

精神药物和依赖性

精神药物的错误性使用将会对记忆及大脑造成很大的伤害。

精神药物的使用包括酒精，烟草以及其它麻醉物品。混合使用意味着同一时间使用不同的精神药物。
(酒精，镇静剂和安眠药)

使用大量的精神药物造成上瘾以及导致大脑功能发生变化。长期使用会对大脑和身体造成不可逆转的伤害。此外，大量使用精神药物会缩短好几年的预期寿命。如果你正在担心自己或为身边的亲人担心精神药物的使用，请勇于寻求帮助。

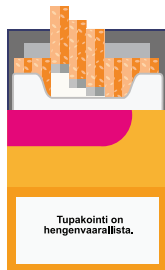


酒精

酒精使大脑以及中枢神经衰退，削弱记忆力并增加意外风险。

可能的后果

血压升高
脑损伤
酒精中毒性痴呆

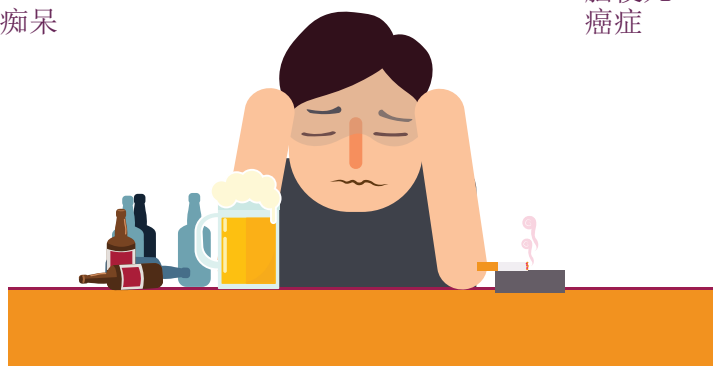


烟草

烟草中含有尼古丁以及其它有毒成分。抽烟减缓血液循环和脑供氧以及削弱记忆力。

可能的后果

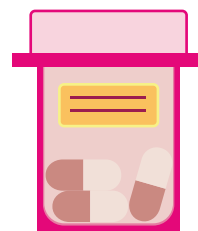
血压升高
脑梗死
癌症



毒品 滥用药物

毒品影响中枢神经系统，导致强烈的依赖性，破坏脑细胞并削弱记忆力。

药物滥用以及和酒精一起混合滥用造成强烈的以及危险的麻醉和依赖性



可能的后果

产生依赖性
记忆障碍
脑损伤

可能的后果

超量的危险
中毒
停止呼吸，脑损伤



赌瘾

对不同的东西都可能造成上瘾，例如赌博或对互联网的依赖性。让人有一种强迫性的需求去做某件事- 即形成心理依赖性。 赌博会创造好心情，并能给生活带来生机和兴奋。赌博可以帮助管理消极情绪，如焦虑或孤独。同时它们可能会导致财务困难，给人际关系及工作产生问题。

健康的成年人饮酒的风险底线

较低风险水平

0-1
每日的量



0-2
每日的量



例如酒精的份量

较高风险水平

12-16
每周的量



23-24
每周的量



恢复的步骤

最重要的是要明白使用毒品以及赌博的原因，然后找其它的生活内容来代替它们。遭受严重的精神物品或者赌博瘾折磨的人需要治疗。

1 发现问题



如果使用精神药物导致发生问题，例如在家中，工作中或者金钱问题，又或者你很难减少用量，你可能会上瘾。你的大部分时间可能会花在精神物品的滥用中又或者从其影响中恢复（戒断症状）

2 承认



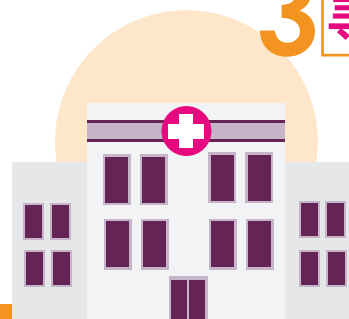
只有承认了问题所在你才可以脱离依赖性。你可以利用以下测试来评估自己的饮酒量。例如登录. AUDIT-测试：
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>
(瑞典语，英语，俄罗斯语)

4 治疗



提供给精神药物依赖性患者的治疗方式有彻底脱离式戒毒或者停药式戒毒。依赖性可以用谈话治疗或者药物治疗。

3 寻找帮助



如果你没办法自己停止精神药物的滥用，请寻求帮助。寻求治疗是自愿的。

5 无精神药物的生活

远离精神药物的生活是一个重要的选择。你的健康变好了，大脑更灵活了。



遇到健康和社会问题时寻求帮助

国家紧急电话

p. 010 195 202.

星期一至星期五 9.00–07.00,

周末以及节假日

15.00–07.00.

酗酒问题以及其它依赖性问题可以寻求帮助:

A-诊所

p. 010 50 650

赌博问题寻求帮助

Peluuri-电话

p. 0800-100101

星期一至星期五 12–18, 免费。

www.peluuri.fi

文献: www.kaypahoito.fi, www.paihdelinkki.fi

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>

[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1(1).pdf)

<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com