

# 認知行為預防復發模式 (CBRP)

講者：Dr. Harris Har  
(第三天早上時段)

1

## A. 基本概念

1. 復發是吸毒者和其身處的特定環境互動而產生的結果，不只是由內在（不可控制和無法預知的）因素所激發
2. 復發是一個轉變的過程，是一系列隨時間開展的事件/步驟
3. 復發過程的既先於斷癮後的第一次用毒，亦於初次吸毒後繼續

2

## A. 基本概念 (續1)

4. CBRP對可誘發或導致復發的因素/情況作了詳細分類：
  - a. 直接決定因素  
高危處境 (HRS)、一個人的應對技巧、預期結果、自我效能感、破誠效應
  - b. 隱藏前因  
不平衡的生活方式、衝動/心癮、表面無關的決定

3

## A. 基本概念 (續2)

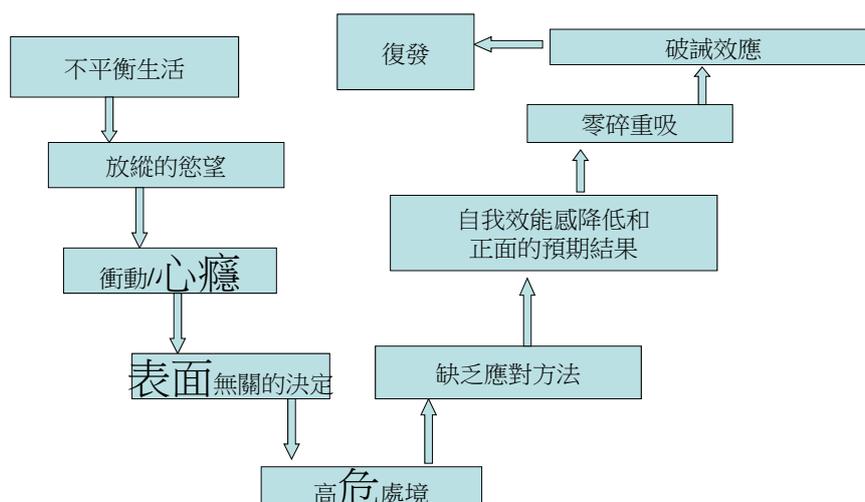
5. 高危險處境是 CRBP 介入的關鍵因素/步驟
  - a. 幫助吸毒者避免進入高危險處境 (隱藏前因)
  - b. 幫助吸毒者應對由高危險處境帶來的挑戰，防止他們墮入完全復發

4

## A. 基本概念 (續3)

6. 如果吸毒者能夠處理復發前的因素/步驟，他們的復發率會降低
7. 零碎重吸並不意味著吸毒者戒除毒癮的失敗，卻是一個能讓他們獲得新技能的機會，以處理那些導致他們使用藥物的特定因素，而這是他們和他們的輔導員之前還未察覺到的

## B. 隱藏前因和直接決定因素流程圖



6

### C. 分類：復發的直接決定因素

高危處境: PS33的數據 (由2009至2010)

- 第1位. 負面情緒狀態(51.7%)
- 第2位. 朋輩影響/壓力 (41.8%)
- 第3位. 與朋友一起 (24.4%)
- 第4位. 衝動與心癮(19.9%)
- 第5位. 人際關係的爭執 (10.9%)
- 第6位. 負面身、心狀態(8%)
- 第7位. 個人對藥物控制能力的測試 (6.5%)
- 第8位. 正面情緒狀態 (6%)

7

### C. 分類：復發的直接決定因素

應對和自我效能感

1. 雖然高危處境是復發的即時觸發點，但實情是人對處境的反應決定了他/她會否重吸
2. 能夠成功應對高危處境的人的自我效能感會提升，反之亦然

8

### C. 分類：復發的直接決定因素

#### 預期結果

在高危處境中，吸毒者傾向

1. 一味集中於從藥物中得到即時滿足的預期，例如如減輕壓力
2. 忽視稍後可能出現的負面結果

9

### C. 分類：復發的直接決定因素

#### 破誠效應

1. 破誠效應是一種對零碎重吸的情緒反應（內疚和失敗的感覺），它影響零碎重吸是否會導致復發
2. 若把零碎重吸歸因於吸毒者一些不能控制而又穩定、整體和內部的因素 → 完全復發
3. 若把零碎重吸歸因於吸毒者不能有效應對特定的高危處境 → 需要「從一個人的錯誤中學習」和發展更有效的方法來應對高危處境

10

### C. 分類：復發的隱藏前因

#### 生活模式因素

1. 均衡生活: 應該和想要
2. 應該 > 想要 → 壓力 → 放縱的慾望 → 合理化 (我值得吸毒)
3. 在沒有非藥物的娛樂活動，藥物成為獲取快感或逃避痛苦的唯一途徑

11

### C. 分類：復發的隱藏前因

#### 衝動與心癮

1. 衝動：突然想吸食毒品的猛烈感覺
2. 心癮：主觀的希望去體驗吸食毒品的影響或後果；持續的心癮 → 增加即時滿足的慾望 → 零碎重吸
3. 雖然衝動與心癮主要是生理狀態，但它們是由心理或環境所誘發：
  - a. 由有關過去滿足的刺激引起的條件反射
  - b. 與預期滿足相關的認知過程

12

## D. 介入策略

- A. 特定的介入策略:  
著眼於引起復發的直接決定因素
- B. 整體自我管理策略:  
著眼於引起高危處境的隱藏前因

13

## D. 介入策略 – 特定的介入策略

- I. 識別和應對高危處境
  - 1. 透過探索過去零碎重吸、復發/夢想/幻想，以識那些案主難以應對的性情況

14

D. 介入策略 – 特定的介入策略  
識別和應對高危處境 (續)

一些輔助的問題:

1. 當你在戒毒前，在哪裡/何時/與誰人一起吸食毒品？
2. 你在吸食毒品前/後，有甚麼事情發生？
3. 你在戒毒時遇上甚麼困難？

15

D. 介入策略 – 特定的介入策略  
識別和應對高危處境 (續)

2. 認出警號
  - a. 表面無關的決定、壓力、失衡的生活模式、對於吸食毒品的強烈正面預期
  - b. 採取迴避行動
3. 評估案主處理高危處境的現有動機和能力，繼而幫助案主發展更有效的應對技巧 → 角色扮演

16

練習：找出我們自己的高危處境和  
以案主的角度經歷處理高危處境的過程

1. 分成輔導員、案主二人一組
2. 案主找到一個不合意及想停止的習慣
3. 輔導員幫助案主 (10-15 分鐘)
  - a. 識別高危處境 (導致案主有該習慣的機制)
  - b. 認出到警號
  - c. 評估案主處理高危處境的現有動機和能力
4. 輔導員與案主交換角色並重複第3個步驟 (10-15 分鐘)
5. 討論整個過程 (10 分鐘)

17

#### D. 介入策略 – 特定的介入策略

- II. 提升自我效能感
  1. 增加案主掌控感和應對困難的能力
  2. 重視輔導員與案主的互相合作 > 由上而下
  3. 改變習慣是一個獲取技能的過程，而不是測試個人的意志力
  4. 設定較小和易於管理的目標
  5. 對於案主在新任務的表現，甚至是與使用藥物無關的事，回饋反應

18

## D. 介入策略 – 特定的介入策略

### III. 消除誤解和安慰劑效應

1. 對於藥物的正面預期是基於
  - a. 誤解和安慰劑效應 → 認知重整和研究結果教育
  - b. 實際的藥物作用，往往只是即時效果良好，和延遲效果惡劣 → (決策矩陣)

19

## 決定矩陣

	即時後果		延遲後果	
	正面	負面	正面	負面
保持克制				
恢復濫藥				

20

## 練習：決定矩陣

1. 使用決定矩陣幫助案主分析他/她的不合意習慣 (10 分鐘)
2. 交換輔導員和案主的角色並重複第一個步驟
3. 經驗討論

21

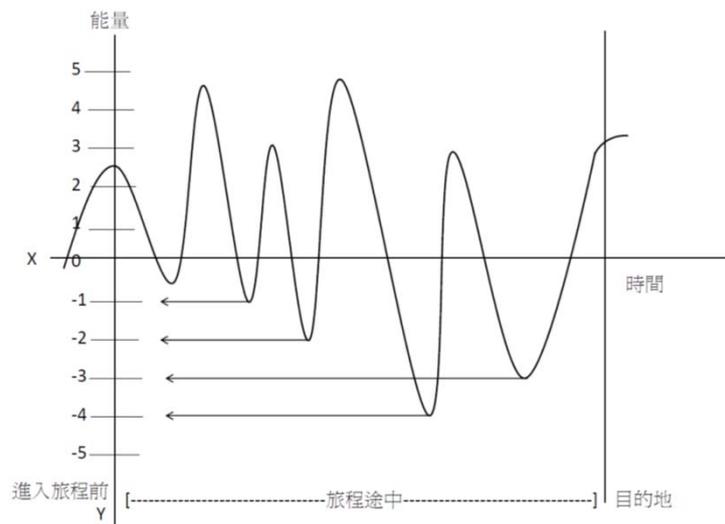
### D. 介入策略 – 特定的介入策略

#### IV 零碎重吸管理

1. 儘管有預防措施和準備，很多立志戒毒的案主也會在剛成功停止吸毒時候經歷零碎重吸
2. 零碎重吸管理包括
  - a. 停止零碎重吸：寫下的指示
  - b. 停止破滅效應以防止復發

22

D. 介入策略 – 特定的介入策略  
IV 零碎重吸管理 (續)  
戒毒旅程



23

D. 介入策略 – 特定的介入策略  
IV 零碎重吸管理  
戒毒旅程 (續)

旅程中3個常見的陷阱:

1. 零碎重吸 (波谷) = 失敗
2. 斷癮(波峰) = 成功
3. 向輔導員揭示零碎重吸令案主不開心

24

E. 介入策略：  
整體自我管理策略

V. 均衡生活模式

1. 案主檢視自己的日常生活，辨識每一項活動是「應該」、「想要」抑或是兩者皆是
2. 再次追求以前令自己滿意、無毒品的娛樂活動
3. 特定的認知行為技巧：鬆弛練習、壓力管理、時間管理等

25

E. 介入策略：  
整體自我管理策略  
V. 均衡生活模式(續)

3. 培養積極的習慣：冥想、做運動或瑜伽 → 對情緒、健康和應對能力有長遠、正面的影響
4. 培養積極的習慣 → 體驗在活動中獲取的新技能 → 提升自我效能感

26

E. 介入策略：  
整體自我管理策略 (續)

VI. 控制刺激技巧

1. 鼓勵案主從他們的家裡，辦公室和汽車移除所有直接與藥物使用有關的東西
2. 拿走微小的物件，那些物件可能會挑動過去吸毒的聯想，例如特定的椅子、一首歌曲、回家的路程、習慣等

27

E. 介入策略：  
整體自我管理策略 (續)

VII. 管理衝動的技巧

1. 衝動不應該被看作是案主想吸毒的心癮跡象，相反，案主應視其為對外環境（與吸毒相關）刺激的一種情緒或生理的反應
2. 衝動滑浪：衝動/心癮可視作為海浪，意思即是案主能夠騎在衝浪板上控制著它

28

**E. 介入策略：  
整體自我管理策略 (續)**

**VIII. 復發路線圖**

1. 高危處境的認知行為分析，強調案主可選擇不同方法去避免、應對高危處境及其後果
2. 列出表面無關的決定所可能引發的不同結果（合理化、否認等）

29

**實習功課**

1. 完成已派發有關預防早期復發的實習工作紙（認知模式）/ **CBRP**
2. 在大組分享你在每一個課題上的經驗
3. 每一個課題需要約**20分鐘**的討論時間

30