

適度使用:

瞭解晚年生活中的大麻和酒精

什麼是大麻和酒精？

- 大麻用於許多醫療或娛樂用途。
- 大麻可通過吸食或口服來攝入。¹
- 我們對大麻對老年人的影響知之甚少，因為大麻只是最近才合法。²
- 酒精，如啤酒或“烈酒”，是一種藥物，它不僅對使用它的人有害，而且對周圍的人也有害。³

什麼是有問題的使用？

酒精和大麻使用障礙涉及強迫性使用、對消費量失控以及持續使用，儘管產生了負面後果。⁴



使用酒精與大麻的指導原則是什麼？

- 避免所有風險的唯一方法是兩種藥物均不使用⁵
- 設定並遵守限度⁶
- 顧及您的年齡、體重和健康⁶

我在哪裡能 得到幫助？



有關心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構。

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

成癮和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

社區資訊中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

安大略省成癮治療中心

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

資源

成癮：資訊指南

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

您知道嗎：酒精

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

參考資料

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. & Bonn-Miller, M.O. (2017)。大麻使用模式和動機：年輕、中年和老年醫用大麻藥房患者的比較。上癮的行為, 72, 14-20。
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. & Palamar, J.J. (2017)。美國老年大麻使用者的人口趨勢, 2006-13。毒癮, 112 (3), 516-525。
3. Nutt, D.J., King, L.A. & Phillips, L.D. (2010)。英國的藥物危害：多標準決策分析。柳葉刀, 376 (9752), 1558-1565。
4. Herie, M. (2010)。成癮：資訊指南：成癮者及其家庭指南。安大略，多倫多：成癮和精神健康中心 = 毒癮與精神健康中心。
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. & Stockwell, T. (2011)。加拿大酒精與健康：低風險飲酒的證據與指南摘要。安大略，渥太華：加拿大藥物濫用中心。
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W. 等人。(2017)。低風險大麻使用指南：證據與建議綜合更新。美國公共衛生期刊, 107 (8), e1-e12。