

大麻：事實

什麼是大麻？

大麻是在澳洲使用最廣泛的非藥劑。大麻是由一種名為大麻苜蓿植物的花頭與葉子烘乾製成。大麻又名大麻煙、大麻草、熱麻、火麻、壺煙、大麻花、線麻、野麻、大麻花膏、大麻煙捲、瑪麗華納、印度大麻、頭麻、水煙、慢煙、胡麻、卷麻、大麻捲煙、疏麻、白麻與綠草。

大麻看似乾草，顏色可為綠色或棕色，通常被包成手捲煙吸食（俗稱卷麻）或透過水煙管吸食（即水煙壺）。有時大麻也被摻入食物之中食用，如蛋糕與餅乾。

什麼是THC？

THC（D9-四氫大麻酚）是大麻中的致幻化學成分，可以改變人的情緒，也可能讓使用者看待或感受事物有所不同。

大麻植株的某些部位含有更多THC，例如花朵或花蕾中的THC含量就高於葉片中的含量。

合成大麻素

合成大麻素與THC的功能相似，對大腦與其他器官造成的影響與自然大麻素相同。

作為吸煙混合物的合成大麻素產品種類五花八門，可在互聯網上與一些專門的商店裡買到。

這些藥物可能比植物大麻所產生的影響要大得多。

THC會對您造成何種影響？

在吸食大麻後，THC透過肺部迅速進入到血液裡，繼而直奔大腦，讓使用者感到很“嗨”。以上過程可能只需幾分鐘的時間，而每次吸入後效果可持續5個小時。

當食用大麻時，因為需要經過腸胃吸收，所以THC進入血液的速度比較緩慢。使用者不但需要更長的時間才能感到“嗨”，而且這種方式產生的效果持續時間也更長，尤其使用者所感受到的不適，如幻覺的產生。

THC會分散到人體的脂肪、肝臟、肺部與脾中，由脾對其進行分解，之後大部分借由尿液排出。THC分解後形成的代謝物正是大多數藥物篩查可以檢驗出的化學物質。如果大麻的吸食次數超過每週一次，則需要更長時間才能將這些代謝物從體內完全排出，而對於那些經常吸食大麻的人來說，可能需要3個月的時間才能排泄乾淨體內的代謝物，並通過毒品測試。

大麻的影響

大麻的影響取決於：

- 使用量
 - 使用頻率
 - 大麻的強度
 - 大麻的使用方法（捲煙吸食、水煙吸食或食物食用）
 - 個體情緒
 - 個體使用大麻的歷史
 - 大麻是否與其他藥物混合使用，例如酒精（兩種藥物的藥效均會增強）。
- 每次使用大麻的效果可持續長達5小時。

生理影響

您可能會：

- 感覺異常良好與開心
- 說笑均多於平常
- 平衡與協調能力差
- 感覺昏昏欲睡
- 感覺所有感官變得敏銳（例如，聽力、嗅覺、觸覺）
- 感到饑餓
- 心跳加快
- 眼睛通紅乾燥
- 口乾舌燥
- 增加患上支氣管炎、肺癌與其他呼吸系統疾病的風險
- 性欲減少
- 嘔吐
- 坐立不安
- 無法勝任家長/孩子主要照護人的責任
- 做事說話失常，例如冒險行為（不安全性行為或危險駕駛）

- “斷篇”（暫時性失憶）
- “發青”（吸食大麻後感到不適，面色慘白出虛汗，感到頭暈、噁心，可能會嘔吐並直接躺下。如果用藥者在吸食大麻前已飲酒，以上情況發生的可能性大於吸食大麻後飲酒）。

心理影響

使用大麻可能會導致以下健康問題：

- 感到困惑
- 對時間、聲音、視力、觸覺與距離的感知有所改變
- 產生幻覺或幻聽
- 感覺脫離現實
- 感到焦慮或恐慌
- 依賴性（對大麻上癮）
- 缺乏動力
- 無法集中精力
- 記不住事情
- 專注於一件特定的事情而忽略其他所有事情
- 抑鬱
- 感到焦慮與多疑
- 精神錯亂 – 如果使用者本身患有精神分裂症或有精神分裂症傾向，使用大麻可能會觸發病症，則發生精神錯亂的可能性較大。

與其他藥物混合使用

將大麻與其他藥物（如酒精或處方藥）混合使用可能會造成危險。因為大麻與其他藥物在混合使用時的藥效比分開單獨使用時更強、產生更多不可預測的效果。

大麻所致緊急情況

如果有人感到身體不適而且嘔吐，**切記**留人在旁照看，否則他們有可能被嘔吐物噎到窒息。

如果有人產生幻覺、感到恐慌、焦慮或妄想，請將其帶到安靜的地方並在旁照看。嘗試安慰並讓他們冷靜下來，告訴他們這些感覺會隨時間消逝。

如果您對眼前的情況無能為力，且用藥者持續感覺不適、情況惡化，或者您擔心用藥者由於使用藥物而摔倒，導致頭部受創，請立即呼叫救護車 – **撥打000**。

如果用藥者將大麻與其他藥物混合使用，請將其服用的具體藥物種類告知NSW Ambulance（新南威爾士州救護車）的醫務人員。醫務人員會提供幫助。一般情況下醫務人員不會通知員警，**除非**情況危害到自身或他人/兒童的安全、有人死亡或涉及犯罪（如暴力行為或盜竊）。

耐藥性及依賴性

任何人都可能對大麻產生耐藥性，這就意味著用藥者要吸食更大劑量的藥物才能達到同樣的效果。用藥者也有可能對大麻產生生理及心理上的依賴。對大麻的依賴將佔據用藥者的大部分思想、情緒與日常活動，造成健康、經濟方面的問題，引發家庭成員與朋友之間的矛盾，影響工作就業。

戒斷

大麻的戒斷症狀通常包括：

- 睡眠障礙，包括失眠與做奇怪
的夢
- 情緒多變/易怒
- 抑鬱
- 焦慮/緊張
- 焦躁不安/身體緊繃
- 食欲不振
- 噁心
- 極度渴望吸食大麻。

雖然單項症狀的影響可能較為溫和，但其綜合影響常常讓用藥者不斷吸食、不可自拔，即便嘗試戒毒也可能複吸。

大多研究表明，戒斷症狀從戒毒的第一天開始出現，除睡眠擾亂外，其他症狀通常在戒毒頭兩、三天內反應最為強烈。

通常情況下，戒斷症狀在兩周後消失，但這也取決於戒毒者對大麻的依賴程度。

如果在戒斷過程中遇到問題，請聯繫您的醫生或醫療中心。

懷孕及哺乳

在妊娠期間最好不要使用任何藥物。THC透過臍帶從母親體內傳入胎兒。有證據顯示女性吸食大麻可能會導致新生兒體重過輕或早產。其他研究表明孕婦在妊娠期間吸食大麻可能造成新生兒存在睡眠問題。另外，如果胎兒在妊娠期間接觸過大麻，在出生後的6個月內患哮喘、胸部感染與其他呼吸疾病如喘鳴的風險將增加。如果孕婦在妊娠期間吸食大麻，孩子在學習與認知方面可能會出現問題。請向妊娠期工作人員告知您使用大麻這一情況，並接受定期孕期檢查。

如果孕婦連同煙草一起吸食大麻（最常見的大麻吸食方式），胎兒也會遭受吸煙所帶來的危險。關於吸煙危害的更多資訊，請訪問NSW Health（新南威爾士州衛生部）網站：
www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking

除此之外，有證據顯示孕婦在妊娠期間吸食大麻會增加孩子患上兒童期癌症的風險。

大麻也會進入到母乳中，很可能會影響到還在哺乳期的嬰兒。一般來說，在未經醫囑的情況下於哺乳期服用任何藥物都存在風險。

使用大麻後駕車

使用大麻後很難做到安全駕車。使用過任何一種違禁藥物後駕車都屬違法行為。如果在使用了大麻後駕車，您可能被吊銷駕照一段時間或面臨罰款。

員警可以檢測駕駛員是否在近期吸食過大麻。如果駕駛員在使用了大麻後駕車並導致他人死亡或受傷，有可能被判入獄服刑。

相關法律

在澳洲，使用大麻是違法的。如果您使用大麻、向他人出售以及提供他人大麻且被抓到，您有可能面臨高額罰款與嚴重懲罰，包括入獄服刑，這也包括吸食大麻所用的器物，例如水煙壺。

在新南威爾士州，初犯者如被發現持有少量大麻，可能會收到正式警告。警告上會列出使用大麻所涉及的危害，以及獲取藥物資訊或治療轉介的電話號碼。每人最多只能接受兩次警告。

資訊資源

請訪問**全國大麻預防與資訊中心 (NCPIC)** 網站 www.ncpic.org.au 獲取有關大麻的更多資訊，包括：

- 什麼是大麻？
- 大麻及其相關法律
- 工作場所中的大麻
- 大麻的相關治療
- 大麻與酒精混合使用
- 使用大麻時容易產生其他問題的人
- 合成大麻素
- 大麻的戒斷。

本資訊資料單也有越南文與阿拉伯文版本。

NCPIC也為文化水準較低的人群提供簡單易懂、附有圖示的資訊資源，內容包括：

- 什麼是大麻？
- 大麻與毒癮
- 大麻與懷孕
- 大麻及其相關法律。

戒麻

如果您長期使用大麻，可能會感到難以戒斷。有些人能夠直接停止所有使用，而有些人傾向於逐步減少大麻的使用量。選擇何種方式戒斷取決於個人，但以下機構可為您提供幫助：

- 請訪問**全國大麻預防與資訊中心 (NCPIC)** 網站，獲取有關大麻的免費資源與資訊：www.ncpic.org.au
- 為使用者及其家屬與朋友提供諮詢輔導。請致電**全國大麻資訊求助熱線 (NCIH)**，獲取更多資訊。
- 戒斷吸食大麻小組與戒煙項目相似。請致電諮詢輔導服務以獲取更多資訊。
- **Cannabis Clinics**（戒麻診所）為使用者及其家屬提供說明與諮詢輔導服務。診所名單請見資訊與建議部分。

自我救助組織

na.org.au 為澳洲匿名戒毒會 (NA) 的網站。該組織是由處於戒毒期的成癮者組成的非盈利性團體或社團。他們定期會面，透過戒斷項目幫助彼此遠離所有藥物。

資訊與建議

全國大麻資訊求助熱線 (NCIH) 就與大麻相關的問題提供幫助與建議。請撥打 1800 30 40 50。

新南威爾士州酒精與藥物資訊服務 (ADIS) 提供24/7全天候的教育、資訊、治療轉介、緊急諮詢輔導與支持。請撥打 (02) 9361 8000 (悉尼都會區) 或 1800 422 599 (悉尼都會區外或其他州) 或訪問 www.yourroom.com.au

Your Room 提供與藥物與酒精相關的資訊、建議、活動與資源。請訪問 www.yourroom.com.au

全國大麻預防與資訊中心 (NCPIC) 為社區提供有據可依的資訊及干預措施，旨在減少大麻的使用。請訪問 www.ncpic.org.au

Cannabis Clinics (戒麻診所) 為大麻使用者提供評估、諮詢輔導、教育與支援，為家屬提供簡短的諮詢輔導，並為受大麻與精神健康問題雙重影響的人士提供專項治療。請致電ADIS查詢您所在區域的診所，電話 (02) 9361 8000 (悉尼都會區) 或 1800 422 599 (新南威爾士州郊區)。

原住民健康與醫療研究委員會 (AHMRC) 網站列出了新南威爾士州內原住民社區所管理的健康服務的相關鏈接。請訪問 www.ahmrc.org.au 獲取有關AHMRC成員的資訊，包括區域地圖、資訊及成員網站的鏈接。

藥物與酒精多元文化教育中心 (DAMEC) 為來自多元文化及語言社區的人士提供服務。請致電DAMEC，電話 (02) 8113 1301；如果CALD (多元文化及語言社區) 需要諮詢輔導與支援服務，請撥打 (02) 8706 0150。

Drug Info (藥物資訊) 就酒精、其他藥物以及相關危害的預防提供資訊與資源。請訪問 www.druginfo.adf.org.au

Drug Info (藥物資訊) - 新南威爾士州立圖書館 - 透過新南威爾士州公共圖書館提供與酒精與其他藥物相關的最新資訊。請訪問 www.druginfo.sl.nsw.gov.au

eheadspace 為青少年 (12-25歲) 及其家人與朋友提供精神健康與福祉支援，以及相關資訊與服務。請訪問 www.eheadspace.org.au

家庭藥物支持 (FDS) 為因藥物與酒精問題導致家庭危機的家庭提供24/7全天候電話服務。請撥打求助熱線 1300 368 186或訪問 www.fds.org.au

Kids Helpline (兒童求助熱線) 為青少年 (5-25歲) 提供免費的24小時諮詢輔導服務。諮詢輔導服務透過Kids Helpline的網站 www.kidshelp.com.au 提供，也可透過電郵或撥打電話 1800 55 1800獲取服務。

尼皮恩青少年藥物與酒精服務 (NYDAS) 就青少年 (12-20歲) 飲酒及使用其他藥物所引起的一系列問題提供全方位照護。請撥打 (02) 4734 2129或 (02) 4734 1333。

新南威爾士州用藥者及愛滋病協會 (NUAA) 該組織由新南威爾士州重度用藥者組成，提供資訊介紹如何減少用藥的負面影響，並組織朋輩間教育，教授如何防禦血液病毒的傳播。請訪問 www.nuaa.org.au

毒藥資訊熱線 在全國範圍內提供24/7全天候電話中心服務。請撥打 13 11 26。

ReachOut 是一家澳洲網上服務機構，在青少年精神健康方面提供線上服務。其網站與論壇可以透過手機登錄以獲取說明、資訊與支持。請訪問 au.reachout.com

Sexual Health Info Link (性健康資訊網站) 提供免費且保護隱私的性健康資訊與支持。請訪問 www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery 為自願參加的自我幫助小組，協助使用者從飲酒、用藥與其他上癮行為中恢復正常。請訪問 www.smartrecoveryaustralia.com.au

TAFE NSW 提供教育、職業發展及個人事務方面的說明。學生可聯繫所在區域內的TAFE/大學輔導員。請訪問 www.tafensw.edu.au

Youth Action 是新南威爾士州一家為青少年提供服務的主要組織。請登錄 www.youthaction.org.au 並使用搜索功能查找新南威爾士州青少年服務目錄中的項目。

Youth Solutions 為青少年 (12-25歲) 與社區提供服務，包括預防措施與健康推廣、藥物與酒精方面的教育、社區活動與資訊、以及治療轉介。請訪問

www.youthsolutions.com.au 或撥打 (02) 4628 2319。[為Macarthur & Wingecarribee地區的青少年提供服務]

24小時電話諮詢輔導服務 (保障私隱)

新南威爾士州：酒精與藥物資訊服務 (ADIS)
電話：(02) 9361 8000
*免費熱線。1800 422 599

維多利亞州：*免費熱線。1800 888 236

西澳大利亞州：酒精與藥物資訊服務 (ADIS)
電話：(08) 9442 5000
*免費熱線。1800 198 024

昆士蘭州：酒精與藥物資訊服務 (ADIS)
電話：(07) 3837 5989
*免費熱線。1800 177 833

南澳大利亞州：酒精與藥物資訊服務 (ADIS)
電話：(08) 8363 8618
*免費熱線。1300 131 340

北領地：Amity Community Service
電話：(08) 8944 6565
*免費熱線。1800 684 372

酒精與藥物資訊服務 (ADIS)
*免費熱線。1800 131 350

塔斯馬尼亞州：酒精與藥物資訊服務
*免費熱線。1800 811 994

首都領地：酒精與藥物項目
電話：(02) 6207 9977

*免費電話號碼只限在該州之內撥打。

NSW Health 透過提供事實資訊，包括使用酒精與其他藥物對健康、社會及經濟可能造成的不良後果，旨在減少由藥物引起的、對個人與社區造成的傷害。

請從以下網址下載藥物與酒精的整套資訊資料單：www.yourroom.com.au



Health