

主題：情緒連線



在戒毒康復服務中，常見到吸毒人士會借助毒品來舒緩情緒，毒品彷彿讓自己與情緒終斷連繫而忘卻困擾，但最終令自己及家庭陷入深淵。而今期通訊，邀請到臨床心理學家、社工及戒毒康復者作分享，讓大家多明白到以上情況出現的成因、影響及使情緒再連線的方法，從而推動戒毒康復。

【江嘉偉博士專訪：情緒自主】

嘉賓：江嘉偉博士
文：社工李寶康



江嘉偉博士(Dr. Paul Kong)

有逾 20 年臨床經驗，曾任職瑪麗醫院及在基督教聯合醫院擔任成人精神科臨床心理服務負責人。他曾任香港大學客席講師、香港大學及香港中文大學榮譽臨床督導，多次獲邀與本地及海外政府部門、院校機構和國際企業合作，培訓專業人員逾 5000 人次。

江博士長時間於精神科病房及門診工作，當中包括藥物誤用診所，因此擅長診斷和治療成癮問題。他為國際動機式訪談法導師網絡(MINT)的認證導師和評審，並創立中華動機式訪談法學會(CAMI)，透過動機式訪談法多年應有效提升受助人動機以協助其改變。

毒品與情緒間的循環

情緒出現是很自然，但很多人因遇到負面情緒，借助毒品來自我“開藥”處理情緒。例如情緒低落時，借助一些興奮劑刺激情緒。又或是我有一些個案，飲用咳藥水來舒緩焦慮的感覺。這都是反映背後想尋找一個速食式的方法、不用多想或某程度上逃避情緒帶來的困擾。有不少文獻、研究發現，毒品能直接影響到中樞神經及腦部運作，如吸食可卡因會刺激腦部，帶來焦慮的症狀；吸食冰毒引起思覺失調及妄想等症狀，這都會直接影響情緒。此外，毒品更引伸第二重情緒影響，當身體受到毒品影響時，很容易令生活功能受阻，如工作、讀書、人際關係出現不理想情況，引起更多挫敗繼而產生更多負面情緒。結果，更加要依賴毒品來舒緩，循環不息。而在戒毒過程中處理情緒是其中一環重要部份，如能先穩定情緒和精神狀態，戒毒人士才能慢慢明白到自己的狀況，接收到其他訊息；繼而才可更有效推動及處理其他戒毒相關事情。因此，強化情緒自主能力是非常重要的。

強化情緒自主能力

強化情緒自主能力可分為四步曲：第一是明瞭情緒，情緒就等於我們身體，並不是抽象得難以觸摸。如當人焦慮時面部出現通紅、擔心時皺起眉頭、緊張時心跳加快。其實情緒就是身體與環境互動，最重要是我們怎樣去理解這些情緒。當我們明白到身體的運作，便知道情緒是不能抑壓，如跑畢一百米後身體無法壓抑抗奮心跳加快。因此，我們知道情緒是自然現象，要順應情緒的自然法則去處理。

第二是覺察情緒，我們要多注意自己的情緒，究竟這一刻我是擔心、悲傷、還是感覺到快樂。要問自己究竟對自己的情緒狀況有幾深入接觸，了解情緒背後的關係。在臨床工作及輔導上好多時會教導案主可留意自己情緒有何轉變、為何會出現這現象。這些都是提昇對自己情況的自我反思，反映自己的狀態、想法、當時感受，讓自己更明白情緒及背後關係。

第三是與情緒共處，其實情緒好像我們的小助手，提醒我們當刻出現這想法或這反應。而很多人在發生事情後會把情緒當成敵人：推開、壓抑、逃避，不讓它存在。當然，如果情緒太強烈時不知如何處理或開頭嘗試逃避是很自然，但始終要面對及處理。這是一個週期，隨時間所面對的事情會過渡及情緒也會有所轉化，因此接觸及讓情緒一起慢慢過渡是很重要。我們可嘗試用靜觀方法，察覺情緒，提升我們對情緒的盛載力、再接觸及共處。

最後是情緒轉化，情緒是無法減少或糾正，但我們可重新定義情緒。當遇到不快時，除了怪責自己，內裡是否反映我們對某些事情很著緊。過於怪責自己，是否一個很好機會讓我們去提醒自己要開放及好好休息。這關乎我們如何識別情緒，給予多點空間、角度、彈性去看同一件事及情緒反應。或許，擔心、壓力、焦慮都反映我們其實好想去處理一件事，但在解決問題同時值得學習在處理事情上學會放下、放鬆。

『情緒是與生俱來，如能明瞭、覺察、共處及轉化，有助踏上戒毒康復旅途』

【情緒旋渦】

恩(戒毒康復者)
文：社工李寶康

恩今年 49 歲，是一名操守了 16 年的戒毒康者，她因情緒的影響在戒毒康復路上反反覆覆。而她回想起吸毒的主因是用來逃避，逃避過去一些令她失去自信、感到自己很污穢、無法接受自己的一些傷痛經歷。初時接觸毒品，是由於當時無家可歸，認識到一群販毒的同學，於是無可選擇下要幫他們做一些違法事情。當做一些犯法事情時，她感到很驚慌、痛、不想去面對，於是用毒品來逃避自己的責任及痛楚。從此，逃避與吸毒便纏繞了她十多年，她往往當回到正常(戒毒後)生活時又要去面對一些人、事或過去的傷痛經歷。可能由於沒有去處理過情緒，或者根本不知道傷痛所帶來的情緒，於是又再去吸毒。

期後，恩多次去戒毒，透過社工及很多幫助過自己的人得到新經驗，她慢慢體會到要處理自己內心的事情。她需要處理內心一直壓抑著的心事、過去傷痛及情緒。在參與服務後，她感到最大的成長是認識及掌握自己的情緒，學會停一停去覺察為何某些事情會觸動自己，不讓自己捲入情緒旋渦中。現時，她會看到自己的改變、自己能做到的事情、自己所擁有的東西及盼望，活得快樂。當一些負面情緒再突擊時，她會首先安慰自己，承認自己的感受。然後，把事情先放下，回想一下這件事那方面令自己不悅及自己有何情緒，如委屈、鬨怒等。最後，再去思考這件事有何感恩的地方及得著，從而舒解負面情緒。

【平靜與安穩】

文：社工樂韻姑娘

『平靜與安穩』是每個人的需要，讓我們可以在這個狀態下接觸到最好的自己 (Self-at-best)，經驗到真我(Core Self)的自己，裡面是有活力(vitality)、釋放(relief)、開放、憐憫、清明(clarity)、仁慈、新的看法(new narration)等等¹。

在服務使用者當中，尤其是戒毒者，某程度上，他們透過毒品逃避孤獨的感覺，受傷負面情緒的痛楚。當他們進入輔導室時，往往帶著不同情緒，如焦慮、無助、羞愧……。這些情緒不單不能協助當事人去觸碰內在的自己，更會令他們走向慣用的防衛機制。因此，輔導的首要目標是協助當事人不用被負面情緒劫持，避免處於情緒過於高漲(hyperarousal) 或是情緒解離的狀態(hypoarousal)，幫助他們進入容納之窗(Window of Tolerance)，感覺到此時此刻的自己。

『平靜與安穩』的首要條件是輔導員幫助案主從過往(there and then)回到此時此刻(Here & Now)，可以透過以下簡單的對話：

感覺一下坐在這裡舒服嗎? 可以調較下你的坐姿勢令自己坐得安穩
房間溫度可以嗎? 感得凍嗎? 有需要我們可以作調較
比自己慢慢望向房間四周…如果比你選擇一個擺設或任何顏色…又或是一樣東西… 可以讓你感覺到更舒服… 你會選擇什麼?

輔導員帶著陪伴、邀請及關懷的態度去讓案主放慢步伐；輔導員的平靜與安穩也能讓案主感到在此是安全的，是可以分享及被聆聽……從而可以在此放下焦慮、無助、羞愧……的情緒，在輔導員的同在(Presence)下，一起展開輔導之旅，處理自身的問題。

¹ Fosha, D. (2000). The Transforming Power of Affect: A model for Accelerated Change. New Year: Basic Books.

重點推介活動

傷信繫愛 - 家庭為本創傷知情照顧小組

作為吸毒者的家人，不斷承受很多壓力，如何能做到『既愛他，也愛自己』，讓家庭能長遠地離開毒品的纏擾？

日期：2023年7月11、25日、8月1、8、15、22、29日
及9月5日(星期二)

時間：晚上7時30分至9時30分

地點：九龍中心

對象：吸毒或康復者之家人

內容：認識創傷帶來給家庭的影響、探索與家人相處及溝通上的情況、學習如何穩定自己的情緒去面對問題

負責社工：黎姑娘

查詢電話：2382 0267

心康·家睦

提升自我關懷正向精神健康的關注，並作改善家庭關係的基礎，達致穩定長久戒毒康復

日期：2023年9月28日及10月5、12、19、26日(星期四)

時間：晚上7時30分至9時30分

地點：九龍中心

對象：吸毒者、康復者及其家人

內容：透過不同互動體驗環節，讓大家體會如何自我關顧心理健康負責社工：鍾先生

查詢電話：2893 8060