

戒瘾必须具备的元素—罗加怡老师

沉溺者曾相信自己有能力控制，但经过长时间沉溺，多次尝试戒除失败，会渐渐失去信心和毅力，甚至采取放弃和放纵的态度。因此，**沉溺行为的戒除，绝对不是短期可达致成功的事。**

一、戒瘾必须具备的元素

1. **个人意愿**：患者必须承认自己有成瘾行为，不能采取否认和逃避的态度。
2. **接受治疗**：有些成瘾行为直接影响大脑功能，属生理问题。患者需接受专业治疗，藉药物的纾缓，减少戒断征状的出现，并纾缓情绪不安的情况。
3. **接受辅导**：成瘾行为有来自成长问题；处理心灵困扰，可有效根治成瘾行为。
4. **支持小组**：让患者与同路人坦白分享问题，并学习面对别人。成瘾行为让人对自己、对人存着欺骗掩饰，所以**能够坦诚面对自己和别人，对康复有很大帮助。**
5. **学以致用**：患者要把学习到的戒瘾方法在生活中实践，才能脱离沉溺。

二、戒瘾的行为改变模式

按心理学家普罗契卡和狄克礼门提（Prochaska & DiClemente）的研究，沉溺行为的治疗有一个改变行为的模式和阶段。

1. **懵懂期**（Precontemplation）：自觉有能力控制，未意识到行为带来负面的结果。
2. **沉思期**（Contemplation）：意识到行为引致的影响，考虑改变，内心有挣扎，改变的动机不断反复。
3. **决定期**（Determination）：意识到要改变，改变动机会增强，也会定计划。
4. **行动期**（Action）：寻求治疗的帮助，以行动实践改变的计划。
5. **维系期**（Maintenance）：自我评估能力增强，是面对引诱和挑战的关键时期。在维系期成功者，能够达至成功脱瘾，完全脱离沉溺的辖制。
6. **复发期**（Relapse）：在高危处境中失败，出现再度瘾发情况，有挫败感。若重回懵懂期阶段，意即进入另一个戒瘾行为的改变循环。

要戒除沉溺行为，**必须有坚定的意志力，并经过一段时间的学习和适应。**另外，**家人和朋友的鼓励和支持，也是很重要的。**

三、灵程十二步

帮助脱瘾的“灵程十二步”小组，已多年在国外采用。故名思义，“灵程十二步”会**应用属灵的原则作为治疗。**这个方法**提供3方面的帮助：**

1. **不需专业治疗师帮助，以过来人模式建立互相鼓励、支持和守望，也能够助人自助，使过来人信心更坚定。**

2. 透过互相分享经验，提供学习。

3. 能够提供情绪支援。

在灵性方面，戒瘾者要从神那里得着肯定和重建人生的目标，并且也要从神那里支取力量，去胜过沉溺行为的诱惑。人必须承认自己没有能力去抵抗这些行为的引诱，才造成生活中不能控制的情况。人只能来到神的面前，进入他为我们罪人预备的丰盛生命中，并靠赖他的恩典，去重整失控的生活。人因着信，可以得着心灵最大的满足，而不需要依附不好的行为，来作为解决心灵空虚的填补与慰藉。

圣经说：“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。”
(诗 16: 11)

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。