

**BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY**
打破社区沉默，
缓解冰毒危害

Crystal meth (ice) A support guide for family and friends 结晶安非他明 (冰毒) - 给家人和朋友的支持指南

感谢原住民药物与酒精网络 (ADAN) 领导小组成员以及原住民健康与医学研究理事会对这一资源的编辑意见。

什么是“冰毒”？

冰毒或结晶的甲基苯丙胺是一种兴奋剂，也就是说它会加快大脑和身体之间传播的信息的速度。

使用冰毒的方式通常为抽吸或注射，立即可以感觉到效果；也可以吞咽或鼻吸——如果这样使用，效果可能需要大约30分钟才能感觉到。

别名俚称：冰、水晶、玻璃、shard、shabu、meth、tina、rice。

冰毒对人有怎样的影响

当人们“嗨”起来的时候(效果可以持续长达8小时)使用冰毒的人可以感受到以下几点：

身体上：

- 瞳孔放大和口干
- 磨牙并大量出汗
- 心率和呼吸变快
- 不太感觉到饿
- 感到头晕和摇摇欲坠
- 皮肤过度敏感，可能会导致人们不停抓挠自己

心理上：

- 感觉很开心
- 自信感、警觉感和能量增强
- 性欲亢进
- 感到焦虑或恐慌
- 比平时更容易冒险——做他们通常不会做的事情
- 觉得偏执，总觉得别人想要伤害自己
- 大吼大叫或具有攻击性
- 有些人会变得暴力

“消退”

冰毒的效果消退可能需要几天时间。那时候人们可能会：

- 睡眠困难，包括抽搐臂和腿
- 感觉很累——需要睡觉
- 头痛、头晕、视力模糊
- 偏执狂（恐惧、不信任）、幻觉（看见或听见不存在的东西）并思维混乱
- 脾气不好并感觉“消沉”
- 短期记忆丧失

依赖性

如果定期或经常使用，很容易对冰毒产生依赖性 or 上瘾。戒断冰毒可能需要尝试好几次。

人们使用冰毒的原因之一是因为它能影响大脑中管理“感觉良好”的部分。事实上，冰毒对那个部分的效果过度强烈，通常会使人感觉良好的事情，像和朋友一起玩、看一部有趣的电影或与朋友好好聊天，已经不能再让他们开心了。他们需要冰毒的强烈效果才能感觉良好。

所以在戒掉冰毒的时候，人们会觉得压力巨大、情绪不稳和“消沉”，直到他们的大脑恢复正常——这可能需要几周、几个月，在某些情况下对于某些人来说，可能需要数年时间。这就是为什么很难戒掉冰毒。

您能做什么

倾听也能有帮助

如果有人想要和您谈谈使用冰毒的事情，试着去倾听，不要打断、批判或生气。当他们说完话后，用平静的声音重复他们所说的话。这能帮助他们确认您已经明白了他们在说什么。

这样做能给他们营造一个“安全的空间”来诚恳谈论自己的问题。在他们需要帮助时，他们就知道可以来找您并且不会受到批判。

鼓励他们改变

您可以通过陪伴和支持来帮助他们考虑进行改变。

挑个您们都觉得放松的时候（并且对方没有使用冰毒时）谈一谈。冷静地提问并保持尊重，例如：

- “使用冰毒的哪些方面让您觉得喜欢？”
- “哪些方面是您不喜欢的？”

如果他们不想说话，不要强迫其对话。

定下规矩

要让他们清楚哪些行为是可以的、哪些是不可以的，以及如果他们违反规矩会有什么后果。

为了您和您的家人，一定要保证安全并获取支持。

帮助他们负起责任

看到您爱的人陷入债务或违法让人揪心，但也要想想，给他们钱可能只会帮助他们继续吸食冰毒。

如果您真的要给他们钱，要确保给他们的钱拿不回来您也能承受。

对于使用冰毒的人来说，作出真正的长期变化这一决定意味着做出很多变化。他们可能需要您的帮助或他人的帮助。

研究各种治疗方案

如果该人说想要戒掉冰毒，请确保您有治疗方案的相关信息

治疗方案

与您的全科医生、当地的药物和酒精工作者或医疗服务人员交谈。

有一系列治疗方案可用于帮助对冰毒产生了依赖性的人。

方案包括：

- 戒断管理/排出毒素（排毒）
- 刺激性治疗项目
- 心理辅导
- 住院康复（康复）
- 妊娠期药物服务
- 补充疗法
- 支持互助小组

有时人们还没有准备好戒断冰毒，但是目标为减少危害的治疗也可能有帮助。

在没有准备好的时候强迫其治疗可能不会奏效。

您并不孤单，可以找到帮助

我们知道这对您来说不容易——您可能会感到焦虑、无助和绝望，希望能找到解决方案。难上加难的是要等到使用冰毒的人准备好承认自己遇到了困难，并愿意作出改变，情况才能有改变。

但您可以尝试以下的活动，以帮助您调节情绪。

您可以考虑一下：

- 与一位值得信赖的朋友或家人交谈
- 和当地的医生交谈
- 加入支持互助小组(女士组/男士组)
- 做您喜欢的活动
- 确保您有“自己的生活”，继续做让您快乐的事情，并保持与家人朋友的联系。

应对冰毒的不良反应

保持冷静

- 保持声音低沉、冷静和平稳
- 冷静应对，尽量不要有太多的眼神接触
- 给其足够的空间，不要很多人围上去
- 让儿童和老年人等离开
- 尽量确保该区域的安全，拿走任何可能用来自残的东西
- 鼓励其喝一些水
- 不要问太多问题。称呼其名字，例如“杰森，我就是想确保你平安无事”

使其安心

- 态度要支持。告诉他们会好起来的，等冰毒的效用消退了，这些感觉会消失的
- 帮助他们平静下来，带他们到一个安静的、可以休息的地方
- 倾听并平静的回以评论。这不是争辩的时候

对应措施

- 如果出现以下情况，拨打三个零(000)呼叫救护车：
 - 心跳加速和胸痛
 - 呼吸问题
 - 阵发的或不受控制的抽搐
 - 极度激动、混乱或动作不协调
 - 突然的、严重的头痛
 - 失去意识
 - 救护人员不需要打电话给警察局。
- 如果这个人变得暴力或威胁要伤害自己或别人，请将自己和他人转移到安全的地方，并拨打三个零(000)叫警察。

更多信息

帮助和支持热线(每周7天,24小时可用)

酒精和药物信息服务

悉尼大都市区:02 9361 8000

新南威尔士州地区&乡村:1800 422 599

刺激性治疗项目热线

悉尼大都市区:02 9361 8088

新南威尔士州地区和乡村免费电话*:1800 10 11 88

请注意,除了Telstra的手机号,使用手机拨打免费电话号码不是免费的

家庭药物支持- www.fds.org.au

澳大利亚全国:1300 368 186

心理健康热线

NSW Health 1800 011 511

本地区区域健康药物和酒精服务—摄入量

<http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000

Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088

Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support - www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Mental Health Line

NSW Health 1800 011 511

Local Health District Drug & Alcohol services -

intake numbers <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical

Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community

Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

DAMEC – Drug & Alcohol Multicultural Education Centre – www.damec.org.au

02 8706 0150

Offering multicultural AoD counselling services in Western & South West Sydney for culturally & linguistically diverse clients & their families

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343

Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.

NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol & Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Cracks in the Ice – <https://cracksintheice.org.au/>

Evidence based information about for the community

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups. ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx

www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quickstatistics

#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

For information on treatment see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY



twitter.com/AlcoholDrugFdn



facebook.com/AlcoholDrugFdn



adf.org.au



adf.org.au/programs/breaking-the-ice



yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 [DrugInfo]

FACT SHEET

© The Alcohol and Drug Foundation, 2017.
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.