



甲基苯丙胺

健康状况信息单
2020年4月发布

这是什么？

甲基苯丙胺是一种非法兴奋剂，通常被称为去氧麻黄碱粉或冰毒。甲基苯丙胺可使人感到短暂的‘高快感’，然后是强烈的‘低情绪’，可能会非常容易上瘾。

长期使用冰毒的人会有严重健康问题的风险。冰毒还会影响工作、家庭、人际关系和健康。如果你觉得甲基苯丙胺对你来说是一个问题，请寻求帮助。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将帮助你制定治疗计划，停止使用甲基苯丙胺并改善你的生活质量。

家庭医生还将：

- 管理你的整体健康状况和任何现有疾病
- 提供药物治疗或心理咨询的转诊信息
- 与你讨论心理健康状况，并在适当的情况下为你转介接受心理咨询

家庭医生还可能与你讨论如果你仍在使用冰毒，你可以做些什么来降低伤害风险，包括REST原则。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将安排定期随访预约，以检查并重审你的治疗计划。如果你很难停止使用，家庭医生可能会讨论为你转诊其他治疗方案。

我能做些什么？

请务必对你的家庭医生开诚布公。如果你觉得很难停止使用冰毒，也不要感到气馁。大多数使用冰毒的人都觉得很难停止使用，但随着时间的推移，你可以变得更好。向家庭医生询问有关风险的资源和信息。

REST 原则

补充水分 — 确保喝水，但不要超过每小时一升

吃东西

睡觉

暂停 — 暂停使用，以便不会对毒品产生依赖性

我可以问医生什么问题？



- 长期使用冰毒有什么风险？
- 在哪里可以获得停止使用冰毒的帮助？
- 如果我无法停止使用冰毒怎么办？
- 在哪里可以了解更多关于冰毒上瘾的信息？

都有哪些支持？

悉尼西南区药物健康服务为药物和酒精依赖者提供一系列服务，包括住院戒毒、心理咨询、建议和转诊至其他治疗计划。你的家庭医生可以为你转介，或者你可以拨打中央登记电话**9616 8586**。

酒精和药物信息服务 (ADIS) 为有毒品和酒精问题的人提供有关支持的信息。要获得ADIS服务，请致电**1800 250 015**或访问 yourroom.health.gov.au。

还提供一些电子健康资源。

在哪里可以了解更多信息？

- 兴奋剂治疗热线 — 致电**1800 101 188**
- 你的房间 (Your Room) — 甲基苯丙胺：yourroom.health.gov.au