

其他治療部分- 生活技能培訓， 與家庭及社會成員的合作

By Ms. Wendy Hon
(Day 4 Morning Session)

1

生活技巧培訓

情緒管理
社交技巧
平衡的生活方式

2

毒品與情緒： 焦慮

- * 處於困境時，吸毒是一種避免焦慮的方法
- * 有些毒品壓抑了神經系統活動
- * 但是，當停止服用毒品，吸毒者就要重新面對吸毒期間被壓抑了的焦慮感
- * 繼而產生了一個惡性循環
- * 最後相信了毒品對幫助處理焦慮感的有效性

3

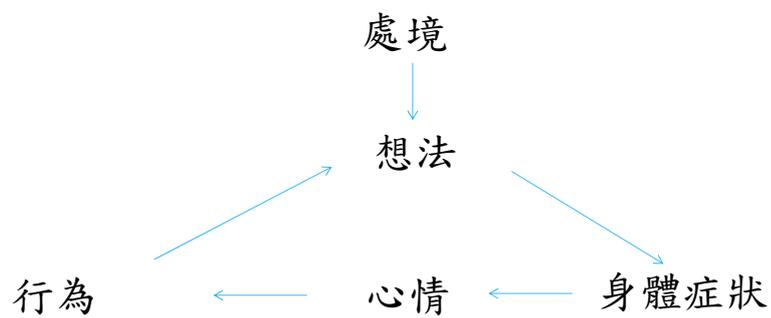
憤怒與衝動

- * 某些毒品可以使人變得更「進取」，一種於競爭中使自己表現更好的渴望
- * 毒品可能會被視為可激發「勇氣」，使服食者能夠表現自己和敢於嘗試
- * 毒品有損表現，引致失敗，繼而令吸毒者增加對別人的憤恨情緒
- * 可以暫時舒緩因未能表達憤怒而做成的內在壓力

沮喪

- * 有些毒品對中央神經系統有壓抑作用-> 造成沮喪
- * 有些毒品會增加吸毒者的活躍程度和精力，以克服抑鬱或精神分裂症的負面症狀。但是，服用興奮類毒品可能掩蓋了情緒低落的問題和並妨礙個案接受治療

5



6

評估

- * 介定個案目前情緒的性質
- * 探索他的情緒是如何產生
- * 發掘維持著個案情緒的因素

7

管理策略

1. 幫助個案理解構成情緒的特質
2. 認知策略：思想管理
 - 找出無益的自動化想法
 - 再檢視和修正這些無益的想法
3. 行為策略
 - 管理身體症狀
 - 行為實驗
 - 分層處理
 - 解決問題
 - 計劃使人愉快的活動

8

焦慮

檢視和修正無益的想法

情境	心情	自動產生的想法	支持證據	反對證據	替代的想法
工作會議	九成焦慮感	我就快成為傻瓜一樣。我需要服用毒品來應付這個情況	大家知道的都比我多。我不知道自己在說什麼	其實有些人在這裡是新手。我的老闆很信任我	雖然困難,但我可以克服它 (六成焦慮感)

9

控制衝動

即時行為策略

- * 數數目
- * 報導/自我對話
- * 放鬆練習
- * 暫停
- * 運用提示卡
- * 深呼吸

10

抑鬱 每周活動日程

記下活動的快樂指數 0(完全不愉快)→10 (非常愉快)

	M	T	W	T	F	S	S
9 am	躺在床上3						與男友躺在床上4
10 am	躺在床上2						洗澡3
11 am	躺在床上2						與男友散步5
12	看電視2						午膳6
1 pm	看電視2						探訪朋友7
2 pm	小食3						探訪朋友7
3 pm	看電視1						看電視5

11

毒品與社交技能

- * 個案使用毒品的習慣可能令他與舊有的社交圈子疏離，因此他可能只與其他吸食者有
- * 服用毒品的影響可能掩蓋了他們本身擁有的技能
- * 毒品可透過提升信心或減輕焦慮和抑鬱的症狀來補償個案缺乏技能的問題
- * 若要停止吸毒，個案便需要擁有應付社交場合的特定技能（拒絕技能）

12

社交技巧訓練

- * 觀察技巧
- * 聆聽技巧
- * 說話技巧
- * 表達態度
- * 回應批評
- * 說“不”
- * 提出要求
- * 使用非言語溝通技巧
- *

13

- * 制訂應付困難情境的行動計畫
- * 幫助個案澄清他們想表達的意見
- * 教導和進行角色扮演
- * 檢視表現，並回饋意見

14

不平衡的生活方式

- * 很多人會發現，若他們吸毒行為惡化，他們的生活、目標和日常規律都會改變。生活亦因過度依賴毒品而變得空虛。
- * 個案傾向使用『應該』或『必須』的陳述。會以自我命令的方式來規管自己，逃避真正的『想要』或『需要』。這類型的思維讓個案很大的壓力，導致他們渴求即時愉悅，以對抗當時的感受→這會引致對毒品的強烈渴望→最後便是給予自己許可權『這是我值得的』

15

鼓勵生活方式平衡

- * 提高活動水平
- * 角色檢查表
- * 興趣核對清單
- * 現時活動日記
- * 發展興趣和愛好
- * 時間管理
- * 財政管理

16

與家庭和社交圈子成員協作

17

提供心理教育資訊

- * 吸毒的原因和動機
 - 達至社交目的
 - 應付困難
 - 尋找愉悅
- * 毒品的類別和影響
- * 為什麼求變的動力會不斷搖擺？
- * 復發的因素

18

作出最好的支持

1. 因應吸毒者在不同階段的變化而提供相應的支援
2. 找出能減低傷害的目標
3. 保持樂觀
4. 即使吸毒者的動機減弱，也要保持一致，不要批判他們的做法。
5. 找出與吸毒者有效溝通的新方法，放棄過去引致衝突或無效的策略

19

6. 當吸毒者做對的時候，都要提供正面回應，不要單單計較一些錯誤
7. 提供鼓勵改變的支援性社會環境
8. 參與預防復發計畫

20

應對策略和技巧

1. 要設定限制和界線：
 - * 不可對人和財物使用暴力
 - * 不可在家中使用毒品
 - * 必須定期洗澡
 - * 不可大叫大喊或作出恐嚇的行為
2. 給予相關而顯著的獎勵和懲罰
3. 聚焦於實際行為，而非他的個人性格，謹記要務實和理性

21

4. 不要抱持“拯救”心態

- * 要吸毒者自己看到負面影響，而不是一味幫助他遠離麻煩

5. 溝通技巧

- * 使用非威脅性的方法，才可減低吸毒者自我防衛的傾向
- * 聚焦於使用毒品的正面效果，才可了解他們使用的動機
- * 鼓勵家人用「我」開首的句子來表達關懷

22

6. 要察覺早期警號：

- * 朋友圈子(花時間在舊朋友上)
- * 外觀(蓬亂和有酒精的味道)
- * 行為(說謊、不吃東西或常常獨處)
- * 可用金錢(問借錢)
- * 精神健康(出現精神病患的積極病徵)

23

- * 提供積極正面的支持
- * 鼓勵參與替代毒品的活動
- * 尋找幫助和支援的資源

24