

戒瘾必须具备的元素

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情。下面是戒除成瘾行为必须具备的元素：

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，减少戒断症状的出现，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，能坦诚面对自己和别人，对康复有很大帮助。
5. 学以致用：患者要把学习戒瘾的方法，在生活中实践，才能脱离沉溺。

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）研究，治疗沉溺行为，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。
6. 复发期（Relapse）：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。
维系期成功者，达至成功脱瘾，完全脱离沉溺的辖制。

沉溺行为的戒除，人需要有坚定的意志能力，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。

帮助脱瘾的“灵程十二步”小组，已多年在国外采用。顾名思义，“灵程十二步”会应用属灵的原则作为治疗。这个方法提供三方面的帮助。

1. 不须专业治疗师帮助，以过来人模式建立互相鼓励、支持和守望，也能够助人自助，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。

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@lianyou.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”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。