

關懷／合作／創新／效率

行政院衛生署
草屯療養院
TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER



替代役役男藥物濫用
防治專業知識

主講：邱碧慧心理師



戒癮時面臨重疊的兩大問題

- 藥癮有關問題
 - 成癮
 - 人際問題
 - 法律
- 個人性問題
 - 人際問題
 - 性格
 - 缺陷或創傷，失落



藥癮的（諮商）心理治療

- 成癮的戒治
- 諮商的目標
 - 使用藥物行為的改變
 - 人際關係調整與技巧的學習
 - 生活型態的重新修正
 - 減害



什麼促使人改變？

- 動機---一種狀態
 - 準備程度（readiness）
 - 急迫程度（eagerness）的狀態
 - 隨時間與外在的情境變化上下起伏
 - 易受到影響
 - 外在因素影響的內在狀態
- 動機之定義---一種行為表現
 - 一個人會不會對某引發改變之策略作投入、持續與堅持的機率。



行為改變階段

- **前思期**：還沒想戒，覺得一切都很好沒有甚麼問題
- **思考期**：覺得生活好像有問題，想嘗試改變，進行利弊分析，與後果衡量
- **準備期**：有戒治的計劃與準備，有改變的決定與承諾
- **行動期**：開始停止使用，會避開引誘刺激，會請求他人支持協助
- **維持期**：一段時間沒有使用了(至少6個月)，可以接納喜歡自己，甚至幫助他人
- (復發)



何謂毒品

毒品：指具成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品

毒品：依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級



毒品危害防制條例修正案之重點

- 純粹吸毒者，有條件除刑不除罪
- 治療勝於懲罰，醫療先於司法的理念
- 自動至指定之醫療機構請求治療者，醫療機構不必將其送法院或檢察機關



七個領域之考量

- 吸毒有那些好處？
- 吸毒有那些”不那麼好”的情況？
- 吸毒者對目前生活滿意嗎？過去有沒有憧憬對未來有沒有期待？
- 在所有問題中，最關切的是那些？
- 繼續吸毒有什麼結果？獲得什麼？付出什麼？
- 最關切問題中，實際與期待間的落差為何？感覺為何？對關切的行為有何未來計劃？



成癮 (Addiction)

- 是一種腦部的疾病
- 成癮者的腦部與非成癮者的腦部不同
- 是一種慢性復發的疾病
- 不只是腦部的疾病
 - 和環境有所關聯
- 起初 → 自發性行為
成癮後 → 強迫性行為
- 是一種公共衛生的問題



預防復發

- 度過急性解毒期後，身體已脫離戒斷期之痛苦，但是如何經由心理社會復建，而不再使用毒品的治療



復發定義

- 任何違反自己所定的規律（不再用毒品）或違反規範目標行為（過著無毒品的生活，找一份固定工作……）
- 預防復發
 - 維持”已改變的習慣”的一種自己處置的策略
 - 例：使用毒品者，目前已不再使用，即目前已改變成”不用毒品”的生活習慣



預防復發的目的

- 教導毒品成癮者，應對各種與復發有關的高危險情境，使”已改變的行為”不致於發生變化，又再度使用毒品
- 失足
 - 已改變的行為發生失誤

例：戒毒一段時間後，不小心用了一、二次稱之為”失足”



高危險情境

- 影響已戒除毒品的人之控制能力，使其再度使用毒品的情境
- 情境：包含人、事、地、物
 - 人：毒友的見面
 - 事：過去人際衝突使用毒品
 - 地：經常躲在臥室內注射毒品
 - 物：看到注射工具



說明：

- 最常見的三種復發之高危險情境
 - 負面情緒
 - 各種因素造成情緒低落、焦慮、例如使用毒品後自信心降低，家中地位低落....
 - 社會壓力
 - 遇見毒友邀約一起用毒，不知如何處置因使用毒品無法工作，經濟困難....
 - 人際衝突：家人不信已戒毒，引發衝突



關懷／合作／創新／效率

預防復發之三種策略



1. 技巧訓練

對高危險情境之行為認知之反應訓練

- 遇到毒友如何拒絕
- 情緒緊張如何放鬆
- 人際衝突如何解決
- 身體病痛如何消除
- 戒癮行為的養成
- 放鬆技巧訓練
- 壓力管理



2. 認知重整

- 改變用毒習慣過程之瞭解
- 復發之早期危險信號與處理
- 失誤並非代表失敗



3. 生活型態的調整

- 調整不平衡生活方式，增加想作的事情
- 建立規律的生活作習
- 固定的工作

