

# 認識毒品與毒癮

## 什麼是毒品？

在毒品危害防制條例裡毒品指的是具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品，並依毒品成癮性、濫用性及對社會危害性分成一至四個級別：

### 【第一級】

海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼

### 【第二級】

大麻、安非他命、搖頭丸、搖頭丸、西洛西賓、浴鹽

### 【第三級】

K他命、FM2、小白板、一粒眼、喵喵

### 【第四級】

安定、蝴蝶片、佐沛眠、火狐狸、特拉嗎竇

吸毒除了損害自己的身心健康外，還會破壞家庭的和諧、危害社會穩定。除了吸毒外，販毒、運毒、製毒、迫使或誘使人吸毒、轉讓與持有毒品也都是犯罪行為！

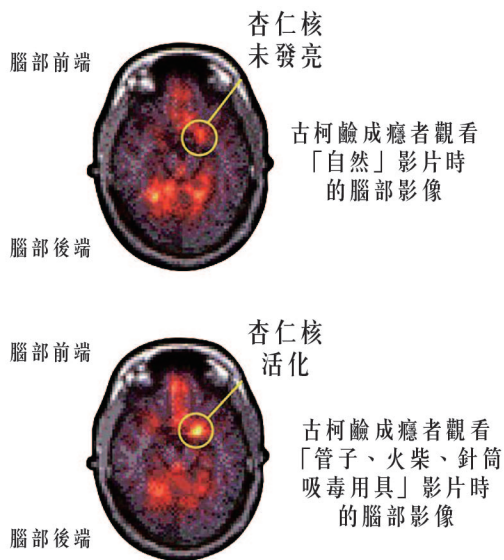


圖片來源：wiki

## 吸毒為何會成癮？

吸食毒品會破壞大腦獎勵機制，讓大腦產生比平時更多的多巴胺使人產生欣快感，讓人不斷地想使用毒品，進而導致成癮。吸毒成癮會永久破壞大腦結構，即使不再碰毒也難以恢復到正常狀態，而且所留下的毒癮記憶就算戒毒成功身體不再有毒品殘留，當碰到毒品相關的人事物，大腦就產生反應喚起毒癮記憶，刺激癮頭再現，這也是為什麼會說身毒易除、心癮難戒的原因。

### 毒癮的記憶



圖片來源：NIDA | Anna Rose Childress

## 如何拒絕吸毒？

會引誘我們吸毒的人，多半是我們身邊認識的同學與朋友，這時絕不能因友情的影響跟著嘗試，只要碰一口有可能就回不了頭了。遇到邀約我們吸毒時，就要勇於拒絕，直接說不並找藉口離開。

\*可以馬上離開時的招式：

堅定說自己不碰毒，並藉口還有其他事情要處理就轉身離開。

\*無法馬上離開時的招式：

先轉移話題談其他事情，並且要另外找機會離開，因為這些吸毒的人還是會不時藉機引誘你碰毒。



— 防止毒癮上身的原則 —  
遠離吸毒的人與不去販毒的地方