



2020 年 4 月 15 日

## 預防物質使用

### 家長和照顧者如何在應對 COVID-19 期間支持兒童和青少年

由於應對 COVID-19 的所有突然變化，兒童和青少年可能會感到壓力、焦慮、沮喪、無聊、抑鬱、孤單或孤獨。健康的應對方法可能不再適用，這可能導致毒品和酒精使用量增加。家長和照顧者可以提供急需的支持，以幫助他們度過這個緊張的時刻，回復或取代健康的應對技能。

### 認識增加物質使用的跡象

一些常見的跡象包括：

- 衣服上的氣味
- 經常使用眼藥水
- 提不起勁
- 自閉或疏離
- 情緒波動
- 報告或觀察到異常疲倦
- 報告或觀察到精力充沛
- 體重改變
- 偏執症狀
- 記憶力減退
- 食慾改變
- 減少注意廣度
- 頭痛加劇

以富有同情心和誠實的方式分享您的觀察結果。它可以打開有關學生體驗的對話。

### 與兒童和青少年談論物質使用時的有用提示

#### 營造一個非判斷的環境。

使用好奇心引導對話，而不是批判，這樣才能給予安心透露的方法。  
承認這對每個人來說都是一個備受壓力的時刻。

#### 確定當前的壓力來源及其對人的影響。

使用開放式問題。例如：

- 開放式問題：「到目前為止，您在家感覺如何？」
- 封閉式問題：「您有壓力嗎？」

**確認健康的應對技巧和優勢。**

- [在 COVID-19 爆發期間及以後支持精神健康的五種關鍵方法](#)
- [專為青少年：管理壓力的個人計劃](#)（來自美國兒科學會）

**如果您懷疑使用毒品或酒精，請儘早解決並清楚期望。**

當您詢問物質使用時，請使用簡單、誠實的溝通方式。例如：

- 我很擔心，因為我看到您房間裡有一個空的酒瓶。我想談談您如何應對留在家裡以及您是否正在喝酒。
- 我注意到您最近的行為有異樣。您忘記了我們昨天的談話內容。您似乎在努力嘗試集中專注。我也聞到您衣服上的大麻味。我想就您的吸食大麻的問題開心見誠談談。

## 瞭解有關毒品和酒精使用的事實

與兒童和青少年談論酗酒和毒品時，分享事實可能是一個有力的工具。值得強調的是，物質使用與精神健康症狀增加（如抑鬱和焦慮）之間的聯繫。根據疾病控制與預防中心（CDC）的數據，物質使用（尤其是酒精）會增加青年人自殺和其他高風險行為的風險。

已有大量關於不同物質對發育中大腦的影響以及獨特的體徵和症狀的研究。瞭解美國青少年中最常用的藥物（酒精、大麻，電子煙、香煙和調味雪茄等產品）可以幫助與學生進行對話。

**瞭解更多訊息的資源：**

- [預防未成年人使用大麻和電子煙](#)：家長與子女交談的指南
- [國家青少年藥物濫用研究所 \(NIDA\)](#)：向青少年、教師和家長提供有關吸毒的訊息
- [Partnership for Drug-Free Kids](#)：通過教育和資源共享為家長、照顧者和年輕人提供支持
- [Your Room](#)：有關酒精和藥物，其作用，戒斷症狀以及如何獲得幫助的訊息。
- [Talk. They Hear You](#)：SAMHSA 的未成年人飲酒預防活動，可幫助家長和照顧者儘早與孩子談論酒精的危害。
- [什麼是藥物濫用治療](#)：對患有藥物濫用症的家庭成員

**俄勒岡資源：**

- [俄勒岡物質使用和疾病服務目錄](#)：查找正確的藥物濫用障礙治療服務的資源指南
- [Oregon Recovery High Schools](#)：為青年人提供一個安全、嚴肅和支援的學校環境。
- [勢代青年 \(Youth ERA\)](#)：全州同齡青年人支援組織，目前在 [Twitch](#) 上提供虛擬偶訪中心、虛擬一對一會議、虛擬的小組聚會和同伴支持。
- [Lines for Life](#)：致力預防藥物濫用和自殺的地區性非牟利組織。
  - 24 小時免費、保密和匿名的自殺生命線：800-273-8255
  - 酒精和毒品求助熱線：800-923-4357

- [青年專線](#)：（Lines for Life 服務）：青少年對青少年的危機和求助熱線。
  - 電話：877-968-8491
  - 短訊：teen2teen to 839863

**國家資源：**

- [SAMHSA](#)  
[國家求助熱線](#)：為應對精神或物質使用障礙的個人和家庭提供免費、保密、全年 24 小時的治療轉介和訊息服務（英語和西班牙語）。
  - 電話：1-800-662-HELP (4357)
- [4D Recovery](#)：針對 18 至 35 歲年輕人的康復社區組織，該組織提供一系列對種族、文化和性別認同敏感的康復支持服務。
- [The Recovery Village](#)：為全國的藥物濫用和同時出現精神健康障礙人士提供綜合治療服務。

**無障礙：** 每個人都擁有瞭解和使用俄勒岡州衛生局 (Oregon Health Authority, OHA) 計劃和服務的權利。OHA

提供免費援助。包括手語和口語翻譯，以及採用其他語言、點字、大字印刷、語音和其他格式顯示的文書材料。如果您需要幫助或有疑問，請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889, 711 TTY，電郵：[OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)。