



## 預防早期復發

---

講者：司徒明旺先生

(第二天下午時段)

1



## 預防早期復發

---

目標：

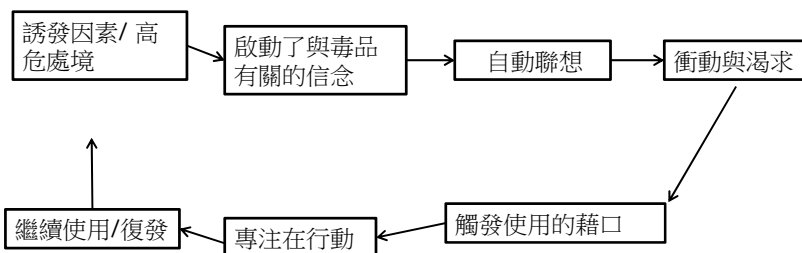
- (1) 辨識觸發案主沉溺於吸毒惡性循環中的誘發原因與信念
- (2) 幫助案主訂立預防復發計劃及加強他們改變的決心

2

## 確立問題：使用毒品的認知模式

- 案主的意識 ✓ → 重新評估對於毒品被扭曲了的信念 → 改變目標 →?
- 案主會覺得自己無法控制用毒品，他們亦會覺得自己沒有能力識別引致吸毒的各種事件，因此會再度吸毒

3



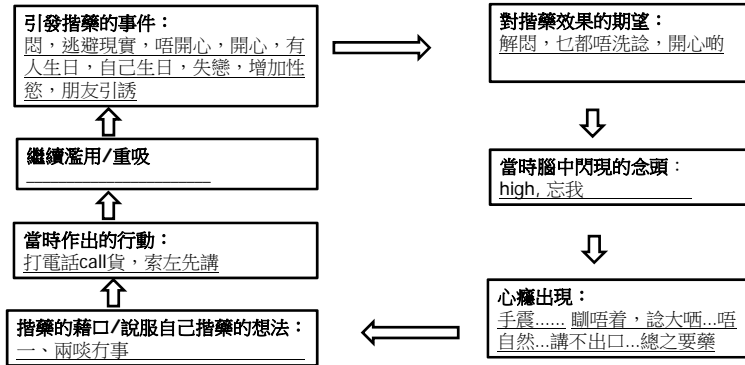
圖表1：錯誤使用毒品的認知模式  
(改自 Beck et al., 1993; Liese & Franz, 1996)

4

## 預防復發小組

組員姓名: 夫人\_\_\_\_\_ 主要濫用的毒品: 氯氨酮\_\_\_\_\_ 日期: 9月19日\_\_\_\_\_

個人吸毒認知示意圖

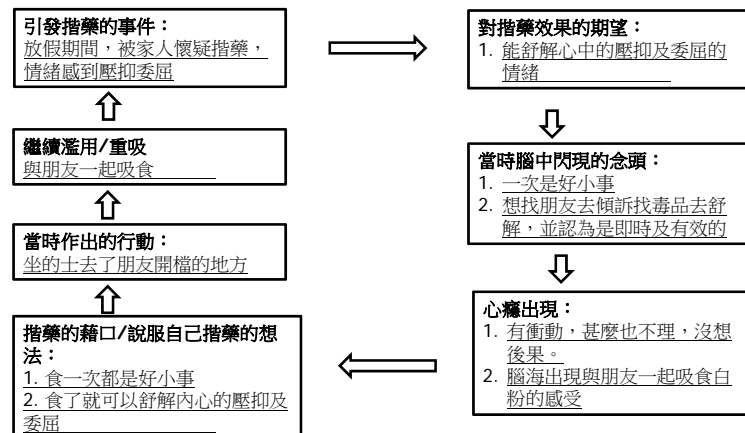


5

## 個人輔導

組員姓名: \_\_\_\_\_ 主要濫用的毒品: 白粉\_\_\_\_\_ 日期: 17-4-08\_\_\_\_\_

個人吸毒認知示意圖



6



- 解釋認知模式有關想法、感覺和行為三者的關係
- 使案來主也能看到他/她的想法、感覺和吸毒後行為之間的關係
- 如圖表1所示，各種事件的串連會導致偶發/復發

7



## 誘發因素/ 高危處境

- 以下兩點能誘發對毒品或酒精產生正面信念：
  - 內在刺激 (例如：感受、腦中的影像和身體的感覺)
  - 外在刺激 (例如人、地點和物件)

8



## 啟動了與毒品有關的信念

- 這是案主對吸毒持有的正面信念
- 這通常是認知上的扭曲，意思即是，案主對於吸毒會產生了美化和非現實的幻想
- 這刺激了案主對吸毒的衝動與渴求，因此令他們會維持吸毒的情況
- 例如：「當我吸食可卡因時，我感覺很好和充滿力量」、「酒精令聲音停下」

9



## 自動聯想

- 當案主啟動了與毒品有關的正面信念後，便會激發起非自願和一些簡略並與毒品有關的自動聯想
- 自動聯想不單只是聯想，更可成為圖像和指令，例如：「去吧！」、「何不？」

10



## 衝動與渴求

- 對毒品的思憶與渴求會驅使吸毒者會尋找使用毒品
- 所以，如果案主嘗試避免使用毒品時，他們會經歷更大的衝動與渴求
- 案主有多想尋求用藥決定了他們衝動與渴求的程度

11



## 觸發使用毒品的信念和使用的藉口

- 觸發使用毒品的信念和使用的藉口，意思是給予、合理化和減低毒品的負面影響
- 案主在認知上被扭曲了的信念會令他們認為吸毒是沒有問題的

12



## 專注在行動

- 當案主來到這部分，他們已決定了繼續吸毒和思索怎樣獲取到毒品

13



## 繼續使用/復發

- 當案主獲取到毒品，他/她通常會吸食
- 如果案主過了這階段後，他們會恢復以前的吸毒行為，這是「偶發」
- 如果案主面對「偶發」，他們進入了一種被扭曲了的思想模式 - 「破戒效應」，他們大多數會復發

14



練習：如何令案主體會到引致他們吸毒的誘發因素/高危處境

使用吸毒復發循環工作紙幫助列出事件

- (1) 讓案主描述最近使用毒品的時間，特別在保持不使用一段時間或一些正面改變後
- (2) 識別誘發原因 - 問案主在使用毒品前是在哪裡、與誰人、當時有甚麼想法、當時在做甚麼；亦可以問他們：「有甚麼內在和外在的情況/事物令你常常想吸毒？」
- (3) 識別案主對酒精/毒品的信念 - 問他們：「當你對毒品有衝動與渴望前，你當時心裡是想甚麼呢？」

15



練習：如何令案主體會到引致他們吸毒的誘發因素/高危處境

- (4) 識別自動聯想 - 問案主：「當時腦中閃現著甚麼念頭？」
- (5) 識別是甚麼展開了心中的念頭和藉口 - 問案主：「你說了甚麼來說服自己以致你允許自己吸毒並覺得這是沒有問題？」
- (6) 識別工具策略 - 問案主：「你怎樣想/決定你會能夠獲取毒品？」

16



