

家長如何預防子女濫用精神科藥物

二零零九年七月

駐校社工 石敏芝 姑娘



近年，香港的傳媒經常報導有關青少年濫用藥物的問題。由此可見濫用精神科藥物的問題日益嚴重。而本港青少年濫用藥物及違禁藥物問題漸趨幼齡化，由十一至十三歲或以下被呈報濫藥的青少年人數於近兩年急升。最年輕的只得八歲。升幅達四點七倍以上，截止今年六月，已達六十五人，數字令人驚駭。

由於青少年在成長過程中，對新鮮事物有強烈好奇心，容易受到朋輩影響及他人唆擺，加上他們對濫用藥物的害處一知半解，往往自以為有自制能力。因而嘗試濫用藥物，以致染上毒癮，前途盡毀。

以下的例子可看到青少年濫用精神科藥物的心態及看法，若家長能明白及了解子女濫用精神科藥物背後的動機及心態，作出適當指導及早介入，應可減少這些問題發生。

1. 出於好奇、貪玩：「D毒品都好似好正咁，吸毒新鮮刺激，試下都好嗎」
2. 尋求刺激、嘗試新事物：「人生日日都係咁，無新意，係時候攞攞新意思，刺激一下啦」
3. 自信心太強：「就算上癮，都好容易戒，一定無事!!」
4. 心情苦悶，壓力沉重，逃避現實：「今次測驗又唔合格，都唔知點做好，我覺得自己一無事處，吸毒令我忘記煩惱及卸下重重的生活擔子」誤解（誤信偶然吸毒不會上癮）
5. 誤交損友，朋輩影響：「我朋友都有吸毒，佢都無事啦，仲叫我試下！」
6. 無聊、空虛：「終日百無聊賴，吸毒會增加我生活情趣」
7. 缺乏家庭溫暖：「我覺得生活苦悶，無人關心，阿爸阿媽日日都要返工，生存無意義」
8. 受朋輩唆擺：「我D朋友叫我吸毒，我唔聽佢講，就好似唔比面，唔好意思」

身為家長的你，更是第一道防線，如發現子女出現以下徵狀，父母需特別加以留意：

個人方面	家庭及朋輩方面	學業及工作方便
<ul style="list-style-type: none"> - 行為鬼祟、生活模式突然改變、心神不定、神不守舍 - 常躲在房間或洗手間 - 情緒異於往常、喜樂無常、煩躁不安等 - 反應遲鈍呆滯、反常地精神、抑鬱、有幻覺、幻聽等 - 胃口轉變、說話含糊、面色轉變等 	<ul style="list-style-type: none"> - 無故疏遠家人、關係不和 - 經常晚歸或藉口外出 - 經常向家人或朋友借錢 - 順手牽羊 - 與固定朋友疏遠，交往新朋友 - 交往的朋友神情怪異，言談間夾雜暗語或藥物用語，例如四仔、K仔、五仔、草、牛牛等 	<ul style="list-style-type: none"> - 做事或讀書不專心，學業成績或工作效率不斷退步 - 對學校活動突然不感興趣 - 遲到、曠課、不想返學返工 - 來歷不明藥丸、粉狀物質、藥水樽、錫紙、手捲煙、細小而無濾咀的煙頭、針筒、有兩枝飲管的膠樽或果汁盒等 - 身上有天拿水或大麻味

預防子女濫用精神科藥物，父母親該怎麼辦？



1. 父母離異再婚或單親家庭，應注意孩子的心理不平衡。
2. 注意身教，對子女的管教有一致的標準，與子女應有良好的溝通方式。
3. 對個性脆弱自卑感重及容易衝動侵略性強的孩子，應因材施教多加關懷。很多吸毒行為只是青少年的反抗心態所致，父母需了解其動機，用其他方式讓子女滿足自我獨立、實踐成就的需求。
4. 好奇與無知是青少年吸毒的重要因素(佔 96%)，提供充分煙毒資訊，使其了解吸毒的代價。反毒教育宜從小學開始，提供資訊不當易造成反效果。
5. 研究指出：「家庭」是藥物濫用諸多原因中最主要的因素，家庭互動關係的改善，父母親多關心子女，有助於減少及有效預防子女施用毒品。
6. 認識有關毒品資訊，發現子女施用毒品的早期徵候，即速予處理。
7. 掌握子女交友情形，協助他們抗拒不良朋友的誘惑。
8. 培養子女正當嗜好，作為情緒的發洩，減除其受挫折的壓迫感，調劑身心，避免以毒品作為排遣休閒的方法。
9. 染上毒癮的人，通常先試著吸煙，再喝酒，最後陷入吸毒的深淵，未成年子女不吸煙、喝酒，施用毒品的機會減少。
10. 發現子女有施用毒品徵候時，應先鎮定不可發脾氣尋求協助機構幫忙化解。
11. 多參加學校的家長座談會，藉此更了解子女，增進親子關係。
12. 父母應體認「反毒」、「拒絕毒品的誘惑」；不只是政府、學校、青少年本身要負責，更重要的父母應全力投入參與，才能成功。



和諧家庭關係及親密的親子感情，是預防青少年染上毒癮最有效方法。