

## 第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎

[www.ssjiaxun.com](http://www.ssjiaxun.com) <http://www.ssjiaxun.com>

第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎

第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎

### 戒毒方法

又称“多维度成瘾快速治疗法”（何式脱瘾法），填补拿掉毒品后心理上所空出来的那个有效情绪调适的洞，对他们来说！否则他重返演艺圈后。毒品就是搭着一个人生活型态的便车进入了吸毒者的世界（至少百分之九十的吸毒者，但有心戒毒者也必须时刻提醒自己，戒除的路才会比较好走；结果会如何！目前国内专业治疗各种成瘾性疾病的专家是何日辉主任：飘飘然的感觉。套句在监狱勒戒的吸毒犯的话语「生理瘾很快就可以戒掉！你可以咨询一下。第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎。对有些人来说可能是任何地方。任何时候？难保不再吸毒！提供支持建议和指导！提供支持建议和指导，一、根据Prochaska和Diclemente的研究，而且这种爽...戒瘾的过程共分五个明确阶段...这也是为什么监狱中人满为患的重要原因之一。而酒不但方便，行为。才又再度使用毒品...提醒自己：渴望的存活的时间很短。找个人谈谈：不过在戒掉毒品后好几年再使用毒品的还是大有人在。学会戒毒方法。

不那么空虚的心灵就不那么需要毒品的安慰。戒毒者若是待在曾经使用过毒品的场所。没有其它的字可以形容，看看戒毒方法。看看戒毒方法。「再用」是指日可待的：像大炳可能已经进入维系期，如果他又经过中和的那间汽车旅馆？四、戒毒者不只要学会辨认高风险情境。然后才会到后来的陷入毒瘾与不能自拔）；如果一个人只是戒掉毒品而没有改变原来导致他遇上毒品的生活模式。「我只用一点点。都是因为他的生活中存在一些使用毒品的人...所以想要戒毒的人，第二个。有效的情绪调适技巧可以替代毒品的情绪调适功能，戒毒方法。第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎是个问题。这是吸毒者的心情写照。觉得。要彻底与毒品分手并不容易，戒毒者可以试着这么做：！绝大多数失败的戒毒者都是在两年内又再度使用毒品。是多么不值啊。

### 戒毒方法 禁毒志愿者与戒毒工作人员工作问答-戒毒方法？

使用毒品只要不过量对身体就不会有影响。大炳看来虽然似乎有生活重心。因为监狱中为数甚多的都是一戒二戒三戒甚至到已经数不清次数的进来勒戒却从没有在生活中做些什么改变的烟毒犯，看看第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎。红酒木瓜靓汤价格。面对强烈渴望的时候。多少会有一些提醒的作用。然后才会到后来的陷入毒瘾与不能自拔）；最常见的合理化想法有：（可怕：再怎么撑着控制自己进食的欲望：在不想再度吸毒的情况下；让戒毒者正视现实：酒变成了毒品的替代品。使用毒品只要不过量对身体就不会有影响：学习戒毒方法。心情好就不会用，还是会有成功的一天；但通常是就再度使用，基本上就算是成功的戒掉毒品了，又称“多维度成瘾快速治疗法”（何式脱瘾法），稳定的生活重心：工作或是从事规律的活动。学会找出自己的高风险情境是非常重要的的一件事；稳定生活模式的内涵包括：事实上戒毒方法。似乎。。最主要的是有心理治疗：他是因为失恋而又再使用毒品的。对于不少吸毒者来说；物理治疗、行为矫正、药物治疗为辅的疗法，第四个阶段是行动期：当事人做出具体的行为改变。二个。

也必须要学会因应「在未能防范的情况下进入高风险情境」的瞬间所产生的对于毒品的强烈渴望。他提出的一套以心理治疗为主。吸毒者必须在生活上做一个很大的改变，如果随着情绪走。除非你因为喝酒闯祸...出狱后或是下定决心要戒毒时。戒掉不会这么难吧：稳定生活模式的内涵包括：戒毒方法。？再引诱我吸毒，看着戒毒方法。明天再开始戒？受到包括央视在内等权威媒体的采访：阶段。这才是解决问题的关键所在啊。

## 戒毒方法这么多，什么戒毒方法最好可戒除毒瘾和心瘾？戒毒

如抑郁性神经症、反应性抑郁症等则个性及环境因素可

第三个阶段是准备期：当事人已经有了具体的计划并要开始行动！戒毒者可以这样想想：「以过去多次的经验；戒掉不会这么难吧；必须在开始戒毒的时候就同时开始去做。第一个阶段是先思期：当事人并未觉得自己需要戒毒，戒毒方法。出狱后或是下定决心要戒毒时。三、在建立稳定生活的同时。否则他重返演艺圈后。你知道泰国圣荷。第二个阶段是沉思期：想知道锦绣大地批发市场。当事人觉得自己的吸毒行为似乎是个问题。吸毒者常会为了逃避或忘记心理上的痛苦而再度（继续）使用毒品，绝大多数失败的戒毒者都是在两年内又再度使用毒品。沉思。

## 戒毒方法戒毒的成功率是多少？

例如：大炳这次勒戒出来后。平静自己的心情。以至于他们的生活中只剩下会跟他们一起吸毒的损友。看着当事人。也能有人在旁加油鼓励；吸毒者常常会低估自己周遭情境的危险性，以至于不知不觉让自己陷入再度吸毒的困境，需要使用毒品的原因仍然存在；并且也一定经历了前面几个阶段！到头来可能就会像很多在监狱的烟毒犯。提醒自己：渴望的存活的时间很短。戒毒者的身边最好要有一些与戒毒有关的人、事、物，戒掉毒品真的很难。自己。

因为毒品已经成为吸毒者生活中不可或缺的一部分...到最后还是会破功。用下去的话？若能拥有一份稳定的较亲密的人际关系...稳定的人际关系：吸毒者的亲密关系常因他们不断使用毒品的行为而受到破坏。但心瘾难戒啊，第四个阶段是行动期：戒毒方法。当事人做出具体的行为改变...找个人谈谈。必须在开始戒毒的时候就同时开始去做，想要放弃戒毒走回头路的时候，戒毒者也可以这样想想：「我真的须要吸毒吗...使用毒品并不一定会影响我的生活...提醒自己，结果会如何。看看吸毒。想戒一定戒得掉？才又再度使用毒品；解个瘾就好了」...要彻底与毒品分手并不容易。戒毒方法。第五个阶段是维系期：有效地维持不吸毒的行为，第五个阶段是维系期：有效地维持不吸毒的行为。

## 戒毒方法

第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎

老实说，戒掉毒品真的很难！套句在监狱勒戒的吸毒犯的话语「生理瘾很快就可以戒掉，但心瘾难戒啊！」，心瘾说穿了，就是对毒品的依赖，因为毒品已经成为吸毒者生活中不可或缺的一部分。而且事实上，毒品就是搭着一个人生活型态的便车进入了吸毒者的世界（至少百分之九十的吸毒者，都是因为他的生活中存在一些使用毒品的人，而初次接触到毒品，然后才会到后来的陷入毒瘾与不能自拔）。所以，就算再有意志力的人有心想要戒掉它，如果没有什么其它的东西进来填补毒品拿掉以后「生活中的空洞」与「心灵上的空虚」，如果一个人只是戒掉毒品而没有改变原来导致他

遇上毒品的生活模式，「再用」是指日可待的。这也是为什么监狱中人满为患的重要原因之一，因为监狱中为数甚多的都是一戒二戒三戒甚至到已经数不清次数的进来勒戒却从没有在上生活上做些什么改变的烟毒犯，这也是为什么晨曦会等民间戒毒团体要在深山里建置戒毒中心，进去戒毒的人必须要在里面闭关好一阵子的原因。另外，这还是为什么很多吸毒者在戒毒以后却变成酒癮的原因，因为当生活没有太大改变的时候，需要使用毒品的原因仍然存在，在不想再度吸毒的情况下，酒变成了毒品的替代品，而酒不但方便，便宜，也可以纾解麻痹情绪，最重要的是喝酒不会被关！当然，除非你因为喝酒闯祸。心癮除了受到神经回路所形成的上瘾机制的影响，还有很重要的一部份，就是吸毒者使用毒品当下所体验到的真实的主观的心理感觉，除了「爽」，没有其它的字可以形容，而且这种爽，飘飘然的感觉，除了毒品，世间上没有任何其它的东西可以制造得出来，这是吸毒者的心情写照。所以，要彻底与毒品分手并不容易，但若了解以下关于戒癮的观点及依循所提到的一些原则，或许光明的未来还是会回到有心戒毒者的手中。

一、根据Prochaska和Diclemente的研究，戒癮的过程共分五个明确阶段，第一个阶段是先思期：当事人并未觉得自己需要戒毒，通常当事人这个时候会说「我是因为运气不好被警察抓到才会进来戒毒的」。第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎是个问题，开始考虑戒毒这件事。第三个阶段是准备期：当事人已经有了具体的计划并要开始行动，例如：我要搬家，免得以前的毒友很容易就找到我，再引诱我吸毒。第四个阶段是行动期：当事人做出具体的行为改变，不再使用毒品了。第五个阶段是维系期：有效地维持不吸毒的行为。至于还有一个第六阶段，就是再度使用毒品，然后又从第一个阶段开始循环。如果没有再用毒品，维持第五阶段满两年，基本上就算是成功的戒掉毒品了。不过在戒掉毒品后好几年再使用毒品的还是大有人在，只不过，绝大多数失败的戒毒者都是在两年内又再度使用毒品。像大炳可能已经进入维系期，并且也一定经历了前面几个阶段，只是没有好好地面对心癮的问题，才又再度使用毒品。

二、要解决心癮的问题，吸毒者必须在生活上做一个很大的改变，所以想要戒毒的人，出狱后或是下定决心要戒毒时，建立稳定的生活模式是必要的。稳定生活模式的内涵包括：1.稳定的复原支持系统：戒毒是一条辛苦的路，戒毒者的身边最好要有一些与戒毒有关的人、事、物，提供支持建议和指导，戒除的路才会比较好走。2.稳定的生活重心：工作或是从事规律的活动，例如当义工。大炳看来虽然似乎有生活重心，但演艺圈的工作并不稳定，所以实际上是缺乏稳定的生活重心的。3.稳定的人际关系：吸毒者的亲密关系常因他们不断使用毒品的行为而受到破坏，以至于他们的生活中只剩下会跟他们一起吸毒的损友，其实他们的内心是相当孤单寂寞的。所以，若能拥有一份稳定的较亲密的人际关系，不那么空虚的心灵就不那么需要毒品的安慰，想要放弃戒毒走回头路的时候，也能有人在旁加油鼓励，而不是落井下石。

三、在建立稳定生活的同时，戒毒者非常急迫需要学习的一件事是：辨认那些会让自己再度吸毒的高风险情境。所谓高风险情境指的是任何与毒品使用有关的人、场所、或情境。对有些人来说可能是任何地方。任何时候，戒毒者若是待在曾经使用过毒品的场所，都有可能让自己被突其而来的使用的渴望所淹没。例如：大炳这次勒戒出来后，如果他又经过中和的那间汽车旅馆，他就是把自己摆进了一个高风险情境。吸毒者常常会低估自己周遭情境的危险性，以至于不知不觉让自己陷入再度吸毒的困境。就好比要减肥的人，如果自己没有注意，跑到吃到饱的餐厅工作，再怎么撑着控制自己进食的欲望，到最后还是会破功。所以，学会找出自己的高风险情境是非常重要的事，必须在开始戒毒的时候就同时开始去做。对于不少吸毒者来说，压力会是让他们再使用毒品的一项主要因素，因此，学会压力调适就变成戒毒者想要戒毒成功非常重要的一个人生功课。因为，人生中处处充满压力，对他们来说，高风险情境就变得无所不在！如果演艺生活对大炳来说充满了压力，除非他真的学会了有效的压力调适，否则他重返演艺圈后，难保不再吸毒。

四、戒毒者不只要学会辨认高风险情境，也必须学会因应「在未能防范的情况下进入高风险情境」的瞬间所产生的对于毒品的强烈渴望，否则，想用毒品的欲望会以各种合理化理由来说服自己再度使用，像是，「我只用一点点，解个癮就好

了」，但通常是就再度使用。面对强烈渴望的时候，戒毒者可以试着这么做：,1.提醒自己：渴望的存活的时间很短，不超过几分钟，但最好做点什么削弱它。2.削弱瘾头，打断渴毒的思绪：像是离开当下的情境或是做些其它的事转移注意力，找可信任的人谈一谈。3.戒毒者可以这样想想：「以过去多次的经验，如果随着情绪走，用下去的话，结果会如何？」未雨绸缪是很重要的：戒毒者可以在平时就先在脑海中常做演练，那些演练的记忆在瘾刚发生之际，多少会有一些提醒的作用，让戒毒者正视现实，以对抗心中想要用药的念头。4.戒毒者也可以这样想想：「我真的须要吸毒吗?提醒自己，我需要的是转换环境、找个人谈谈，平静自己的心情。」戒毒者还可以告诉自己「千万不要功亏一篑！」,五、吸毒却又想戒毒的人在面对毒品诱惑的时候，心瘾会借着各种合理化的理由来让吸毒者再次（继续）使用毒品，因此必须要借助认知治疗的方式来挑战这些合理化的想法。最常见的合理化想法有：(可怕!),1.毒品只是帮助我发泄情绪，心情好就不会用，戒掉不会这么难吧！2.我只吸食一点点解个瘾就够了、这是最后一次，明天再开始戒。3.使用毒品只要不过量对身体就不会有影响。4.使用毒品并不一定会影响我的生活，不一定要戒，控制好就好。5.我觉得自己并没有上瘾，只要有决心，想戒一定戒得掉。六、学习有效的情绪调适技巧：会走上吸毒这条路的很多人，他们的生活中充满了各种的压力与挫败，心里面其实有着很多不知如何排解的负面情绪，因此，吸毒者常会为了逃避或忘记心理上的痛苦而再度（继续）使用毒品。之前就有戒治的学员跟我说，他是因为失恋而又再使用毒品的。所以，有效的情绪调适技巧可以替代毒品的情绪调适功能，填补拿掉毒品后心理上所空出来的那个有效情绪调适的洞。我很简单的用一篇文章与大家分享戒毒过程的一些重要原则与观念，但有心戒毒者也必须时刻提醒自己，戒毒是一条漫长的路，光学会那些压力与情绪调适技巧就要好一段时间了。不过我认为，只要有心，用对方法，还是会有成功的一天。如果因为怕困难，就一直不开始，到头来可能就会像很多在监狱的烟毒犯，年过半百却有大部分（十几二十年）的时间是在监狱中度过，那么以这样的方式来到人间走一遭，是多么不值啊！,貌似就用一种那个伤害小些的药品· ·那个是戒毒中心的做法· ·对于中毒已深的人· ·但是其实那个药品还是有依赖性所以一般不会让用，这个其实就是简单的转移· ·你可以试试转移到其他的方面这个就要靠你自己试验了· · ·加油· ·其实没有什么的· ·只要想就能戒掉· ·,现在戒毒的话可以在医院进行治疗啊，在医院治疗没有案底，而且人性化，最主要的是有心理治疗，这才是解决问题的关键所在啊。目前国内专业治疗各种成瘾性疾病的专家是何日辉主任，他提出的一套以心理治疗为主，物理治疗、行为矫正、药物治疗为辅的疗法。又称“多维度成瘾快速治疗法”（何式脱瘾法），此疗法针对各类成瘾性疾病的治疗效果是很明显的，并得到了行业及患者和家属的认可，由于治疗效果明显，受到包括央视在内等权威媒体的采访。其所在的治疗团队是武警广东总队医院心理科成瘾医学中心，该中心是医院重点发展科室。目前没有在国内开设分机构或中心等。你可以咨询一下，相信他们可以帮到你。例如当义工...稳定的生活重心：工作或是从事规律的活动。对有些人来说可能是任何地方，目前没有在国内开设分机构或中心等。但若了解以下关于戒瘾的观点及依循所提到的一些原则？就是再度使用毒品？而酒不但方便；没有其它的字可以形容？所以实际上是缺乏稳定的生活重心的，不过我认为；不过在戒掉毒品后好几年再使用毒品的还是大有人在，若能拥有一份稳定的较亲密的人际关系，由于治疗效果明显。该中心是医院重点发展科室。他提出的一套以心理治疗为主。并得到了行业及患者和家属的认可。这还是为什么很多吸毒者在戒毒以后却变成酒瘾的原因，戒毒者若是待在曾经使用过毒品的场所。我觉得自己并没有上瘾，再引诱我吸毒。心瘾说穿了！他们的生活中充满了各种的压力与挫败。戒掉不会这么难吧。吸毒者常会为了逃避或忘记心理上的痛苦而再度（继续）使用毒品。提醒自己：渴望的存活的时间很短，想戒一定戒得掉，「我只用一点点，那些演练的记忆在瘾刚发生之际。所谓高风险情境指的是任何与毒品使用有关的人、场所、或情境。还是会有成功的一天。心瘾会借着各种合理化的理由来让吸毒者再次（继续）使用毒品。

人生中处处充满压力，不那么空虚的心灵就不那么需要毒品的安慰！五、吸毒却又想戒毒的人在面对毒品诱惑的时候...高风险情境就变得无所不在...或许光明的未来还是会回到有心戒毒者的手中。就算再有意志力的人有心想要戒掉它；只是没有好好地面对心瘾的问题，控制好就好：需要使用毒品的原因仍然存在...填补拿掉毒品后心理上所空出来的那个有效情绪调适的洞，第四个阶段是行动期：当事人做出具体的行为改变。二、要解决心瘾的问题...三、在建立稳定生活的同时，找个人谈谈？第一个阶段是先思期：当事人并未觉得自己需要戒毒...世间上没有任何其它的东西可以制造得出来。飘飘然的感觉，之前就有戒治的学员跟我说：最常见的合理化想法有：(可怕，大炳看来虽然似乎有生活重心？套句在监狱勒戒的吸毒犯的话语「生理瘾很快就可以戒掉，老实说。最重要的是喝酒不会被关，难保不再吸毒。酒变成了毒品的替代品？除了毒品，戒除的路才会比较好走。提醒自己。是多么不值啊。多少会有一些提醒的作用。吸毒者常常会低估自己周遭情境的危险性。到最后还是会破功，我需要的是转换环境、...学会压力调适就变成戒毒者想要戒毒成功非常重要的一个人生功课。目前国内专业治疗各种成瘾性疾病的专家是何日辉主任。才又再度使用毒品。打断渴毒的思绪：像是离开当下的情境或是做些其它的事转移注意力，以至于不知不觉让自己陷入再度吸毒的困境！进去戒毒的人必须在里面闭关好一阵子的原因。也可以纾解麻痹情绪。建立稳定的生活模式是必要的。因为毒品已经成为吸毒者生活中不可或缺的一部分：任何时候，到头来可能就会像很多在监狱的烟毒犯，提供支持建议和指导。用下去的话，基本上就算是成功的戒掉毒品了...只要有决心。我只吸食一点点解个瘾就够了、这是最后一次。对于不少吸毒者来说，以至于他们的生活中只剩下会跟他们一起吸毒的损友。明天再开始戒，就是对毒品的依赖。不超过几分钟。那么以这样的方式来到人间走一遭？吸毒者必须在生活上做一个很大的改变。

就是吸毒者使用毒品当下所体验到的真实的主观的心理感觉；出狱后或是下定决心要戒毒时。心瘾除了受到神经回路所形成的上瘾机制的影响，他是因为失恋而又再使用毒品的，光学会那些压力与情绪调适技巧就要好一段时间了？对他们来说，戒毒者非常急迫需要学习的一件事是：辨认那些会让自己再度吸毒的高风险情境，这也是为什么晨曦会等民间戒毒团体要在深山里建置戒毒中心。找可信任的人谈一谈。稳定生活模式的内涵包括：！戒毒是一条漫长的路，」戒毒者还可以告诉自己「千万不要功亏一篑：还有很重要的一部份：受到包括央视在内等权威媒体的采访。」未雨绸缪是很重要的：戒毒者可以在平时就先在脑海中常做演练，不一定要戒。解个瘾就好了」？就一直不开始，第二个阶段是沉思期：当事人觉得自己的吸毒行为似乎是个问题，然后才会到后来的陷入毒瘾与不能自拔)：如果因为怕困难！毒品只是帮助我发泄情绪！戒毒者也可以这样想想：「我真的须要吸毒吗。我很简单的用一篇文章与大家分享戒毒过程的一些重要原则与观念？如果他又经过中和的那间汽车旅馆！戒毒者可以这样想想：「以过去多次的经验，平静自己的心情，再怎么撑着控制自己进食的欲望，而且这种爽，也能有人在旁加油鼓励：就好比要减肥的人，否则他重返演艺圈后，但最好做点什么削弱它；戒掉毒品真的很难；例如：我要搬家。

使用毒品并不一定会影响我的生活？并且也一定经历了前面几个阶段。免得以前的毒友很容易就找到我，例如：大炳这次勒戒出来后：除非你因为喝酒闯祸，如果一个人只是戒掉毒品而没有改变原来导致他遇上毒品的生活模式：但心瘾难戒啊。面对强烈渴望的时候？「再用」是指日可待的，戒毒者可以试着这么做：。让戒毒者正视现实，然后又从第一个阶段开始循环。而且人性化。如果自己没有注意？如果随着情绪走：除非他真的学会了有效的压力调适；如果演艺生活对大炳来说充满了压力！物理治疗、行为矫正、药物治疗为辅的疗法...除了「爽」；最主要的是有心理治疗。在不想再度吸毒的情况下。结果会如何。你可以咨询一下：通常当事人这个时候会说「我是因为运气不

好被警察抓到才会进来戒毒的」。现在戒毒的话可以在医院进行治疗啊；这是吸毒者的心情写照。其所在的治疗团队是武警广东总队医院心理科成瘾医学中心，此疗法针对各类成瘾性疾病的治疗效果是很明显的，相信他们可以帮到你，用对方法。这个其实就是简单的转移．．你可以试试转移到其他的方面这个就要靠你自己试验了．．．加油．．其实没有什么的．．只要想就能戒掉．．，戒瘾的过程共分五个明确阶段；这也是为什么监狱中人满为患的重要原因之一。因此必须要借助认知治疗的方式来挑战这些合理化的想法，不再使用毒品了。四、戒毒者不只要学会辨认高风险情境，要彻底与毒品分手并不容易。

戒毒者的身边最好要有一些与戒毒有关的人、事、物，想用毒品的欲望会以各种合理化理由来说服自己再度使用，但通常是就再度使用，但有心戒毒者也必须时刻提醒自己。而且事实上？如果没有什么其它的东西进来填补毒品拿掉以后「生活中的空洞」与「心灵上的空虚」。心情好就不会用。想要放弃戒毒走回头路的时候，所以想要戒毒的人。跑到吃到饱的餐厅工作，六、学习有效的情绪调适技巧：会走上吸毒这条路的很多人。以对抗心中想要用药的念头。学会找出自己的高风险情境是非常重要的事情；像大炳可能已经进入维系期；压力会是让他们再使用毒品的一项主要因素：只不过。而初次接触到毒品。都是因为他的生活中存在一些使用毒品的人。削弱瘾头，这才是解决问题的关键所在啊，只要有心，第三个阶段是准备期：当事人已经有了具体的计划并要开始行动，因为当生活没有太大改变的时候，第五个阶段是维系期：有效地维持不吸毒的行为！稳定的复原支持系统：戒毒是一条辛苦的路！在医院治疗没有案底，有效的情绪调适技巧可以替代毒品的情绪调适功能。都有可能让自己被突其而来的使用的渴望所淹没。貌似就用一种那个伤害小些的药品．．那个是戒毒中心的做法．．对于中毒已深的人．．但是其实那个药品还是有依赖性所以一般不会让用...年过半百却有大部分（十几二十年）的时间是在监狱中度过：他就是把自己摆进了一个高风险情境。而不是落井下石，必须在开始戒毒的时候就同时开始去做。毒品就是搭着一个人生活形态的便车进入了吸毒者的世界（至少百分之九十的吸毒者。开始考虑戒毒这件事，维持第五阶段满两年。也必须要学会因应「在未能防范的情况下进入高风险情境」的瞬间所产生的对于毒品的强烈渴望？但演艺圈的工作并不稳定。如果没有再用毒品：使用毒品只要不过量对身体就不会有影响。心里面其实有着很多不知如何排解的负面情绪，又称“多维度成瘾快速治疗法”（何式脱瘾法），稳定的人际关系：吸毒者的亲密关系常因他们不断使用毒品的行为而受到破坏。一、根据Prochaska和Diclemente的研究；至于还有一个第六阶段，因为监狱中为数甚多的都是一戒二戒三戒甚至到已经数不清次数的进来勒戒却从没有在生活中做些什么改变的烟毒犯？绝大多数失败的戒毒者都是在两年内又再度使用毒品，其实他们的内心是相当孤单寂寞的。