# 了解物质使用

许多人在想到“物质使用问题”时，只会联想到成瘾 —— 也就是对酒精或其它药物产生依赖，需要不断使用才能感觉“正常”。其实，物质使用问题远不止于此。

使用酒精和其他药物会影响心理健康，而心理健康也会反过来影响物质使用。当物质使用问题更严重时，人们可能看起来完全无法控制自己的处境。但研究显示，事实并非如此。当我们审视自己的物质使用情况、做出一些减少风险的改变，并在需要时寻求帮助时，我们都会从中获益。

## 从更大的角度来看

人们使用酒精或药物的原因有很多。虽然我们容易想到因为酒精或药物而遭受严重后果的人——例如失业或无家可归，但实际上也有很多人使用这些物质而未造成严重伤害。那么，为什么有些人会遇到问题，而另一些人不会呢？

关键在于人们如何、为什么使用酒精或药物。每个人都有不同的生活经历、个性和家庭背景。我们也有独特的解决问题方式、支持体系和目标。这些都会影响一个人是否使用物质，以及如何使用。例如，有人难以应对压力，可能觉得酒精能帮助他们暂时逃避痛苦情绪。有人可能为了缓解心理健康问题或其他疾病的症状而使用药物。另一些人可能出于好奇尝试药物。也有人因为身边重要的人从不用药物，而自己也从未使用过。

所有物质使用都存在于损益光谱上，有时甚至同时存在积极和消极影响。人们使用酒精或毒品的方式和原因，可能使他们更接近有益的使用，也可能更接近有害的使用。以下是一些例子：

- 特别场合或节日：在晚餐时喝一杯特别的饮品或红酒，这种饮酒可以被认为是有益的——它为庆祝增添了气氛。
- 偶尔喝多了：某晚和朋友出去玩时喝得有点多。第二天你感觉疲倦、没精神，但除此之外并没有严重后果。如果这种情况不是经常发生，它可能既不算有益，但也不算太有害。
- 经常依赖饮酒：最近您每周出去好几次，把喝酒当作缓解工作压力的办法，也是您唯一觉得能“开心”的时候。您可能开始发现更严重的后果——经常身体不适，上班迟到被老板批评，甚至与朋友争吵。在这种情况下，饮酒已经变得更有害。
- 严重饮酒问题：您经常大量饮酒，甚至独自一人饮酒。花太多钱在酒精上，经常缺勤，重要的亲友也因此疏远。您可能还在冒险饮酒，比

如酒后驾车。这就代表了一个严重问题，你的饮酒已经带来严重后果。

- 关键在于结果和影响 —— 这比酒精或药物本身更重要。如果我们首先关注人本身，就会发现无论他们处于物质使用损益光谱的哪个位置，都有机会帮助掌控健康或实现其他目标。

## 如果您担心自己的物质使用

“必须跌到谷底，经历严重后果（比如失业或失去重要关系）才能够寻求帮助” 的说法并不正确。只要您开始反思自己的物质使用，并希望做出一些改变，任何时候都可以寻求帮助或支持。

有些人能够自己缓解物质使用问题。有些人可能需要一些帮助，比如互助小组、心理治疗或咨询、或药物治疗。还有些人可能需要大量的帮助和支持。在治疗和支持方式上有很多不同的途径和理念，这些包括：自我反思、下班后参加每周一次的互助小组、或是入住住院治疗机构。您的治疗方案可能会在不同阶段结合多种方式。如果您不确定从哪里开始，可以先和医生或医护人员谈谈。他们会帮助您了解不同的选项，并找到最符合您需求和意愿的方式。

## 如果您担心他人的物质使用

看到您关心的人因为酒精或其他药物而遇到问题往往很困难。您可能会对他们的安全，甚至您自己的安全，感到非常担忧。

要记住，人的改变很少能被强迫。要真正获益，他们需要觉得自己是这个过程的一部分。强迫某人接受治疗并不一定是有效的方法。

康复是一个需要大量努力和时间的过程。当您关心的人出现物质使用问题时，您做的最有力的事情之一，就是帮助他们帮助自己。这可能意味着：帮助他们认识问题并思考合适的解决办法、帮助他们联系服务提供者或者只是尝试无评判地倾听。您可能无法体会使用物质的经历，但您可以关注他们正在经历的情绪和感受。帮助亲人帮助自己还意味着尊重他们的愿望和目标。即使这些愿望和目标与您的不一致，您依然可以支持他们改变和康复的渴望。

消除所有可能导致物质使用问题的因素是很困难的。或许抵御有害物质滥用的最佳防护，在于感受到他人的联结与支持，并掌握应对生活挑战的技能。

## 需要更多帮助吗？

加拿大大多数省和地区政府都提供有关酒精和药物的信息或转介/转诊服务（referral services）。

由于物质使用是心理健康的重要组成部分，您也可以联系社区组织，例如加拿大心理健康协会（CMHA），以了解您所在地区的支持和资源。加拿大心理健康协会成立于 1918 年，是加拿大历史最悠久、覆盖范围最广的社区心理健康组织。通过在各省数百个社区的存在，CMHA 提供倡导和资源，帮助预防心理健康问题和疾病，支持康复与复原力，并使所有加拿大人都能健康成长、蓬勃发展。

访问 CMHA 官网 www.cmha.ca.

*Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.*