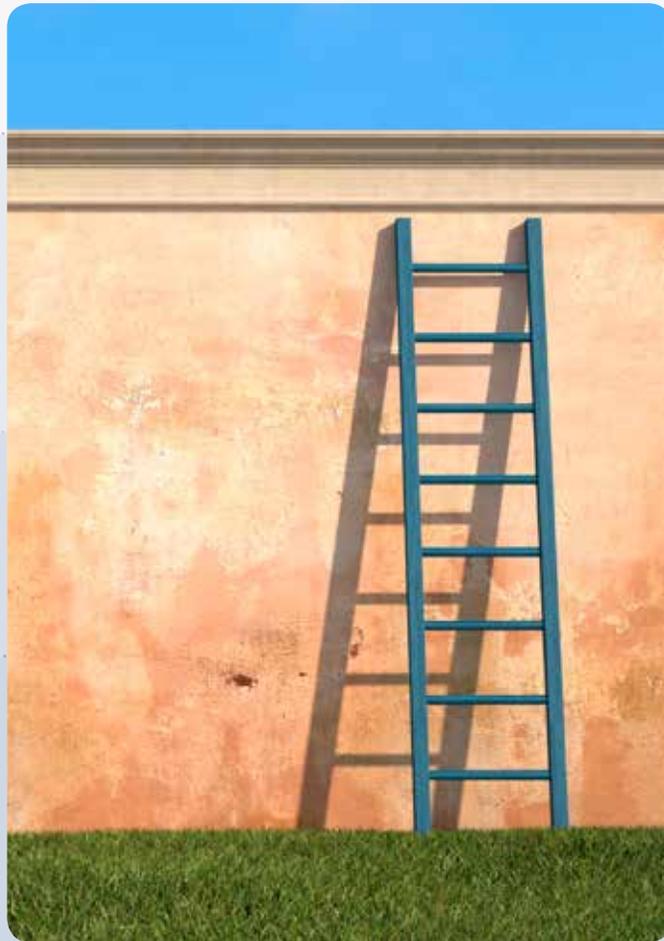


# 朝向更好生活 下一步

The Next Step Toward a Better Life



This booklet is for people who are in detoxification from drugs or alcohol and provides information on what to expect after detoxification. It encourages the reader to enter drug or alcohol abuse treatment and presents ways to a prevent relapse.

## 我怎麼知道我正在復原？

### 以下是一些徵兆：

- 我在處理問題時可以不依賴毒品或酒精，而且不會感到壓力。
- 我至少有一個可以坦誠相待的人。
- 我在身體和情緒疲累時會花時間休息。

您可以做到。

# 您可以做到。



您可以做到。

## 目錄

簡介 .....	2
<b>1. 最初30天 .....</b>	<b>3</b>
離開排毒：然後呢？ .....	3
現在採取的步驟 .....	3
眼前的難題和挑戰 .....	4
您的「反毒」和「反酒精飲料」想法與行動 .....	5
改變 .....	6
最初30天後續談 .....	7
繼續前進 .....	10
<b>2. 長期復原 .....</b>	<b>11</b>
您的復原計劃 .....	11
1. 設定目標 .....	12
2. 做出良好決定 .....	14
3. 管理時間 .....	16
4. 人際關係 .....	17
5. 識別和制止復發 .....	18
6. 認識絆腳石 .....	21
<b>3. 法律問題 .....</b>	<b>24</b>
<b>4. 資源 .....</b>	<b>25</b>

## 踏上復原之路。



### 簡介

這本小冊並非取代之治療，而是讓您對於排毒之後的情況有個概念。它也會提供建議幫您遠離非法藥物和酒精。不是所有建議都適用於您。只要採取對您有效的建議。

**您的下一步是接受成癮治療。**治療有助於您復原，也能幫助您處理其他需求。向排毒工作人員詢問治療，或是翻到本小冊第25頁。在您離開排毒之後盡快開始治療最好，但是有時會有等待期。

如果您無法接受治療，還是應該尋求遠離毒品和酒精的幫助。尋找復原者的自助方法或其他社區團體，例如Alcoholics Anonymous（匿名戒酒協會，AA）、Narcotics Anonymous（匿名戒毒協會，NA）或其他團體（請看本小冊末尾的清單）。如果靈性計劃對您很重要，可以嘗試歡迎復原者的信仰組織（例如教會）。設法獨自保持清醒是遠離毒品和酒精最困難的方式。尋求幫助。

在您前往排毒之前，您受到毒品或酒精問題的控制。即使在您結束排毒後，控制您的毒品或酒精濫用的因素仍然存在。您還是有癮頭。您現在的挑戰是復原。

復原有幾個階段。第一個階段是重大調整，讓您的身體和大腦習慣於不碰毒品或酒精。這個階段很困難，根據您的習慣而定，可能需要四週或更長的時間。

本小冊的第一部分幫助您在作出這種調整時避免毒品和酒精。第二部分則是關於更長期的復原。當您調整到較為清醒，而且感到好轉時，您會開始更長期的復原。您會設定新目標、作出更好的決定，並且規畫您的時間。第二部分會解釋這些事物的重要性以及它們的運作方式。

**您可以做到。**

## 1. 最初30天

### 排毒不會治癒您的毒品或酒精癮頭。

進行排毒是指您跨出了遠離毒品或酒精的第一步。然而，排毒只是開始。毒品或酒精可能排出您的體外，但是導致您濫用毒品和酒精的人、地方和問題仍然存在。

### 離開排毒：然後呢？

也許您以前作過排毒，現在對於您能保持清醒和遠離毒品感到懷疑。您可以做到。很多人不只一次排毒。

也許您以前設法獨自保持清醒。這一次，請尋求幫助。向排毒工作人員詢問或是查閱本小冊背面獲取幫助的方式。如果您難以保持清醒，諮詢師可以幫助您。他們也可以幫助您找到更好的住房、離開不良的人際關係、應對憤怒、成為更好的父母，或是尋找醫療協助。

參加自救團體會議，它們不必花錢。在一些較大城市中，會用英語之外的語言開會（自救團體的資訊請看本小冊末尾的資源欄）。也有線上會議。那裡的人知道您目前的處境。自救團體建議找一位**贊助人**。贊助人是已經保持清醒一段時間，而且可以幫您保持清醒的人。

### 現在採取的步驟

保持清醒以及遠離毒品的方法並沒對錯之分。只要有效就是好的。對您最有效的就是幫助您應付**觸發點**的方式。觸發點是導致您使用或是讓您想要使用毒品或酒精的任何因素。

有些觸發點是**飢餓、憤怒、孤單或疲倦**。接觸與您在過去使用毒品或酒精有關的人、地方和事物時，您也較有可能濫用毒品或酒精。



在您走出排毒之前，做好計劃遠離會導致您復發的任何人、地方和任何事物。例如：

- 從手機、電子郵件和其他裝置刪除過去和您一起濫用毒品或酒精的人。盡可能避免過去的同黨舊識。
- 盡可能避開使您憤怒的人。
- 尋找好的同伴。請朋友或家人幫您保持清醒。
- 詢問排毒工作人員有關能說您的語言的AA（匿名戒酒協會）、NA（匿名戒毒協會）或其他自救團體。
- 在90天內參加90次會議。
- 規畫不同的路線以避開毒犯和酒吧。
- 不要拜訪或會見您知道具有毒品或酒精的人。
- 填滿您的冰箱，因此總是有好東西可吃。
- 請某個不使用毒品或酒精的人清除您家裡、車上和其他地方的酒飲、毒品和器材。
- 如果身上有錢是您的觸發點之一，請把現金、提款卡或信用卡收起來。
- 休息、放鬆和睡覺。
- 列出一張毒品或酒精對您的生活、朋友和家人造成不良影響的清單。務必誠實。
- 列出一張遠離毒品和酒精的好處清單。每天在清單上增加內容：新認識的人、您感到自豪的方式。
- 和諮詢師談論更好的住處。在鄰里或家裡有毒品是一個復發的強大觸發點，虐待性的居住情況也是如此。如果您無法改變居住情況，知道有哪些事可以幫您遠離毒品和酒精就更為重要。

### 眼前的難題和挑戰

您可能犯的最大錯誤就是認為您可以回到過去的生活，而不濫用毒品和酒精。保持清醒是一項艱鉅的工作。您的新生活會充滿挑戰，而且各種問題可能會阻礙您保持清醒，遠離毒品。

請記住，您的毒癮或酒癮是您過去學會的事。在您接受排毒之後，您需要忘掉使用毒品和酒精，並且重新學習如何清醒地生活。您可能沒有毒品，但是有可能在不知不覺的情況下濫用毒品酒精。

要在這段期間遠離毒品和酒精，您必須採取行動：

- 使用您的反毒／反酒精飲料活動（解釋如下）。
- 練習新的思考方式，特別是提醒自己「我是上癮者／我是酗酒者，我必須努力復原。」
- 在每天的小事上採取復原的小步驟。

採取行動會幫您渡過這個階段。它會讓您覺得更能掌控自己的生活。最好的是，與其嘗試不做某件事，這是很難的；您可以做別的事，這是比較容易的。這件別的事就是您的反毒或反酒精飲料想法或行動。

### 您的「反毒」和「反酒精飲料」想法與行動

「反毒」或「反酒精飲料」是能夠幫助您遠離毒品或酒精的任何東西。它可以很簡單，例如：

- 當您想要喝酒時嚼口香糖或吃糖。
- 打電話給您的配偶或朋友，而不是去您可能會濫用毒品或酒精的地方。
- 看電影。
- 打籃球或其他運動。
- 看書。
- 把子女的照片放在口袋裡，作為遠離毒品和酒精的動力。
- 加入一個支持復原的靈性或宗教組織。
- 找一份讓您忙碌而遠離濫用毒品或酒精者的新工作。

您有越多的反毒活動越好。透過您的反毒／反酒精飲料活動，您可以逐漸改變您對毒品和酒精的想法。保持清醒最成功的人特別會做兩個反毒／反酒精飲料活動：一是接受諮詢，另一個是加入自救團體。

練習反毒／反酒精飲料活動並不代表您必須每時每刻進行這些活動。它也可以是精神活動，例如禱告和冥想。冥想的形式有很多種，可以幫助您改變思想。

就像鍛鍊肌肉一樣，這些反毒／反酒精飲料活動會越用越自然。使用第9頁來擬定您自己的反毒／反酒精飲料活動清單，或是遇到毒品或酒精時的應對方法。把它填滿，並且隨身攜帶。除非您做好避免毒品和酒精的思想準備，否則很容易又開始使用毒品和酒精。

您可能害怕回到使用毒品或酒精的舊習慣，可是這不會維持太久的。目前，您的重點在於接下來4週，以及避免與使用毒品和酒精有關的人、地點和事物。隨著時間的推移，您使用毒品和酒精的衝動會越來越低。

### 改變

您可能以為保持清醒意指現在一切都沒事了。其實，在清醒狀態（在排毒後戒除毒品和酒精）的早期階段，感覺蠻糟糕的。

改變，即使是好的改變，也可能讓人害怕。因為變得清醒是一個大變化，因此也是一個危機刻刻。新戒除的變化有時候稱為復原的創傷。您自己和週圍遭人過去的生活可能受到您的癮頭所擺布。您突然戒除癮頭可能會對您的生活造成痛苦的擾亂。

您透過清醒所做的改變也可能會影響您的家人、朋友和同事。保持清醒可能會造成混亂，就像毒品和酒精濫用造成的混亂一樣。請記住，您週圍的人：

- 需要您的注意，特別是您的子女。您必須平衡子女的需求和您自己的需求。
- 可能會想或會說他們寧願讓您「使用毒品」。
- 可能不明白您所做的調整。
- 可能一直在照顧您。現在您清醒了，他們必須尋找其他的方式和您往來。
- 可能不明白您需要做什麼來保持清醒和戒除毒品。
- 可能試圖控制您，以便使您不會復發。
- 可能對毒品和酒精產生的動盪感到怨恨。
- 可能對您花在清醒狀態活動的時間感到怨恨。
- 可能覺得您的情緒波動難以應付。

您需要專注在自己的反毒／反酒精飲料活動上。就別人而言：

- 讓朋友和家人專注在他們自己的調整上。
- 保持積極。即使對於積極思考的小改變也能幫助您自己和別人。負面思考對任何人都沒有幫助。
- 參加AA或NA或類似的團體會議，向其他明白人尋求鼓勵。

毒品或酒精導致了您的許多問題，但不是全部。保持清醒不會解決您生活中的一切問題。在您清醒之後，您突然以新的方式面臨各種問題。等到您感到好轉之後再處理較大的事務。堅持應對日常問題，所以最重要的事如子女等可以受到妥善處理。

### 最初30天後續談

毒品和酒精癮頭會讓您的思考混淆。您的大腦需要時間來調適沒有化學物質的生活。發生這種情況時，您可能會有一些不合理的想法，例如：

- 覺得您好像沉睡多年，若不使用毒品和酒精就無法處理最簡單的情況。
- 對於戒除毒品或酒精有罪惡感。
- 覺得您失去了還在使用毒品和酒精的朋友或家人。
- 覺得清醒狀態好像一種懲罰或剝奪。
- 對於日常活動感覺陌生，因為您已經忘了如何在清醒狀態下做事。
- 感覺不知所措。
- 感覺麻木或百感交集——憂鬱、憤怒、無助——就像您使用毒品和酒精時一樣。
- 覺得焦慮或憂鬱。
- 對於生活的每個層面不斷感到壓力。

您的情緒可能會走到憤怒、自憐、毫無希望或防衛的極端。其他問題的痛苦可能會浮現。

您可能經歷的其他情況包括：

- 難以清楚思考或記得事情。
- 衝動行事。
- 難以投入事情。
- 覺得身體無法協調。
- 難以入睡。

這些情況代表您的頭腦在毒品和酒精消退之後正在復原。

在這段時間：

- 不要對自己期待過多。您的身體協調和專注力可能會有一段時間欠佳。
- 設法避免做那些使您感覺更糟的事情，例如吃垃圾食品或喝太多咖啡。
- 在生活中尋找幽默，而非自憐自哀。
- 提醒自己，如果您保持清醒，糟糕的感覺會更快好轉。
- 盡可能保持充分的睡眠。不要太擔心睡眠的問題。您的睡眠很快就會改善。
- 吃得好，包括健康的零食。
- 吃維他命補充營養。

對於毒品或酒精的癮頭可能隨時出現，通常由事件而觸發（例如節日或慶祝）或是知覺（聞到酒精或香煙的味道）。癮頭會在幾天或幾週後消退。

您可能會作夢您正在喝酒或使用毒品，醒來時可能會有快感，或是因為沒有快感而覺得挫折。

在這段困難的時期可能會有短時間覺得焦慮或憂鬱。然而，如果持續太久，您應該尋求對這些感覺的治療。本小冊的第四部分會告訴您如何尋求幫助。



我遇到毒品或酒精時，我會這樣做：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

### 成癮治療是怎麼回事？

不是所有的治療計劃都類似，但是大部分都遵守這個一般概念：

首先，諮詢師會詢問您的毒品或酒精的使用情況、您的身體健康，以及生活中的其他事務。這稱為**評估**。諮詢師會使用您對問題的回答來決定如何幫助您。很多諮詢師都已復原，知道您目前的經歷。

您會和諮詢師一起制定一項**治療計劃**。這項治療計劃會寫出您的目標和反毒／反酒精飲料活動，以及能夠幫您保持清醒的事項。這些可能包括：

- 幫助識別觸發點（觸發點是讓您渴望酒精或毒品的任何東西）。
- 預防復發訓練。
- 壓力管理。
- 您感到自在的自救團體。
- 治療疼痛、癮頭或憂鬱的藥物。
- 時間或金錢管理技巧。
- 工作技能。

治療的目標有兩個。其中一個目標是幫助您不再使用毒品或酒精。另一個目標則是幫助您重新學習如何在生活中擺脫毒品或酒精。養成毒品和酒精濫用的習慣可能需要很長時間，重新學習如何在生活中擺脫毒品和酒精也可能需要很長時間。

### 繼續前進

這個調整期何時結束？至少給自己一個月的時間。使用海洛因或晶狀可卡因的人可能需要六個月。

隨著時間的推移，您會注意到您的頭腦越來越清醒。您可以放鬆心情渡過一天，而不是與您的衝動互相掙扎。您可以做好未來數週的計劃，而不是今天而已。您正在邁向較長期的復原。

**您可以做到。**

## 2. 長期復原

---

隨著您的頭腦和身體逐漸習慣沒有毒品和酒精。您會發現生活感覺更好，您也不再覺得不知所措。您是在問題出現時予以解決，而不是擔心沒有發生的事情。

您和週圍親近的人相處更融洽。您變得更開放而誠實。您對於哪些問題屬於您，哪些問題屬於別人有更清楚的認識。您更能享受自己，做些有趣的事。

現在該是採行長期復原計劃的時候了。這個計劃包括：

- 設定新目標以及邁向的步驟。
- 改善您的人際關係。
- 學習更多方式在不使用毒品或酒精的情況下應對情況。
- 學習管理您的時間。
- 識別您的觸發點以及處理的方式。

### 您的復原計劃

爲什麼您需要復原計劃？爲了復原，您需要以積極的方式繼續前進或是做出改變。如果您停止向前，就會落回舊有的行爲模式。

復原計劃的重點在於遠離毒品，保持清醒。它不必鉅細靡遺。

把獲得幫助做爲計劃的一部分是個好主意。您可能懷著很多過去不好的感覺。如果您曾經把使用毒品或酒精做爲不要有感覺的方法，那麼您將很難在沒有諮詢、贊助人或是同儕支持的情況下保持清醒。

務必把醫療或牙科護理作爲復原計劃的一部份。如果您沒有疼痛，會更容易遠離毒品和酒精。確保您的醫生、牙醫和其他保健提供者知道您正在復原。這樣有助於他們照護您，特別是如果您需要止痛藥的時候。如果您需要一位醫生或牙醫，請向您的毒品濫用諮詢師洽詢如何尋找。

## 1. 設定目標

在多年的飲酒和使用毒品後，許多人已經忘了他們過去的目標和樂趣。其他人則從來沒有設過目標。使用下一頁的清單來幫助您看出自己的優點。您可能甚至會發現一些您自己有但是卻不知道的優點。使用這份清單來獲得構想以及設定目標。

您的目標應該清楚又值得，不應該太難或太容易。一般而言，日常目標會使您的生活繼續向前，並且避免舊習慣捲土重來。

它們應該包括：

- 一份工作或教育／職業計劃。
- 與不沾毒品／酒精的同事、朋友和家人進行社交。
- 在空閒時間從事的嗜好和休閒活動。
- 必要時完成假釋要求。

每個目標都應該細分成幾個步驟。您也應該設定時間表。例如，如果您的目標是獲得工作訓練，那麼第一步可能是找一個工作訓練計劃。您的時間表可能是在三個月內找到計劃，以便趕上提出申請及獲得接納。另一步可能是得知計劃的費用，並且規畫支付的方法。

目標的大小不一，包括慢跑或每週兩次帶子女到運動場。重要的是您的目標很值得，並且幫助您遠離毒品和酒精。

### 無效的目標

- 別人我給我毒品或酒精時，我只要保持堅強就可以。
- 賺更多錢。
- 不要因為無照駕駛被逮捕。
- 向我的老闆顯示他錯了。

### 實際的目標

- 每週寄出四份工作申請表或履歷表，直到我受雇或是得到更好的工作。
- 加入一個籃球、足球或壘球隊。
- 參加子女學校的活動。
- 制定擺脫債務的預算。
- 開立一個儲蓄帳戶。

### 評估您的優點

使用以下量表為每一個優點評分。確實注意到您的長處！

**0** = 完全沒有； **1** = 有一點； **2** = 不總是如此； **3** = 對，那就是我！

- \_\_\_ 與別人連繫。我很容易與人來往，交朋友。
- \_\_\_ 創意。我很擅長藝術、音樂或 \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 政治。我採取行動試圖創造不同。
- \_\_\_ 吸引力。我有吸引力及（或）很迷人。
- \_\_\_ 幽默感。我能找到樂趣，也喜歡歡笑。
- \_\_\_ 求生技巧。我是倖存者，我做過很困難的事。
- \_\_\_ 堅忍不拔。我可以貫徹始終，也有意志。
- \_\_\_ 自我照顧。我可以照顧我自己和我的家。
- \_\_\_ 身體能力。我很擅長體育活動或運動。
- \_\_\_ 社會支援。有人關心我，並會幫助我。
- \_\_\_ 幫助別人。我很擅長照顧需要我幫助的人。
- \_\_\_ 自尊。我相信我是一個好人。
- \_\_\_ 智力。我明白事情，而且（心智／社交及（或）情緒上）很聰明。
- \_\_\_ 面對情感的能力。我可以應付痛苦的情感並且妥善處理。
- \_\_\_ 溝通能力。我可以說出心中的想法而且懇定斷言，而不至於傷害自己或別人。
- \_\_\_ 財務資源。我有錢或其他資源幫助我克服。
- \_\_\_ 其他長處： \_\_\_\_\_

資料來源：獲准許複製：Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook* (一名女性的成癮工作手冊)。New Harbinger Publications, Oakland, CA. <http://www.newharbinger.com>.

## 2. 做出良好決定

等到這時，您已經遠離毒品一段時間了。您的頭腦變得更清楚，可是您還是以舊有方式思考。爲了保持復原，您需要新的思考方式以及做決定的更好方式。

朋友和家人可以幫助您想出處理棘手情況的各種不同構想，諮詢師和自救團體的成員也可以。

您也可以製作所謂的**決策圖**，在紙上把情況想清楚。決策圖能幫助您看到您的決定會把您帶到哪裡（請看下一頁的範例）。要這樣做，找一個您可能碰到的情況，例如「老闆因爲我遲到而對我大吼」。把它寫在一張紙的中央。在它週圍畫一個圈。在圓圈四週寫下您可能有的各種反應。例如：

- 「我很生氣，對老闆吼回去。」
- 「我道歉，然後獨自工作，直到我冷靜下來。」
- 「我辭職不幹，結果喝醉。」

在每一個反應週圍畫一個圈，然後用一條線與第一個圓圈相連。

您寫下的每一個反應會導致其他事情發生。寫下您認爲這些反應可能引發的情況。例如：

- 「我很生氣，對老闆吼回去」導致「我被開除」。
- 「我道歉，然後獨自工作，直到我冷靜下來」導致「我的同事對我更有好感，使我的工作變得較輕鬆」。
- 「我辭職不幹，結果喝醉」導致「我因爲酒後開車被逮捕」。

在這些情況週圍畫一個圈，把它們跟原因連起來。

做出一張事件與反應圖，有助於看到什麼導致毒癮或酗酒。更好的決定有助於您遠離毒品或酒精。

下一頁的圖表顯示您如何改變您對情況反應的方式。更好的決定有助於您遠離毒品或酒精。這個例子使用一個特別的事件：老闆因爲您遲到而對您大吼。

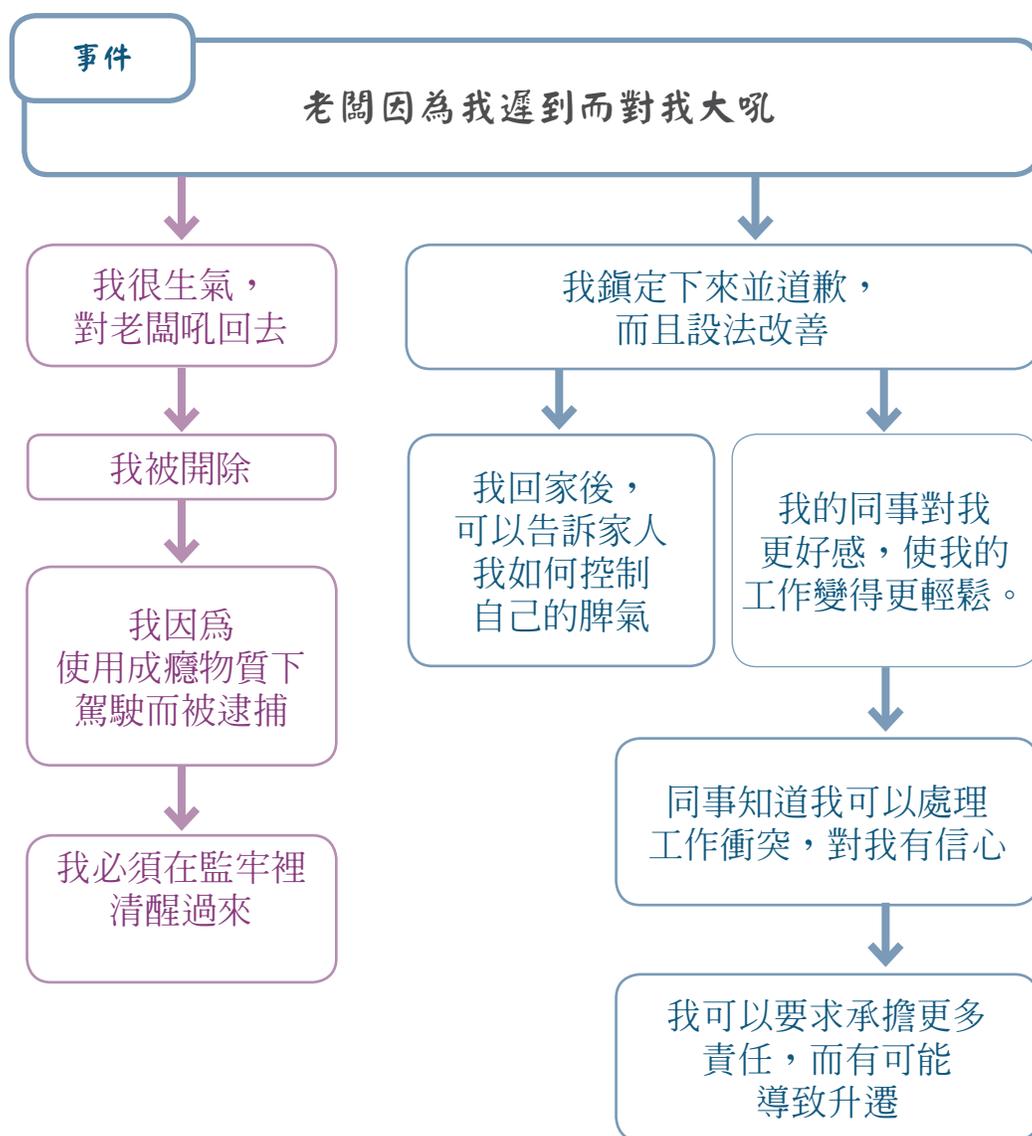
### 假想情況一：

1. 您可能很生氣，對老闆吼回去。
2. 您被開除。
3. 您因爲酒後開車被逮捕（也稱爲「使用成癮物質下駕駛」或DUI）。
4. 您必須在監牢裡清醒過來。

或是，您可能做出不同的選擇，稱為假想情況二：

1. 您很生氣，但是很快鎮定下來。
2. 您道歉，並且設法改善。
3. 您的同事對您更好感，使您的工作變得更輕鬆。
4. 同事知道您可以處理工作衝突，對您有信心。
5. 您可以要求承擔更多責任，而有可能導致升遷。
6. 當您回家後，您可以告訴家人您如何控制自己的脾氣。

### 決策圖範例



### 3. 管理時間

進行復原意指總是繼續向前。爲了繼續向前，您需要以不同的方式看待時間。這涉及兩個層面。

1. 學習以時鐘和日曆來衡量時間，而非使用毒品或酒精的事件。如果您經常說「那是在我產生快感以及…」，那麼您就是使用毒品事件來看待時間。

用時鐘區分一天的時間，而非「在我喝酒以前」以及「在我喝酒以後」。以使用酒精或毒品的事件來衡量時間，是您癮頭的一部分。您需要改變那個習慣。當您談論過去或其他任何主題時，提及日期或時間，而非使用酒精或毒品的事件。

2. 您在過去把大部份的時間和精力花在使用酒精或毒品。您需要以其他事物填補那些時間，而不是無所事事。找一份日曆或筆記本。在上面填寫您的目標和使用空閒時間的方法。以工作或其他使您保持清醒而且不會再犯毒癮或酒癮的活動渡過每一天。

明智利用您的時間，也有助於您避免憤怒和其他導致使用毒品或酒精的情緒。善用時間能幫助您履行自己的責任。您可以透過可靠來避免與週遭人產生問題。

**買一本記事簿或日曆。  
即使一份拍紙簿也無妨，  
只要您堅守日程表即可。**

審視您的目標以及達成目標所需的步驟。在日曆或記事簿上寫下這些步驟。務必要規劃放鬆的時間。您不需要分分秒秒都忙碌。把時間花在幫助您達成目標，避免飲酒或使用毒品的方式上。

一些有用的日程表建議：

- 參加會議。參加面對面或甚至線上的自救團體，將能幫助您打發時間、保持清醒，並且認識正在復原的人。
- 參加宗教服務。復原可能有精神的一面，尋找一個您覺得自在的宗教團體會有幫助。
- 成爲一個整天工作的人並不是遠離毒品的好方法。如果您爲了填滿時間而過度工作，可能會感覺疲累，從而使用毒品或酒精來放鬆，或是可能在工作後感到寂寞。多餘的金錢可能成爲以毒品或酒精「慰勞自己」的觸發點。
- 記住您的反毒／反酒精飲料活動。它們能夠讓您有積極的事情可做，幫助您消磨時間。
- 您的日曆／記事簿也能幫您追蹤自己的進度。一段時間後，您可以翻到較早的頁數，看到自己養成一個沒有毒品和酒精的新生活。

#### 4. 人際關係

在您習慣保持清醒的同時，其他人也習慣您的行為變化。在您逐漸養成清醒狀態之時，您的人際關係可能會改變。

##### 您可能傷害過的人

別人可能覺得您無法信賴。這可能令人洩氣。您可能會對自己說：「如果每個人都認為我會有快感，我還不如有快感算了。」不要讓別人的態度影響您。把注意力放在您保持清醒的工作上。他們的態度會隨著時間而改變。

如果人們對您生氣，您可能會覺得生氣或憤怒。您可能還沒有準備好應付這些感覺。如果您曾經習慣在生氣或憤怒時使用毒品，您將需要學會處理這些感覺，而非使用毒品。可能時走出去，做點別的事，直到您鎮定下來為止。查看您的反毒／反酒精飲料活動清單。不要讓情況觸發復發。使用決策圖來思考如何以更好的方式來應對。

Al-Anon是一個為濫用毒品或酒精者的朋友和家人設立的自救團體。把Al-Anon的規則告訴您的朋友和家人，在您開始復原時幫助他們。

##### AL-ANON 為與成癮者同住者所設定的規則:

- 不要因為別人的行為或反應而受苦。
- 不要讓自己為別人復原的利益而被利用或虐待。
- 不要為別人做他們應該自己做的事。
- 不要操縱情況以便讓別人吃飯、上床、付帳等。
- 不要掩蓋別人的錯誤或不當行為。
- 不要製造危機。
- 如果危機是事件的自然進程，不要企圖避免。

隨著您越來越習慣不用毒品以及保持清醒，其他人會對您越來越有信心。這可能產生令人驚訝的副作用。他們可能會越來越表達對您的感覺，而其中一些感覺可能是負面的。這可能難以適應。讓這些衝突幫助您改善與別人的關係。

考慮去上一個自信心訓練、憤怒管理或是其他課程。鼓勵您的家人為自己尋求幫助，例如參加一個自救團體或去看一位諮詢師。

### 您習慣相處的人

您知道還在濫用毒品或酒精的人可能不喜歡您的改變。他們可能覺得被拒絕，或對自己的行為感到羞恥。毒犯不想失去您的生意。三分之一的復原者因為來自別人的壓力而復發。以下是一些應付迫使您使用毒品或酒精者的方法：

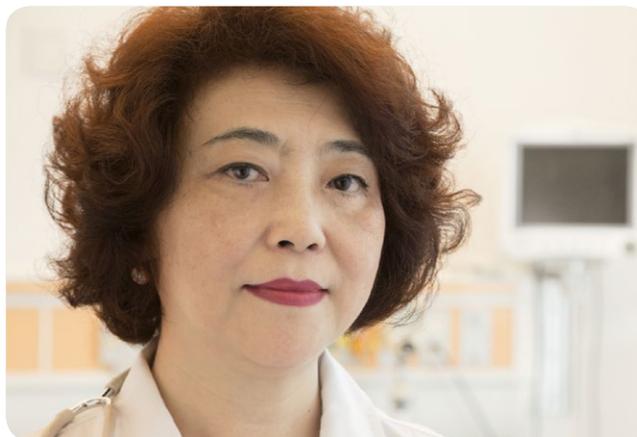
- 記住向您提供毒品或酒精的人，即使是朋友或家人，也沒有為您的最佳利益著想。
- 立刻以令人信服的方式說不。
- 和別人練習說不，例如「不，謝謝你，可是我要喝杯咖啡」或是「不，我不再使用毒品或酒精了，它造成我太多問題了。」
- 不要說出暗示他們以後可以再問的話，例如「改天吧」或是「我正在吃藥」。
- 建議做其他活動，例如看電影或散步。
- 不要讓談話留在毒品上。改變話題。諮詢師把它稱為**拒絕毒品的訓練**，如果您難以說不，可以尋求幫助。

## 5. 識別和制止復發

培養新的技巧和習慣模式需要一段時間。不要讓自己鬆懈。您正處於自己生活的戰鬥中，您必須警惕在您沒有預料時突然想要使用毒品或喝酒的衝動。

**不慎失足**是使用一次毒品或酒精。把不慎失足想成事情不管用的資訊或訊號。想想發生的事，並且思考需要什麼改變才能立刻停止。

**復發**則是您使用不只一次。您越快停止復發越好。您最後會成功的。不要說出「我搞砸了，所以何必繼續嘗試？」之類的話讓自己洩氣。自責和其他負面情緒對您無濟於事。負面想法只會讓復發更容易，並讓清醒狀態更難。



### 可能復發的徵兆

- 夢見您在使用毒品或酒精可能是個警訊。想想您要做什麼以及您可能怎樣回到濫用。
- 人們通常在感覺好轉時復發：他們認為嘗試一點並無妨。這種想法通常導致復發。
- 做白日夢幻想您使用毒品或酒精時的樂趣。
- 回想您在過去濫用毒品或酒精也可能是您將復發的徵兆。

### 預防復發的建議

- 打電話給諮詢師或是清醒的朋友。
- 離開這種情況，在街角散步或慢跑幾次。
- 吃營養的東西。
- 以書籍或電影或其他活動讓自己分心。
- 告訴朋友和家人在您談到過去喝酒或使用毒品的樂趣時制止您。
- 寫一張單子列出新生活的好處，例如人際關係、學校表現優異、看起來更好，或是有時間和錢來從事嗜好。
- 停止自己做白日夢幻想毒品或酒精濫用的樂趣，而想想不好的部分。
- 如果您至少復發一次，想想它是怎麼發生的。您這一次可以有什麼不同？

「只要堅強，開口說不」並不足以應付您面臨的處境。使用下一頁的單子寫下您可能復發的方式，並且寫出應對的策略。影印一份放在身邊。



向我提供或慫恿我使用的人：

---

---

---

我要如何回應？

---

---

---

我使用的地方：

---

---

---

我要如何避免？

---

---

---

我使用的時間：

---

---

---

我可以改做什麼？

---

---

---

鼓勵復發的情況（派對、有現金）：

---

---

---

我要如何處理？

---

---

---

## 6. 認識絆腳石

### 「看起來很好」的陷阱

「看起來很好」的陷阱是指您變得更健康的事實。您的外表看起來更好。沒有人會從您的外表猜到您有毒品或酒精問題。這可能是一個危險時期。其他人可能會誘使您失足或復發。您可能也開始懷疑自己有毒品或酒精問題。不要被鏡子騙了。提醒自己您的外表改善遠比您保持清醒的能力還快。

### 金錢

付薪日可能是個大問題。有些人在領到薪資時酗酒，特別是如果那是他們一陣子以來的第一份薪資。隨著付薪日的接近，您必須計劃如何把薪資存起來並且支付帳單，而非用來使用毒品或酒精。如果金錢是您的觸發點之一，在您能穩定保持清醒狀態之前不要帶錢。可能時安排薪資的直接存款。如果您需要，購物時請一位朋友或家人同行。

販毒者和其他毒癮者或酗酒者知道薪資何時發放，可能會回來找您。想辦法避開他們。

### 思考模式

為了繼續復原，重要的是不要愚弄自己。不要只想著生活的光明面。不要預期您對毒品或酒精的渴望很快消退。當您有渴望時，使用**健康的思想**來幫助您度過那個時刻。保持鎮靜，著重可以幫助您的想法。例如，停下來提醒自己毒品所導致的痛苦。回顧清醒的種種好處。那就是健康的思想。

不要談論飲酒或使用毒品的樂趣。請朋友在您談起時打斷您。不要聽別人談論使用毒品或酒精的樂趣。改變話題或是暫時走開。

您可能會發現自己懷疑您有毒品問題。去AA、NA或類似的會議聽聽別人的故事。如果他們的故事聽起來跟您很像，就會提醒您在您濫用毒品或喝酒時的惡劣情況。

遠離您本來沒有上癮的毒品。您最喜歡的毒品可能是止痛藥，但是您也應該遠離甲安菲他明、大麻、酒精和其他任何東西。大部分的人對於其他毒品或酒精都有與他們最喜歡的毒品一樣的問題。

### 觸發點和渴望

渴望可能在3到6個月之後突然復發。然而，它們可能很快消退到極低的程度。練習您的反毒／反酒精飲料活動，直到渴望消退為止。即使沒有渴望，您的觸發點還是會向您突擊。您總是需要留意可能導致復發的人、地點和事物。

### 情緒問題

- 有些人在排毒後發生嚴重的憂鬱症和焦慮。如果它在幾週之後還沒有消退，請去看醫生。
- 憤怒通常會導致復發。您需要小心處理可能引發憤怒的情況，例如您提出批評或是被人批評。上一堂憤怒管理課或自信心訓練課。
- 如果您曾受到身體或情緒虐待，遠離毒品和酒精就會更困難。找一位受過治療這些創傷情況訓練的諮詢師。
- 如果您處於一種虐待關係，您將很難保持清醒。虐待和毒癮或酒癮是相輔相成的。尋求幫助。

### 尋求幫助

記住，排毒不會治癒您的癮頭。在您離開排毒之前，登記額外的治療或其他幫助管道，做為展開新生活的方式之一。保持清醒的幫助可能來自以下管道：

- 成癮諮詢師。
- 個案經理。
- 職業諮詢師。
- 住房倡議者。
- 精神健康諮詢師。
- 創傷／虐待專員。
- 宣導工作者。
- 精神科醫生、心理學家或社會工作者。

這些工作類型互有重疊。排毒工作人員可能會也可能不會提供成癮諮詢。很多諮詢師也會接手個案管理。有些精神健康諮詢師可以幫助您克服濫用。

宣導工作者和個案經理都會提供轉介。

更多資源請見第四部分。把握您可以用來遠離酒精和毒品的一切幫助。

## 我怎麼知道我正在復原？

以下是一些徵兆：

- 我在處理問題時可以不依賴毒品或酒精，而且不會感到壓力。
- 我至少有一個可以坦誠相流的人。
- 我有個人界線，而且知道哪些問題是我的，哪些人是別人的。
- 我在身體和情緒疲累時會花時間休息。

您可以做到！

您可以做到！



您可以做到！

### 3. 法律問題

您的毒品或酒精濫用可能會使您與雇主、房東或警察惹上麻煩。如果您遠離毒品和酒精並且持續接受治療，法律會給您一些保護以幫助您康復。可是那種幫助是有限的，而且您必須做好自己的本份。



#### 殘障／治療

成癮本身沒有資格成爲一種殘障。如果您製造、出售或使用非法毒品，Americans with Disabilities Act（美國殘疾法案，ADA）不會保護您。然而，如果您正在從種癮頭復原，ADA會提供一些保護。在大部分的情況下，只有您正在復原或接受治療，保護才會適用。

Family and Medical Leave Act（家庭與醫療假法）也是類似的。它讓一些員工有權休無薪假來治療嚴重的病況，包括成癮在內。然而，這種放假必須是用於治療。因爲使用毒品或酒精而未上班，並沒有資格被視爲放假。

#### 住房

濫用毒品或酒精的人可能被逐出和禁止使用第8節或其他公共住房。這項禁令可能持續3年。然而，如果一個人成功完成治療計劃而且遠離毒品或酒精，一個住房機構也許可以縮短或解除這項禁令。

#### 假釋

如果您處於假釋，完成您在社區的監督期是很重要的。假釋的目標之一是改變舊有的使用毒品和飲酒習慣。假釋也會以工作和其他要求使一個人的生活有條理。這種條理有助於避免復發。大部分在復原期間違反假釋的人也會復發。

### 如需更多資訊

物質濫用與精神健康服務處可提供一本稱為「認識您的權利」（“Know Your Rights”）的小冊。這本小冊解釋了法律如何保護以及不會保護從癮頭復原的人。如需索取，請瀏覽 <http://store.samhsa.gov/product/Are-You-in-Recovery-from-Alcohol-or-Drug-Problems-Know-Your-Rights/PHD1091>。

以下這些聯邦機構受理投訴並有關於殘障性歧視的資訊：

- **Equal Employment Opportunity Commission（公平雇用機會委員會）**。請瀏覽 <http://eeoc.gov>，致電 1-800-669-4000，或連絡當地的公平雇用機會辦公室（請查閱您當地的電話簿）。
- **Department of Labor（勞工部）**。Wage and Hour Division（工資工時處）和 Civil Rights Center（民權中心）都可處理歧視投訴。請瀏覽 <http://www.dol.gov>，或致電 1-800-877-8845 聯絡聯邦資訊中繼服務，要求轉接民權中心。
- **Department of Housing and Urban Development（住房和城市發展部門，HUD）**。聯絡當地的HUD辦公室（通常列在電話簿藍頁的「住房」欄）。或是，瀏覽 <http://www.hud.gov> 或致電 1-800-669-9777。
- **Department of Justice（司法部，DOJ）**。DOJ只會處理身體殘障問題，例如輪椅坡道和輪椅通行洗手間。請瀏覽 <http://www.justice.gov>，或致電 1-800-514-0301。

## 4. 資源

如果您想在線上尋找幫助，當地圖書館通常提供網路連線。請注意，大部份的資源只有英文和西班牙文。

### 尋找治療

#### 毒品或酒精濫用的治療：

- 美國政府的 Substance Abuse and Mental Health Services Administration（物質濫用與精神健康服務處，SAMHSA）有一個毒品和酒精問題的線上「治療尋找器」，網址是 <http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>。如果您把您的城鎮或郵遞區號鍵入螢幕的空白處，您會得到一份附近治療中心的清單。許多設施都會以英文之外的語言提供治療。
- 您也可以致電免費的全國轉介專線 1-800-662-4357，洽詢當地治療中心。
- 治療診所列在電話簿藍頁的「Health Department」（衛生部），「Human Services」（公眾服務）或「Social Services」（社會服務）。

### 醫療、牙科和精神障礙的治療：

- 排毒設施可以給您有關當地醫療、牙科和精神健康診所的資訊。
- 查看電話簿藍頁（當地政府）的「Health Department」（衛生部），「Human Services」（公眾服務），「Social Services」（社會服務）。
- 有關精神健康設施地點，請看 <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>
- 如果您面臨危機，請撥 1-800-273-8255 聯絡 National Suicide Prevention Lifeline（全美預防自殺生命線） <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### 保持清醒\*

排毒設施也可以給您一份當地資源的清單，包括以下：

#### Al-Anon 和 Alateen

Al-Anon 和 Alateen 是為家人或朋友有酗酒問題的人設立的互助團體。Al-Anon 向各種年齡層開放，Alateen 則是給較年輕的人（通常是青少年）。Al-Anon 和 Alateen 都是 12 步驟計劃。

<http://www.al-anon.alateen.org/home>

#### Alcoholics Anonymous（匿名戒酒協會，AA）

AA 是由男女組成的團體，他們分享經驗、長處以及對彼此的希望，以便解決共同的酒癮問題並且幫助其他人透過一項 12 步驟計劃從酒癮中復原。

<http://www.aa.org>

#### Alcoholics Victorious（戒酒勝利，AV）

AV 支援團體提供安全的環境讓人從酒癮或毒癮的效應中復原。AV 的會議使用 12 步驟模式和 AV Creed。

<http://www.alcoholicsvictorious.org>

(612) 593-1791

#### Christians in Recovery（復原中的基督徒，CIR）

CIR 是由致力於分享個人信仰、長處和希望的男女組成的團體。CIR 提倡積極討論 12 步驟、聖經，以及從濫用、家庭失調、憂鬱、焦慮、悲傷、人際關係及（或）對於酒精、毒品、食物、色情和性等成癮復原的經驗。

<http://christians-in-recovery.org>

\* 註：資源列在本清單並不代表受到物質濫用與精神健康服務處（SAMHSA）或美國衛生與公眾服務部的背書。

**Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others (猶太酗酒者、化學物質依賴者與重要他人, JACS)**

JACS是一個義工組織，旨在鼓勵和幫助有毒癮或酒癮者以及他們的家人、朋友和同仁在滋養性的猶太環境中探索復原之路。

<http://www.jbfcs.org/programs-services/jewish-community-services-2/jacs>

**Narcotics Anonymous (匿名戒毒協會, NA)**

NA是一個全球性社區組織，具有多種語言和多元文化的會員。NA透過12步驟計劃協助會員從成癮效應復原，包括定期參加團體會議。

<http://www.na.org>

幾種語言的資訊可見於：

[http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books\\_Jul07.pdf](http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books_Jul07.pdf)

**Salvation Army (救世軍)**

Salvation Army在它的所有活動中提倡一個具體的宗教訊息。如果您可接受這個宗教訊息，Salvation Army可提供治療和其他很多資源，包括無歧視的住房和工作訓練協助。要尋找您當地的計劃，請在他們網站主頁的「地點」(Locations) 搜尋工具鍵入您的郵遞區號。

<http://www.salvationarmyusa.org>

**工作訓練**

**Office of Vocational and Adult Education (職業教育與成人教育辦事處, OVAE)**

OVAE是美國教育部的一個下屬機構，負責管理及協調與成人教育和識字、職業生涯和技術教育，以及社區學院有關的計劃。OVAE透過不同的州立機構主持工作訓練計劃。

<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/index.html>

(202) 245-7700

## 銘謝

本刊物的編寫是作為Treatment Improvement Protocol (治療改善規程, TIP) 系列第45本刊物 *Detoxification and Substance Abuse Treatment* (排毒與物質濫用治療) 的附屬品。由CDM Group, Inc. 及 JBS International, Inc. 的合資企業 Knowledge Application Program (KAP) 根據合約編號 270-09-0307 與美國衛生與公眾服務部 (HHS) 物質濫用與精神健康服務處 (SAMHSA) 為 SAMHSA 編寫。衛生與公眾服務部 Christina Currier 為簽約長的代表。

## 免責聲明

本刊物的觀點、意見和內容為作者所有，不一定反映 SAMHSA 或 HHS 的觀點、意見和政策。

## 公共領域通知

本刊物中的所有資料（直接取自版權來源的資料除外）均屬於公共領域，可以不經 SAMHSA 或作者同意複製或影印。如能註明出處，不勝感激。然而，若無 HHS SAMHSA 通訊辦公室的明確書面授權，不得收費複製或分發本刊物。

本刊物可從 SAMHSA 出版訂購網頁 <http://store.samhsa.gov> 下載。



HHS 刊物編號 (SMA) 14-4814Chin  
2014 年從英文版改編與翻譯  
英文原版於 2010 年出版

