



## 社團法人蘆葦營身心靈恢復協會 2017年1-2月~~~快訊 Reeds Recovery Association *Jan-Feb Express*

花蓮縣卓溪鄉卓清村卓樂 17 鄰 65-1 號 電話:03-8887324

No.65-1, Zhuole, Zhuoxi Township, Hualien County 98246, Taiwan

網址: <http://reedsrecovery.org> email: [reeds@reedsrecovery.org](mailto:reeds@reedsrecovery.org)

壓傷的蘆葦、祂不折斷，將殘的燈火、祂不吹滅。……以賽亞書 42:3  
*A bruised reed He will not break, and a smoldering wick He will not snuff out... Isaiah 42:3*

促使成癮者及家屬從物質及成癮疾患走向康復，獲得生命的清醒  
To facilitate recovery and sobriety among addicts and their families.

2017

### 營地最新消息

1. 我們新增了物資捐贈網頁於《支持捐款》點選。從未有人立志被酒精或毒品摧殘，但一旦成癮了卻是如此，他的家人及下一代也往往共同陪葬，受到傷害的傳承。同樣的，不管是成癮者或他的家人，只要願意走向康復，就深遠地影響他週遭的人。因此只要有成癮者或其家屬鼓起面對問題的勇氣並願意求助，我們總是伸出援手，也誠懇的邀請您一起來支持這艱苦但改變生命的工作。
2. 3/2(四)台中地檢署觀護人室邀請本協會授課主題:『酒癮症生理病症對家庭的影響及如何因應』，訓練對象為榮譽觀護人。
3. 3/6-3/26 受花蓮縣政府邀請參與花蓮縣政及中國信託合辦的毒品防制宣導。蘆葦營以藥酒癮之誤解與事實為主題的衛教海報參展。

### 服務札記

#### 三大可惜

從去年的 2 月與今年的 2 月之間，具我們所知的，有 5 位學員已死於酒癮症及所延伸的後遺症。他們與酒癮症搏鬥，但最後生命仍然被奪取。認識他們的人都說:『好可惜!』。是因為他們曾是機械工程師、是大廚、是營造專業、是醫師嗎? 是因為他們離世時平均年齡只有 40.6 歲，應是他們創業與人生的精華嗎? 是因為他們留下的是年幼或正要進入青少年期的子女嗎? 事實上，他們代表來到蘆葦營的每一個成癮者，無論還具有微弱功能或是已『廢了』的成癮者，都很可惜。

但最大的可惜是他們晚了 10 年不等才接觸到治療的機會。這個可以治療的疾病，往往因為對藥酒癮和戒癮的迷思而延誤了治療。

第二大可惜的是他們家庭的重大傷害不是這個生理疾病直接所造成的，而是因為迷思的對應，使家屬與成癮者陷入彼此操作的互動，捲入處理不完的危機，而在長期的緊張下，家人也呈現憂鬱、焦慮、恐懼、失眠等精神狀況，責怪、憤恨、自責、無助、緊繃、疲憊等心理狀況及無數的家庭、生活、人際、財物等代價。

第三大可惜的是當成癮者接觸到治療的機會時，幾乎都被先前的戒治迷思所妨礙，致使我們要先耗不少功夫去破解他們錯誤的觀念才得以進行戒治。有些成癮者要跌撞幾次後，才能接受新的疾病觀念；家屬要再經歷數次的折磨，才能忍住自己的害怕，放手讓成癮者為自己的疾病負責。

所提的迷思是指認為戒治就是靠意志力、家庭的溫暖、愛心的陪伴、生活的順利等，才能不去喝酒或吸毒。這樣的迷思，聽起來很合理，但卻是繞在疾病處遇以外；這樣的迷思，聽起來只是無傷大雅的民間智慧，但這樣的迷思卻妨礙藥酒癮的早期介入與治療，造成數不盡的冤枉路及不必要的傷害，甚至在成癮者終於進入療時，這樣的迷思已根深蒂固，成為成癮者及其家人的致命傷。

遇到酒癮或毒癮者時，如果前線專業人員所傳遞的也是民間迷思，那所造成的殺傷力就更是無法估計了!

### 如果戒酒戒毒不是靠培養成癮者的意志力不去碰毒或酒，哪要靠什麼？

我們過去所熟悉的「戒酒」或「戒毒」，幾乎都是靠外力的隔離或控制、或靠成癮者的意志力來硬撐，使成癮者喝不到酒或吸不到毒，暫時的停止使用後，再以更加強的外在力量或環境來控制患者，以期達到更長時間的不喝酒或不吸毒。

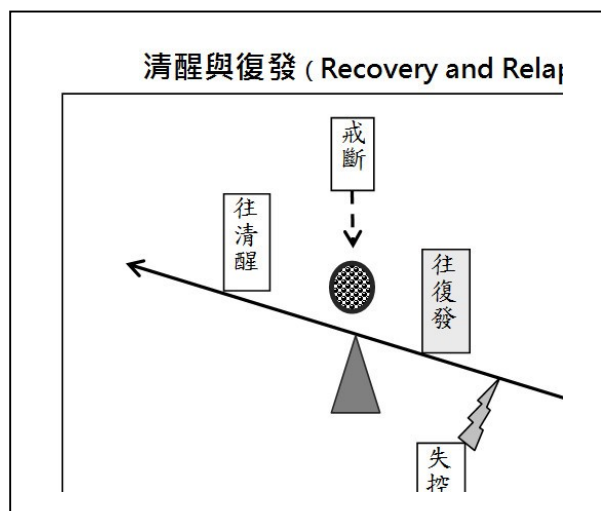
事實上，藥酒癮是可醫治但無法回復的腦部疾病，在戒斷的狀態下，成癮者的疾病還是潛伏的在進行，就是所謂的復發，如果沒有預防與中斷，就會一直到達復發的終點，也就是再度以喝酒、吸毒、或使用其它藥物或強迫性的行為來收場，以紓解身體對酒精或毒品需求的壓力。

意志力若用來控制不再去碰毒或喝酒，在一旦進入這種處境，已是復發的終點結果，已經是緩不濟急了。

意志力一定要用對時間點和地方，就是熟悉自己的疾病、妥善處理後遺症、認識復發的警訊、學習如何預防與中斷復發、並努力做日常的疾病保養與復健，是一些非常具體的康復行動，讓成癮者有機會改變一些會促使他復發的行為，自然就不會「莫名奇妙」的再度去吸毒或喝酒。

戒斷、清醒與復發是共處在同一條線；有戒斷就必有清醒與復發，是成癮戒治的三大概念。戒斷時的急性後遺症及戒斷後的延發性後遺症都會激起成癮者的復發，使成癮者的思考進入混亂，身體及心理對酒精或毒品的需求越來越強，甚至使成癮者精神崩潰，最終承受不了，再度使用或尋短脫離痛苦。

所以完整的成癮治療除了停止傷害，也必需涵蓋復發的中斷與預防，透過後遺症的處理及保養，成癮者由戒斷的緊繃起點慢慢走到舒適的清醒：



成癮的治療如同其它慢性病，需要下一生的功夫，只要一不小心就會復發。但有正確疾病處理的成癮者，即使掌握疾病的功夫還不夠成熟或高明，因而再度喝酒或吸毒，但再度的病發將跟以前有所不同，現在他是睜開眼睛的病倒的，知道正確的處理、如何求助、了解自己是怎樣的發病，從中更熟悉自己的發病模式因而成長，不像以前沒有選擇性的只好發病，而且還找理由解釋，認為是自己意志力不夠、心情不好、壞朋友又找上門，陷入自責、責怪、更強烈的管理等與疾病無關的行為。

(索取於『沒救嗎~給幫助者的酒癮、毒癮康復指南』)

定期收到我們快訊的同仁會發現，我們的內容格式有些改變，希望透過『服務札記』，與大家分享我們在實務上的點滴與感想，不要忘記已經埋葬在成癮疾病裡的真實人物；也相信我們的『常被問的問與答』，同樣是我們同仁常面臨的問題，希望藉此，我們能在這個資源有限的工作上與大家共享。

※ 一、二月的捐款及物資徵信錄請於 [reedsrecovery.org](http://reedsrecovery.org) 《支持捐款》參閱 ※

蘆葦營身心靈恢復協會 敬上

☆☆☆更多成癮戒治訊息、英文版快訊，歡迎上網、email 或來電索取 ☆☆☆