

勇敢拒毒遠離劇毒 健康生活自己做主



作者朗讀有聲書

■ 文 / 身心科郭興偉臨床心理師

「毒你千遍也不厭倦，毒你的感覺很永遠」，許多人在好奇心驅使、他人推薦等因素下而嘗試使用毒品，然往往沾染後卻深陷此糖衣陷阱而不可自拔，雖然多數使用者曾想戒除之，不過卻因戒斷症狀之不適(如心悸、盜汗等)，而選擇再度復發。

戒除毒品真的那麼困難嗎？除了生理症狀，心理層面對於毒品之「渴求」也是干擾，另社會經濟層面亦是影響因素之一，像是有些人為了能多做一些工作而用安非他命來提神，但是長久下來卻只是越用越累，使自己落入惡性循環中。完全仰賴自我以達到戒癮，是極為辛苦和困難的事，

但不用感到氣餒或者放棄，其實使用者可透過醫院的戒癮門診來達到戒毒目的。在門診中由醫師看診，必要時輔以藥物治療，並多會搭配「心理治療」以加強療效性。

「心理治療」多半由臨床心理師擔任治療者，進行的模式可分為團體/個別心理治療兩種，而一次療程進行的次數約8~12次(基本每週一次)，但仍會視個案的狀況加以調整。治療內容有哪些呢？以下是筆者自我臨床經驗之整理(註：各家醫院心理治療內容不完全相同，需視當時情況而定)：

▶ 臨床心理師會帶領個案去回想自我用毒史，藉以協助個案發現自我高風險情境、對毒品錯誤期待等，試著建立屬於自身毒品再犯歷程模式。

▶ 講授毒品危害性，並帶領個案進行使用毒品之損益表分析，教導個案戒癮技巧和實際演練。

此外，亦會讓個案重新規劃每日時間安排、協助認識自我特質、發展適切的減壓活動，並安排預防復發情境練習，回顧整體治療歷程等，以強化治療效果。

然而戒癮治療多為自費為主，多數人因擔心無法負擔治療的費用而望之卻步，在此跟大家分享一個訊息，目前政府有提供「藥癮治療費用補助方案，意即政府相關單位會提供各種治療費用之補助，以降低個案

就醫障礙。如欲了解詳細方案內容，歡迎來本院身心科門診就醫和詢問。

成功戒癮不簡單，但只要願意踏出第一步，讓專業醫療人員協助，你也可以為自己的健康生活做主。