

互累症是甚麼？

「互累症」是指一個人在協助家中吸毒者的過程中，一種喪失自我以致與吸毒者互相拖累的困局。

互累症威脅健康

我們發現許多吸毒者家人都患上互累症。徵狀包括失眠、抑鬱、感受麻木、感覺長期受壓、抵抗力減低，較易患上哮喘和癌症。

互累症有得醫嗎？

若能發覺患上互累症，是可以醫治的，方法如下：

1. 重整關係，劃清界線
2. 處理自己在成長中經歷的創傷或失落
3. 自我接納，學懂愛自己

如何處理子女吸毒

互累症測量表

若你有以下情況，請在 加 。

- 不能自制，時刻想著親人吸毒的問題
- 為了親人吸毒的問題而引致精神緊張而經常失眠
- 曾為親人吸毒而隱瞞事實
- 經常感到孤獨、恐懼、焦慮、不安和憤怒
- 曾被吸毒者的情緒及行為影響，以致情緒波動
- 曾為吸毒者所作所為而感到自己有責任或感到內疚
- 曾接管吸毒者的家庭雜務和責任
- 曾發覺身體不適，如：嘔心、胃出現毛病、頭痛、顫抖、手心出汗或咬手指等徵狀
- 曾因為吸毒者使你尷尬和羞恥而遠離朋友或不參加社交活動

若符合五個

以上情況的話，

很可能已患上互累症，

建議你找本會社工協助。

資料來源：

Family Programme Questionnaire (The Family Programme of Priority Clinic Nottingham)

樂協會為吸毒者家人

提供以下服務

家人錦囊課程，學習相關知識

個案輔導

醫療支援服務

互累症治療小組，提高自我覺醒

家人互助小組，重建支援系統

接受家人義工探訪，不再單打獨鬥

其他(如：轉介服務等)



明愛樂協會

吸毒者

家人服務

認識

互累症



28993 8060 (香港中心)
2382 0267 (九龍中心)
6510 3339

www.facebook.com/caritaslokhneepclub

www.caritaslokhneepclub.org.hk



如何處理

子女 吸毒



一般反應

1. 憤怒、激動、不相信會發生在自己的家庭裡
2. 心情煩亂、不知所措
3. 非常痛心、感覺無助無奈
4. 心有遺憾、自怨自責、心力交瘁
5. 擔心毒品對孩子身心的損害，在工作、家庭及人際關係上造成挫敗
6. 不知道有甚麼人可以幫手

一般吸毒者家人心聲

我個仔吸毒咁多年，我嗰足咁多年，唔知點幫佢。

好多冤屈，唔知同邊個講，怕人睇低自己。



專家建議用以下方法：



- 先處理自己的情緒
- 給自己一些空間
- 忍耐、按部就班處理問題
- 培養正面思想
- 自我增值、找人幫助
- 原諒及接納孩子
- 讓孩子知道父母的感受
- 尊重孩子的選擇及意見
- 讓孩子學習承擔
- 學習欣賞孩子的改進
- 做孩子的榜樣
- 認清目標-與孩子及其他人聯手解決吸毒問題

互累症

治療小組 — 參加者感受



我年幼時以為是自己唔好，父母先咁對我，覺得好多野都係我的責任。而家可以認清界限，知道錯不在我！

我發現上一代的規條打壓了我的個性，阻礙我的成長。我唔想將問題傳給下一代！

寧靜的禱告

上天，求你賜我平靜的心，去接受我無法改變的事；賜我勇氣，去做我能改善的事，更給我智慧，去分辨這兩者的差別。

-尼布爾 Reinhold Niebuhr

