

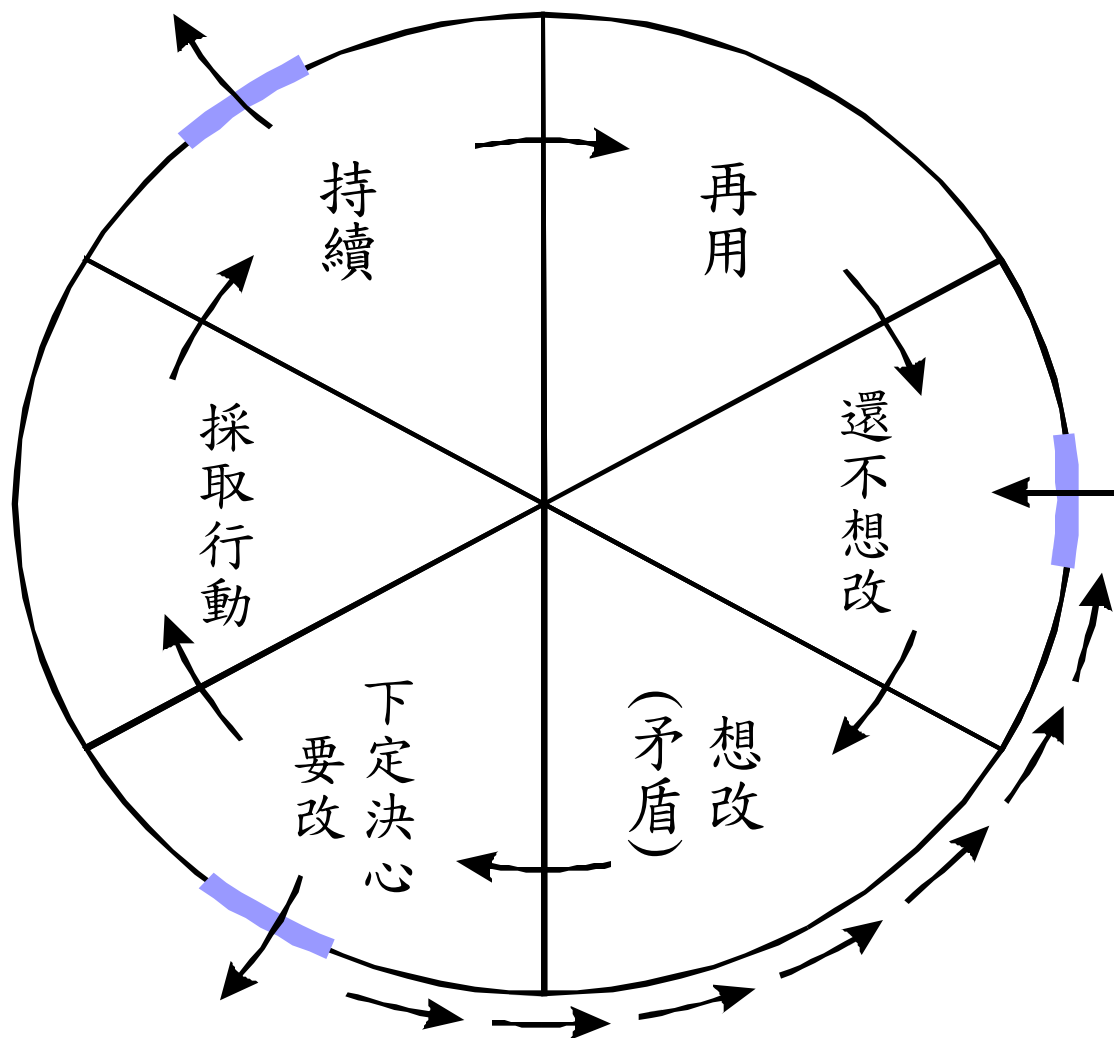


成癮戒癮

翁茹萍 臨床心理師
三軍總醫院 精神醫學部

成癮行為
改變歷程分析

永久性出口



入口

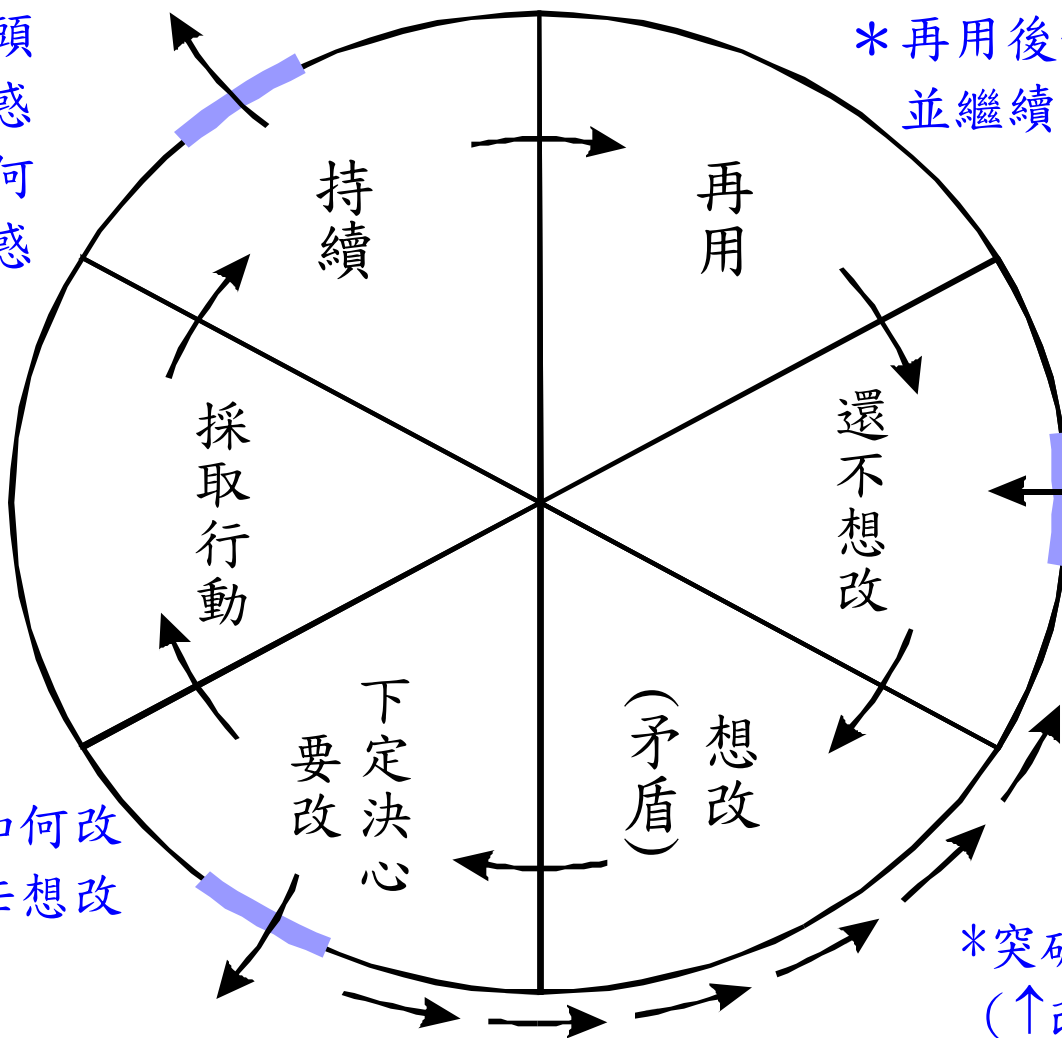
暫時性出口

Prochaska and Diclemente (1982)

永久性出口

- *降低癮頭
- *遠離誘惑
- *學會如何面對誘惑

- *再用後如何面對並繼續戒癮的努力



- *採取有效方法

入口

- *知道問題及危險性

- *知道如何改
- *有責任想改

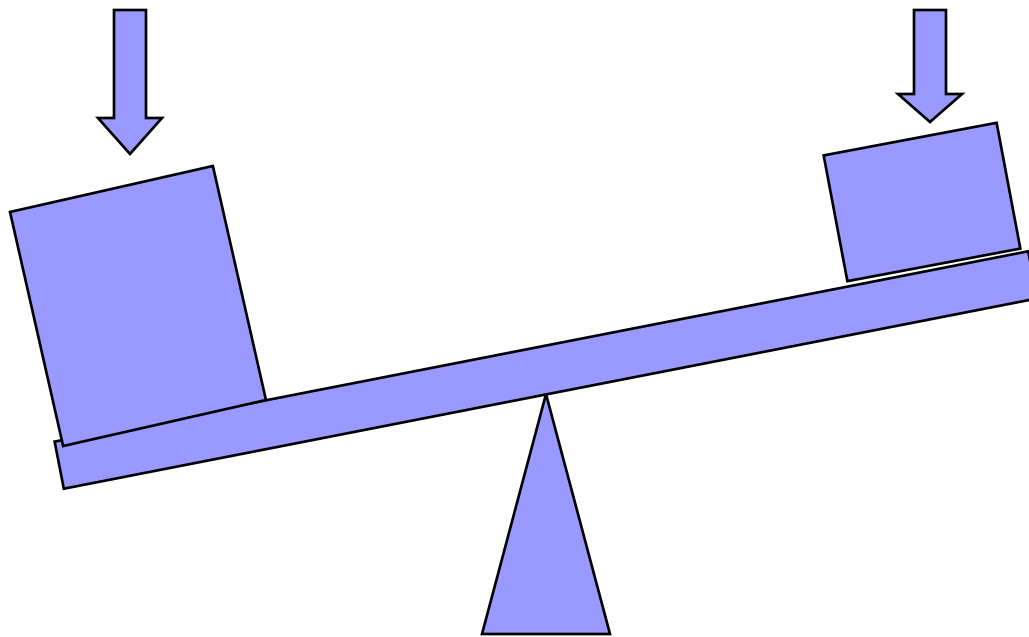
- *突破矛盾心態 (↑改的好處) (↑不改的壞處)
- *相信可以改

暫時性出口

翹翹板 你在哪一邊

不改的壞處
改的好處

不改的好處
改的壞處



吸毒與不吸毒的好處、壞處分析

	吸 毒	不 吸 毒
好 處	<p>很爽 可以增加性能力 可以增加工作的時間 可以交很多的糖果妹(女吸毒者間性伴侶) 可以治百病 沒有比吸毒更美好的事了 促進經濟繁榮 會變得比較執著:如工作</p>	<p>不怕被抓 不用躲警察 可以和家人好好相處 走路有風(可以光明正大) 不易被別人陷害 有美好的前程 省錢 他人不會躲著我們 不會辜負家人的期待</p>
壞 處	<p>身體變差 記憶力和注意力變差 家人不諒解 妻離子散 會被抓來關、關不完 會花很多錢 朋友多跑光光 人生很灰暗 社會的排斥</p>	<p>不能爽 戒治所管理員會失業 朋友變少 沒有樂趣 會無聊</p>

吸毒與不吸毒的好處、壞處分析

	吸毒		戒毒	
好處 (0-10)	茫 10	10	生活正常 前途美滿 不會被關 30	10 10 10
代價 (0-10)	沒錢養妻子小孩 妻離子散 家破人亡 被關 26	5 1 10 10	身體不舒服 (戒斷現象) 無聊 朋友變少 20	10 5 5

吸毒與不吸毒的好處、壞處分析

	吸毒	戒毒
好處 (0-10)	A 10	B 30
代價 (0-10)	C 26	D 20

$$A+D= 30$$

$$B+C= 56$$

翹翹板 你在哪一邊

56

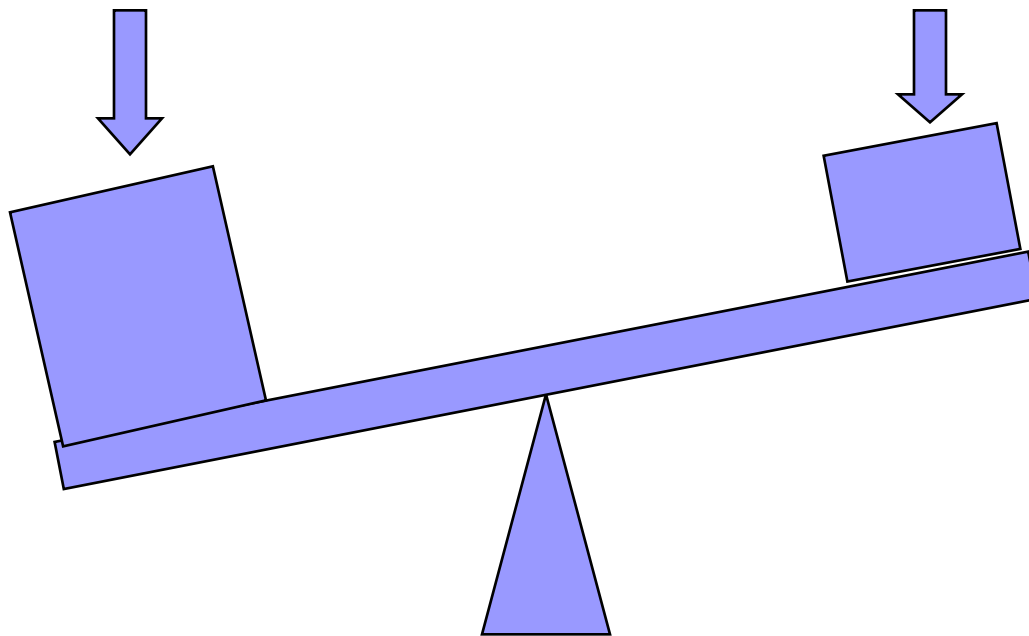
B+C

不改的壞處
改的好處

A+D

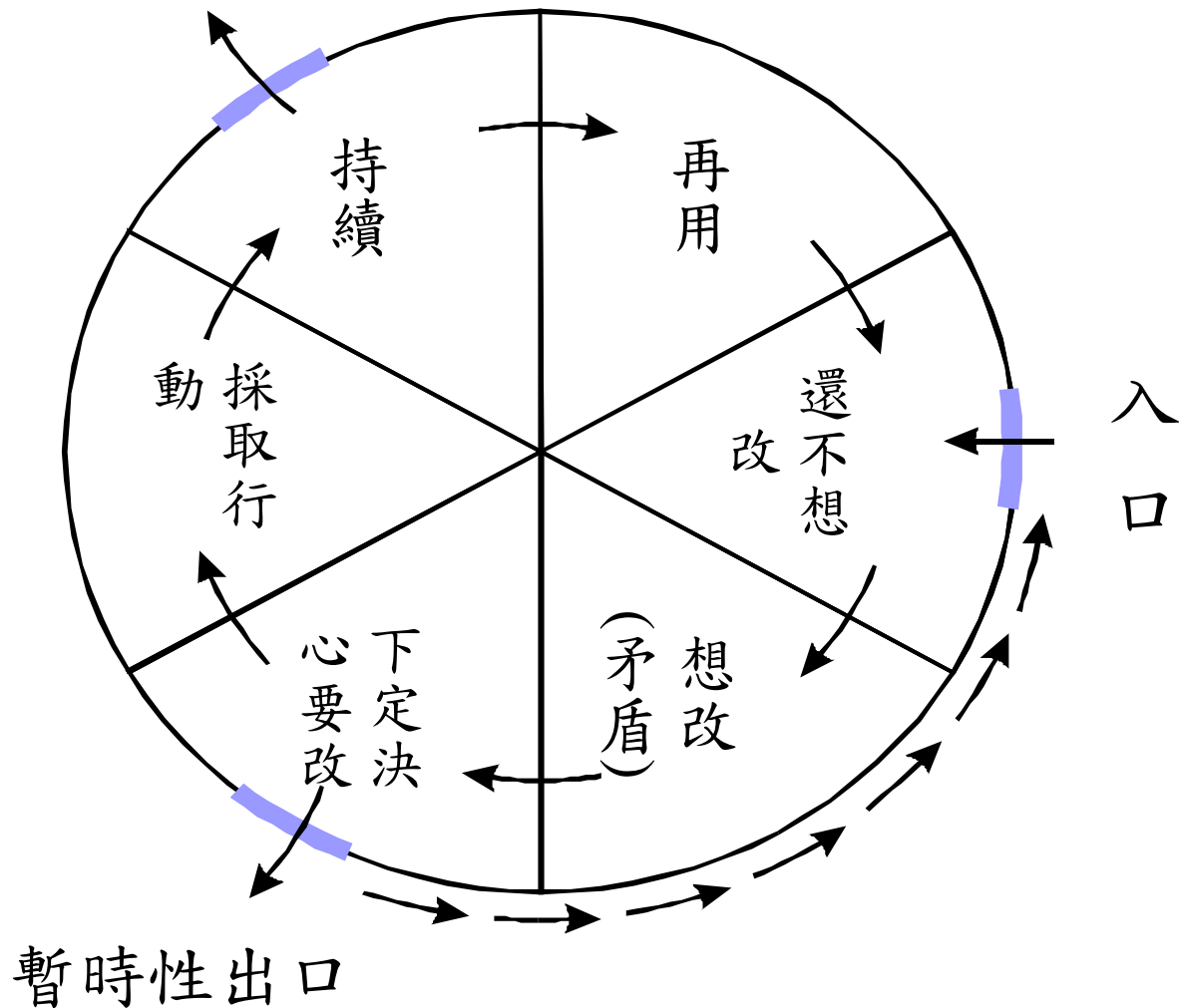
不改的好處
改的壞處

30



你現在在哪個階段？

永久性出口



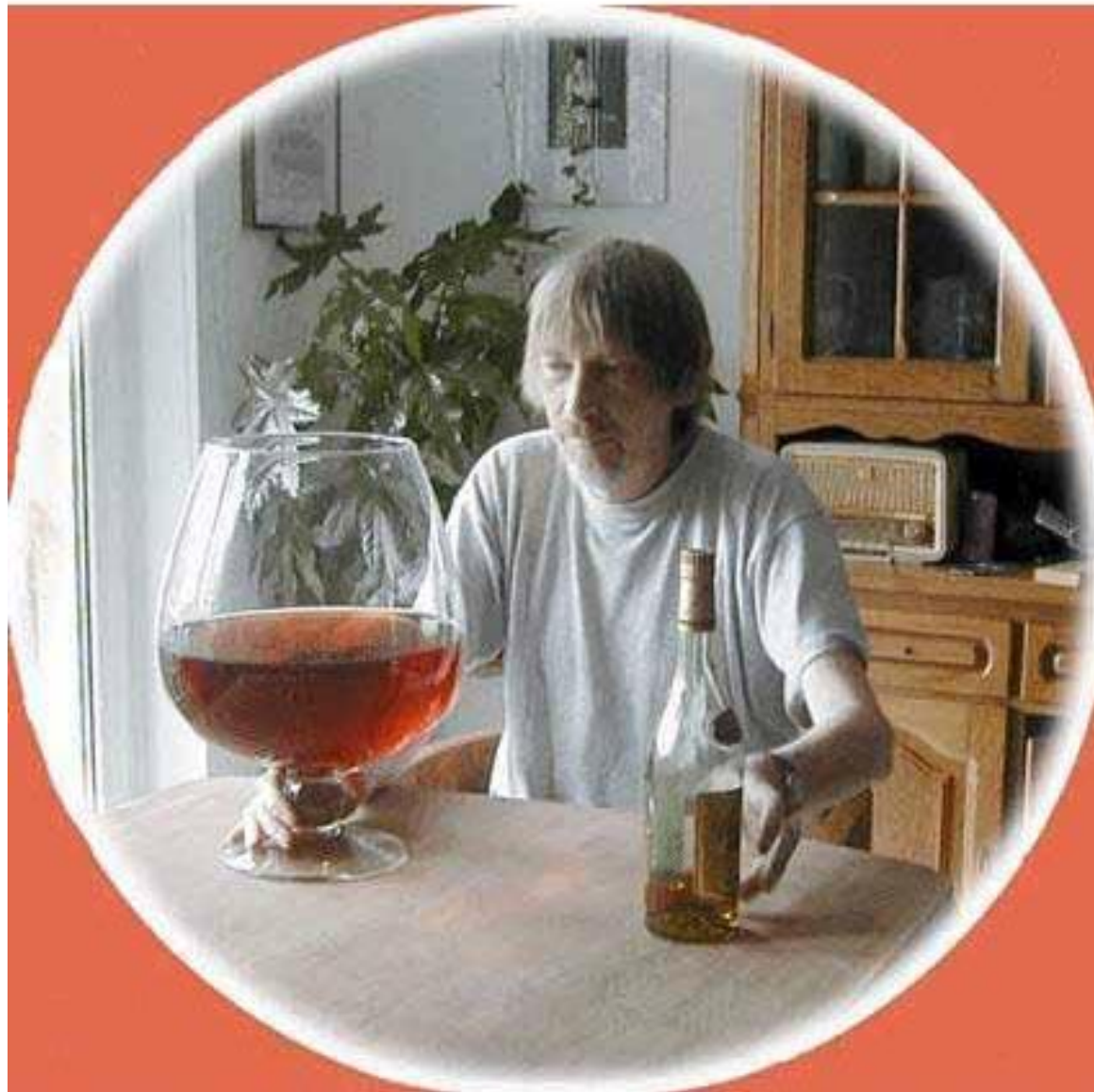
改變計畫表

日期：

- 我要改變的是……
- 我要改變的最主要理由是……
- 我要採用改變的步驟是……
- 別人可協助我的是……
- 誰？
- 可能協助方式是……
- 若我成功了，則會……
- 我的計畫可能會遇到的阻礙是……
- 如何解決這些阻礙……



My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.



預防再用之因應技巧訓練

◆ 再用之用藥行為處理原則

高危險情境下的處理
癮頭上來時的處理
再度使用時的處理

◆ 避免使用藥物的源頭

壓力調適技巧系列
社交技巧的訓練系列
克服憂鬱與焦慮的技巧系列
怒氣的處理技巧系列
問題解決技巧訓練
社交技巧的訓練系列
如何面對批判系列
家庭溝通技巧系列
睡眠衛生

拒絕藥物使用五大招

- 成癮戒癮，增強改變(戒癮)動機
- 找出物質使用的高危險情境，如何預防與因應
- 慾望何時來，學習辨識慾望與因應技巧
- 停看聽，增進問題解決能力
- 改變想法，改變情緒，改變(成癮)行為