用障礙的問題，推薦書面的資源，並使用美國國家藥物濫用治療機構查詢工具，為您安排治療。

11420 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
求助熱線：800-729-6686
當地電話號碼：301-770-5800
TDD (聽障人士專線)：800-487-4889
www.ncadi.samhsa.gov

SAMHSA 的美國國家心理健康資訊中心 (SAMHSA's National Mental Health Information Center)

800-789-2647
TDD (聽障人士專線)：866-889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov

SAMHSA 的藥物濫用治療中心 (SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment, CSAT)

www.csat.samhsa.gov

SAMHSA 的藥物濫用預防中心 (SAMHSA's Center for Substance Abuse Prevention, CSAP)

www.csap.samhsa.gov

其他資源

下列為可用資源的範例，而非完整的列表。包含在此清單中並不表示受到SAMHSA 的背書。

大部分的州政府和地方政府，都有處理藥物濫用問題的辦事處，可當作優秀的資源。您的區域中可能也有酒精中毒與藥物依賴諮詢的辦事處，請查詢您當地的電話簿。

成人兒童酗酒者世界服務組織 (Adult Children of Alcoholics World Service Organization, Inc.)
P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510 310-534-1815
www.adultchildren.org

Al-Anon 家庭團體總部 (Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.)
(Al-Anon 和 Alateen)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
888-4AL-ANON (會面資訊專線)
www.al-anon.alateen.org
西班牙文網站：www.al-anon.org/alaspan.html

匿名戒酒協會 (Alcoholics Anonymous)
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
212-870-3400
www.aa.org

匿名戒古柯鹼協會世界服務組織 (Cocaine Anonymous World Services, CAWSO)
3740 Overland Avenue, Suite C
Los Angeles, CA 90034
310-559-5833
www.ca.org

共同依賴者匿名協會 (Co-Dependents Anonymous, CoDA®)
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85037-3577
602-277-7991
www.codependents.org

精神疾病與藥物依賴恢復匿名協會 (Dual Recovery Anonymous, DRA)
Central Service Office
P.O. Box 8107
Prairie Village, KS 66208
877-883-2332
www.draonline.org

Join Together

One Appleton Street
Fourth Floor
Boston, MA 02116-5223
617-437-1500
www.jointogether.org

匿名戒大麻協會世界服務組織 (Marijuana Anonymous World Services)
P.O. Box 2912
Van Nuys, CA 91404
800-766-6779
<http://www.marijuana-anonymous.org/>

Nar-Anon

22527 Crenshaw Boulevard Suite 200 B
Torrance, CA 90505
310-547-5800

匿名戒麻醉鎮靜劑協會世界服務組織 (Narcotics Anonymous World Services Office)
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
818-773-9999
www.na.org

全國亞太裔美籍家庭反藥物濫用組織 (National Asian Pacific American Families Against Substance Abuse, NAPAFASA)
340 East Second Street
Suite 409
Los Angeles, CA 90012
213-625-5795
www.napafasa.org

美國國家酗酒者子女協會 (National Association for Children of Alcoholics, NACoA)
11426 Rockville Pike
Suite 100
Rockville, MD 20852
888-554-COAS
www.nacoa.org

美國國家酒精、藥物及失能協會 (National Association on Alcohol, Drugs and Disability, NAADD)
2165 Bunker Hill Drive
San Mateo, CA 94402-3801
650-578-8047

美國國家家庭與青少年勒戒組織 (National Clearinghouse on Families and Youth, NCFY)

P.O. Box 13505
Silver Spring, MD 20911-3505
301-608-8098
www.ncfy.com

國際家庭行動組織 (National Families in Action, NFIA)

2957 Clairmont Road N.E.
Suite 150
Atlanta, GA 30329
404-248-9676
www.nationalfamilies.org

匿名戒尼古丁協會 (Nicotine Anonymous)

419 Main Street, PMB 370
Huntington Beach, CA 92648
415-750-0328
www.nicotine-anonymous.org

同性戀者的父母、家人與朋友協會 (Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays, PFLAG)

1726 M Street, N.W.
Suite 400
Washington, DC 20036
202-467-8180
www.pflag.org

非宗教清醒者協會/拯救自我組織 (Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves Clearinghouse)

4773 Hollywood Boulevard
Hollywood, CA 90027
323-666-4295
www.secularsobriety.org

SMART Recovery

7537 Mentor Avenue Suite #306
Mentor, Ohio 44060
440-951-5357
www.smartrecovery.org

婦女戒酒會 (Women for Sobriety, Inc.)

P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951-0618
215-536-8026
www.womenforsobriety.org