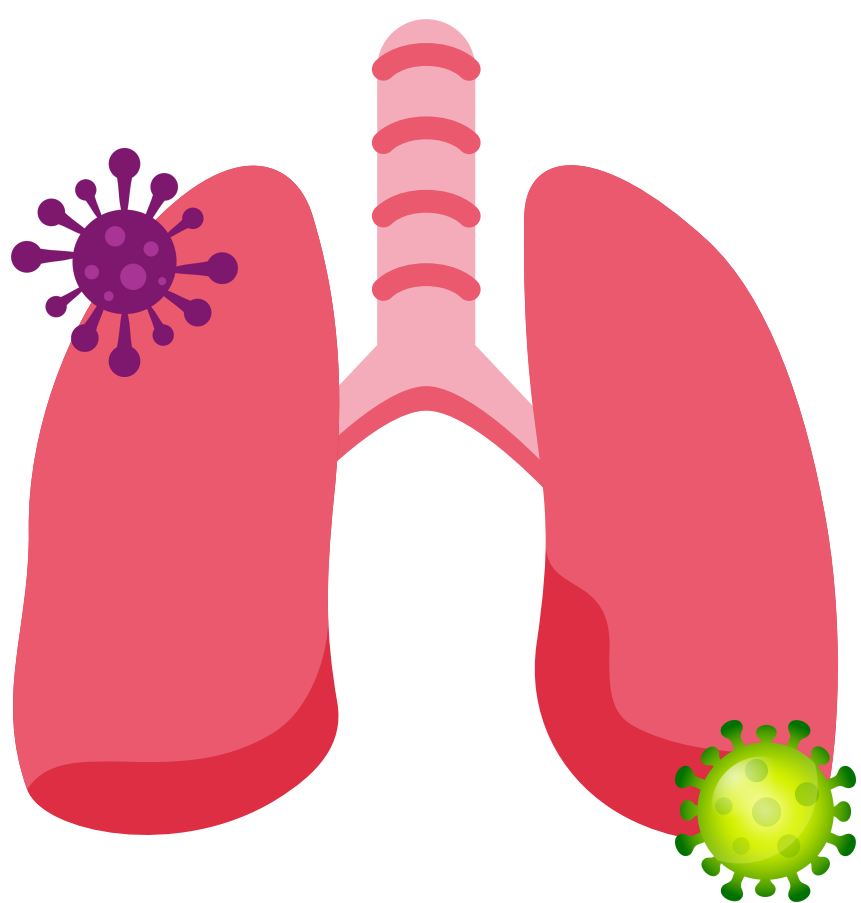


給藥癮者 在疫情中的提醒

新冠肺炎為我們帶來不少的焦慮與緊張，讓我們一起相伴度過！

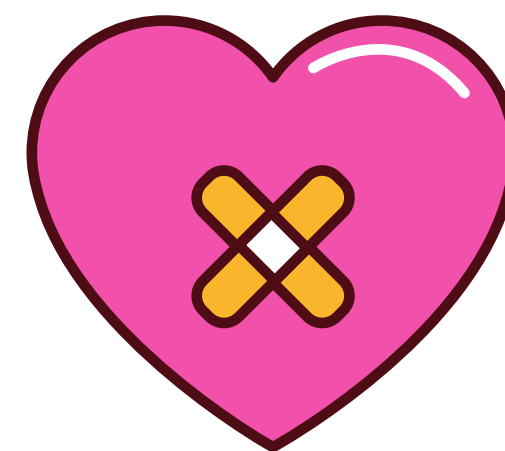
一、藥癮者感染COVID-19更容易引發重症



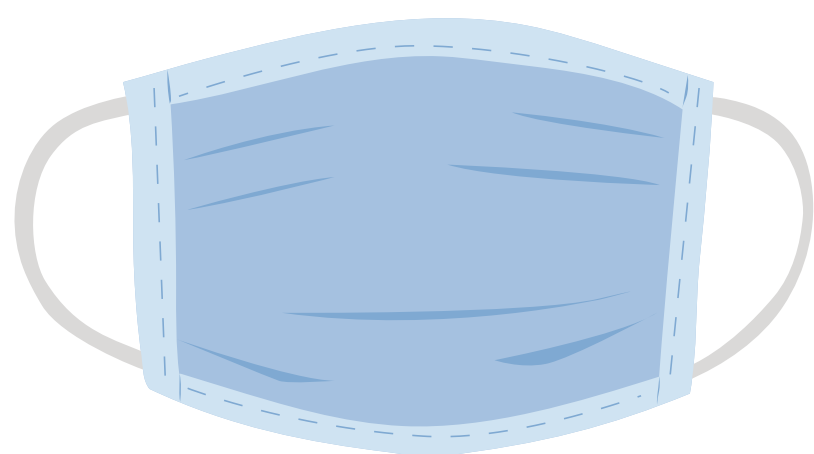
- 使用鴉片類物質容易導致呼吸效率下降、血氧下降、腦傷等問題
- 使用興奮劑物質（古柯鹼、安非他命等）容易發生中風、心臟病、心律異常等慢性病問題
- 吸菸（包含電子煙）容易導致肺部問題，或慢性阻塞性肺病
- 以注射方式使用成癮物質，也容易損害免疫力（如感染後天免疫缺乏症候群HIV）

二、藥癮者更容易透過藥物來因應壓力

疫情所導致的壓力，加上隔離與各類限制帶來的影響，使用成癮物質的現象變得嚴重。



三、藥癮者更容易中斷治療而復發



許多病患擔心去醫院求助有感染肺炎的風險，因而中斷成癮治療療程，甚至復發。

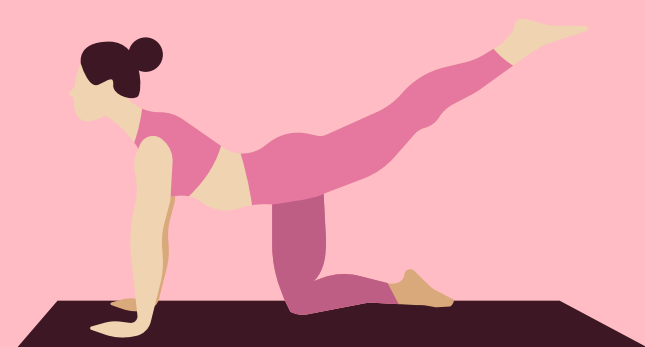
疫情中渴癮出現時，我可以怎麼辦？



1. 想要使用時，您可以與信任的家人、朋友或相關專業人員求助。
2. 避免共用針頭或吸食器，共用器具也是有感染風險的喔！
3. 復用/使用過量時，不要因為害怕感染而不敢求助。
4. 堅守規律的生活作息，不要亂了自己的生活步調。



我還可以怎麼做？



尋求協助好重要

您可以聯繫相關專業人員，或持續於醫院回診，尋求協助唷！

轉移注意不焦慮

當對藥物渴求感出現，或對疫情消息感到焦慮時，可以轉移注意力或透過腹式呼吸或身體覺察來放鬆，保持放鬆的心情好好照顧自己。

做好防疫基本功

除了施打疫苗以外，戴口罩、維持社交距離、勤消毒、量體溫等自主健康管理都是很重要的唷！

生活管理更健康

減少外出後可能在家時間拉長，您可以重新安排在家中的休閒活動，如運動或閱讀，充實自我與生活。

如需更多協助或資訊，歡迎致電

毒防中心24小時諮詢專線：

0800-770-885 (請請你、幫幫我)

台北市立聯合醫院松德院區 藥癮醫療示範中心：

02-2726-3141 分機1273、1274 (週一至週五 09:00-17:00間來電)

