Traditional Chinese - Number 102b
December 2023

緩減物質使用者的家庭、照顧者及朋友的傷害

Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

甚麼是「緩害」？

緩害是一種針對使用物質的公共衛生策略，以改善使用物質人士的健康和福祉。緩害旨在滿足人們「現時狀況」，無論是正在使用物質還是戒用物質中。

緩害服務包括不加批判和不帶羞辱的方法和服務。例如：

- 獲得更安全的物質使用器具
- 在家使用的納洛酮（naloxone）
- 藥物檢查服務
- 轉介至醫療和社會服務

如果有親人使用物質，家人、照顧者及朋友應該憂慮嗎？

請記住，人們使用物質有多種原因，而非所有物質使用都有問題。如果親人正在使用物質，這並不總是意味著他們有物質使用障礙。

人們可能會使用物質來享受和社交，或應對疼痛或創傷。物質使用有不同程度，由不使用任何物質或者為正面或社會利益而使用物質，到有物質使用的問題，以至於範疇的極端，有物質使用障礙。

緩減物質使用危害的方法可以支持並建立對使用物質的親人的信任。

家人、照顧者及朋友如何減少用藥者的傷害？

- 以人為本的語言（例如「物質使用障礙者」或「康復者」）。避免使用污名化的用辭和批判
- 瞭解歷史性和持續的創傷（如殖民主義、貧困及暴力）對許多物質使用者的健康帶來的影響
- 建立關係（以尊重和同情的態度聆聽和溝通）。無論對方使用何種物質，都接納他們現時的情況
- 提供緩害的支援（例如提供新的緩害設備如針頭和安全處理等、在家使用的納洛酮套裝、分享並提供社區服務和文化合適的安全空間的轉介）。接受對方目前可能不想獲得支援的現實

家人、照顧者及朋友如何緩減青少年使用物質帶來的傷害？

- 給予基於事實的資訊，說明物質、其影響、負面影響的早期跡象以及緩減傷害的方法。避免基於恐懼的物質使用教育
- 定期就物質使用和精神健康坦誠對話。分享值得信賴的資源，讓他們找到更多使用物質的安全方式以及精神健康的資訊
- 認識到暴力、創傷、歧視及使用物質作為應對方式之間的聯繫。支持轉介到青少年專門服務
- 為青少年提供討論精神健康和疾病的機會。支持他們尋求健康和社會服務，以及與社區和文化的聯繫

如果親人正在經歷濫用物質或物質使用障礙，我該如何自處？

如果您正在幫助濫用物質或有物質使用障礙的親人，請務必照顧好自己：

- 參加親身或網上支援小組
- 透過體育、藝術、舞蹈、音樂、文化教學和儀式、同好會及嗜好，為自己的健康和福祉騰出時間和空間
- 與您親人生活中可以提供支援的其他人建立聯繫

更多資訊

- 精神健康及癖癮廳－防止過量用藥 www.stopoverdose.gov.bc.ca
- 精神健康及癖癮廳－幫助在此開始緩減傷害 https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction

- 「走近心靈」（Toward the Heart）https://towardtheheart.com/
- 「援手在此」（Here to Help）：精神健康及物質使用資訊 www.heretohelp.bc.ca
- Kelty Mental Health https://keltymentalhealth.ca
- Foundry https://foundrybc.ca

請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- HealthLinkBC File #30a 二手煙的危害
- HealthLinkBC File #30b 煙草替代產品的健康風險
- HealthLinkBC File #30c 戒煙
- HealthLinkBC File #38d 妊娠和酒精使用
- HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染
- HealthLinkBC File #102a 瞭解緩害：物質使用
- HealthLinkBC File #118 納洛酮：治療鴉片類藥物使用過量

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority