

您是否應該和人談談 毒品、酒精或 精神健康問題？

Should You Talk to Someone About a Drug, Alcohol, or Mental Health Problem?



物質使用和精神健康問題都是可以治療的，
而且也有幫助可以提供。



This brochure lists questions individuals can ask themselves to help them decide whether to seek help for a substance abuse problem, a mental health issue, or both. It urges those who answered “yes” to any of the questions to seek help and lists resources for more information.



許多人都有物質使用和精神障礙的問題。

以下問題可以幫助您決定是否需要物質使用或精神健康問題的協助，還是兩者都要。對於兩種問題都有的人，接受兩方面的治療對於好轉是很重要的。治療是有效的：康復始於瞭解您可能有一種或兩種問題。



- 在過去2週，您是否感覺消沉、憂鬱或毫無希望？
- 在過去2週，您是否對做事不感興趣或感到毫無樂趣？
- 在過去一年，您是否有明顯的失眠、做噩夢或在白天打瞌睡的問題？
- 在過去一年，您是否想要結束自己的生命或是有自殺的念頭？*
- 在過去一年，您是否在學校、工作或家裡很難集中注意力？
- 您是否覺得您應該減少喝酒或毒品的使用（減少喝酒或使用毒品）？
- 您是否對他人批評您飲酒或使用毒品而感到惱怒（激怒、生氣等）？
- 您是否對於喝酒或使用毒品感到很糟或有罪惡感？
- 您是否曾經一早起來就喝酒或使用毒品（醒眼酒），以便穩定神經或是解除宿醉？

*如果您有不想活的念頭，或是想要傷害自己或別人，請立刻和某人洽談或致電1-800-273-8255或1-800-784-4233。

您在過去是否曾經：



- （男性）一天飲酒5杯或更多？
- （女性或65歲以上的任何人）一天飲酒4杯或更多？
- 使用休閒毒品或處方藥來感到過癮？

除非您對所有問題的答案都是「從未」，否則請和您的醫生、護士或諮詢師談論細節。他們可以幫助您決定下一步要怎麼做，也可能幫助您尋找更多資訊和資源。以下是取得幫助的其他方法。



資源

有關共發精神和物質使用障礙的治療，請前往 <http://www.samhsa.gov>。

如要尋找您附近的毒品及（或）酒精治療診所，請致電(800) 662-4357（英語或西班牙語）或(800) 487-4889 (TDD)或上網：<http://www.samhsa.gov/treatment>。

您也可以電話簿黃頁的Alcohol Abuse「酒精濫用」、Drug Abuse「毒品濫用」或Mental Health Services「精神健康服務」，或是電話簿上當地健康部門的政府（藍）頁尋找幫助。其中一些診所可以提供物質濫用和精神健康障礙的雙重服務。

本消費者手冊是**CSAT**「治療改善規程」(TIP)系列的第**42**本刊物「具有共發障礙者的物質濫用治療」之一部分。TIP系列和相應產品可從**SAMHSA**的出版刊物訂購網站<http://store.samhsa.gov>訂購。或是致電**SAMHSA**，電話是**1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)**（英語或西班牙語）。本刊物可從**SAMHSA**網頁下載。

致謝

本刊物的編寫是作為「治療改善規程」(TIP)系列第**42**本刊物「具有共發障礙者的物質濫用治療」的附屬品。由**CDM Group, Inc.**及**JBS International, Inc.**的合資企業**Knowledge Application Program (KAP)**根據合約編號**270-09-0307**與美國衛生與公眾服務部(HHS)物質濫用與精神健康服務處(SAMHSA)為SAMHSA編寫。**Christina Currier**為簽約長的代表。

免責聲明

本刊物的觀點、意見和內容為作者所有，不一定反映**SAMHSA**或**HHS**的觀點、意見和政策。

公共領域通知

本刊物中的所有資料（直接取自版權來源的資料除外）均屬於公共領域，可以不經**SAMHSA**或作者同意複製或影印。如能註明出處，不勝感激。然而，若無**HHS SAMHSA**通訊辦公室的明確書面授權，不得收費複製或分發本刊物。

始發局

品質改善與工作人員開發局，服務改善處，物質濫用治療中心，物質濫用與精神健康服務處，
1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857。

更好更健康的生活就在您身邊。

2014年由英文版改編與翻譯。
英文版於2010年出版。
HHS 出版刊物編號(SMA) 14-4811Chin