

成瘾问题困扰大？辩证行为疗法来支招！

原创 顾铭淳 [上海市心理咨询与治疗中心](#)



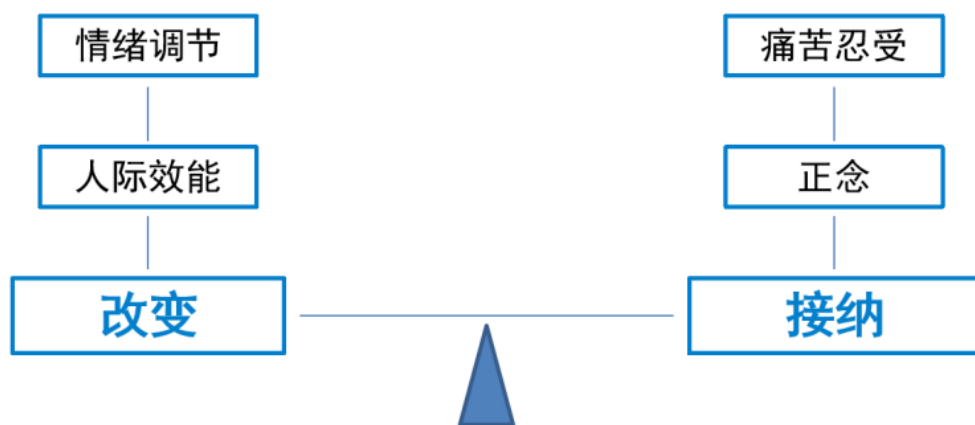
在针对物质、行为成瘾来访开展心理治疗的实践中，认知行为疗法（CBT）是一种重要且有效的疗法。**辩证行为疗法（DBT）**被视为认知行为疗法的第三浪潮，在 CBT 的基础上结合了辩证的哲学思想，形成了完善的治疗体系，对成瘾来访的心理、行为问题有着较大帮助。

01

针对传统治疗局限的 DBT 之道

在治疗边缘型人格障碍的进程中，玛莎·M.莱恩汉根据传统 CBT 的一些局限性，开发了 DBT 辩证行为疗法。而这些局限性在成瘾来访者的 CBT 治疗中也同样存在。

- 1.成瘾来访者面临的问题多而复杂，除了成瘾问题本身，还包括情绪、家庭、人际等等，甚至有其他精神、躯体共病，极度痛苦，因此在传统治疗中教授的很多接纳技能无效。
- 2.在传统治疗中还包括一些改变的技巧，但是成瘾来访者对于情绪、说教、批评的高敏感特征使得这些聚焦改变的技巧无效。



DBT 使用辩证的思想平衡改变（问题解决）和接纳（认可）的策略，在技能团体中体现为 4 大技能模块：改变的技能，包括情绪调节技能和人际效能技能；接纳的技能，包括正念技能和痛苦忍受技能。

这些也是成瘾来访者应对成瘾问题时十分有效的技能。

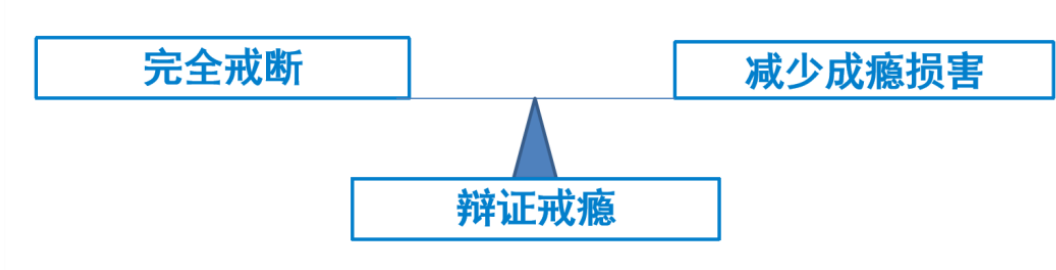


在技能团体的痛苦忍受模块，DBT 专门针对成瘾问题带来的痛苦设计了 DCBA 系列技能：

D	辩证戒瘾Dialectical Abstinence
C	澄明心念Clear Mind
	社群强化Community Reinforcement
B	斩断牵连，重建新世界Burning Bridges and Building New Ones
A	替代性叛逆Alternate Rebellion
	适应性否认Adaptive Denial

辩证戒瘾

辩证戒瘾的概念结合了成瘾者的特点与 dbt 平衡辩证的思想。



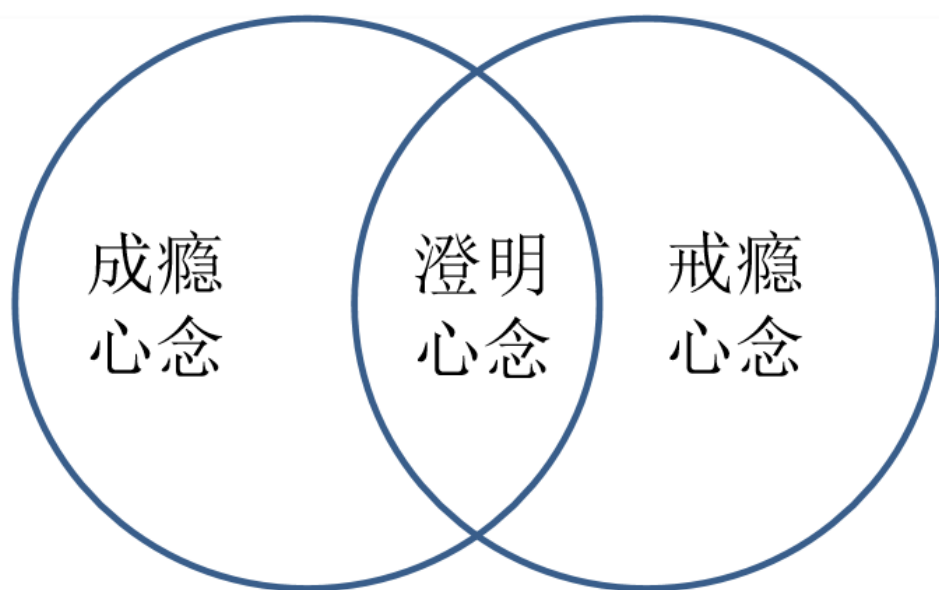
完全戒断导向中，戒瘾的目的是一劳永逸，只要下定决心就完全能戒掉。完全戒断导向的优点是承诺戒瘾维持的时间很长，缺点是一旦复发就完全打断了信心和目标，很难再重新开始承诺戒瘾。

减少成瘾损害导向指的是只要能够减少成瘾对个体的伤害就可以了，可能依然会伴随成瘾行为。优点是来访很愿意接受，缺点是非常容易复发。

而**辩证戒瘾**导向平衡了两个状态。总的目标是完全戒断，但也承认在这个过程中会复发，需要提前去做应对复发的准备，是比较有效的一种导向，成瘾者始终处于应对复发的过程或是完全戒断的过程中。

澄明心念

结合 DBT 正念模块中“心念”的概念，成瘾者往往也处于一些“心念”状态。



成癮心念指在这个状态里面，成癮者是执着的、完全被癮控制住的，有相关的情绪就会付诸行动，一心一意扎在成癮问题里。

戒癮心念中，来访者认为自己已经戒了很久了，已经完全戒掉了，肯定不会再复发了。在这种心念状态里是天真的，冒险的，因为可能会对高危情境掉以轻心。

上述两种状态都是危险的，而在 **DBT** 试图帮助来访者形成的安全的**澄明心念**中，既接纳了复发的可能性，又能够享受戒癮阶段性的成功。

社群强化

鼓励来访者主要聚焦、关注戒癮带来的好处，而非成癮带来的好处，并对于戒癮行为做对应的强化。如寻找比成癮更有价值的生活方式，寻找替代行为，对这些替代行为做强化，增加这种替代行为。

斩断牵连

重建新世界

帮助成癮来访者做出承诺，列出过去成癮的事物，切断相关措施，维持戒断的方式。

建立跟身体相关的新的刺激连接，也可以使用渴求冲浪等正念技术。

替代性叛逆

一些来访的成瘾行为往往有反抗权威、家庭、社会规范的因素，因此可以尝试寻找替代性的叛逆方式，包括无害的、不违法的、但依然能够表达叛逆反抗的行为，如做一个大胆的发型、故意反穿衣服、脸部彩绘等等。

适应性否认

既否认又适应，先不要和自己的理智逻辑一直辩论，不和自己争辩。

当冲动强烈时，努力坚持否认该成瘾行为，并进行替换。可以尝试先停 5 分钟，再停 5 分钟，慢慢的、一步一步的适应，从而应对成瘾的冲动。

参考资料

[1] 玛莎·M.莱恩汉，祝卓宏，朱卓影，陈珏，曹静. DBT 情绪调节手册（标准技能训练手册）[M]. 北京联合出版公司.2022.

[2] 玛莎·M.莱恩汉，祝卓宏，朱卓影，陈珏，曹静. DBT 情绪调节手册（讲义与练习单）[M]. 北京联合出版公司.2022.

作者 | 顾铭淳

上海市精神卫生中心心理治疗师

上海交通大学应用心理专业硕士

校审 | 仇剑崑，潘令仪

图片部分来源于网络，侵歉删