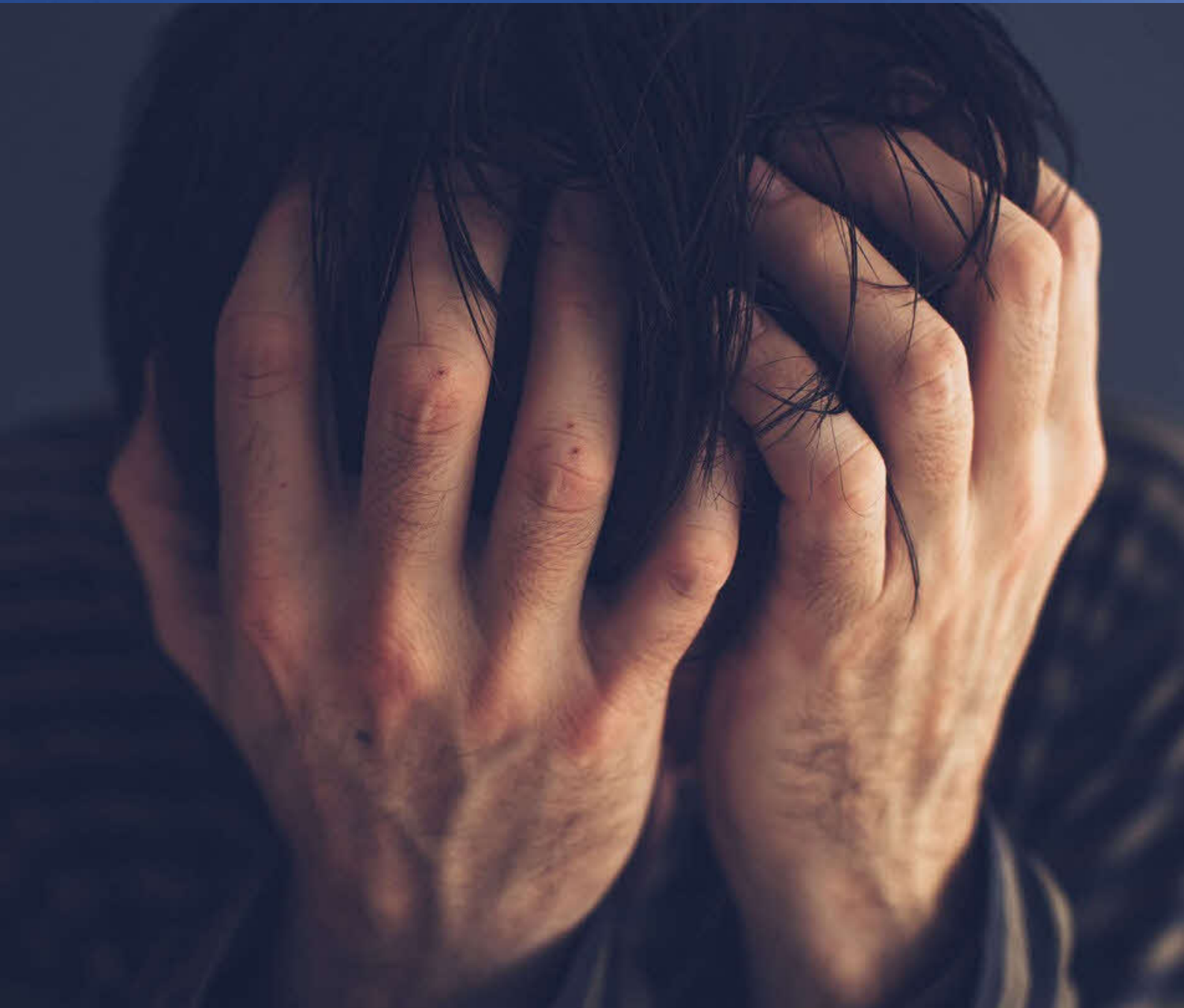


患者及家属指南

成癮



成瘾会对人的身心造成影响。一个人可能会对某种物质（例如毒品或酒精）或某些活动（例如赌博、性、互联网）产生依赖，从而导致反复出现的社交、人际或法律问题。



成瘾具有以下特点：

- 尽管会产生后果，人们仍会继续这种上瘾行为。
- 行为的频率或强度随着时间的推移而增加。
- 当这种行为停止时，人就会产生退缩、不愉快的感觉和情绪。

可能存在赌博问题的迹象：

- 赌博更加频繁。
- 赌博的时间较长。
- 用较大的金额进行赌博。
- 因赌博而负债累累。
- 借钱去赌博。
- 尽管有负面后果，例如巨额亏损、工作表现不佳、人际关系问题，仍会冒险赌博。
- 通过赌博来逃避情感问题、担忧或挫折。
- 说谎来掩盖/否认赌博习惯。



可能存在酒精问题的迹象：

- 失去对饮酒的控制。
- 感觉自己喝酒喝得有点失控，觉得需要减少饮酒量。
- 当别人批评他们的饮酒行为时，他们会感到恼火。
- 早上想喝酒，或者需要喝酒来镇定神经。
- 对饮酒感到懊悔或内疚。

可能存在毒品问题的迹象：

- 专注于寻找和吸食毒品。
- 尽管承诺戒毒，但仍找借口继续吸毒。
- 隐瞒吸毒行为，害怕被发现。
- 有健康和睡眠问题。
- 经常发生意外和跌倒。
- 感到疲惫和沮丧因为吸毒。



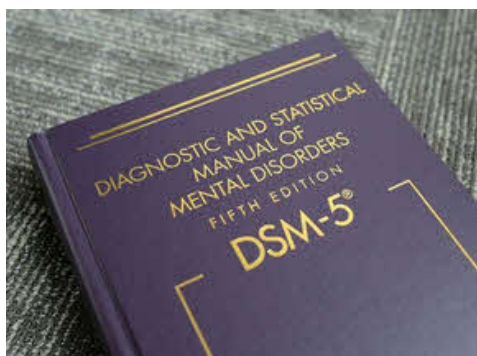
诊断

专业人员通过综合评估来诊断成瘾，评估会考虑个人生活和行为的各个方面。这通常包括：



临床访谈

关于物质使用模式、个人历史和相关行为的讨论。



诊断标准

根据诊断手册中概述的物质使用障碍的既定标准进行评估。



筛选工具

使用标准化问卷或评估来收集有关物质使用及其影响的信息。

观察

对与成瘾相关的行为和身体迹象进行专业观察。



旁系信息

来自家庭成员、朋友或其他相关来源的意见，以提供更广阔的视角。

这些全面的评估有助于专业人员确定成瘾的存在和严重程度，指导制定适当的治疗计划。

治疗

成瘾治疗通常需要根据个人需求采取多种治疗方法。常见方法包括：

- **排毒：**在医生监督下安全地控制戒断症状。
- **治疗：**行为疗法，例如认知行为疗法 (CBT)，用于解决潜在问题并制定应对策略。
- **支持团体：**参加匿名戒酒会或匿名戒毒会等互助团体。

- **药物辅助治疗：**帮助控制渴望并降低复发风险的药物。
- **辅导和支持：**个人或团体辅导，解决成瘾的情感和心理方面的问题。
- **生活方式的改变：**鼓励积极的生活方式调整，包括压力管理和健康的应对机制。



康复通常是一个终生的过程，持续的支持至关重要。寻求医疗保健专业人士和支持网络的帮助，对成瘾治疗的成功至关重要。