



SEIU 775
BENEFITS GROUP

학습자 안내서

물질 오용



SEIU 775 Benefits Group 소개

SEIU 775 Benefits Group은 고령자 및 장애인에게 고품질의 진료와 지원을 제공할 수 있도록 전문 장기 요양 종사자를 교육하고 육성합니다. 또한, SEIU 775 Benefits Group은 워싱턴과 몬타나의 장기 요양 종사자들을 위해 고품질 의료 혜택을 협상하고 구매합니다.

본 자료에는 SEIU Healthcare NW Training Partnership이 소유하거나 허가한 저작물이 포함되어 있습니다. 개인이 비영리 목적으로 단체 내부에서 또는 개인적으로 사용하는 것은 허용됩니다. 다른 모든 용도는 저작권 소유자의 사전 승인이 필요합니다.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • 전화: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

물질 오용

목차

과정 소개	2
과정 목록	3
환영 및 과정 소개	6
레슨 1: 일반적으로 사용되는 물질 및 오용 징후	7
레슨 2: 물질을 오용하는 클라이언트 지원	21
레슨 3: 간병인 보호	36
과정 핵심 용어	40
부록 A	42
참고자료	44

과정 소개

설명

이 과정에서는 물질 오용의 징후를 식별하는 방법을 배웁니다. 또한 물질을 오용하는 클라이언트를 지원하는 방법도 배우게 됩니다.

과정을 완료하려면 3시간이 걸립니다.

학습 목표

본 과정이 끝나면 여러분은 다음과 같은 역량을 갖추게 될 것입니다.

- 일반적으로 사용되는 물질의 오용 징후를 보고합니다.
- 물질이나 알코올을 적극적으로 오용하는 클라이언트를 지원하는 방법을 보여줍니다.
- 간병인이 물질이나 알코올을 남용하는 클라이언트를 간병할 때 자신을 보호하기 위해 사용할 수 있는 모범 사례를 보여줍니다.
- 물질을 오용하거나 물질 사용 장애가 있는 클라이언트를 돕기 위해 사용 가능한 리소스를 설명합니다.

과정 목록

이 표는 과정의 목록을 보여줍니다.

과정 내용	시간(분)
소개 및 환영	10
사전 평가	10
물질 오용이란 무엇입니까?	5
레슨 1: 일반적으로 사용되는 물질 및 오용 징후	50
자주 오용하는 물질	
적절한 사용 대 오용	
물질 사용 장애로 진행되는 오용	
물질 오용 징후	
물질 오용 징후 보고	
휴식	10
레슨 2: 물질을 오용하는 클라이언트 지원	55
악순환과 비판적 언어	
스트레스 해소 활동 및 긍정적인 지원	
과다 복용의 징후와 대응	
블랙아웃의 징후 및 대응	
숙취의 징후와 대응	
Comedown의 징후와 대응	
금단증상: 징후, 반응 및 보고	
회복 및 자살 위험	

레슨 3: 간병인 보호	25
가정 환경에서의 위험	
안전 조치	
자기 관리	
물질 오용 지원 리소스	
총 3시간	180

이 페이지는 의도적으로 비워 두었습니다.

환영 및 과정 소개

과정 소개

이 과정에서는 물질 오용의 징후를 식별하는 방법을 배웁니다. 또한 물질을 오용하는 클라이언트를 지원하는 방법도 배우게 됩니다. 과정을 완료하려면 **3시간**이 걸립니다.

활동: 물질 오용이란 무엇입니까?

노트:

물질 오용 대 물질 사용 장애

물질 오용: 타인이나 주변 사람들에게 해를 끼칠 수 있는 방식으로 물질을 사용하는 것.

물질 사용 장애(SUD): 물질의 반복적인 남용으로 인해 발생하는 의학적 질병.

레슨 1: 일반적으로 사용되는 물질 및 오용 징후

일반적으로 사용되는 물질 및 오용 징후



기억할 사항

물질 오용은 누구에게나 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 개인의 문제로 간주해서는 안 됩니다. 물질 오용으로 어려움을 겪은 사람에 대해 알고 있을 것입니다. 물질 오용은 건강 및 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 폭력 및/또는 사망의 위험이 있습니다.

활동: 자주 오용하는 물질

노트:

물질	흔한 형태
알코올	• 맥주 • 와인 • 증류주(예: 위스키, 보드카, 진, 럼) • 맥아주
대마초	• 마리화나 • 해시시 • 허니 오일 • 식용 칸나비노이드 • 합성 칸나비노이드
처방전 오피오이드 진통제	• 코데인 • 하이드로코돈 • 모르핀 • 옥시코돈 • 하이드로모르폰 • 펜타닐 • 메타돈
처방전 우울증 치료제	• 벤조디아제핀 • 수면제 • 바르비투르산염(예: 세코날)
처방전 각성제	• 덱스트로암페타민 • 메틸페니데이트 덱스트로암페타민/암페타민 조합
불법 각성제	• 코카인 • 크랙 • 메스암페타민("메스") • 합성 카티논("배스 솔트")
불법 환각물	• LSD • 페요테 • 실로시빈(마법의 버섯) • MDMA(엑스터시, 몰리) • 아야와스카 • PCP • 케타민 • 샬비어

일반의약품(OTC)	• 덱스트로메토르판(기침약) • 로페라미드(지사제)
비약물 물질(흡인제)	• 페인트 시너 또는 제거제 • 가솔린 •ライター 기름 • 수정액 • 영구 마커 • 접착제 • 스프레이 페인트 • 헤어 스프레이 • 부탄ライター • 휘핑 크림 에어로졸 용기
불법 마약	• 헤로인 • 아편

물질이 신체에 흡수되는 방법

섭취	흡연 또는 흡인	주사	코로 흡인
- 알코올 - 대마초 - 불법 환각물 - 오피오이드 진통제 - 일반의약품 - 처방약	- 대마초 - 불법 환각물 - 흡인제 - 불법 마약 - 불법 각성제 - 오피오이드 진통제 - 처방전 각성제	- 불법 마약 - 오피오이드 진통제	- 불법 환각물 - 불법 마약 - 불법 각성제 - 오피오이드 진통제

노트:

지식 확인: 대마초는 어떻게 사용됩니까?

대마초는 어떻게 사용됩니까? 해당 사항에 모두 동그라미 표시하십시오.

- a. 섭취
- b. 흡연 또는 흡인
- c. 주사
- d. 코로 흡인

지식 확인: 처방전 오피오이드 진통제는 어떻게 사용됩니까?

처방전 오피오이드 진통제는 어떻게 사용됩니까? 해당 사항에 모두 동그라미 표시하십시오.

- a. 섭취
- b. 흡연 또는 흡인
- c. 주사
- d. 코로 흡인

지식 확인: 알코올은 어떻게 사용됩니까?

알코올은 어떻게 사용됩니까? 해당 사항에 모두 동그라미 표시하십시오.

- a. 섭취
- b. 흡연 또는 흡인
- c. 주사
- d. 코로 흡인

적절한 사용 대 오용

물질	적절한 사용	오용
알코올	• 남성: 하루 1~2잔 • 여성: 하루 1잔 • 65세 이상: 하루 1잔	• 미성년자가 사용 • 과다 사용 • SUD가 있는 개인이 사용 • 물질과 함께 사용
불법 물질	• 없음	• 모든 용도
흡인제	• 의도된 목적으로 사용	• 흥분하기 위해 사용
일반의약품(OTC)	• 지시에 따라 복용	• 흥분하기 위해 복용 • 지시에 따르지 않는 복용
처방약	• 처방대로 복용	• 처방 없이 사용 • 처방과 다른 용량으로 복용 • 알코올 또는 기타 물질과 혼합(복합약물 사용)

활동: 적절한 사용 대 오용

지침: 각 시나리오를 읽으십시오. 클라이언트가 물질을 적절하게 사용하고 있는지 여부에 대해 생각하십시오. 클라이언트가 물질을 오용할 수 있다고 생각되면 물질의 적절한 사용을 기록하십시오.

Mariann의 시나리오 Mariann은 만성 요통 병력이 있는 클라이언트로서 평소보다 더 심한 요통을 경험하고 있습니다. 그녀는 처방된 시간보다 한 시간 일찍 진통제를 먹기로 결정했습니다. Mariann은 진통제를 적절하게 사용하고 있습니까? 그렇지 않다면 적절한 사용은 무엇입니까?

노트:

Mahmud의 시나리오: Mahmud는 일주일에 여러 번 저녁 식사와 함께 맥주를 마십니다. Mahmud는 알코올을 적절하게 사용하고 있습니까? 알코올이 오용될 수 있는 방법은 무엇입니까?

노트:

활동: 왜 그렇습니까?

누군가 물질을 사용하거나 남용하기 시작할 수 있다고 생각하는 이유는 무엇입니까?

노트:

사람들이 물질을 사용하고 오용하는 이유

노트:

물질 사용 장애로 진행되는 오용

반복적인 물질 오용은 물질 사용 장애(SUD)로 발전할 수 있습니다. SUD로 발전하는 것은 의도적인 것이 아닙니다. 오히려 뇌의 변화로 인해 일부 사람들이 SUD로 발전할 수 있습니다.

실험



내성



의존성



좋은 느낌의 상실



통제할 수 없는 갈망



기억할 사항

SUD와 중독은 만성 질환으로 간주되며 종종 장기간의 전문 치료가 필요합니다. 역사적으로 SUD는 낙인과 관련이 있었지만 이제는 암, 심장병 또는 당뇨병처럼 진단되고 취급됩니다.

지식 확인: 물질 사용 장애로 진행

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그 다음에 예측 가능한 물질 사용 장애의 진행 정도에 따라 다음 징후를 순서대로(1~5) 배치하십시오.

여러분은 새로운 클라이언트 **Daniel**을 간병하고 있는데 그가 진통제를 남용하고 있는 것이 걱정됩니다.

- _____ **Daniel**은 진통제를 복용하지 않으면 몸이 아프고 불안해합니다. **Daniel**은 진통제 복용량을 줄이면 몸이 아픕니다.
- _____ **Daniel**은 더 많은 진통제를 복용할 수 있는 시점과 구입 방법에 대해 집착합니다.
- _____ **Daniel**은 만성 요통을 완화하기 위해 추가 진통제를 복용하기 시작합니다.
- _____ **Daniel**은 진통제 효과를 느끼려면 더 많은 용량이 필요합니다.
- _____ **Daniel**은 자신의 가족이 겪는 고통과 스트레스에도 불구하고 더 많은 양을 자주 복용하고 오용을 계속합니다.

물질 오용 결과

물질 오용은 사회적 및 건강 관련 영향을 미칠 수 있습니다.



- 관계
- 고용
- 폭력



- 정신 질환
- 뇌졸중
- 과다 복용
- 심장 및 폐 질환
- 암
- HIV/AIDS
- 감염



기억할 사항

개인이 물질을 오용하지만 **SUD** 진단을 받지 않은 경우에도 사회 및 건강 위험이 증가할 수 있습니다.

지식 확인: 물질 오용 결과

지침: 물질 오용으로 인해 발생 가능한 모든 결과에 동그라미 표시하십시오.

- a. 실직
- b. 감염
- c. 뇌졸중
- d. 청력 손실

물질 오용 징후 관찰



기억할 사항

다른 조건으로도 물질 오용과 유사한 징후를 유발할 수 있으므로 추측하지 마십시오. 물질 오용 가능성의 징후를 보고할 때 보고 들은 사실을 보고하십시오.

신체적	행동적
• 화상 또는 바늘 자국 • 신체적 외모 변화 • 협조 장애 • 충혈, 동공 확장 또는 수축 • 떨림 • 콧물 또는 킁킁거림 • 급격한 체중 증가, 체중 감소 또는 팽만감 • 이상한 악취 • 피부 홍조 • 부적절한 시간에 진한 선글라스 착용	• 설명할 수 없는 성격 변화 • 갑작스러운 감정 기복 • 거짓말, 속임수, 조작, 문제 유발 • 신체적으로 위험한 상황에서 물질 사용 • 비밀스럽거나 의심스러운 행동 • 식욕 또는 수면 패턴의 변화 • 비정상적인 과잉 행동, 동요 또는 어지러움 • 동기 부족, 두려움, 불안 또는 편집증적인 모습 • 다수의 의료 서비스 제공자로부터 받은 처방전 • 집에 있는 마약 용품

지식 확인: 신체적 및 행동적 징후

지침: 징후가 신체적인지 행동적인지 확인하십시오.

불안증 및 편집증

- a. 신체적
- b. 행동적

화상을 입은 손가락이나 입술

- a. 신체적
- b. 행동적

거짓말 및 조작

- a. 신체적
- b. 행동적

물질 오용 징후 보고



기억할 사항

물질 오용 징후를 감독자나 케이스 매니저에게 보고해야 합니다. 조기에 보고하면 보다 효과적인 치료로 이어질 수 있습니다.

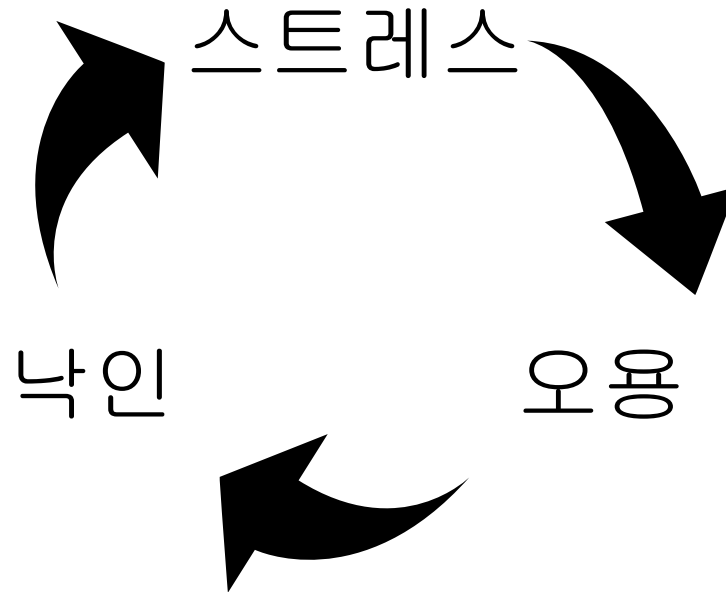
지식 확인: 물질 오용 징후 보고

여러분은 클라이언트인 **Sharifa**를 돕고 있습니다. 그녀가 기분 변화를 겪고 있고 은밀하게 행동하고 있는 모습을 발견했습니다. 오늘 아침 탁자 위에 있는 작은 백에서 가루를 발견했습니다. 케이스 매니저 또는 감독자에게 무엇을 보고해야 합니까?

- a. Sharifa가 물질을 오용하고 있습니다.
- b. 관찰한 내용과 발견한 내용을 보고합니다.
- c. Sharifa는 코카인과 헤로인을 사용하고 있습니다.
- d. 아무 것도 보고하지 않습니다.

레슨 2: 물질을 오용하는 클라이언트 지원

악순환: 스트레스, 낙인 및 오용



노트:

판단하지 않는 말 사용

피해야 할 단어	사용할 단어
중독자, 학대자, 마약 중독자	물질 사용 장애가 있는 사람, 활성 중독이 있는 사람
알코올 중독자	알코올 사용 장애가 있는 사람
약물 문제, 약물 습관	물질 사용 장애
물질 남용	물질 오용, 유해한 사용, 위험한 사용
약물 남용자	물질 사용 장애가 있는 사람
세척	금욕적, 적극적으로 사용하지 않음
더러운	적극적으로 사용
전 중독자/알코올 중독자, 재활된 중독자/알코올 중독자	회복 중인 사람, 장기 회복 중인 사람
오피오이드 대체, 메타돈 유지	약물 보조 치료

지침: 시나리오를 읽고 파트너 또는 소그룹과 함께 질문에 대해 토의하십시오.

Horacio의 시나리오: 여러분은 물질 사용 장애가 있는 클라이언트 **Horacio**를 간병하고 있습니다. 그는 몇 년 전 심각한 허리 부상을 입은 후 진통제를 오용하기 시작했습니다. 케이스 매니저와 클라이언트에 대해 상의하던 중, 케이스 매니저는 **Horacio**를 "물질 문제"가 있는 "중독자"라고 설명합니다. 낙인을 줄일 수 있는 용어는 무엇입니까?

노트:

Vidya의 시나리오: 여러분이 간병하는 클라이언트인 **Vidya**는 매일 밤 취침 전에 술을 많이 마십니다. 의료진에 우려 사항을 보고할 때 어떤 용어를 사용할 수 있습니까?

노트:

지식 확인: 낙인 식별

지침: 질문을 읽으십시오. 그런 다음 손을 들어 자신의 답을 알려주십시오.

물질 오용으로 인한 낙인의 사례는 무엇입니까?

- a. Imani는 가족들에게 종종 알코올 중독자라고 불립니다.
- b. Mario는 물질을 적극적으로 사용할 때 더럽다라고 불립니다.
- c. Jackson 부인은 물질 오용 장애가 있는 클라이언트입니다.
- d. Soria는 회복 중인 클라이언트입니다.

활동: 스트레스 해소 활동

노트:

긍정적 지원

해야 할 일	하지 말아야 할 일
• 우려를 표시하십시오. • 허락을 구하십시오. • 함께 계십시오. • 클라이언트가 운전하지 않도록 하십시오. • 클라이언트에게 누워 있도록 권하십시오. • 클라이언트의 상태를 확인하십시오. • 누군가 클라이언트와 함께 있도록 하십시오.	• 부정적인 태도를 취하지 마십시오. • 비난하거나 판단하거나 설교하지 마십시오. • 논쟁하지 마십시오. • 어떤 약도 주지 마십시오. • 커피를 주지 마십시오. • 음식이나 음료를 주지 마십시오. • 깨우려고 하지 마십시오.

지식 확인: 긍정적 지원

지침: 시나리오를 읽으십시오. 그런 다음 손을 들어 자신의 답을 알려주십시오.

여러분은 물질을 오용하고 있는 클라이언트 **Brigitte**를 간병하고 있습니다. 그녀를 도울 수 있는 두 가지 방법은 무엇입니까?

- a. 숙취를 예방하기 위해 **Brigitte**에게 아스피린을 줍니다.
- b. **Brigitte**이 술에 취했다면 함께 있습니다.
- c. 침착하고 판단하지 않습니다.
- d. 오용을 중단하도록 그녀를 설득합니다.

과다 복용이란 무엇입니까?

과다 복용은 물질을 너무 많이 섭취하여 신체가 처리할 수 없을 때 발생합니다. 과다 복용의 징후는 복용하는 물질의 유형과 양에 따라 다릅니다.



알림

우발적인 과다 복용은 미국에서 심각한 문제입니다. 과다 복용으로 인한 사망은 총기, 자동차 사고, 살인 또는 HIV/AIDS로 인한 사망보다 많습니다.

과다 복용의 징후

- 동공 확장
- 동요와 혼란감
- 빠른 심박수와 고혈압
- 얇은 호흡/호흡 곤란
- 약한 맥박
- 차갑고 축축한 피부
- 정신병, 섬망 또는 환각
- 푸른빛이 도는 피부
- 경련/발작
- 극도의 무기력감
- 높은 체온
- 의식 상실

비디오: 과다 복용의 징후 인식하기

노트:

토의: 어떤 것을 확인하셨습니까?

노트:

토의: 어떻게 대응하시겠습니까?

노트:

비디오: 과다 복용 대응

노트:

토의: 과다 복용 대응

노트:

과다 복용 징후에 대한 대응

- 즉시 **9-1-1**로 전화하십시오.
- 클라이언트의 기도를 보호하십시오.
- 가능한 경우 응급 요원에게 물질을 알려주십시오.
- 케이스 매니저 또는 감독자에게 사고를 보고하십시오.

노트:

블랙아웃, 숙취 및 Comedown

상태	징후	지원
블랙아웃	• 건망증, 반복적인 대화 • 다른 사람에 대해 무관심 • 쉽게 산만해짐 • 단시간에 다량의 음주	• 안전한 장소에 있는지 확인하십시오. • 클라이언트가 괜찮은 경우에는 음식과 음료를 섭취하도록 권하십시오. • 클라이언트가 구토를 해야 하는 경우 화장실로 가도록 도와주십시오. • 클라이언트에게 휴식을 취하도록 권하십시오. • 감독자나 케이스 매니저에게 상황을 보고하십시오.
숙취	• 두통과 어지러움 • 메스꺼움 • 피로감 • 빛과 소리에 대한 민감성 • 빠른 심장 박동 • 우울증, 불안 및 과민성	• 휴식을 권장하십시오. • 아세트아미노펜(타이레놀)을 피하십시오. • 감독자나 케이스 매니저에게 상황을 보고하십시오.
Comedown	• 두통 • 메스꺼움 • 활력 부족 • 졸음 또는 불면증 • 식욕 감퇴 • 심한 우울증 • 불안감 • 탈진 또는 활력 부족	• 휴식을 권장하십시오. • 활동을 권장하여 주의를 분산시키십시오. • 물과 건강에 좋은 음식을 제공하십시오. • 감독자나 케이스 매니저에게 상황을 보고하십시오.

활동: 물질 오용 시나리오

지침: 시나리오를 읽고 소그룹에서 답을 토의하십시오.

Jocelyn의 시나리오: Jocelyn은 메스꺼움과 두통으로 잠에서 깬습니다. 그녀는 어젯밤에 술을 몇 잔 마셨다고 말했습니다. **Jocelyn**이 보여주는 증상의 원인은 무엇입니까? 어떻게 **Jocelyn**을 지원할 수 있습니까?

노트:

Oda의 시나리오: 여러분이 간병하는 클라이언트인 **Oda**는 오후 내내 보드카를 폭음하고 있습니다. 그녀는 여러분에게 테이크아웃 음식을 주문하도록 부탁했는데, 이번이 벌써 세 번째 요청입니다. 그녀는 여러분이 이미 음식을 주문했다는 사실을 기억하지 못하는 것 같습니다. 음식이 도착하자 **Oda**는 "당신이 음식을 주문했군요!"라고 외칩니다. **Oda**가 보이는 행동의 원인은 무엇입니까? 어떻게 **Oda**를 지원할 수 있습니까?

노트:

Ludvik의 시나리오: Ludvik은 지난 며칠 동안 무릎 통증으로 인해 진통제 용량을 초과해서 복용했습니다. 오늘은 처방된 용량을 복용했습니다. Ludvik은 불안하고 우울하다고 말합니다. 여러분은 그가 식욕이 없고 평소와 같은 활력이 없는 것을 발견합니다. Ludvik에게 발생한 증상의 원인은 무엇입니까? 어떻게 Ludvik를 지원할 수 있습니까?

노트:

금단증상

금단증상은 물질이나 알코올을 장기간 정기적으로 사용하거나 고용량을 섭취하다가 중단하거나 줄이는 경우에 나타납니다.

노트:

금단증상 대응



기억할 사항

다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 **9-1-1**에 전화해야 합니다.

- 발작
- 환각
- 심장 발작의 징후
- 뇌졸중의 징후

회복 중인 클라이언트 지원

회복을 촉진하는 요소:

- 건강을 유지합니다.
- 가정에서 안정을 취합니다.
- 의미 있는 활동에 참여합니다.
- 커뮤니티를 만듭니다.

노트:

자살 경고 징후 및 위험

물질을 오용하는 사람은 자살할 위험이 더 높습니다. 금단현상과 **Comedown**으로 인한 우울증과 불안은 자살 충동의 가능성을 높일 수 있습니다.

구두 표현	행동과 관찰
• 죽고 싶다거나 자살하고 싶다는 이야기 • 절망적이거나 살 이유가 없다는 이야기 • 갇힌 느낌이나 참을 수 없는 고통에 대한 이야기 • 남에게 짐이 된다는 이야기 • 화를 내거나 복수를 하고 싶다는 이야기	• 알코올이나 물질 사용 증가 • 불안하거나 초조한 행동 • 무모한 행동 • 너무 적거나 너무 많은 취침 • 내성적 또는 고립감 • 온라인에서 검색하거나 충기를 구매하는 것과 같은 자살 방법 찾기 • 극도의 감정 기복을 보임 • 사물에 대한 흥미를 잃거나 즐거움을 경험하는 능력을 잃음 • 소중한 물건 주기

자살 경고 징후에 대한 대응



기억할 사항

클라이언트가 클라이언트 자신이나 타인에게 위험하게 행동하는 경우 9-1-1로 전화하십시오. **988 Suicide and Crisis Lifeline**(자살 및 위기 라이프라인)을 이용할 수 있습니다. 988로 전화, 문자 또는 채팅을 하고 안내를 따르십시오. 또한 SAMHSA의 **National Suicide Prevention Lifeline**(전국 자살 예방 라이프라인) 1-800-273-TALK (8255)로 전화하면 988로 연결됩니다.

레슨 3: 간병인 보호

간병인 보호



기억할 사항

물질을 오용하는 클라이언트의 가정 환경에서 위험은 물질 오용의 심각성에 따라 달라집니다.

가정에서의 안전 위험

행동적 위험

- 혼란스럽고 예측할 수 없는 생활 방식
- 광범위한 감정 기복
- 불결한 개인 위생
- 명확한 경계 부족
- 거짓말, 도둑질, 폭력
- 폭력성 또는 공격성
- 범죄 행위
- 자주 기절하거나 의식을 잃음

환경적 위험

- 가정에서 물질을 오용하는 다른 사람들
- 가정에서의 범죄 행위
- 불법 물질에 대한 노출
- 면도날, 사용한 바늘 및 주사기를 포함한 마약 관련 도구의 존재
- 표면(테이블, 바닥 등)에서 약물 잔류물
- 방치된 파이프, 담배 또는 흡인제가 있는 형겅으로 인한 화재

활동: 위험 식별

지침: 자신의 소그룹에서, 각 시나리오에 대해 논의하고 행동적 및 환경적 위험을 파악하십시오.

Darnell의 시나리오: Darnell의 행동은 감정적이며 때로는 폭력적인 폭발과 함께 예측할 수 없게 되어가고 있습니다. 정기적으로 그의 욕실에서 사용한 바늘을 발견합니다.

노트:

Iveta의 시나리오: Iveta는 집에서 정기적으로 불법 물질을 사용하는 세 명의 룸메이트와 함께 살고 있습니다. Iveta는 종종 약을 잃어버렸다고 거짓말을 하고 처방된 것보다 더 자주 진통제 리필을 요청합니다.

노트:

안전 전략

- 계획을 세우십시오.
- 건강의 경계를 유지하십시오.
- 자신을 보호하십시오.
- 도움을 요청하십시오.



기억할 사항

도움을 요청해야 할 때를 아십시오. 감독자나 케이스 매니저에게 연락해도 되지만, 위협을 느끼거나 범죄를 목격한 경우 9-1-1에 전화해야 합니다.

활동: 안전 전략 사용하기

지침: 마지막 활동의 시나리오를 바탕으로 안전을 보장하기 위해 각 클라이언트에게 어떤 전략을 사용할 수 있습니까?

Darnell	Iveta

자기 관리 방침

노트:



기억할 사항

물질 오용을 해결하거나 수정하는 것은 여러분의 책임이 아닙니다. 대신, 재미있고 성취감을 주는 활동에 참여하는 시간을 가지십시오. 자기 관리는 침착함을 유지하고, 올바른 결정을 내리고, 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

과정 핵심 용어

핵심 용어	정의
과다 복용	신체에서 정상적인 기능을 압도하는 물질 독성 수준.
금단증상	물질 사용을 중단할 때 경험하는 부적절한 신체적, 정신적 부작용.
낙인	특정 상황, 자질 또는 행동을 기반으로 하는 반감.
내성	동일한 효과를 얻기 위해 알코올이나 물질의 사용량을 늘릴 필요 발생.
물질	건강 및 사회 문제를 일으킬 가능성이 있는 향정신성 화합물.
물질 남용	물질 오용 참조.
물질 사용 장애	물질의 반복적인 남용으로 인해 발생하는 의학적 질병.
물질 오용	타인이나 주변 사람들에게 해를 끼칠 수 있는 방식으로 물질을 사용하는 것.
복합약물 사용	한 사람이 동시에 또는 다른 시간에 두 가지 이상의 물질을 사용하는 경우.
블랙아웃. 알코올로 인한 기억 상실이라고도 함.	혈중 알코올 농도의 급격한 증가로 인한 기억 상실.
재발	물질 사용 중단을 시도한 후 물질 사용으로 복귀.
중독	만성 재발성 질환. 이 질환은 중독성 물질의 사용에 대한 통제력 저하, 강박적 사용, 피해에도 불구하고 계속적인 사용 및 갈망 등의 행동을 특징으로 합니다.

핵심 용어	정의
폭음	짧은 시간에 심한 알코올 사용. 지난 30일 동안 최소한 하루 동안 한 번에 4잔(여성) 또는 5잔(남성) 이상의 표준 알코올 음료 마시기.
향정신성	정신에 영향을 미치는 물질의 한 유형.
회복	물질 사용 장애가 있는 사람이 질병의 치료를 완료하고 물질을 오용하지 않는 경우.

부록 A

물질 오용 지원 리소스

리소스	연락처 정보
Apple Health Treatment for Substance Use Disorder(물질 사용 장애에 대한 Apple Health 치료)	웹사이트: https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/substance-use-treatment#how-do-i-get 이 웹사이트는 Apple Health(Medicaid)를 통해 알코올 및 물질 오용 장애 치료를 받는 방법에 대한 리뷰를 제공합니다.
Medicare Interactive: Treatment for Alcoholism and Substance Use Disorder(알코올 중독 및 물질 사용 장애 치료)	웹사이트: https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-covered-services/mental-health-services/treatment-for-alcoholism-and-substance-abuse 이 웹사이트는 알코올 중독 및 물질 사용 장애 치료에 대한 Medicare 지원 치료의 리뷰를 제공합니다.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism(알코올 오용 및 알코올 중독에 관한 국립 연구소, NIAAA)	웹사이트: https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa NIAAA 웹사이트에는 알코올 사용과 인간의 건강 및 웰빙에 대한 지원 및 연구에 대한 정보가 있습니다.
National Institute on Drug Abuse(국립 약물 남용 연구소, NIDA)	웹사이트: https://www.drugabuse.gov/ NIDA는 물질 오용, 물질 사용 장애 및 중독에 관한 훌륭한 정보 출처입니다.
Take Back Your Meds	웹사이트: http://www.takebackyourmeds.org/ 이 웹사이트는 워싱턴 주에서 더 이상 필요하지 않은 처방약을 안전하게 폐기할 수 있는 대화형 지도를 제공합니다.

U.S. Department of Veterans Affairs	웹사이트: https://www.mentalhealth.va.gov/res-vatreatmentprograms.asp 이 웹사이트에는 물질 사용 장애 치료를 원하는 재향 군인이 이용할 수 있는 추천 옵션이 포함되어 있습니다.
물질 오용 및 정신 건강 서비스 관리(SAMHSA)	웹사이트: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline 수신자 부담 전화번호: 1-800-662-HELP(4257) 이 리소스는 정신 및/또는 물질 오용 장애로 고통받는 개인과 가족을 365일 24시간 치료 의뢰하고 지원합니다.

참고자료

- ACON Health. (2020, December 10). How to cope with a comedown. <https://pivotpoint.org.au/how-to-cope-with-a-comedown/>
- Alcohol and Drug Foundation. (2017, July 18). Why do people use alcohol and other drugs? <https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs/>
- American Addiction Centers. (2018, March 1). Are you a caregiver for someone living in addiction? 10 tips to protect yourself. <https://americanaddictioncenters.org/blog/caregiver-living-in-addiction-10-tips>
- American Addiction Centers. (2019, February 27). Blackout drinking: Impaired judgement, memory loss, and other harmful effects. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
- American Addiction Centers. (2019, September 4). Polysubstance use and abuse: The unique treatment needs of polydrug users. <https://americanaddictioncenters.org/polysubstance-abuse>
- American Addiction Centers. (2019, June 13). What are the dangers of withdrawal? <https://americanaddictioncenters.org/withdrawal-timelines-treatments/dangers>
- American Heart Association. (n.d.). Warning signs of a heart attack. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- Birtela, M. D., Wood, L., & Kempa, N. J. (2017). Stigma and social support in substance abuse: Implications for mental health and well-being. *Psychiatry Research*, 252, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.097>
- Botticelli, M. (2019, May 20). How stigma thwarts evidence-based and compassionate public policy. The National Alliance of Advocates for Buprenorphine Treatment. <https://www.basisonline.org/2019/05/stigma-thwarts-evidence-based-public-policy.html>
- Carliner, H., Delker, E., Fink, D. S., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2016). Racial discrimination, socioeconomic position, and illicit drug use among US Blacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(4), 551–560. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1174-y>
- Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *What is substance abuse treatment? A booklet for families* (Publication No. 14-4126). Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4126.pdf>
- Drug Enforcement Agency. (2017). How to identify drug paraphernalia. <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- Drug Policy Alliance. (2014, January 21). *Stigma and people who use drugs*. https://www.drugpolicy.org/sites/default/files/DPA_Fact_Sheet_Stigma_and_People_Who_Use_Drugs.pdf
- Drug Policy Alliance. (2019, December 18). Discrimination against drug users. <http://www.drugpolicy.org/issues/discrimination-against-drug-users>
- Drug Policy Alliance. (2019). Drug overdose. <http://www.drugpolicy.org/issues/drug-overdose>
- Food and Drug Administration. (2015, June 23). As you age...A guide to aging, medicines, and alcohol. US Department of Health and Human Services. <https://www.fda.gov/drugs/resources-you-drugs/you-age-a-guide-aging-medicines-and-alcohol>
- Glazier, R. E., & Kling, R. N. (2013). Recent trends in substance abuse among persons with disabilities compared to that of persons without disabilities. *Disability and Health Journal*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.01.007>
- Government of South Australia. (n.d.). Substance misuse and dependence. <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/clinical+resources/clinical+programs+and+practice+guidelines/substance+misuse+and+dependence/substance+misuse+and+dependence>
- Hangover treatment. (2018, December 6). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*에서. 2020년 1월 5일에 <https://medlineplus.gov/ency/article/002041.htm>에서 검색
- Hidalgo, A. (2017, April). The science of blacking out. <https://drugfree.org/article/the-science-behind-black-out/>

- Kaldy, J. (2018). Helping older adults with the ageless challenge of substance abuse. *Caring for the Ages*, 19(7), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.carage.2018.06.001>
- Kelly, J. F., Wakeman, S. E., & Saitz, R. (2015). Stop talking 'dirty': Clinicians, language, and quality of care for the leading cause of preventable death in the United States. *American Journal of Medicine*, 128(1), 8–9. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.07.043>
- Khan, M. (2020, December). Substance use disorders. <https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/substance-related-disorders/substance-use-disorders>
- Kuerbis, A., Sacco, P., Blazer, D. G., & Moore, A. A. (2014). Substance abuse among older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 30(3), 629–654. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.008>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4th ed.). Hartman.
- McLellan, A. T. (2017). Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare? *Transactions of the American Clinical and Climatological Association*, 128, 112–130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418/>
- Melemis, S. M. (2019, April 12). Drug and alcohol withdrawal. <https://www.addictionsandrecovery.org/withdrawal.htm>
- Mentalhealth.gov. (2019, March 22). Mental health and substance use disorders. <https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/mental-health-substance-use-disorders>
- Monico, N. (2021, February 9). Memory loss, blackouts, & binge drinking dangers. <https://www.alcohol.org/effects/dangers-of-blackouts/>
- National Council for Behavioral Health. (2016, August). *How to support someone in recovery from addiction*. <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2016/08/How-to-Support-Someone-in-Recovery.pdf>
- National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. (2014). *Harmful interactions: Mixing alcohol with medicines* (Publication No. 13-5329). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/harmful-interactions-mixing-alcohol-with-medicines>
- National Institute of Drug Abuse. (2020, June 9). Health consequences of drug misuse. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/health-consequences-drug-misuse>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2019, March). Hangovers. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2019, November). Understanding the dangers of alcohol overdose. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>
- National Institute on Drug Abuse. (2005, June 1). Drug abuse and addiction: One of America's most challenging public health problems. <https://archives.drugabuse.gov/publications/drug-abuse-addiction-one-americas-most-challenging-public-health-problems/addiction-chronic-disease>
- National Institute on Drug Abuse. (2018, February). Common comorbidities with substance use disorders. National Institutes of Health. <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>
- National Institute on Drug Abuse. (2018, July). Drugs, brains, and behavior: The science of addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
- National Institute on Drug Abuse. (2019). Commonly abused drugs charts. <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, July 10). Drugs and the brain. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, March 10). Overdose death rates. <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- National Institute on Drug Abuse. (2020, May 26). The science of drug use: Discussion points. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/criminal-justice/science-drug-use-discussion-points>
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children. (n.d.). Parental substance misuse. <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/parental-substance-alcohol-drug-misuse/>

- Partnership to End Addiction. (2014, June). Helping an adult family member or friend with a drug or alcohol addiction. <https://drugfree.org/parent-blog/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>
- Perlman, W. R. (2019, July 10). Drug use and its consequences increase among middle-aged and older adults. <https://www.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2019/07/drug-use-its-consequences-increase-among-middle-aged-older-adults>
- Rambhade, S., Chakarborty, A., Shrivastava, A., Patil, U. K., & Rambhade, A. (2012). A survey on polypharmacy and use of inappropriate medications. *Toxicology International*, 19(1), 68–73. <https://doi.org/10.4103/0971-6580.94506>
- Recovery Research Center. (2020). Definitions and terminology. <https://www.recoveryanswers.org/addiction-101/definitions-terminology/>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Doctor shopping: A phenomenon of many themes. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(11-12), 42–46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23346518>
- Shatterproof. (n.d.). Stigma-reducing language. <https://www.shatterproof.org/about-addiction/stigma/stigma-reducing-language>
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141, 105–130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Stanford University Office of Alcohol Policy and Education. (n.d.). Looking out for your friends. <https://alcohol.stanford.edu/alcohol-drug-info/staying-safe/looking-out-your-friends>
- State Library of New South Wales. (2017, August 22). What is polydrug use? <https://druginfo.sl.nsw.gov.au/blogs/what-polydrug-use>
- Stopoverdose.org. (n.d.). Good Samaritan law. <http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016). *Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach* (Publication No. SMA-16-4935). Division of Systems Development, Center for Substance Abuse Prevention. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4935.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020, April 23). Recovery and recovery support. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020, November 20). Suicide prevention. <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>
- Substance use disorder. (2019, July 31). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*에서. 2020년 1월 5일에 <https://medlineplus.gov/ency/article/001522.htm>에서 검색
- Thomas, S. (2019, October 28). Overdose symptoms: Understanding the risk of drug overdose. <https://americanaddictioncenters.org/overdose>
- Tuerke, J., & Woodie, E. (n.d.). *Your recovery message amplified* [PowerPoint Slides]. [https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20\(1\).pdf](https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20(1).pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General. (2016). *Facing addiction in America: The Surgeon General's report on alcohol, drugs, and health*. <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010, January). *NIOSH hazard review: Occupational hazards in home healthcare* (Publication No. 2010-125). <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-125/pdfs/2010-125.pdf?id=10.26616/NIOSH-PUB2010125>
- University of Northern Iowa Alcohol and Other Drug Prevention and Educational Services. (2020, September 28). Do's and don'ts of handling an intoxicated person. <https://aodeducation.uni.edu/health/intoxication>
- University of Washington Alcohol and Drug Abuse Institute. (2013, February). *Info brief: Alcohol, drugs, mental illness, and gun violence*. <https://ada.i.uw.edu/pubs/infobriefs/ADAI-IB-2013-01.pdf>
- World Health Organization. (2021). Disorders due to substance use. *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics* (11th ed.)에서. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f590211325>
- World Health Organization. (n.d.). Drugs (psychoactive). <https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>