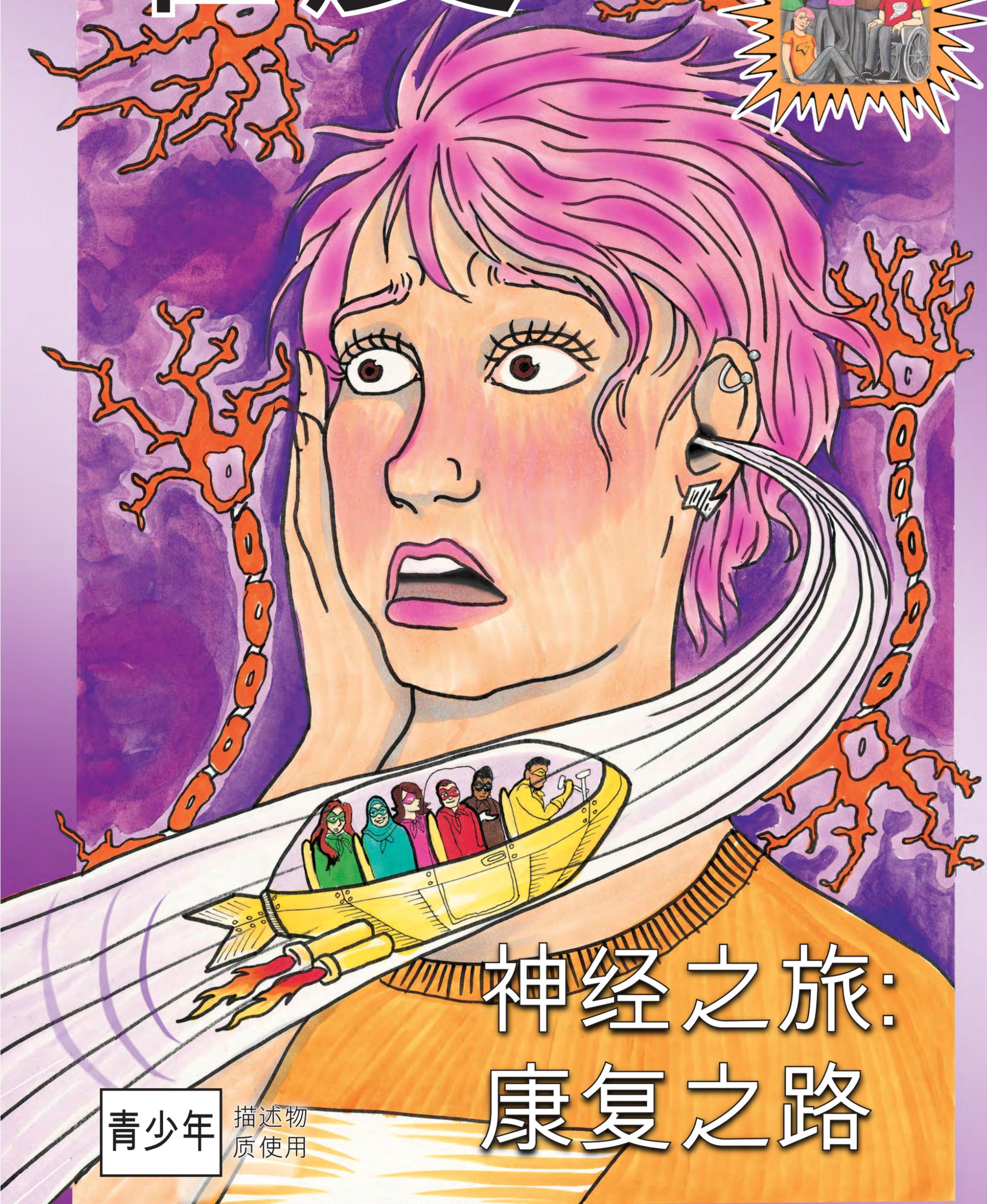


维度



神经之旅： 康复之路

青少年

描述物
质使用



维度

第5册

故事情节

《神经之旅：康复之路》讲述了诺瓦·鲍的故事，她是大学生及维度的打击乐手。她的超级英雄变身是磁震，拥有磁性操纵和吸引物体的能力。诺瓦最近在上课方面遇到了困难，因为她和朋友开始使用酒精、尼古丁和大麻。她的多年好友和乐队成员维度注意到了她的变化。他们注意到她酗酒的情况有所加剧，并知道她的吸食大麻促成了对尼古丁的使用。在一次乐队训练中，她迟到了，明显受到了酒精与药物的影响，需要帮助。阿尔-克诺博士创建了一艘可以缩小的火箭，让团队能够进入诺瓦的大脑内部，看看药物对她的损害。他们会找到需要改变的证据吗？诺瓦会明白戒除药物和酒精的重要性吗？

关于 BH WELL

肯塔基大学护理学院生活和学习的行为健康环境研究团队(BH WELL),旨在为面临健康问题的人们提高其精神行为健康。团队以多元化、创新、尊重、共情和团队合作为研究基础。

研究

青少年和年轻成人中,多物质使用(即同时使用两种或更多种物质,如酒精、尼古丁或大麻)与以后生活中的不良心理、行为和身体健康结果相关。理解预防和治疗多物质使用的方法至关重要。同时使用含尼古丁产品和大麻的青少年可能比不使用大麻的青少年更依赖尼古丁产品。使用不同物质(例如酒精、尼古丁或大麻)可能增加对其他物质的依赖性。正如诺瓦面临多物质使用困扰,她的维度超级英雄同伴评估并解释了这些不同物质在她大脑中的伤害。通过了解不同物质对她大脑的有害影响,她受到激励寻求以证据为基础的治疗和支持来解决她的多物质使用问题。

Okoli, C.T., Richardson, C.G., Ratner, P.A., & Johnson, J.L. (2008). Adolescents' self-defined tobacco use status, marijuana use, and tobacco dependence. *Addictive behaviors*, 33(11), 1491-1499.

致谢与制作组

剧本和故事: BH WELL研究团队

创作者: BH WELL研究团队

插图: Dottie Kay Berryman

艺术指导/制作: David Brian Blondell

资金支持: 肯塔基公共卫生部门烟草预防和戒烟

诺瓦心灰意冷地离开学校.....



这是没有希望的。我永远不会在这样的成绩下成功。

诺瓦·鲍 (注：这是此人的名字。)

期中考试

不及格



振作起来,诺瓦! 我们知道如何让你忘记这些。

*大麻可能是尼古丁、酒精和其他物质使用的“入口”。

在停车场.....



哇哦!

派对!

哦,哇.....

诺瓦,要来抽个电子烟吗?

当然,里面有什么?

只是一点四氢大麻酚和尼古丁,放松一下!

在年轻时使用调节情绪的药物会导致长期有害的大脑变化,从而影响心理和行为健康。

诺瓦的两位维度乐队成员在停车场发现了她.....



这不是好事,拉哈。诺瓦又开始挣扎了。

我们今晚在乐队练习时和她谈谈。

*尼古丁也可能是大麻和其他物质使用的“门户”。

乐队练习即将在阿尔-克诺博士的车库开始.....

乐队练习
进行中



维度

别再拖延了!让
我们开始吧!

我们还不能开始!
诺瓦还没到。

砰!

我在这.....

诺瓦凌乱地冲进来,怒气冲冲,
受到影响.....

.....你在看
什么??



诺瓦,怎么了?拉哈和我今天早些时候看到了你。我们很担心你。

你看起来不像你自己。

什么?!你在跟着我吗!?

真不是。只是为今晚的练习买点零食。



确实不好!我在大学里挣扎。我可能不会毕业!我几乎所有的课都不及格。



听起来现在上课很吃力。我只是好奇,你认为酒精和药物的使用也是导致学习困难的原因之一么?



你想表达什么?!



今天和你在一起的人似乎更喜欢与你一起大量饮酒、吸烟和使用大麻,而不是为你在大学里取得成功而欢呼。

如果认为你的成绩和药物使用没有关系,那就太牵强了。

大功告成!我的火箭已经准备好起飞了!



我们没时间听你的发明，阿尔-克诺。我们正在尽力帮助诺瓦。

我的发明会有帮助的！它让我们能够缩小并穿越小空间。我们甚至可以直接进入她的大脑，看看药物对她的影响！

什么?????!

霍普问诺瓦有关酒精、尼古丁和大麻的使用情况.....



诺瓦，我可以问你几个问题吗？

当然。

要帮助酗酒、吸食尼古丁和大麻的人，首先要评估其是否患有失调症。



根据你的回答，你处于风险范围内。你觉得怎么样？

但是我并没有酗酒问题。我真的没有抽那么多烟。我当然也不吸毒。无论如何，即使我偶尔吸大麻，我的朋友们也吸得更多。看看我有多健康！

维度意识到这需要超能力.....



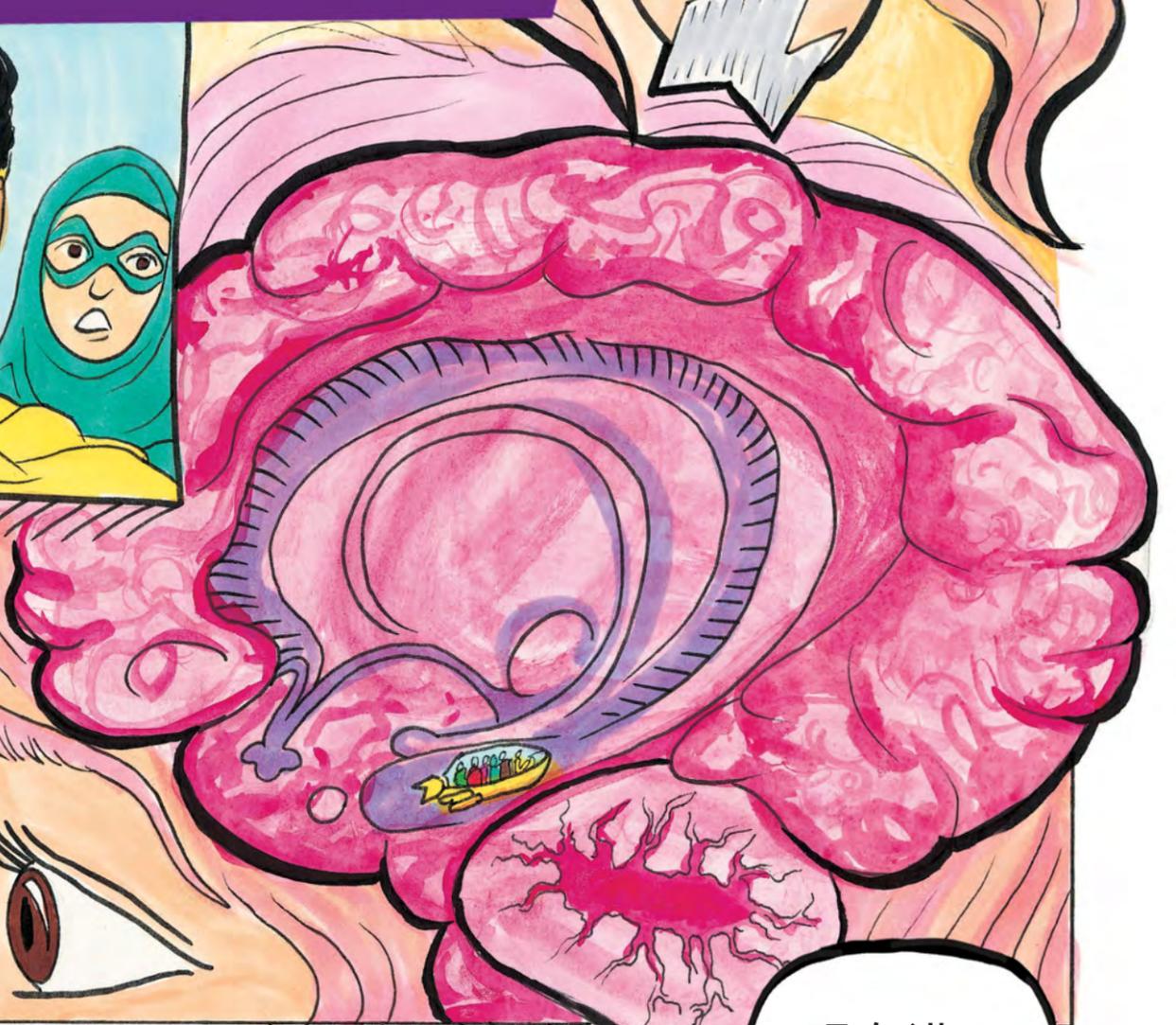




我们进去了!



缩小的火箭飞入诺瓦的大脑.....



哇哦! 你们在对我做什么? 你们真的在我的大脑里吗?



现在进入诺瓦的边缘系统。



边缘系统是大脑的一部分, 涉及我们的感觉和行为。

在诺瓦的大脑中,酒精正在损害她的记忆。
因此,他们提供了一些药物(纳曲酮*)来帮助.....

定期饮酒会降低记忆力,导致注意力不集中和学习困难。

霍普

诺瓦,酒精分子正在减慢你的思维处理速度。阿尔-克诺正在提供纳曲酮使其清醒。

诺瓦的尼古丁受体增加了!

这是尼古丁依赖的迹象。

我知道这种感觉。

这需要尼古丁替代疗法!**

定期使用尼古丁和烟草可能会导致戒断症状,而此症状往往与焦虑和抑郁等精神疾病相似。

难怪我最近无法学习。

*纳曲酮,呈为白色液体,用于减少酒精的成瘾效应。

**尼古丁替代疗法(NRT)是一种帮助人们戒断尼古丁使用的治疗方法。它有口香糖、贴片或含片等形式。

经常吸食大麻会使人变得更加易怒, 思维处理速度减慢, 导致理解能力下降。

冲动控制被阻断了!!! 这是明显的尼古丁使用迹象。

吸食大麻会减少脑组织体积*, 这可能使她的通道变窄。

我们有问题了! 火箭能量水平严重不足。

那是因为酒精减缓了大脑内部的通信并降低了所有能量水平。

所有方向都显示出酒精、尼古丁和大麻使用的明显迹象。让我们在被困在这条缩小的通道之前离开这里!

*查看脑组织体积是一种评估大脑健康的方法。脑组织体积的减少暗示着大脑健康不佳。

挣扎的火箭使诺瓦的鼻子发痒,让她打喷嚏.....



哈啾!

坚持住.....扩展飞船!!!

诺瓦! 你感觉怎么样?

不知所措。筋疲力尽。绝望。而且一艘火箭刚从我的鼻子里飞出来!

需要纸巾吗?

诺瓦在霍普的帮助下制定了一个计划.....



既然你知道你的大脑里发生了什么,你的下一步是什么,诺瓦?

我想要恢复大脑的健康。我准备再次在我的试卷上看到大部分A和B。



这是你学校附近一家很棒的大型社区行为健康机构的联系信息。他们有专业人员是处理物质使用问题的专家。



治疗多种药物滥用的最佳方法是同时使用药物和心理健康专家的支持。

团体拥抱!



我们在这里支持你,诺瓦。

诺瓦与可以帮助她的专家联系.....



诺瓦, 这周你怎么样?

那些正念策略确实让我平静了。

诺瓦参加了团体心理治疗.....



今天我得到了我的“一个月戒酒”纪念币!

在药房.....



毫克的贴片能否足以替代我每天吸的量?

尼古丁戒断可以通过尼古丁替代疗法 (NRT) 来管理。

*14毫克的尼古丁贴片可以贴在上臂上, 有助于减少尼古丁渴望和戒断症状。

过了一会.....

诺瓦, 是你吗?

课堂进展如何?

很棒! 我今天刚拿到考试成绩,
我得了一个扎实的“A”!

你在不使用任何药物的目标上怎
么样了? 你说要问.....

对!我希望你问我,
并继续问。我已经
两个多月没有使用
任何药物了!

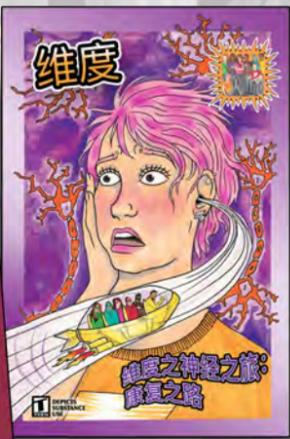
我真的为你感
到非常骄傲!

.....她也为
自己感到自豪

结尾

阅读它们!

每个角色都有他们自己的故事。



bhwell.uky.edu

