

經過 14 年的第一線成癮戒治工作，蘆葦營在 2020 年轉型為教育訓練，希望將多年的實務經驗與成癮戒治工作在努力的同仁分享。

因為蘆葦營從 2020 年起停止收案。

那有酒癮或毒癮者想要戒治的該怎麼辦？

在此，我們要提供一些建議，讓尋求幫助的人對成癮戒治能有一些基礎的概念，希望無論您往後在哪一個單位求助，這些概念能成為您的引導。

第一階段: 戒斷過程

首先，要記得如果您是在一個拘禁的環境下或藥物協助下進行，目的是停止酒精或毒品對您的傷害。這時，您的喝酒或吸毒只是暫時被緩解，並不是你的酒癮或毒癮"好了"，這種狀態我們稱之為戒斷過程。這個階段很辛苦，因為一旦停止喝酒或吸食毒品，很快的就會感受到身體或精神上的不適，如果沒處理好，就很容易再度使用，以解除這種"戒斷的痛苦"。

所以這個階段有兩個很重要的任務。

(1)醫療合作: 透過身心科的處遇，緩解成癮物質戒斷症候，讓您可在較輕鬆的狀況下度過戒斷期的緊迫。另外要與與肝膽腸胃科、泌尿科等合作，做一些即時的醫療，予以必要之檢驗，透過醫療的介入來停止酒癮及毒癮後遺症的傷害的繼續。

(2)建立病識: 建立起成癮疾病的機制衛教，並把戒癮的動機弄清楚與弄正確。形成病識是您整個康復的根基。

第二階段: 認知、預防、處理復發

成癮疾病是一種慢性、會復發的病病。

這個階段最重要的任務是認知復發、預防復發、處理復發等機制的學習，是整個康復過程的核心焦點。

這是因為當您對後遺症以及復發的種種警訊能自我掌握，您才能對此疾病的態勢由被動的挾制轉成可主動的維護疾病在不發病的狀態(沒喝酒、吸毒)，脫離過去以意志力阻擋疾病，而終被吞噬的局面。

第三階段: 維護

既已了解病識與復發後，要學習如何與病安全共處，一生的維護保養方法以及康復的生活並學習與家庭社會接軌，如同糖尿病患者必須注意服用藥物、注意

飲食、如何檢查血糖、定期回院複診、預防併發症傷害等等工作，因為學習慢性疾病的維護是一生健康的保障。

所以這個階段最重要的任務是接納自己有此慢性疾病，並願意回歸到一般的生活時，主動參與一些社會上的成癮疾病支持團體，並也會主動日常保養與尋求協助。

說到這裡，還是得跟家屬們談及以下幾個問題，為何蘆葦營過去的一貫的戒治項目沒有包含以下工作？

1. 為何沒讓患者做些工作，例如養雞、豬，種種菜等工作，或者為何不讓他們一直關在戒治中心裡，最好住一年，這樣不是很安全，又可以防止他們喝到酒或吸到毒嗎？
2. 又為何在第一階段的保護期後，不繼續控制患者的手機、金錢、管理他的生活等？他們豈不都是用手機去聯繫藥頭的嗎？或有錢就去買酒嗎？難得已經停止吸毒或喝酒，又把手機或錢發還給他們，不是徒增困擾嗎？
3. 為什麼不做成中途之家呢？這樣不是一氣呵成嗎？把人戒了酒/毒的同時，加以職訓，結訓後給他一份工作，免得他又走回頭路？

於此一次回答上述常被問及的三個問題，上述的三個問題其實都是同一問題，也就是家屬的問題，但卻不是患者的問題，此話怎講呢？

首先，如果把成癮疾病當作人格問題來處理，那就會出現對患者馴化的想法，那要馴化到甚麼程度？才能讓她或他康復呢？到底要花幾年的時間來馴化？我想這是沒有答案的，因為，走錯路了！

所以家屬希望，最好時間長一點，越長越好，甚至長到不要回來了，留在那裏當義工好了！都是因為害怕那個人回來後依然故我所致。的確，成癮疾病是慢性病，是有極高的復發可能性的，這也是不爭的事實，所以在戒斷期後，盡快讓他學會如何處理復發不致復飲或再吸毒，甚至學會預防復發，是整個疾病治療的核心。

反之，如果把一個人長時間留在戒治中心，不愁吃穿、事事有人安排、規劃、引導。試問，此人還有需要面對他的疾病將會復發的壓力與真相嗎？所以長時間的收容、留置，的確能解決家屬甚至是社會的擔心害怕，但卻讓患者逐漸失去他應有的康復機會，原因無他，因為這是假象，是滿足家屬及社會的假象，卻不是患者要面對的疾病真相。

同時再思考一下，患者也並不是好吃懶做才變成酒癮毒癮的，而是得到酒癮毒癮後，自然逐漸就會因為所成癮的物質所造成的傷害，失去他原有的職能、社會功能，這可還不只是好吃懶做而已呢！搞破壞都會呢！反過來說，於此戒治時機，若再花時間去訓練成癮者另外的工作技能，必將模糊了成癮治療的焦

點，反使他以為他之所以會酗酒或吸毒是因為以前職能、技能、行業等等不足之關係，等於替他製造更多的理由，來證明他之所以如此，多少都是別人努力不夠所致的。最後，悲劇結局是可預料的，也是必然的。

在成癮接受治療的期間，應多給予患者更多的自主空間有助於他習於在獨處時面對自己，反過來說，給予越多的管制，相對的去掉了他必須面對自己的機會，那就會變成一個太平假象的成癮康復療程了！（一般而言，很多患者在成癮前已有他自己的職場生活和工作能力，例如，成癮患者或許本來就是名醫生。）如果再加上來個中途之家安排，再加上連患者的未來工作都給予安排，由戒治中心直接轉入職場，那時可以見到的是，患者全然不用對自己負責，反正，別人都會安排好好的，那只不過又回到了最剛開始來此戒治的狀況了，不是嗎？反正都是由別人操心的！

你會希望答案是如此嗎？

總結以上，蘆葦營身心靈恢復協會對成癮戒治的理念及目標是：患者脫離過去要人監控、要人帶領、要人陪伴、要人苦勸、要人叮嚀.....的局面，經過戒治後，能在有病識認知的狀況下、主動的去處理自己的疾病，我們把此目標稱之為清醒過程。

清醒過程的目的又是甚麼呢？不單只是不需要吸毒或喝酒而已，而是恢復成一個"蠻有用"的人。

願您或您的家人在戒治的選擇和旅程上，達到如此的康復-清醒(Sobriety)。