



SEIU 775
BENEFITS GROUP

学习手册

物质滥用



关于 SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group 培训和培养专业的长期护理工作者，为老年人和残疾人提供高质量的护理和支持。SEIU 775 Benefits Group 也为华盛顿州和蒙大拿州的长期护理工作者争取和购买高质量的卫生保健福利。

本课程资料包含所有者为 SEIU Healthcare NW Training Partnership 或者由其授权使用的版权作品。在非商业目的的前提下，允许组织内部使用或个人使用。其他用户必须事先获得版权所有者的授权。

SEIU 775 BENEFITS GROUP

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

© 2022 SEIU 775 Benefits Group



物质滥用

目录

课程概述	2
课程时间分配	3
欢迎和课程简介	6
第 1 课：常用物质及滥用迹象	7
第 2 课：为滥用物质的客户提供支持	21
第 3 课：看护人的保护措施	36
课程关键术语	40
附录 A	41
参考资料	42

课程概述

描述

在本课程中，你将学习如何识别物质滥用的迹象。你还将学习如何为滥用物质的客户提供支持。

完成本课程需要 3 个小时。

学习目标

学完本课程，你将能够做到以下几点：

- 报告常用物质的滥用迹象。
- 演示如何支持主动滥用药物或酒精的客户。
- 演示看护人在看护滥用药物或酒精的客户时保障自身安全的最佳实践。
- 描述可用于帮助滥用物质或存在物质使用障碍的客户的资源。

课程时间分配

下表展示了本课程的时间分配。

内容	时间（分钟）
简介和欢迎	10
预评估	10
什么是物质滥用？	5
第 1 课：常用物质及滥用迹象	50
常被滥用的物质	
适当使用与滥用	
由滥用进展为物质使用障碍	
物质滥用的迹象	
报告物质滥用的迹象	
休息	10
第 2 课：为滥用物质的客户提供支持	55
恶性循环和不带成见的语言	
减压活动和积极的支持	
过量的迹象和应对	
暂时性失忆和应对	
宿醉的迹象和应对	
Comedown 的迹象和应对	
戒断：迹象、应对和报告	
康复和自杀风险	

第 3 课：看护人的保护措施	25
家庭环境中的风险	
安全措施	
自我护理	
物质滥用支持资源	
共 3 小时	180

本页故意留空。

欢迎和课程简介

关于课程

在本课程中，你将学习如何识别物质滥用的迹象。你还将学习如何为滥用物质的客户提供支持。完成本课程需要 3 个小时。

练习：什么是物质滥用？

注意：

物质滥用与物质使用障碍

物质滥用：以可能对自身或周围人员造成伤害的方式使用任何物质。

物质使用障碍 (SUD)：一种由于反复滥用一种或多种物质而引起的医学疾病。

第 1 课：常用物质及滥用迹象

常用物质及滥用迹象



记住

物质滥用可对任何人产生负面影响。因此，不应将物质滥用视为个人过错。你可能认识曾努力摆脱物质滥用的人。物质滥用会对健康和人际关系产生负面影响，并且会带来发生暴力行为和/或死亡的风险。

练习：常被滥用的物质

注意：

物质	常见形式
酒精	• 啤酒 • 葡萄酒 • 蒸馏酒（例如，威士忌、伏特加、杜松子酒、朗姆酒） • 麦芽酒
大麻	• 大麻 • 大麻树脂 • 蜂蜜油 • 可食用的大麻制品 • 合成大麻类药物
处方阿片类止痛药	• 可待因 • 氢可酮 • 吗啡 • 羟考酮 • 氢吗啡酮 • 芬太尼 • 美沙酮
处方镇抑制剂	• 苯二氮类药物 • 睡眠药物 • 巴比妥类药物（如速可眠）
处方兴奋剂	• 右旋安非他命 • 哌醋甲酯右旋安非他命/安非他明混合使用
违禁兴奋剂	• 可卡因 • crack（高纯度可卡因） • 甲基安非他命（冰毒） • 合成卡西酮（浴盐）
致幻剂	• LSD（麦角酸二乙基酰胺） • 佩奥特掌 • 裸盖菇素（迷幻蘑菇） • MDMA（亚甲二氧甲基苯丙胺，摇头丸） • 死藤水 • PCP（苯环己哌啶） • 氯胺酮 • 鼠尾草

非处方 (OTC) 药	• 右美沙芬（止咳药） • 洛哌丁胺（抗腹泻药）
非药物物质（吸入剂）	• 涂料稀释剂或去漆剂 • 汽油 • 火机油 • 修正液 • 油性记号笔 • 胶水 • 喷漆 • 发胶 • 丁烷火机 • 淡奶油搅发罐
违禁致幻毒品	• 海洛因 • 鸦片

物质如何进入体内

服用	燃烟吸食或吸入	注射	经鼻吸入
• 酒精 • 大麻 • 致幻剂 • 阿片类止痛药 • 非处方药 • 处方药	• 大麻 • 致幻剂 • 吸入剂 • 违禁致幻毒品 • 违禁兴奋剂 • 阿片类止痛药 • 处方兴奋剂	• 违禁致幻毒品 • 阿片类止痛药	• 致幻剂 • 违禁致幻毒品 • 违禁兴奋剂 • 阿片类止痛药

注意：

知识检测：如何使用大麻？

如何使用大麻？圈出所有适用项。

- a. 服用
- b. 燃烟吸食或吸入
- c. 注射
- d. 经鼻吸入

知识检测：如何使用处方阿片类止痛药？

如何使用处方阿片类止痛药？圈出所有适用项

- a. 服用
- b. 燃烟吸食或吸入
- c. 注射
- d. 经鼻吸入

知识检测：如何使用酒精？

如何使用酒精？圈出所有适用项

- a. 服用
- b. 燃烟吸食或吸入
- c. 注射
- d. 经鼻吸入

适当使用与滥用

物质	适当使用	滥用
酒精	• 男性：每天 1 到 2 杯 • 女性：每天 1 杯 • 65 岁及以上：每天 1 杯	• 未成年人饮酒 • 过量饮酒 • SUD 患者饮酒 • 酒精与药物混合使用
违禁物质	• 无	• 任何使用
吸入剂	• 用于预期目的	• 用于获得快感
非处方 (OTC) 药	• 遵医嘱服用	• 用于获得快感 • 未遵循医嘱服用
处方药	• 按处方服药	• 由没有处方的人服用 • 按照不同于处方所载的剂量服用 • 与酒精或其他物质混用（多药使用）

练习：适当使用与滥用

说明：通读每个情境。思考客户是否在适当使用物质。如果你认为客户可能在滥用物质，请指出该物质的适当使用方法。

Mariann 的情境：客户 Mariann 存在慢性背痛病史，她现在感觉背痛比平时更加强烈。她决定比处方所示时间提前一个小时服用止疼药。Mariann 是否适当使用了止疼药？如果不是，怎样才算适当使用？

注意：

Mahmud 的情境：Mahmud 每周有几天会在晚餐时喝一杯啤酒。Mahmud 是否适当使用了酒精？哪些情况属于酒精滥用？

注意：

练习：为什么？

你认为为什么有人会开始使用或滥用物质？

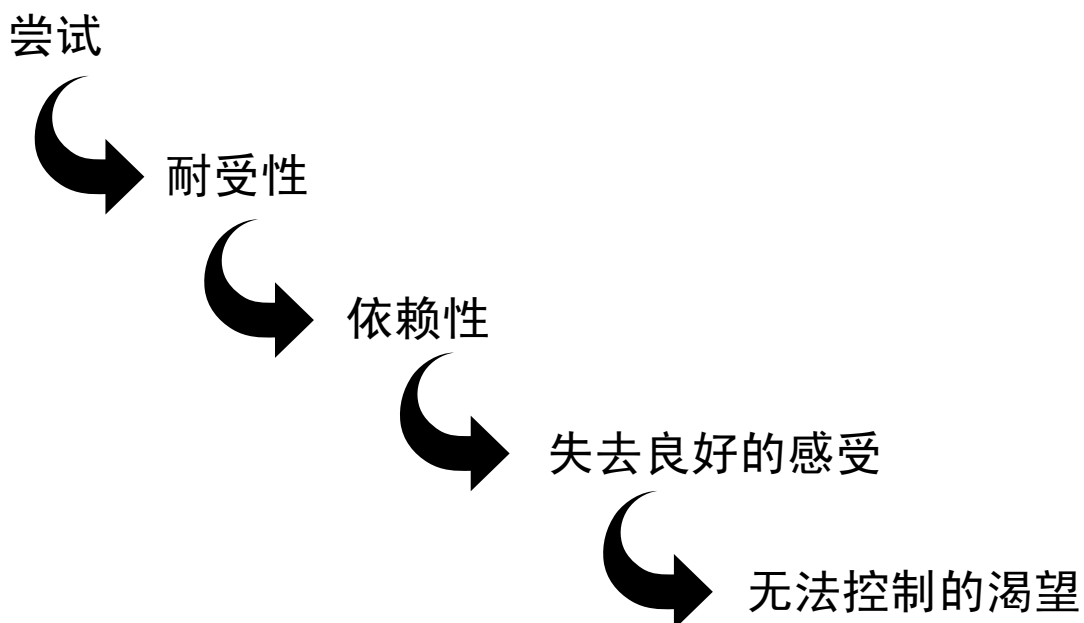
注意：

为什么人们会使用 and 滥用物质

注意：

由滥用进展为物质使用障碍

反复滥用物质可能会发展成物质使用障碍 (SUD)。发展成 SUD 并非个人的主观意愿。实际上，大脑变化会导致一些人发展成 SUD。



记住

SUD 和成瘾被认为是慢性病，往往需要长期、专门的治疗。SUD 曾一度被污名化，但现在能够像癌症、心脏病或糖尿病一样得到诊断和治疗。

知识检测：进展为物质使用障碍

说明：阅读情境。然后，请根据物质使用障碍的可预测进展模式，将以下迹象按 1-5 的顺序排列。

你正在照顾一名新客户 Daniel，你担心他在滥用止疼药。

_____ 不服用止疼药时，Daniel 感到不适和焦虑。当服用较低剂量的止疼药时，他感到不适。

_____ Daniel 时刻想着何时可以服用更多止疼药，以及如何获得更多药物。

_____ Daniel 开始服用额外的止疼药来帮助缓解慢性背痛。

_____ Daniel 需要加大剂量才能感受到止疼药的效果。

_____ Daniel 加大了止疼药的剂量和使用频率，尽管药物滥用给他的家人带来了痛苦和压力，但他还是在继续滥用。

物质滥用的后果

物质滥用会产生社交和健康方面的影响。



- 人际关系
- 工作
- 暴力



- 精神疾病
- 中风
- 过量
- 心肺疾病
- 癌症
- HIV/AIDS
- 肝炎



记住

即便一个人滥用物质但没有被诊断为 SUD，他们的社会和健康风险也可能会增加。

知识检测：物质滥用的后果

说明：圈出物质滥用的所有可能后果。

- a. 失业
- b. 肝炎
- c. 中风
- d. 听觉损失

观察物质滥用的迹象



记住

其他情况也可能导致类似于物质滥用的迹象，所以不要做出假设。报告可能的物质滥用迹象时，只需报告你看到和听到的事实。

身体	行为
• 灼伤或针刺痕 • 外貌变化 • 协调能力受损 • 眼睛充血、瞳孔散大或收缩 • 震颤 • 流鼻涕或抽鼻子 • 体重突然增加、减少或突发浮肿 • 异常气味 • 皮肤潮红 • 在不适当的时间佩戴墨镜	• 不明原因的性格变化 • 突然的情绪波动 • 撒谎、欺骗、操纵、惹麻烦 • 在身体存在危险的情况下使用物质 • 行为诡秘或可疑 • 食欲或睡眠模式发生变化 • 异常多动、激越或眼花 • 缺乏动力，出现恐惧、焦虑或偏执的情况 • 在多个医疗服务提供者处开具处方 • 家中有吸毒用具

知识检测：身体和行为迹象

说明：确定该迹象出现在身体层面还是行为层面。

焦虑和偏执

- a. 身体
- b. 行为

手指或嘴唇灼伤

- a. 身体
- b. 行为

撒谎和操纵

- a. 身体
- b. 行为

报告物质滥用的迹象



记住

向你的监督员或个案经理报告任何物质滥用迹象。
尽早报告可让客户获得更有效的治疗。

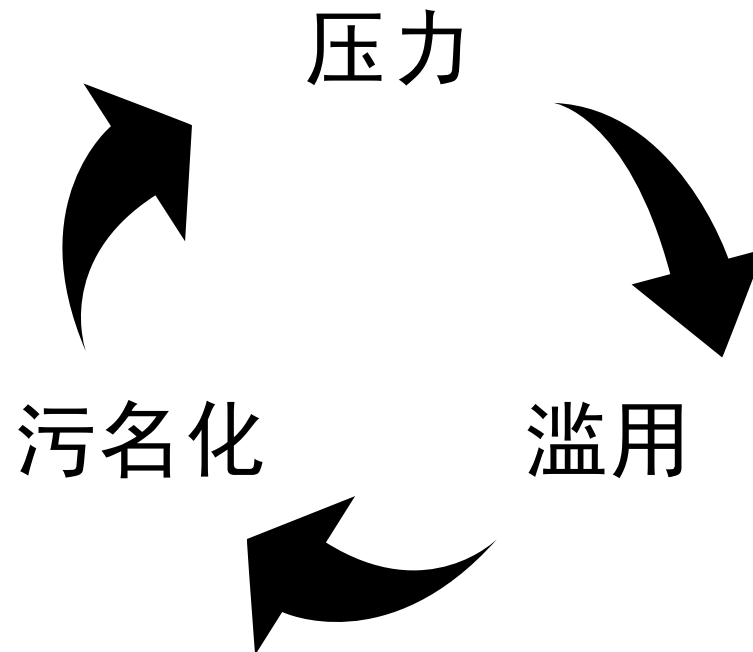
知识检测：报告物质滥用的迹象

你为客户 Sharifa 提供护理服务。你注意到她出现了情绪波动，并且表现得遮遮掩掩。今天早上，你在桌上的一个小袋子里发现了粉末。你应该向个案经理或监督员报告什么内容？

- a. Sharifa 正在滥用物质。
- b. 报告你的观察结果和发现的情况。
- c. Sharifa 正在使用可卡因，也许还有海洛因。
- d. 不报告任何情况。

第 2 课：为滥用物质的客户提供支持

恶性循环：压力、污名和滥用



注意：

使用不带成见的语言

应该避免的词汇	应该使用的词汇
成瘾者、滥用者、瘾君子	有物质使用障碍的人，处于主动成瘾状态的人
嗜酒者	有酒精使用障碍的人
毒品问题、毒瘾	物质使用障碍
药物滥用 (drug abuse)	药物滥用 (drug misuse)、有害使用、危险使用
药物滥用者	有物质使用障碍的人
不再吸毒 (clean)	戒断，不主动使用
吸毒 (dirty)	主动使用
曾经的成瘾者/嗜酒者、改过的成瘾者/嗜酒者	康复中的人、处于长期康复中的人
阿片类药物替代疗法、美沙酮维持治疗	药物辅助治疗

说明：阅读情境并与搭档或小组讨论这个问题。

Horacio 的情境：你在为客户 Horacio 提供服务，他患有物质使用障碍。几年前，他在背部严重受伤后开始滥用止疼药。在与个案经理讨论该客户时，个案经理将 Horacio 描述为一个有“毒品问题”的“成瘾者”。哪些术语的污名化程度较低？

注意：

Vidya 的情境：你的看护对象 Vidya 每晚睡觉前都要大量饮酒。在向照护团队报告你的担忧时，你可以使用哪些术语？

注意：

知识检测：识别污名

说明：阅读问题。随后，举手选择答案。

哪些示例是对物质滥用的污名？

- a. Imani 经常被她的家人称为嗜酒者。
- b. 当 Mario 主动使用物质时，他被称为吸毒者。
- c. Jackson 夫人患有物质使用障碍。
- d. Soriah 正处在康复期。

练习：减压活动

注意：

积极的支持

应做	勿做
• 表示关心。 • 征得同意。 • 陪在客户身边。 • 确保客户不开车。 • 鼓励客户躺下。 • 检查客户状况。 • 确保有人留在客户身边。	• 不要消极对待。 • 不要指责、评判、或批评。 • 不要争辩。 • 不要给予任何药物。 • 不要提供咖啡。 • 不要提供食物或饮料。 • 不要试图让客户保持清醒。

知识检测：积极的支持

说明：阅读情境。随后，举手选择答案。

你正在为滥用物质的客户 Brigitte 提供服务。你可以通过哪两种方式支持她？

- a. 给 Brigitte 服用阿司匹林以防止宿醉。
- b. 如果 Brigitte 醉酒，则陪在她身边。
- c. 保持冷静，不抱有成见。
- d. 试图说服她停止滥用。

什么是过量？

当物质水平过高，身体无法处理时，就会发生过量。过量的具体迹象取决于所使用物质的类型和数量。



提醒

意外过量在美国是一个严重的问题。过量导致的死亡人数超过了枪支、车祸、凶杀或艾滋病造成的死亡人数。

过量的迹象

- 瞳孔散大
- 焦虑和意识错乱
- 心率加快和血压升高
- 浅呼吸/呼吸困难
- 脉搏微弱
- 皮肤湿冷
- 精神疾病、谵妄或幻觉
- 皮肤发绀
- 痉挛/癫痫性发作
- 极度倦怠
- 体温高
- 失去意识

视频：识别过量迹象

注意：

讨论：你观察到了什么？

注意：

讨论：你应该如何应对？

注意：

视频：过量反应

注意：

讨论：过量反应

注意：

应对过量的迹象

- 立即拨打 **9-1-1**。
- 确保客户呼吸道通畅。
- 如有可能，向急救人员报告所用物质。
- 向个案经理或监督员报告该事件。

注意：

暂时性失忆、宿醉和 comedown

状况	迹象	支持
暂时性失忆	- 健忘和重复性对话 - 不关心他人 - 容易分心 - 短时间内大量饮酒	- 确保他们所处的地方是安全的。 - 如果客户感觉良好，可以鼓励他们进食和饮水。 - 如果客户需要呕吐，帮助他们前往卫生间。 - 鼓励客户休息。 - 将事件报告给监督员或个案经理。
宿醉	- 头痛和头晕 - 恶心 - 疲劳 - 对光线和声音敏感 - 心跳加快 - 忧郁、焦虑且易怒	- 鼓励休息。 - 避免使用对乙酰氨基酚（泰诺）。 - 将事件报告给监督员或个案经理。
Comedown	- 头痛 - 恶心 - 无精打采 - 困倦或失眠 - 食欲不振 - 重度忧郁 - 焦虑 - 疲惫不堪或缺乏精力	- 鼓励休息。 - 鼓励进行活动以分散注意力。 - 提供水和健康的食物。 - 将事件报告给监督员或个案经理。

练习：物质滥用情境

说明：阅读情境并与小组成员讨论答案。

Jocelyn 的情境：Jocelyn 醒来时感到头痛和恶心。她告诉你自己昨晚喝了几杯酒。Jocelyn 的症状可能是由什么原因引起的？你可以怎样为 Jocelyn 提供支持？

注意：

Oda 的情境：你的看护对象 Oda 整个下午都在猛喝伏特加。她让你叫外卖，你注意到这是她第三次问你。她似乎不记得你已经下了外卖订单。取餐后，Oda 大叫道：“谁叫你点的外卖！” Oda 的行为可能是由什么原因引起的？你可以怎样为 Oda 提供支持？

注意：

Ludvik 的情境：在过去几天里，Ludvik 因膝盖疼痛而服用了额外的止疼药。今天，他服用了处方注明的剂量。Ludvik 告诉你自己感到焦虑和忧郁。你注意到他没有胃口，也不像往常那样精力充沛。Ludvik 的症状可能是由什么原因引起的？你可以怎样为 Ludvik 提供支持？

注意：

戒断

对于长期定期使用药物或酒精或使用大剂量药物或酒精的人士，停用或减少用量后，便会出现戒断症状。

注意：

戒断的应对举措



记住

如果发现以下任何症状，应该**立即拨打 9-1-1**。

- 癫性发作
- 幻觉
- 心脏病发作的迹象
- 中风的迹象

支持康复中的客户

促进康复的要点：

- 保持良好的健康状态。
- 家庭的稳定。
- 参加有意义的活动。
- 形成社区意识。

注意：

自杀警示症状和风险

滥用物质的人自杀风险较高。戒断和 comedown 引起的忧郁和焦虑会增加出现自杀想法的可能性。

语言表达	行为和观察
• 谈论想死或自杀 • 谈论感到绝望或找不到活下去的理由 • 谈论感到陷入困境或感到难以忍受的痛苦 • 谈论自己成为别人的负担 • 表现出愤怒或者谈论复仇	• 增加酒精或药物的用量 • 表现出焦虑或激越 • 行为鲁莽 • 睡眠过少或过多 • 沉默寡言或感觉被孤立 • 寻找自杀的方法，例如上网搜索或购买枪支 • 表现出极端的情绪波动 • 对事物失去兴趣或丧失感受快乐的能力 • 向别人赠与贵重物品

应对自杀的警示症状



记住

如果客户会对自己或他人构成危险，请拨打 9-1-1。你可以联系 988 自杀与危机生命线。你可以跟 988 打电话、发短信或在线聊天，并遵循他们的指导。你也可以拨打 SAMHSA 的美国国家自杀预防生命线 1-800-273-TALK (8255)，工作人员会将你转接到 988。

第 3 课：看护人的保护措施

看护人的保护措施



记住

滥用物质的客户在家庭环境中的风险将取决于物质滥用的严重程度。

家中的安全风险

行为风险

- 混乱的、不可预测的生活方式
- 情绪波动大
- 不讲个人卫生
- 缺少明确的界限
- 撒谎、偷窃和暴力行为
- 突发暴力行为或攻击性行为
- 犯罪行为
- 经常出现暂时性失忆或失去知觉

环境风险

- 家中其他滥用物质的人
- 家中的犯罪行为
- 接触违禁物质
- 存在吸毒用具，包括剃须刀片、用过的针头和注射器等
- 桌子、地板等表面存在药物残留
- 无人看管的烟斗、香烟处于燃烧状态，或留有带吸入剂的碎布

练习：识别风险

说明：请和小组成员讨论每个情境并识别行为和环境风险。

Darnell 的情境：Darnell 的行为越发令人捉摸不透，有时他会突然出现情绪爆发或突然发生暴力行为。你经常在他的浴室里发现用过的针头。

注意：

Iveta 的情境：Iveta 与三个室友住在一起，室友经常在家使用违禁药物。Iveta 经常谎称丢失药物，并且要求补充止疼药的频率高于处方规定的频率。

注意：

安全策略

- 制定计划。
- 维持合理的界限。
- 保护自己。
- 呼救。



记住

要清楚自己什么时候需要呼救。你可以联系监督员或个案经理，但如果你感觉受到威胁或目睹了犯罪，则应该拨打 9-1-1。

练习：使用安全策略

说明：根据上一项练习的情境，各位可以对每个客户使用什么策略来确保自身安全？

Darnell	Iveta

自我护理实践

注意：



记住

你的职责不是应对或解决任何物质滥用问题。相反，要花时间参加能让自己感到有趣和充实的活动。自我护理可以帮助你保持冷静，做出好的决定，并减少压力。

课程关键术语

关键术语	定义
成瘾	一种慢性复发性疾病。成瘾的特征是对使用上瘾物质的控制能力减弱、强迫性使用、不顾伤害继续使用和渴求等行为。
多药使用	一个人在同一时间或不同时间使用一种以上的物质。
复发	尝试停药后又重新开始使用药物。
过量	体内物质毒性水平过高，损害了正常功能。
戒断	停止使用物质时经历的负面的身心副作用。
精神活性物质	一类影响头脑的物质。
康复	物质使用障碍患者完成了对该疾病的治疗，并且不再滥用物质。
耐受性	需要增加酒精或药物的使用才能获得相同效果。
污名化	基于特定情况、品性或行为而产生不认可。
物质	一种可能引起健康和社会问题的精神活性化合物。
物质滥用 (substance abuse)	见 <i>物质滥用 (substance misuse)</i> 。
物质滥用 (substance misuse)	以可能对自身或周围人员造成伤害的方式使用任何物质。
物质使用障碍	一种由于反复滥用一种或多种物质而引起的医学疾病。
暂时性失忆；也称酒精引起的失忆症	血液中酒精含量迅速升高导致的记忆缺失。
纵酒	短时间内大量饮酒。在过去 30 天内，至少有一天在同一场合饮用了四标准杯（女性）或五标准杯（男性）或以上。

附录 A

物质滥用支持资源

资源	联系信息
物质滥用和心理 健康服务管理局 (SAMHSA)	网站: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline 免费热线: 1-800-662-HELP (4257) 该资源可为患有精神和/或物质使用障碍的个人和家庭提供全年全天候的转诊和支持。
美国国家滥用药 物研究所 (NIDA)	网站: https://www.drugabuse.gov/ NIDA 是一个关于物质滥用、物质使用障碍和成瘾的优秀信息来源。
国家酒精滥用和 酒精中毒研究所 (NIAAA)	网站: https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa NIAAA 网站载有关于酒精使用和人类健康及康乐的支持和研究的信息。
Medicare Interactive: 治疗 酒精成瘾和物质 使用障碍	网站: https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-covered-services/mental-health-services/treatment-for-alcoholism-and-substance-abuse 该网站介绍了 Medicare 资助的酗酒和物质使用障碍的治疗。
Apple Health 的物质使用障 碍治疗	网站: https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/substance-use-treatment#how-do-i-get 该网站介绍了如何利用 Apple Health (Medicaid) 获得酒精和物质使用障碍的治疗。
美国退伍军人事 务部	网站: https://www.mentalhealth.va.gov/res-vatreatmentprograms.asp 该网站为寻求物质使用障碍治疗的退伍军人提供了转诊选择。
Take Back Your Meds	网站: http://www.takebackyourmeds.org/ 该网站提供了一张互动地图, 说明在华盛顿州的哪些地方可以安全地处理不再需要的处方药。

参考资料

- ACON Health. (2020 年 12 月 10 日). How to cope with a comedown (如何应对 comedown).
<https://pivotpoint.org.au/how-to-cope-with-a-comedown/>
- Alcohol and Drug Foundation (酒精与药物基金会). (2017 年 7 月 18 日). Why do people use alcohol and other drugs? (人们为什么会使用酒精和其他药物?).
<https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs/>
- American Addiction Centers (美国成瘾治疗中心). (2018 年 3 月 1 日). Are you a caregiver for someone living in addiction? 10 tips to protect yourself (你在为成瘾的客户提供看护服务吗? 这里有 10 条保护自己的建议).
<https://americanaddictioncenters.org/blog/caregiver-living-in-addiction-10-tips>
- American Addiction Centers (美国成瘾治疗中心). (2019 年 2 月 27 日). Blackout drinking: Impaired judgement, memory loss, and other harmful effects (断片式饮酒: 判断力受损、失忆以及其他有害影响).
<https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
- American Addiction Centers (美国成瘾治疗中心). (2019 年 9 月 4 日). Polysubstance use and abuse: The unique treatment needs of polydrug users (多种物质的使用与滥用: 多药使用者的独特治疗需求).
<https://americanaddictioncenters.org/polysubstance-abuse>
- American Addiction Centers (美国成瘾治疗中心). (2019 年 6 月 13 日). What are the dangers of withdrawal? (戒断有哪些风险?). <https://americanaddictioncenters.org/withdrawal-timelines-treatments/dangers>
- American Heart Association (美国心脏协会). (未注明日期). Warning signs of a heart attack (心脏病发作的警示症状). <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Stroke symptoms (中风的症状).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- Birtela, M. D., Wood, L., & Kempa, N. J. (2017 年). Stigma and social support in substance abuse: Implications for mental health and well-being (物质滥用中的污名和社交支持: 对心理健康和康乐的影响). *Psychiatry Research (精神病学研究)*, 252, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.097>
- Botticelli, M. (2019 年 5 月 20 日). How stigma thwarts evidence-based and compassionate public policy (污名如何阻挠循证和同情性公共政策). The National Alliance of Advocates for Buprenorphine Treatment (美国丁丙诺啡治疗倡导者联盟). <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 年). Racial discrimination, socioeconomic position, and illicit drug use among US Blacks (种族歧视、社会经济地位和美国黑人的违禁药物使用). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology (社会精神病学及精神病学)*, 51(4), 551 – 560.
<https://doi.org/10.1007/s00127-016-1174-y>
- Center for Substance Abuse Treatment (物质滥用治疗中心). (2014 年). *What is substance abuse treatment? A booklet for families* (Publication No. 14-4126) (什么是物质滥用治疗? 一本家庭手册 [出版物编号: 14-4126]). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (物质滥用和心理健康服务管理局).
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4126.pdf>
- Drug Enforcement Agency (美国缉毒署). (2017 年). How to identify drug paraphernalia (如何识别吸毒用具).
<https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- Drug Policy Alliance (药物政策联盟). (2014 年 1 月 21 日). *Stigma and people who use drugs (污名和用药人士)*.
https://www.drugpolicy.org/sites/default/files/DPA_Fact_Sheet_Stigma_and_People_Who_Use_Drugs.pdf
- Drug Policy Alliance (药物政策联盟). (2019 年 12 月 18 日). Discrimination against drug users (对用药人士的歧视).
<http://www.drugpolicy.org/issues/discrimination-against-drug-users>
- Drug Policy Alliance (药物政策联盟). (2019 年). Drug overdose (用药过量).
<http://www.drugpolicy.org/issues/drug-overdose>

- Food and Drug Administration (美国食品药品监督管理局). (2015 年 6 月 23 日). As you age...A guide to aging, medicines, and alcohol (随着年龄的增长...针对老龄化、药物和酒精的指南). US Department of Health and Human Services (美国卫生与公众服务部). <https://www.fda.gov/drugs/resources-you-drugs/you-agea-guide-aging-medicines-and-alcohol>
- Glazier, R. E., & Kling, R. N. (2013 年). Recent trends in substance abuse among persons with disabilities compared to that of persons without disabilities (与非残障人士相比, 残障人士滥用物质的新趋势). *Disability and Health Journal (残疾与健康杂志)*, 6(2), 107 – 115. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.01.007>
- Government of South Australia (南澳大利亚州政府). (未注明日期). Substance misuse and dependence (物质滥用和依赖性). <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 (宿醉治疗). (2018 年 12 月 6 日). 出自 *A.D.A.M. Medical Encyclopedia (A.D.A.M. 医学百科全书)*. 来源 (2020 年 1 月 5 日): <https://medlineplus.gov/ency/article/002041.htm>
- Hidalgo, A. (2017 年 4 月). The science of blacking out (暂时性失忆的科学原理). <https://drugfree.org/article/the-science-behind-black-out/>
- Kaldy, J. (2018 年). Helping older adults with the ageless challenge of substance abuse (帮助老年人应对物质滥用这一永恒挑战). *Caring for the Ages (老年人关怀杂志)*, 19(7), 1 – 9. <https://doi.org/10.1016/j.carage.2018.06.001>
- Kelly, J. F., Wakeman, S. E., & Saitz, R. (2015 年). Stop talking 'dirty': Clinicians, language, and quality of care for the leading cause of preventable death in the United States (不要再说 dirty [吸毒]: 与美国可预防性死亡的头号原因相关的临床医师、语言和护理质量). *American Journal of Medicine (美国医学杂志)*, 128(1), 8 – 9. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.07.043>
- Khan, M. (2020 年 12 月). Substance use disorders (物质使用障碍). <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 年). Substance abuse among older adults (老年人的物质滥用). *Clinics in Geriatric Medicine (临床老年医学)*, 30(3), 629 – 654. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.008>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013 年). *Providing home care: A textbook for home health aides (4th ed.) (提供家庭护理: 家庭健康护理员教材 [第 4 版])*. Hartman.
- McLellan, A. T. (2017 年). Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare? (物质滥用和物质使用障碍: 为什么二者在卫生保健中如此重要?) *Transactions of the American Clinical and Climatological Association (美国临床和气候学协会期刊)*, 128, 112 – 130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418/>
- Melemis, S. M. (2019 年 4 月 12 日). Drug and alcohol withdrawal (药物和酒精戒断). <https://www.addictionsandrecovery.org/withdrawal.htm>
- Mentalhealth.gov. (2019 年 3 月 22 日). Mental health and substance use disorders (心理健康与物质使用障碍). <https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/mental-health-substance-use-disorders>
- Monico, N. (2021 年 2 月 9 日). Memory loss, blackouts, & binge drinking dangers (失忆、暂时性失忆与纵酒的危险). <https://www.alcohol.org/effects/dangers-of-blackouts/>
- National Council for Behavioral Health (国家行为健康委员会). (2016 年 8 月). *How to support someone in recovery from addiction (如何支持正从戒瘾中康复的人)*. <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2016/08/How-to-Support-Someone-in-Recovery.pdf>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (国家酒精滥用和酒精中毒研究所). (2014 年). *Harmful interactions: Mixing alcohol with medicines (Publication No. 13-5329) (有害的相互作用: 酒精与药物同服 [出版物编号: 13-5329])*. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/harmful-interactions-mixing-alcohol-with-medicines>

- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2020 年 6 月 9 日). Health consequences of drug misuse (滥用药物的后果). <https://www.drugabuse.gov/related-topics/health-consequences-drug-misuse>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (国家酒精滥用和酒精中毒研究所) (2019 年 3 月). Hangovers (宿醉). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (国家酒精滥用和酒精中毒研究所) (2019 年 11 月). Understanding the dangers of alcohol overdose (了解酒精过量的危险). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2005 年 6 月 1 日). Drug abuse and addiction: One of America's most challenging public health problems (药物滥用与成瘾: 美国最具挑战的公共卫生问题之一) <https://archives.drugabuse.gov/publications/drug-abuse-addiction-one-americas-most-challenging-public-health-problems/addiction-chronic-disease>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2018 年 2 月). Common comorbidities with substance use disorders (物质使用障碍的常见合并症). National Institutes of Health (美国国立卫生研究院). <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 (美国国家滥用药物研究所). (2018 年 7 月). Drugs, brains, and behavior: The science of addiction (药物、大脑与行为: 成瘾的科学原理). <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2019 年). Commonly abused drugs charts (常被滥用的药物图表). <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2020 年 7 月 10 日). Drugs and the brain (药物与大脑). <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2020 年 3 月 10 日). Overdose death rates (过量的死亡率). <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- National Institute on Drug Abuse (美国国家滥用药物研究所). (2020 年 5 月 26 日). The science of drug use: Discussion points (药物使用的科学原理: 讨论点). <https://www.drugabuse.gov/related-topics/criminal-justice/science-drug-use-discussion-points>
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (英国全国防止虐待儿童协会). (未注明日期). Parental substance misuse (父母滥用物质). <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/parental-substance-alcohol-drug-misuse/>
- Partnership to End Addiction (合作戒除成瘾). (2014 年 6 月). Helping an adult family member or friend with a drug or alcohol addiction (帮助成年家庭成员或朋友戒除毒瘾或酒瘾). <https://drugfree.org/parent-blog/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>
- Perlman, W. R. (2019 年 7 月 10 日). Drug use and its consequences increase among middle-aged and older adults (中老年人药物使用及其后果有所增加). <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 年). A survey on polypharmacy and use of inappropriate medications (关于多药合用和药物使用不当的调查). *Toxicology International (国际毒理学)*, 19(1), 68 – 73. <https://doi.org/10.4103/0971-6580.94506>
- Recovery Research Center (康复研究中心). (2020 年). Definitions and terminology (定义和术语). <https://www.recoveryanswers.org/addiction-101/definitions-terminology/>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012 年). Doctor shopping: A phenomenon of many themes (四处求医: 一种有多个主题的现象). *Innovations in Clinical Neuroscience (临床神经科学创新)*, 9(11-12), 42 – 46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23346518>
- Shatterproof. (未注明日期). Stigma-reducing language (减少污名的语言). <https://www.shatterproof.org/about-addiction/stigma/stigma-reducing-language>

- Sinha, R. (2008 年). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction (长期压力、药物使用与易于成瘾). *Annals of the New York Academy of Sciences* (纽约科学院年鉴), 1141, 105 – 130.
<https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Stanford University Office of Alcohol Policy and Education (斯坦福大学酒精政策和教育办公室). (未注明日期). Looking out for your friends (照顾自己的朋友).
<https://alcohol.stanford.edu/alcohol-drug-info/staying-safe/looking-out-your-friends>
- State Library of New South Wales (新南威尔士州立图书馆). (2017 年 8 月 22 日). What is polydrug use? (什么是多药使用?) <https://druginfo.sl.nsw.gov.au/blogs/what-polydrug-use>
- Stopoverdose.org. (未注明日期). Good Samaritan law (好撒玛利亚人法).
<http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (物质滥用和心理健康服务管理局). (2016 年). *Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach* (Publication No. SMA-16-4935) (物质使用与自杀: 需要采用公共卫生方法进行干预的一种联系 [出版物编号: SMA-16-4935]). Division of Systems Development, Center for Substance Abuse Prevention (物质滥用预防中心系统开发部).
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4935.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (物质滥用和心理健康服务管理局). (2020 年 4 月 23 日). Recovery and recovery support (康复和康复支持). <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (物质滥用和心理健康服务管理局). (2020 年 11 月 20 日). Suicide prevention (自杀预防). <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>
- Substance use disorder (物质使用障碍). (2019 年 7 月 31 日). 出自 *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* (A.D.A.M. 医学百科全书). 来源 (2020 年 1 月 5 日): <https://medlineplus.gov/ency/article/001522.htm>
- Thomas, S. (2019 年 10 月 28 日). Overdose symptoms: Understanding the risk of drug overdose (过量的症状: 了解药物过量的危险). <https://americanaddictioncenters.org/overdose>
- Tuerke, J., & Woodie, E. (未注明日期). *Your recovery message amplified* [PowerPoint Slides] (放大你的康复信息 [PowerPoint 幻灯片]).
[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 (美国卫生与公众服务部 [HHS], 卫生局局长办公室). (2016 年). *Facing addiction in America: The surgeon general's report on alcohol, drugs, and health* (直击美国成瘾问题: 卫生局局长关于酒精、药物和健康的报告).
<https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services (美国卫生与公众服务部). (2010 年 1 月). *NIOSH hazard review: Occupational hazards in home healthcare* (Publication No. 2010 – 125) (家庭卫生保健的职业危害 [出版物编号: 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 (北爱荷华大学酒精和其他药物预防和教育服务). (2020 年 9 月 28 日). Do's and don'ts of handling an intoxicated person (照顾醉酒者时的应做和禁做事项). <https://aodeducation.uni.edu/health/intoxication>
- University of Washington Alcohol and Drug Abuse Institute (华盛顿大学酒精和药物滥用研究所). (2013 年 2 月). *Info brief: Alcohol, drugs, mental illness, and gun violence* (信息摘要: 酒精、药物、精神疾病和枪支暴力).
<https://adai.uw.edu/pubs/infobriefs/ADAI-IB-2013-01.pdf>
- World Health Organization (世界卫生组织). (2021 年) Disorders due to substance use (物质使用引起的障碍). *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics* (11th ed.) (死亡率和发病率统计数据的国际疾病分类 [第 11 版]).
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fent%2f590211325>
- World Health Organization (世界卫生组织). (未注明日期). Drugs (psychoactive) (精神活性药物).
<https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>