

碰毒之心不可有，防毒之心不可無

▲毒品之癮

毒癮又稱為物質成癮、藥癮、藥物濫用等，是物質成癮中最嚴重的，也是一種慢性且易復發的腦部疾病。從接觸毒品到成癮的長期使用狀態可分成三階段：

第一階段，正增強：毒品會影響大腦神經系統，產生的欣快感會在腦海中留下深刻印象，讓人一再吸毒。

第二階段，耐受性：為感受吸毒效果，使用的次數與劑量會不斷增加，一旦中斷會有不適的戒斷症狀。

第三階段，長期使用：用毒成癮會對腦部造成實質破壞並產生戒斷症狀，當吸毒者有失眠、頭痛、嘔吐等戒斷症狀，以及感到無聊與壓力時，大腦會自動產生毒品影像而反覆用毒，只想透過毒品消除痛苦逃避現實。

▲青少年的大腦發育與成癮的關係

根據美國國立衛生研究院長期追蹤研究人腦的發育，發現人腦要到 25 歲左右才會發育完全，特別是情緒及判斷力相關的前額葉皮質區域。在青少年時期運用多巴胺的精神迴路的活性會增加，使得青少年容易受到刺激與興奮經驗的吸引。

多巴胺釋放增強時，會使青少年只專注於正面的酬賞，而忽略了注意與評估潛在的風險。毒品會增加多巴胺的分泌，當多巴胺分泌時會讓青少年不計代價追求毒品的感受性，而陷入吸毒成癮的旋渦裡。

青少年發育中的大腦接觸成癮物質所造成的損傷比成年人更嚴重、影響更大，也更難戒除，而且大腦復原能力也不如成年人。

▲一朝吸毒、終身想毒

吸毒大都是個人自由意志下的選擇，但是吸毒成癮卻是終生的牢籠。吸毒會讓大腦受損，成癮後變成一種慢性且極易復發的腦部功能失

調疾病，吸毒成癮後即使戒毒成功，如果接觸到毒品相關的人事物也容易受影響再去復吸，讓戒毒變成是一輩子的事！

2019 年國內毒品情勢分析報告指出，毒品犯三年內再犯率超過五成，另分析吸毒者的前科，吸食一級毒品海洛因的再犯率高達 96.4%，顯示毒癮戒治不易。未吸毒的人切勿因一時好奇或朋友壓力下就去碰毒，輕忽了一口毒品所要付出代價可能是一輩子被毒癮綁架的人生。

▲拒絕毒品的方法-預防七招

- (一)拒絕不良嗜好
- (二)建立舒緩壓力、情緒的正當方法
- (三)建立正確用藥觀念
- (四)遠離是非場所
- (五)提高警覺不接受陌生人的飲料、菸
- (六)培養健康正當休閒活動
- (七)建立自信及自尊心



參考資料:

<https://www.jah.org.tw/form/index-1.asp?m=3&m1=8&m2=366&gp=361&id=612>
<http://163.21.52.5/adminasp/cchsnews/admin/upload/%E5%8F%8D2.pdf>