

## 控制『癮頭』的八種策略

臺北市立聯合醫院 郭彥君醫師及黃名琪主治醫師

你有沒有曾經持續地反覆想要使用酒精、或其他物質(像是香菸、安眠藥、止痛藥、安發他命或K他命等等)的想法?甚至控制不住自己不去想?這些想法,就像監獄一樣,困住我們的心靈。當你越努力的要擺脫這些想法,這些想法就變得更有力量。

這邊我們運用一些策略來幫助自己改善這個情形!當癮頭突然來臨時,這些技巧可以幫助我們掙脫這些思考的束縛。

### 策略 1.『不要回嘴』、『不回應』

當癮頭上來時,你第一件想要做的事情就是理智的回應、爭辯。想要『回嘴』,來抵銷想要喝酒或使用其他物質的念頭。但是,我們發現事實上你正在增強這個聲音。你讓它有機會可以跟你進行爭辯。你越是分析它,分析很多不能再使用這些物質的理由,來證明再去使用物質的念頭很傻,你反而給了它更多的關注,加強癮頭的威力。

### 策略 2.『知道它會過去』

- 當癮頭上來時,即便在它最強烈的時期,都會在一定的時間內離去,大概 2 到 3 天癮頭就會過去。就算它們突然闖入我們的心中,之後它們還是會有離去的時候。我們所要做的就是忍受它們幾個小時,避免自己失去控制而去使用這些物質。這樣,我們的大腦又會再屬於我自己。
- 你的癮頭不是永久不變的,他們很快就會退去!

### 策略 3.『活在當下』 (專注現在正在發生的事情)

- 癮頭上來時,我們很多想法會卡住,最有可能是基於過去的經驗或未來的規劃。我們很少關注在現在正在發生的事情。

- 當我們腦袋正專注在非常有吸引力的電視劇時，我們不大可能會去觀察到這個世界上正在發生的事情。但當我們越是注意此時此刻、注意現在周遭發生的事情，我們就越少受到癮頭的糾纏。不妨試著在別人身旁和他們交談，這樣我們就必須專注於他們對我說什麼，而不是自己頭腦嘮叨的訊息。

#### **策略 4.『感受此時此刻』**（停看聽）

- 有一個有效的方式來控制癮頭，使我們的想法停留在此時此地，遠離癮頭，就是『調整你身體的感覺』。我們轉移我們的注意力到自己身上，我們有五個對世界的窗口—視覺，嗅覺，味覺，感覺，聽覺—也就是五官，去感受這五官正在體驗的世界！就可以使我們從癮頭當中脫離，而回到現實中的感受（聽到，看到，身體感受到…）。

#### **策略 5.『做點別的事情』或『轉換念頭』**

- 如果可以的話，讓自己的注意力分散到其他活動。你不必一開始就找很困難的事情來做。我們可以在巷子口散步、做菜、運動、洗澡、打掃，或是聽音樂等等。
- 你可以嘗試用另一個不帶有情緒性或傷害性的想法來取代你的癮頭。
- 當我們出現新的想法時，舊的困擾的念頭就消失了。

#### **策略 6.『都是大腦的問題』**（歸罪給化學變化）

- 會有這些惱人的癮頭及想法，事實上是因為大腦有特殊的生理變化，才會讓我們反覆持續的沈浸在一堆想法中！我鬆了一口氣，當我知道不單純是自己的問題，而是大腦生病了！
- 我們困擾的內容並沒有那麼重要！癮頭也不是天大的問題會需要你在 24 小時內馬上解決。

### 策略 7. 『把它影像化』

- 當我想像有人把我腦袋中的癮頭，像一場戲劇在舞台上演了出來！當我把它視覺化後，我了解這癮頭看起來有多可笑！

### 策略 8. 『承認無法再做什麼』

- 如果我已經盡可能嘗試各種我可以想到的技巧，但腦中的癮頭還是一直很惱人時，我就對於這些卡住的想法讓步。
- 我承認我對我大腦的生理變化已經無法再多做什麼。我不再努力去否認我有上癮的問題，就讓癮頭來來去去。因為我可以從容自在的知道，癮頭終就會退去。