



一、青春的你，值得更好的自己

青春是一场绚丽的旅程，是探索未知、追逐梦想的宝贵时光。然而，有些青少年在面对学业压力、社交诱惑或好奇心驱使时，可能会误入药物滥用的歧途。也许你听说过有人为了提神、减肥或追求所谓的“快感”，尝试一些不该碰的药物。这些药物可能伪装成“聪明药”“减肥药”或“上头电子烟”，潜伏在校园周边或网络平台，向青少年伸出“邪恶之手”。但你可知道，这些看似无害的小药丸或小瓶子，背后隐藏着吞噬青春的巨大风险？让我们一起揭开这些“药瘾陷阱”的真面目，守护青春的你，远离药物滥用的伤害。

二、那些“药”不是零食，千万别乱吃

14岁男孩课堂“嗑药”致昏迷进ICU
药店涉嫌违规售卖处方药

药物滥用是指超出正常医疗用途，随意使用药物。

举个例子：
--- 止咳药水：有些同学觉得喝起来甜甜的，却不知道里面含有可待因等成分，大量服用会让人上瘾，出现幻觉、狂躁。
--- 含麻黄碱的感冒药：被不法分子盯上用于制作毒品，自己乱吃可能导致心跳加速、失眠。
--- 安眠药、止痛药：未经医嘱长期服用，会让大脑“依赖”药物，不吃就难受。

划重点：药物滥用和吸毒一样，都会损害大脑和身体，甚至危及生命！

三、青少年易掉入“药瘾陷阱”的原因

药与毒 剂量很重要

1 | 好奇心作祟

青少年时期好奇心旺盛，当听闻同学宣扬“吃了（某些药物）学习更专注”这类说法时，强烈的好奇心驱使他们忍不住想要尝试。这种好奇心源于对未知事物的探索欲以及渴望在学习等方面获得优势的心理，但他们往往没有意识到尝试药物可能带来的严重危害，只是单纯被新奇的说法吸引，从而轻易踏入“药瘾陷阱”。

2 | 压力无处释放

在学习生活中，青少年面临着考试焦虑等诸多压力，当情绪低落时，他们找不到合适的方式来应对和释放压力，就容易产生想用药物逃避现实的想法。药物带来的短暂刺激或麻痹效果，看似能让他们暂时摆脱压力和负面情绪，然而这只是一种虚幻的逃避，长期依赖药物不仅无法真正解决问题，反而会陷入药瘾的恶性循环，使身心受到更大伤害。

3 | 被伪装欺骗

电子烟、“聪明药”等物品被不良商家精心包装成时尚产品，打着时尚潮流的旗号悄悄流入校园。青少年正处于追求时尚、容易被新鲜事物吸引的阶段，对于这些被美化的物品缺乏足够的辨别能力，以为是流行的时尚用品而接触，却不知已一步步陷入药瘾的危险之中。商家的这种伪装欺骗手段利用了青少年的心理特点，增加了他们接触成瘾性药物的风险。

4 | 缺乏知识

青少年普遍对药品知识了解不足，没有充分认识到药品说明书上“谨遵医嘱”这一要求的重要性。他们不明白药物的正确使用方法、适用症状以及随意用药可能引发的严重后果。在缺乏专业指导的情况下，仅凭自己的想法使用药物，大大增加了药物滥用成瘾的可能性，进而容易踏入“药瘾陷阱”。

四、给青少年的“防毒”锦囊

1 认识药品红线

在药品使用和购买的范畴内，存在着一条不容逾越的红线。所有药物，无论其看似多么常见或普通，均需凭借医生开具的处方方可购买。就拿日常生活中常见的感冒药和止咳糖浆来说，它们虽常用于缓解身体不适，但绝不能被当作普通饮料随意饮用。感冒药成分复杂，若不合理使用，可能引发诸如嗜睡、头晕等不良反应，影响正常生活与工作；止咳糖浆若过量服用，不仅可能成瘾，还会对身体脏器造成损伤。因此，严格遵循凭处方购药原则，是保障用药安全的关键第一步。

澎湃新闻
https://www.thepaper.cn

喝止咳药水上瘾，男孩身高萎缩10厘米！这种药你家可能就有...
2024年12月7日：从医生的角度来说，2岁以下的宝宝咳嗽，以及由感冒引起的轻度咳嗽是不需要止咳治疗的；只有咳嗽过度时，我们才建议根据年龄，酌情使用止咳药：4岁及以上，可以使用 ...

2 拒绝“特殊体验”

当听到诸如“吃这个能提神”“试试不犯法”之类的蛊惑言论时，必须保持高度警惕，立即远离此类诱惑，并第一时间告知家长、老师。因为这些所谓能带来“特殊体验”的物品，极有可能是新型毒品或滥用药物。同时，在日常生活中，不饮用来源不明的饮料，这类饮料可能被掺入了有害物质，一旦饮用，身体将在不知不觉中受到侵害。对于那些已拆开包装的“糖果”“药片”，更要坚决拒绝食用，它们可能是被伪装成普通食品的毒品，一旦误食，后果不堪设想。

3 用健康方式解压

面对生活中的各种压力，选择健康的解压方式至关重要。运动，如跑步、打球等，能够促使身体分泌内啡肽，这种物质被誉为“快乐激素”，可以有效缓解压力，让人产生愉悦感；画画则为我们提供了一个情感宣泄与表达的窗口，通过画笔将内心的情绪具象化，从而舒缓压力。相较于这些健康方式，企图通过药物来缓解压力，不仅不能从根本上解决问题，还会带来诸多健康隐患，如药物依赖、副作用等。

4 主动学习知识

积极主动地学习禁毒知识，是增强自我保护意识的重要手段。我们应多关注各类禁毒宣传活动，这些活动形式多样，内容丰富，涵盖了毒品的种类、危害、防范方法等诸多方面。同时，了解药物滥用的真实案例也极为关键，通过这些案例，我们能够直观地看到药物滥用对个人、家庭以及社会造成的毁灭性打击，从而更加深刻地认识到毒品的危害，时刻保持警惕。在日常生活中，自觉抵制药物滥用行为，切实保护好自己的身心健康。

青春无“毒” 逐梦前行

同学们，青春只有一次，别让一颗药片毁掉未来！记住：真正的勇敢不是尝试危险，而是懂得保护自己。遇到可疑情况，拨打12345或向警察叔叔求助，我们一起守护健康成长的蓝天！



（图片来源于网络，侵权）

供稿：梁敏红
编辑：张晨
责任编辑：张晨
审核：王飞、黄亿

