

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。<sup>1</sup>
- 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。<sup>2</sup>
- 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。<sup>3</sup>

## 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。<sup>4</sup>



## 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<sup>5</sup>
- 設定並遵守限度<sup>6</sup>
- 顧及您的年齡、體重和健康<sup>6</sup>

# 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](http://www.connexontario.ca)

1-866-531-2600

## 成癮和心理健康中心

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

## 社區資訊中心

[www.211Ontario.ca](http://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。

Developed by the Centre for Addiction and Mental Health, with  
funding from the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility.

© CAMH 2021

camh