

Mindfulness-Based Relapse Prevention

www.mindfulrp.com

MBRP (Bowen, Chawla and Marlatt, 2010) is a novel treatment approach developed at the [Addictive Behaviors Research Center](#) at the University of Washington, for individuals in recovery for addictive behaviors.

The program is designed to bring practices of mindful awareness to individuals suffering from the addictive trappings of the mind. MBRP practices are intended to foster increased awareness of triggers, destructive habitual patterns, and “automatic” reactions that seem to control many of our lives. The mindfulness practices in MBRP are designed to help us pause, observe present experience, and bring awareness to the range of choices before each of us in every moment. We learn to respond in ways that serves us, rather than react in ways that are detrimental to our health and happiness. Ultimately, we are working towards freedom from deeply ingrained and often catastrophic habits.

Similar to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression, MBRP is designed as an aftercare program integrating mindfulness practices and principles with cognitive-behavioral relapse prevention. In our experience, MBRP is best suited to individuals who have undergone initial treatment and wish to maintain their treatment gains and develop a lifestyle that supports their well-being and recovery.

The primary goals of MBRP are:

1. Develop awareness of personal triggers and habitual reactions, and learn ways to create a pause in this seemingly automatic process.
2. Change our relationship to discomfort, learning to recognize challenging emotional and physical experiences and responding to them in skillful ways.
3. Foster a nonjudgmental, compassionate approach toward ourselves and our experiences.
4. Build a lifestyle that supports both mindfulness practice and recovery.



**PROFESSIONAL CERTIFICATE IN
SUBSTANCE ABUSE COUNSELLING**

**RELAPSE PREVENTION
/SOCIAL REINTERGRATION**

**Caritas Wong Yiu Nam Centre
Social Worker
NGAI MEI MEI**



Relapse

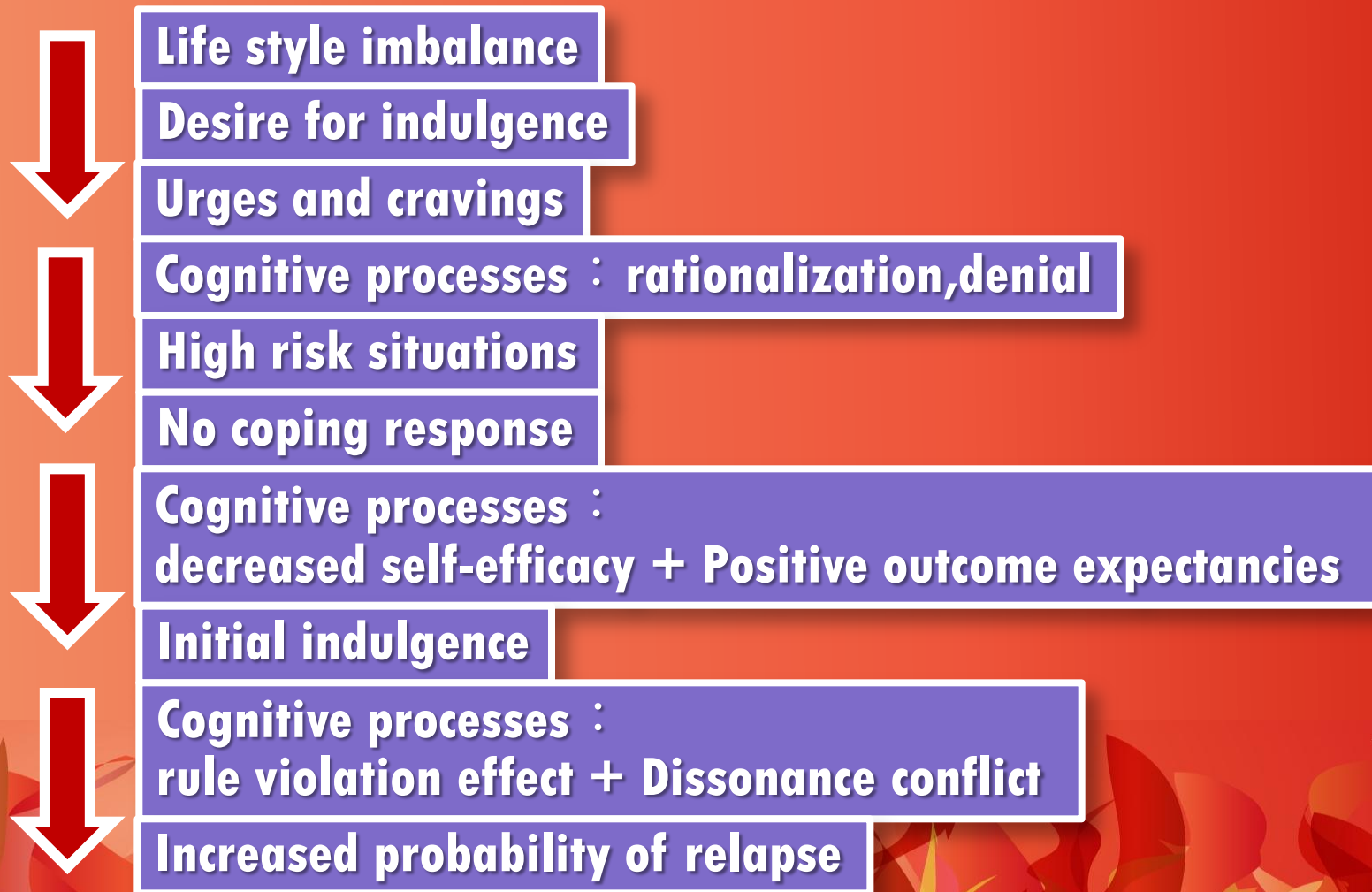
Definition of relapse (Marlatt & Gordan(1985)

- **Relapse is a process that begins long before the person takes a drug.**
- **Abstinence=>Lapse=>Relapse**
- **Learning relapse prevention like learning to wear life jacket or know the fire exit**



Relapse Process

RELAPSE PREVENTION



RELAPSE PREVENTION

Recovery(1)



Early relapse warning signs(2)



High risk situations(3)



Relapse(2)



Relapse intervention(6)



Assertive
training(5)



Cognitive
restructuring(4)



New lifestyle(6)



Relapse Prevention Group Outline (Wong Yiu Nam Centre)

Session 1: Introduction and Recovery and Relapse

Session 2: Relapse and Early relapse warning signs

Session 3: High risk situations

Session 4: Cognitive restructuring

Session 5: Assertive training

Session 6: Relapse intervention and new lifestyle

Whole Person Recovery

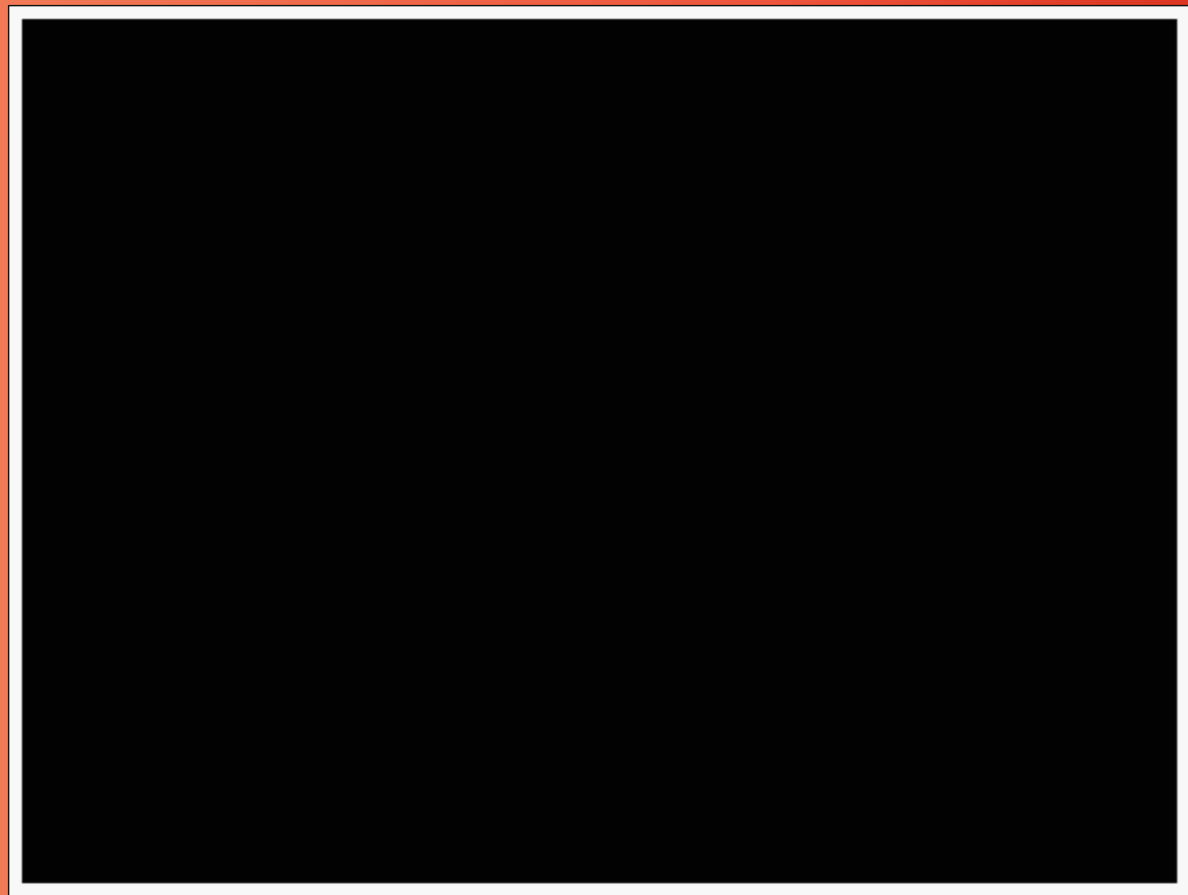
- 1) Commitment to a drug-free life**
- 2) Acceptance of higher values**
- 3) Adaptation to work and responsibility**
- 4) Social reintegration**
- 5) De-addiction and re-joyment**
- 6) Personal growth and self-acceptance**



Early Relapse Warning Sign :

Terence T. Gorski (2000)

- 1/Internal change
- 2/Denial
- 3/Avoidance and defensiveness
- 4/Crisis building
- 5/Immobilization
- 6/Confusion and overreaction
- 7/Depression
- 8/Loss of control
- 9/Thinking about relapse
- 10/Relapse



Different Types Of High Risk Situation

IDTS :The Inventory of Drug Taking Situation

Annis, H.M., Turner, N.E. & Sklar, S. (1991)

a) Intrapersonal – environmental determinants

1/Coping with negative emotional states

2/Coping with negative physical-physiological states

3/Enhancement of positive emotional states e.g. happy

4/Testing personal control

(e.g. Overconfidence, going back to places of using drug, getting along with drug addict friends)

5/Giving in to temptations or urges



Different Types Of High Risk Situation

IDTS :The Inventory of Drug Taking Situation

Annis, H.M., Turner, N.E. & Sklar, S. (1991)

b) Interpersonal determinants

1/Coping with interpersonal conflict

2/Social pressure

3/Enhancement of positive emotional states

Cognitive Restructuring

Types of irrational thought

McKay, Davis, Fanning (1981)

1. Filtering, Polarized thinking, Overgeneralisation, Personalization, Blaming etc.

2. Methods of Cognitive Restructuring



Assertive Training

- 1. Techniques for behaving assertively**
- 2. Situations for our clients to practise how to say no
(Role Play)**
- 3. Definition of Friends**

Relapse Intervention

a) Relapse attitude

- Relapse should be seen as a mistake, not a failure
- Control can be regained
- False attitude:
- Abstinence is an absolute and once it is reached there is no going back
- If a client returns to drinking it is often seen as a failure rather than a mistake
- Often it is seen as a lack of will power or control over temptation rather than a lack of coping ability in a high-risk situation

Relapse Intervention

- b) The reaction to relapse depends on**
 - **The degree of personal/support/staff commitment and effort**
 - **Duration of abstinence**
- c) Frequency and duration of using drugs**
- d) Family and peer support**
- e) Professional counselling**
- f) Safe living place**
- g) If withdrawal symptoms exist, please consult a doctor or seek a drug treatment immediately
(e.g. methadone clinic, residential treatment)**

New Lifestyle

- a) New goal and plan your future**
- b) Balanced daily lifestyle (Weekly planner)**
- c) Self-confidence**
- d) Face problems rather than escape**
- e) Build up permanent and supportive relationship**
- f) Good and harmonious family life**
- g) Good working habit**
- h) Enough leisure time and activities**

預防重吸小組錦囊

姓名: _____ (誤用藥物種類: _____)

1. 康復的階段: _____

2. 康復的意義最難做到的地方: _____

3. 心癮:

危險的地方: _____

危險的人物: _____

危險的時間: _____

危險的物件: _____

危險的情緒: _____

4. 最明顯重吸警告訊號: _____

5. 最慘的大結局:

6. 高危機情況: _____

7. 非理性想法: _____

8. 拒絕技巧: _____

9. 重吸處理方法(如求助的人/方法/時間)

10. 新生活的問題

1) _____

2) _____

3) _____

最難做到的新生活方式: _____

Mindfulness-Based Relapse Prevention

Bowen, Chawla and Marlatt, (2010)

The primary goals are:

1. Develop awareness of personal triggers and habitual reactions, and learn ways to create a pause in this seemingly automatic process.

2. Change our relationship to discomfort, learning to recognize challenging emotional and physical experiences and responding to them in skillful ways.

3. Foster a nonjudgmental, compassionate approach toward ourselves and our experiences.

4. Build a lifestyle that supports both mindfulness practice and recovery.

It is a therapeutic technique developed based on Relapse Prevention Therapy and Mindfulness Based Stress Reduction.



Thank you!

明愛黃耀南中心



預防重吸小組

課程習作簿

姓名: _____

第一節:康復的意義

(一) 學習預防重吸的原因

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

(二) 康復的意義(請寫上可做到的各項 分數1-10分)

1. _____ ()
2. _____ ()
3. _____ ()
4. _____ ()
5. _____ ()
6. _____ ()

(三) 康復的過程:請寫出自己由1,3,6,12個月後的轉變
入中心



1個月後的轉變:



3個月後的轉變:



6個月後的轉變:



12個月後的轉變:

(四)康復的階段(請圈出自己屬於那一階段)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

(五) 功課: 吸毒及戒毒的好與壞

吸毒的好處	吸毒的代價
戒毒的好處	戒毒的代價

第二節：心思及重吸警告訊號

(一)上癮的意思(請圈上自己已有的上癮徵狀)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

(二)後急性脫癮綜合症狀(請圈上自己已有的症狀)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 看看你是否有重吸的傾向(心癮)

1. 別人勸你重吸時，你是否覺得很難拒絕?
A. 是 B. 有機會 C. 不會
2. 以往在有毒品的社交場合，你會否利用機會大吸一番?
A. 是 B. 有機會 C. 不會
3. 在一年之中，你平均有幾多次 HIGH 到不省人事?
A. 12 次以上 B. 4 次至 12 次 C. 8 次以下
4. 吸毒前和吸毒後的你是否在言行上判若兩人?
A. 是 B. 不是經常 C. 不是
5. 你是否欣賞毒品所帶來的麻醉作用?
A. 非常欣賞 B. 少少欣賞 C. 毫不欣賞
6. 你有否嘗試利用毒品來壯膽呢?
A. 時常有 B. 曾經試過 C. 沒有試過
7. 你是否覺得吸了毒之後，你比較容易與別人溝通?
A. 是 B. 有時覺得 C. 不覺得
8. 你是否覺得吸毒之後，自信心增強很多?
A. 是 B. 有時覺得 C. 不覺得
9. 你有否利用毒品去改善自己的情緒呢?
A. 時常有 B. 曾經試過 C. 沒有試過
10. 你有否想過重吸的衝動呢?
A. 時常有 B. 曾經試過 C. 沒有試過
11. 你是否不會放過每一個吸毒的機會呢?
A. 是 B. 有時是 C. 不是
12. 你吸毒時不是小口小口地吸，而是大啖大啖地吸食嗎?
A. 通常是 B. 有時是 C. 不是
13. 你是否無論到那裏都會攜帶一些毒品，以備不時之需?
A. 是 B. 有時是 C. 不是
14. 你是否需要依賴酒精才能夠有「正常」的表現呢?
A. 是 B. 有時是 C. 不是
15. 你是否覺得在「迷幻」中的時間最為寫意?
A. 是 B. 有時是 C. 不是

總分: _____ (共有 _____ 個“A”答案)

(四) 心癮的聯繫:(請寫出每次吸毒的有關情況)

1. 時間:_____

2. 地點:_____

3. 人物:_____

4. 物件:_____

5. 感受:_____

(五) 吸毒最大的後果是:

(六) 重吸警告訊號(請寫上自己將會重吸時會有以下警告訊號出現的頻率, 由少至多出現各項分數1-10分)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

(七) 功課:

濫用藥物境況測量表

姓名: _____

日期: _____

藥物的種類 _____

Author H.Annis and G.Martin , Addiction Research Foundation @1985

以下是一些人會使用 _____ 的境況。請細心閱讀，並參照你以往，一年內使用的情況來回答每條問題。

如果你在這個境況，“從不”使用藥物，請圈“1”

如果你在這個境況，“很少”使用藥物，請圈“2”

如果你在這個境況，“經常”使用藥物，請圈“3”

如果你在這個境況，“差不多一定”使用藥物，請圈“4”

我會使用 _____ ，當我.....

題目:	從不	很少	經常	差不多一定
1. 當我對一般事情都感到憂愁時	1	2	3	4
2. 當我覺得身體不適、發抖或嘔心	1	2	3	4
3. 當我開心的時候	1	2	3	4
4. 當我覺得窮途末路的時候	1	2	3	4
5. 當我想測試自己可否有控制地使用藥物的時候	1	2	3	4
6. 當我身處在曾經使用或購買藥物的時候	1	2	3	4
7. 當我在別人面前感到緊張或渾身不自在的時候	1	2	3	4
8. 當我在別人家中被給予藥物，不好意思拒絕時	1	2	3	4
9. 當我遇到舊朋友，想與他們一起尋開心	1	2	3	4
10. 當我無法向別人表達自己感受的時候	1	2	3	4
11. 當我對自己感到失望的時候	1	2	3	4
12. 當我睡得很糟的時候	1	2	3	4
13. 當我覺得輕鬆自信	1	2	3	4
14. 當我覺得煩悶時	1	2	3	4

15. 當我想向自己證明這些藥物並未對我造成困擾	1	2	3	4
16. 當我意外地找到這些藥物或者遇到令自己想起這些藥物的事情	1	2	3	4
17. 當我被其他人拒絕或覺得他們不喜歡我	1	2	3	4
18. 當我與朋友外出，而他們不斷叫我去某處及使用這些藥物	1	2	3	4
19. 當我與一位親密的朋友一起，希望感覺更親近的時候	1	2	3	4
20. 當其他人干涉我的事或者對待我不公平	1	2	3	4
21. 當我覺得孤單	1	2	3	4
22. 當我想保持清醒、更加機警或想有活力的時候	1	2	3	4
23. 當我對某些事情感到興奮	1	2	3	4
24. 當我對某些事情感到焦慮或緊張	1	2	3	4
25. 當我想看看自己能否間中使這些用藥物而又不會上癮	1	2	3	4
26. 當我飲了酒而心裡想著要使用這些藥物的時候	1	2	3	4
27. 當我覺得自己家庭給我很多壓力，或者覺得自己不能達到他們的期望	1	2	3	4
28. 當房內其他的人正用這些藥物而我感覺他們期望我加入的時候	1	2	3	4
29. 當我和朋友一齊並想增加樂趣的時候	1	2	3	4
30. 當我在學校或工作與別人相處欠佳的時候	1	2	3	4
31. 當我開始對某些事情感到內疚的時候	1	2	3	4
32. 當我想減肥的時候	1	2	3	4
33. 當我對自己的生活感到滿足的時候	1	2	3	4
34. 當我受不了，想去逃避的時候	1	2	3	4
35. 當我想看看自己與使用藥物的朋友一起的時候，是否可以不使用這些藥物	1	2	3	4
36. 當我聽到別人在談及他們以往使用這些藥物的經驗的時候	1	2	3	4

37. 當我的家人發生衝突的時候	1	2	3	4
38. 當我感覺到受到壓力要使用藥物、 但又無法抗拒的時候	1	2	3	4
39. 當我想和朋友慶祝的時間	1	2	3	4
40. 當別人不滿意我的工作表現或者我在工作 或學業上感到很大的壓力	1	2	3	4
41. 當我對事情的結果感到憤怒	1	2	3	4
42. 當我感到頭痛或者其他身體痛楚的時候	1	2	3	4
43. 當我回想以往快樂的事情	1	2	3	4
44. 當我對自己應做的事情感到迷惘	1	2	3	4
45. 當我想看看自己身處在曾經使用這些藥物的 地方時，能否不會使用這些藥物	1	2	3	4
46. 當我開始回味使用藥物有幾“過癮”的時候	1	2	3	4
47. 當我覺得需要有勇氣去面對別人	1	2	3	4
48. 當我一群人在一起，又每個人都正在使用藥 物	1	2	3	4
49. 當我正在享受時光並想增加自己的性樂趣 的時候	1	2	3	4
50. 當我覺得別人嘗試去控制我、而我 想感覺更加自主的時候	1	2	3	4

計分方法: (請寫上每題分數)

1.	11.	21.	31.	41.	(一): (__-10)/30X100=__ 第一橫行及第四橫行總和
2.	12.	22.	32.	42.	(二): (__-5)/15X100=__
3.	13.	23.	33.	43.	(三): (__-5)/15X100=__
4.	14.	24.	34.	44.	
5.	15.	25.	35.	45.	(四): (__-5)/15X100=__
6.	16.	26.	36.	46.	(五): (__-5)/15X100=__
7.	17.	27.	37.	47.	(六): (__-10)/30X100=__ 第七橫行及第十橫行總和
8.	18.	28.	38.	48.	(七): (__-5)/15X100=__
9.	19.	29.	39.	49.	(八): (__-5)/15X100=__
10.	20.	30.	40.	40.	

請寫出最高分數為:

第一高分: ____ ()

第二高分: ____ ()

第三高分: ____ ()

第三節：高危機境況

(一) 高危機境況(請圈上自己的危機及寫上分數)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

(二) 處理危機方法(請圈上適合自己的處理危機的方法)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

(三)功課:

重吸危機情況

危機情況	以前處理方法	正確處理方法
1. 疾病(胃病、哮喘)		
2. 痛症(牙痛、骨痛)		
3. 性生活		
4. 返潮現象		
5. 心思		
6. 賭物思毒		
7. 重返吸毒地方		
8. 過份敏感		
9. 過份自信		
10. 家人不信任、冷淡		
11. 家人過份縱容		
12. 遇上吸毒朋友		
13. 正常人之冷淡態度		
14. 重操故業		
15. 找工作遇挫折		
16. 新工作適應困難		
17. 不懂運用金錢		
18. 賭博		
19. 飲酒		
20. 孤單寂寞、沉悶人生、空虛時間人不善運用		
21. 離開中心		

第四節：思想重組

(一)非理性想法(請圈上自己的非理性想法)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

(二) 思想的傾向(請圈上自己的思想傾向)

- 1.負面 1 2 3 4 5 6 7 正面
- 2.個人 1 2 3 4 5 6 7 別人
- 3.直覺 1 2 3 4 5 6 7 事實根據
- 4.悲觀 1 2 3 4 5 6 7 樂觀
- 5.上天決定 1 2 3 4 5 6 7 自我控制

(三) 處理非理性思想方法

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

(四) 請寫出三種自己常有的非理性想法及更改為理性想法

1. 非理性想法:

改為理性想法

2. 非理性想法:

改為理性想法

3. 非理性想法:

改為理性想法

第五節：拒絕投巧

(一)拒絕類型(請圈上自己的類型)

1. _____

2. _____

3. _____

(二)拒絕技巧(請圈上自己會用的拒絕技巧)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

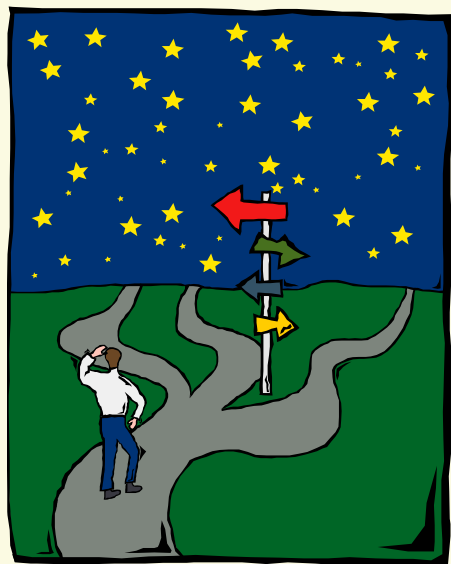
6. _____

7. _____

8. _____

拒絕技巧

1. 直接說不
2. 妙用藉口
3. 稱兄道弟
4. 乘機轉題
5. 共同進退
6. 拋磚引玉
7. 幽默解圍
8. 掉頭就走



拒絕技巧

1. 正視對方
2. 立正
3. 清晰肯定的聲音
4. 自信
5. 解釋及堅持論點 (例如: 操守)
6. 立刻離開 (言行一致)

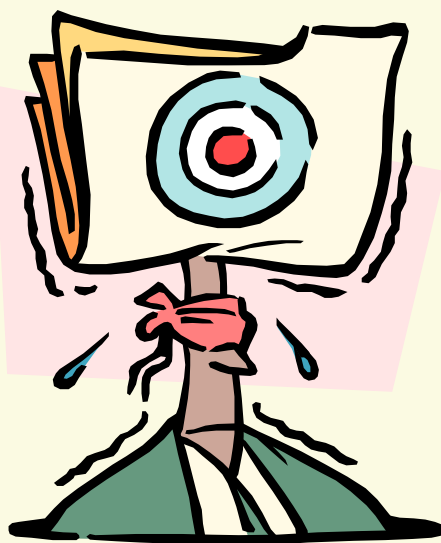


重吸處理方式

1. 態度: 是錯誤, 不是失敗, 可以重新控制
2. 反應: 視操守的時間及支持網而定
3. 感受: 處理內咎感受, 轉為正面的感受
4. 第一啖後(立刻)尋求專業輔導
5. 逗留在安全地方
6. 如已上癮, 請立刻尋求醫生、美沙酮治療、住院式戒毒

重返社會的問題

1. 與家人相處及適應
2. 找尋工作
3. 金錢處理
4. 建立朋友的支持圈子
5. 安排空餘的時間
6. 維持操守
7. 其他



新生活方式

1. 新目標及新計劃
2. 平衡的生活方式
3. 自信
4. 面對問題
5. 建立持久及支持的關係
6. 和諧的家庭生活
7. 良好的工作習慣
8. 正常及足夠的娛樂



📄 預防重吸小組錦囊 姓名: _____ (誤用藥物種類: _____)

📄 康復的階段: _____

📄 康復的意義最難做到的地方:

📄 心癮:

📄 危險的地方: _____

📄 危險的人物: _____

📄 危險的時間: _____

📄 危險的物件: _____

📄 危險的情緒: _____

📄 最明顯重吸警告訊號: _____

📄 最慘的大結局:

📄 高危機情況: _____

📄 非理性想法: _____

📄 拒絕技巧: _____

📄 重吸處理方法: (如求助的人/方法/時間)

📄 新生活的問題;

- _____

- _____

- _____

📄 10. 最難做到的新生活方式:

第六堂：重吸處理方法及新生活方式

(一) 重吸處理方法

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

(二) 重返社會問題：(請圈上自己會遇到的問題)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

(三) 新生活方式(請圈上自己最難做到的方式)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

(四) 功課:

1. 目標: 你有什麼目標呢?

2. 工作: 你有興趣的工作是什麼呢?怎樣找呢?

3. 生活規律:你估計如何編排自己的生活呢?

4. 興趣: 你有什麼興趣必會做呢?

5. 朋友：你有決心脫離以往的朋友嗎？

6. 家人關係：你與家人相處有困難嗎？
怎樣做呢？

預防重吸

明愛黃耀南中心

魏美媚



RELAPSE

重吸

Relapse is a process that begins long before the person takes a drug(重吸是一個過程, 在真正吸毒前發生)

Relapse indicates a failure to develop effective alternatives for dealing with daily stresses(重吸顯示失敗地處理壓力的方法)

The grey area model of relapse(灰色地方)：

Abstinence=>Lapse=>Relapse

Cognitive Behavioral Approach

Alan Marlatt, Terence T. Gorski

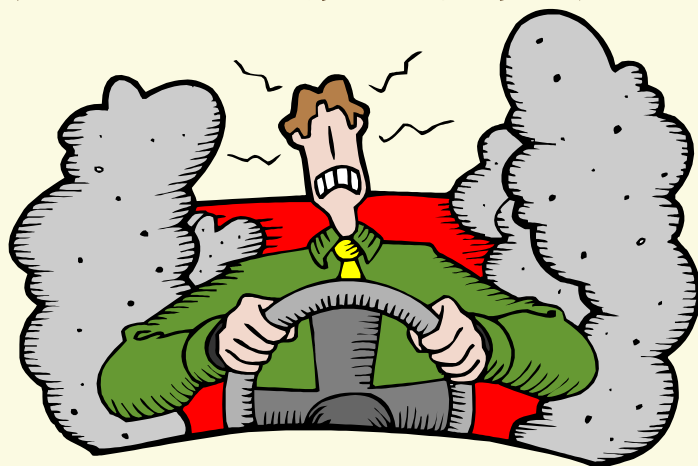
預防重吸小組課程

明愛黃耀南中心



學習預防重吸的原因

1. 增加控制能力
2. 提供多些選擇
3. 正確行動
4. 避免重吸
5. 提供避免重吸的計劃
6. 維持康復後的改變
7. 澄清一些重吸的謬誤



明愛黃耀南中心 預防重吸小組課程

第一節 康復的意義及過程

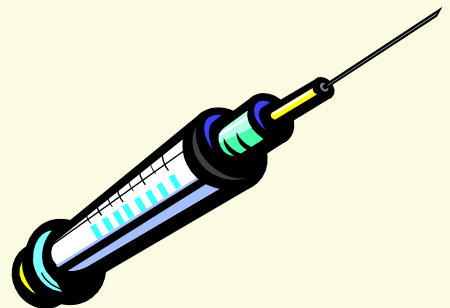
第二節 心思及重吸警告訊號

第三節 高危機情況

第四節 思想重組

第五節 拒絕技巧

第六節 重吸處理方法及新生活方式



康復的意義

承認毒癮

接納操守是必要的

需要每天的康復計劃

訂定預防重吸計劃

操守生活的承諾

接納高層次的價值觀

工作適應及責任感

社會性融合

享受正常的生活

自我成長及接納

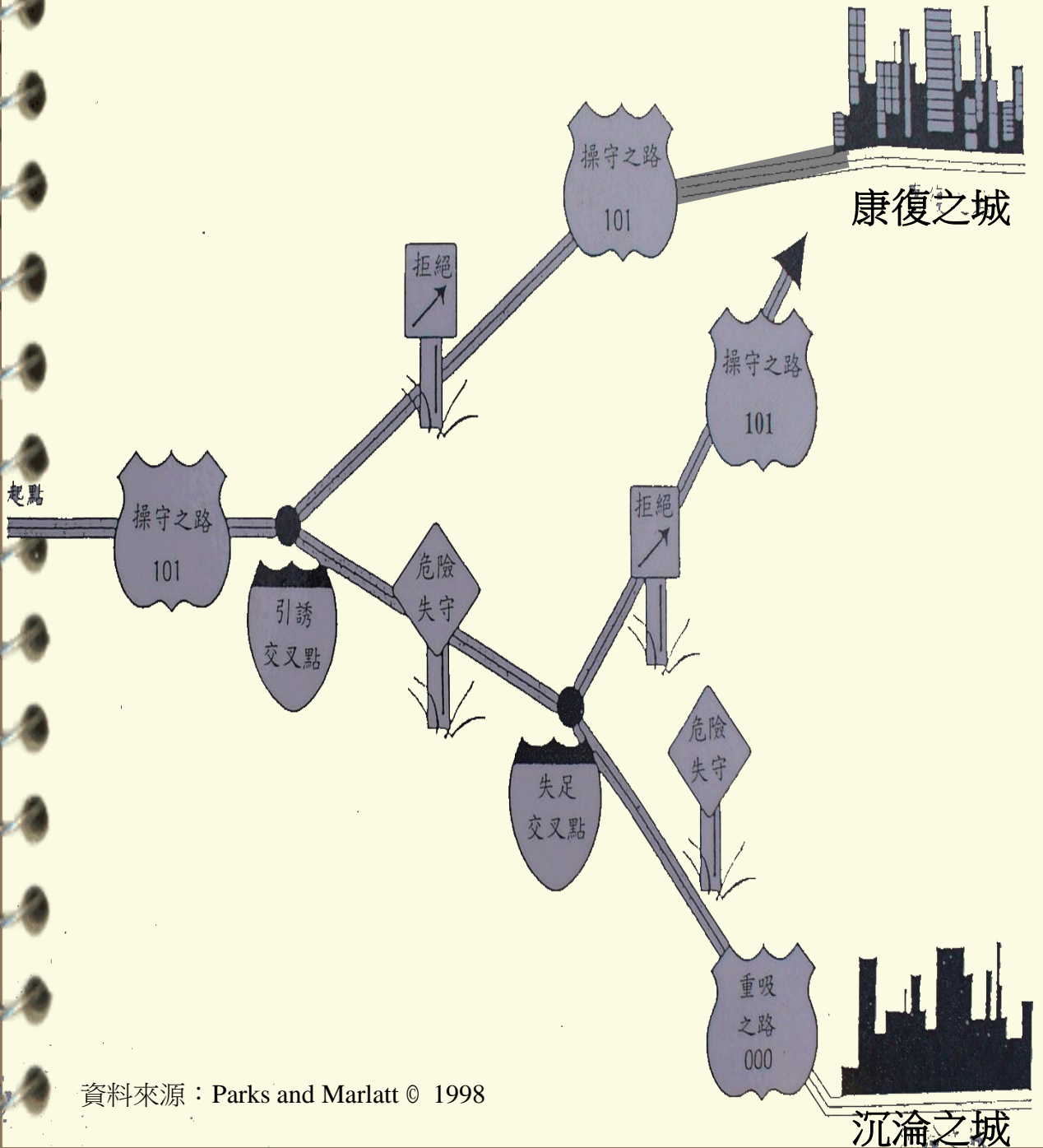


康復的階段

1. 懵懂期
2. 低潮期
3. 矛盾期
4. 嘗試期
5. 承諾期
6. 行動期
7. 重返社會期

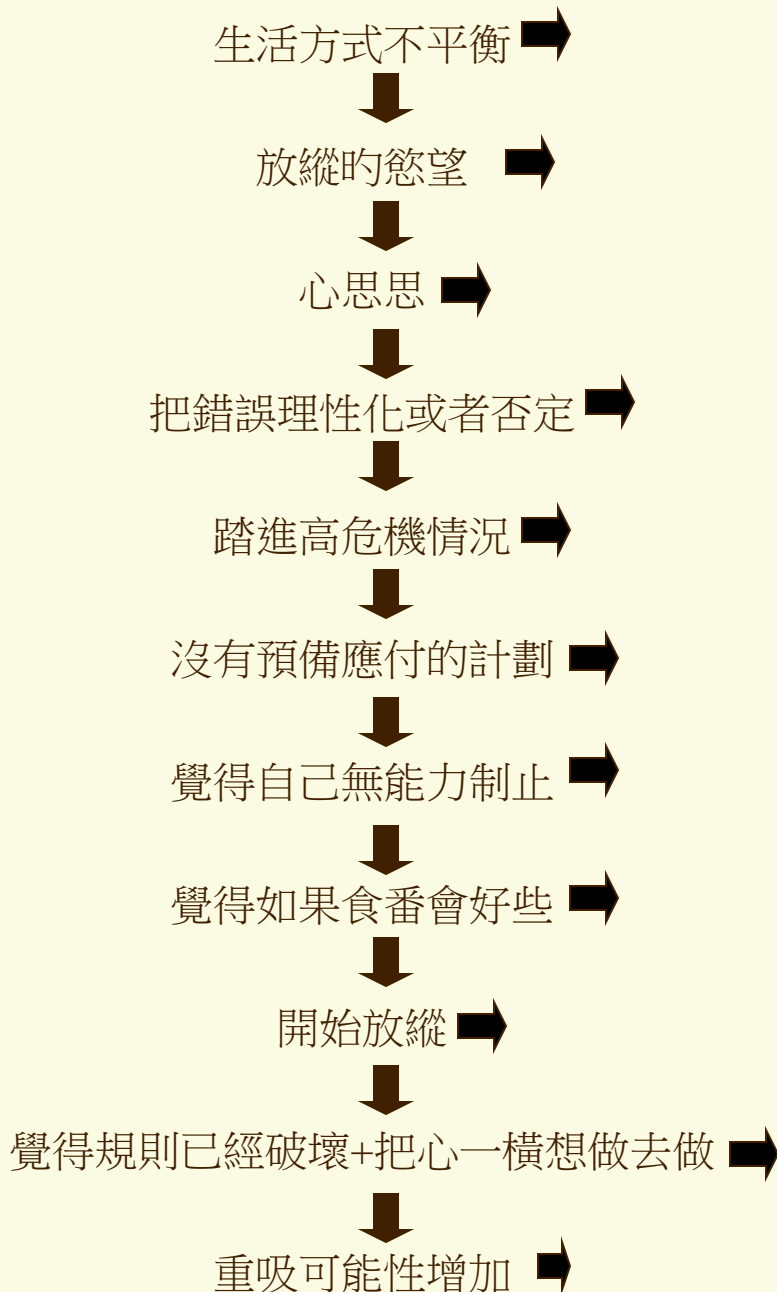


康復之路



第一節

重吸是一個過程



上癮的意思

1. 脫癮的徵狀
2. 耐藥性
3. 心理依賴
4. 失控
5. 問題增加

後急性脫癮綜合症狀

1. 思考的損害-頑固、重覆、零碎、不合邏輯
2. 情緒過程的損害-過敏、麻木、人工化
3. 記憶力衰退
4. 對壓力敏感

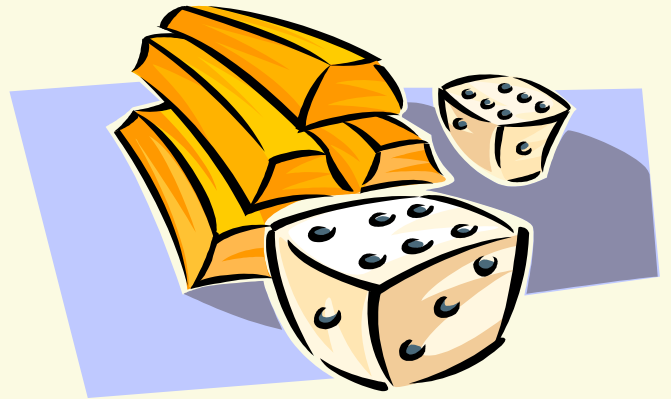


重吸警告訊號 (by Terence T. Gorski)

1. 內在改變
2. 否認
3. 逃避及防禦
4. 構成危機
5. 停滯
6. 迷惑及反應過敏
7. 抑鬱
8. 失去控制
9. 想到重吸
10. 重吸

危機境況 (I.D.T.S by H.M. Annis and G. Martin)

1. 不愉快情緒
2. 身體不適
3. 愉快情緒
4. 測試自控能力
5. 心思思
6. 與人衝突
7. 社會壓力
8. 與別人一起的快樂時光



處理危機方法

1. 離開環境(避免方法)
2. 分散注意力
3. 延遲方法
4. 聯想後果方法
5. 思想重組
6. 自我鼓勵說話
7. 活動或運動
8. 鬆弛
9. 替代行為
10. 拒絕技巧(自信技巧)



第四節 思想重組



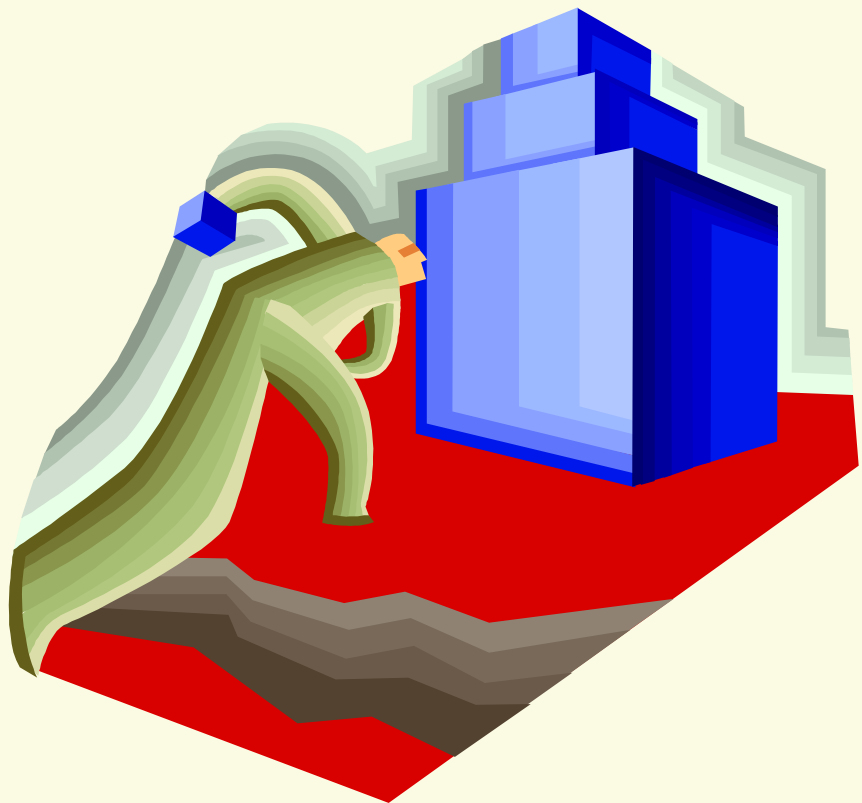
(一) 非理性想法(鑽牛角尖)與理性想法

非理性想法	理性想法
1.極端,過濾(只考慮一方面)概括,災難性	中肯,全面,客觀
2.估計,憑感覺	事實根據,邏輯
3.個人化,改變別人遷就自己,指責他人,失控	顧及他人的感受
4.應該,完全公平,正確	盡力,努力
5.上天決定	自我控制
6.消極,悲觀	積極,樂觀

自我確定的	侵略性的	退縮的
<p>你會：</p> <p>提出自己的要求。 直接、坦誠。 適時的表達。 維護自己的權利。 自信的表達。</p>	<p>你會：</p> <p>喜歡想做就去做。 有任何方法達到目的 經常令對你有負面的印象、感覺。 操控別人或以恐嚇、暴力或威脅等方法。</p>	<p>你會：</p> <p>希望自己有機會獲得。 自己所擁有的。 壓抑自己的情緒，無論是正面或負面的。 期望別人對你的感受、喜好或意見有預知的能力。</p>
<p>你不會：</p> <p>過份壓抑自己的情緒 侵犯他人的權益。 期望別人會預知你的感受或意見。 經常被憂慮所困擾</p>	<p>你不會：</p> <p>尊重別人的權利。 重視或考慮可能對大家都有利的做法，而只顧自己的得益。 理會別人的得益。</p>	<p>你不會：</p> <p>向人直接提出要求。 直接表達自己的感受或情緒。 引起別人注意。 令人不滿。 經常獲得你期望擁有的東西。</p>

討論：那一種行為表現是最理想的？

每一種表現方式有那些好處壞處



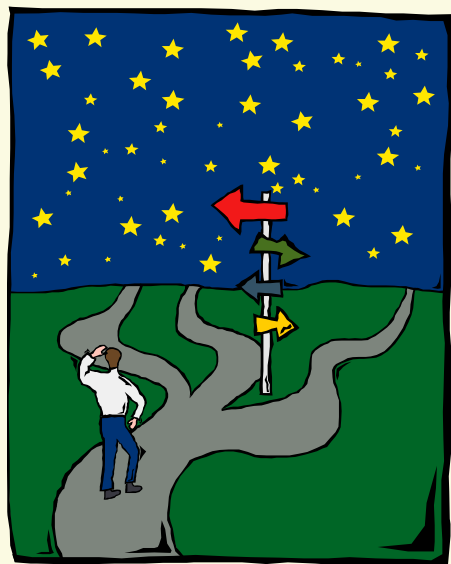
處理非理性思想方法

1. 回憶上次重吸感受
2. 挑戰你的思考方式
3. 回想重吸的負面感受或嚴重後果
4. 分散注意
5. 與思想對談



拒絕技巧

1. 直接說不
2. 妙用藉口
3. 稱兄道弟
4. 乘機轉題
5. 共同進退
6. 拋磚引玉
7. 幽默解圍
8. 掉頭就走



拒絕技巧

1. 正視對方
2. 立正
3. 清晰肯定的聲音
4. 自信
5. 解釋及堅持論點 (例如: 操守)
6. 立刻離開 (言行一致)

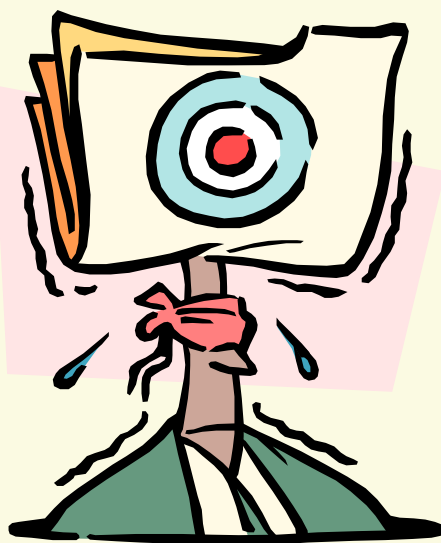


重吸處理方式

1. 態度: 是錯誤, 不是失敗, 可以重新控制
2. 反應: 視操守的時間及支持網而定
3. 感受: 處理內咎感受, 轉為正面的感受
4. 第一啖後(立刻)尋求專業輔導
5. 逗留在安全地方
6. 如已上癮, 請立刻尋求醫生、美沙酮治療、住院式戒毒

重返社會的問題

1. 與家人相處及適應
2. 找尋工作
3. 金錢處理
4. 建立朋友的支持圈子
5. 安排空餘的時間
6. 維持操守
7. 其他



新生活方式

1. 新目標及新計劃
2. 平衡的生活方式
3. 自信
4. 面對問題
5. 建立持久及支持的關係
6. 和諧的家庭生活
7. 良好的工作習慣
8. 正常及足夠的娛樂



📄 預防重吸小組錦囊 姓名: _____ (誤用藥物種類: _____)

📄 康復的階段: _____

📄 康復的意義最難做到的地方:

📄 心癮:

📄 危險的地方: _____

📄 危險的人物: _____

📄 危險的時間: _____

📄 危險的物件: _____

📄 危險的情緒: _____

📄 最明顯重吸警告訊號: _____

📄 最慘的大結局:

📄 高危機情況: _____

📄 非理性想法: _____

📄 拒絕技巧: _____

📄 重吸處理方法: (如求助的人/方法/時間)

📄 新生活的問題;

- _____

- _____

- _____

📄 10. 最難做到的新生活方式:

預防重吸小組錦囊

姓名: _____(誤用藥物種類: _____)

1. 康復的階段: _____
2. 康復的意義最難做到的地方: _____
3. 心癮:
 - 危險的地方: _____
 - 危險的人物: _____
 - 危險的時間: _____
 - 危險的物件: _____
 - 危險的情緒: _____
4. 最明顯重吸警告訊號: _____
5. 最慘的大結局:

6. 高危機情況: _____
7. 非理性想法: _____
8. 拒絕技巧: _____
9. 重吸處理方法(如求助的人/方法/時間)

10. 新生活的問題

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

最難做到的新生活方式: _____