



## 如何利用催眠幫助戒煙

曾建文 心理輔導員

現今社會進步飛速，人們工作壓力增加和生活負擔加重，各人有著各種的舒壓方法，有些透過運動、聊天、釣魚、睡覺、瑜珈、閱讀等，這些都是正面的方法來舒壓，但也有不少人採用負面的舒壓方式，例如：抽煙、賭博、飲酒、沉迷網路遊戲等等。長期處理不合理的生活模式，導致身體處於一種亞健康狀態。

以抽煙來說，不少人會用「壓力大，想抽根煙」做藉口，但生活壓力大，單靠抽煙其實無法真正地舒緩壓力，反而造成不可收拾的結果—煙癮。目前，在全球共有 11 億煙民，據世界衛生組織統計二十世紀有近一億人死於抽煙，目前煙草流行每年導致 540 萬人死亡。

現時社會有很多不同的戒煙方法，例如：新一代戒煙藥 Champix、催眠治療、針灸治療、尼古丁香口膠、意志力訓練、激光戒煙、電子煙、小組輔導等等，這些當中最有效的戒煙方法是服用戒煙藥物（高達 40%）、其次是催眠（高達 30%）、針灸（達 24%）、尼古丁香口膠（達 10%）、意志力及小組輔導（達 6%）等等，除了催眠治療、意志力訓練及小組輔導外，其他方法均需服用藥物、接受創傷性治療或使用代替品來戒除煙癮。

以下輔導員引用一個真實例子教導如何使用自我催眠幫助戒煙：在一個陽光普照的早上，一名保安部隊人員（以下稱 A 君）親臨輔導室，希望輔導員能夠協助其成功戒除煙癮。在晤談之中，發現 A 君已有 11 年吸煙的紀錄，最近幾個月為了抽煙問題，經常與家人發生爭執，令自己情緒起伏較大，影響工作表現，所以前來輔導室接受心理輔導。經輔導員深入了解爭執原因後，原來太太懷孕了 4 個多月，二手煙對於太太來說非常不健康，以及影響胎中的小孩。有見及此，A 君決心戒煙，由於 A 君意志力非常薄弱，曾 3 次戒煙也終告失敗，所以希望藉由輔導員的幫助下成功戒煙。輔導員評估 A 君的動機後，發現催眠治療對於增強 A 君改變的動機及決心，建議 A 君學習自我催



## 如何利用催眠幫助戒煙

眠的方法。在初期階段，教導 A 君使用最簡單易行的自我放鬆方法，先取其一個放鬆的坐姿，逐步令全身肌肉慢慢放鬆，閉雙眼或凝視一點（如：原子筆尖），將注意力高度集中於自己的呼吸，用鼻吸氣，用口呼氣，來回數次後細心聆聽自己呼吸時所發出的聲音，讓自己沉靜，不久便會進入催眠狀態，每日 2 至 3 次，每次半小時左右。或者也可用另一種放鬆方法，從頭皮開始至下肢逐步放鬆各部分肌肉，引導自己進入催眠狀態。若進入恍惚的催眠狀態之後，可用下述語句作自我暗示：

1. 對我來說，抽煙等於吸入有毒的氣體，是引發一切疾病的根源；
2. 我的生活非常精彩，要好好珍惜和保護自己的身體，在工作上創一番事業及照顧我的家人；
3. 抽煙會損害我的神經，降低我的記憶力，經濟受損失，我厭惡抽煙；
4. 太太吸入二手煙會令胎兒不健康發展；
5. 嬰兒有一位成功戒煙的父親，感到非常驕傲。

為了更加加強 A 君改變的效果，建議在睡前躺在床上作自我催眠的練習，還可以加上遞減式語句，如下：

1. 今天我只抽一包煙也感到很自在，很舒服，明天只抽 10 支也一樣舒服及自在；
2. 今天我只抽 10 支煙就感到很自在，很舒服，明天只抽 5 支也一樣舒服及自在；
3. 今天我一支都不抽也一樣感到很自在，很舒服。

當上述技巧穩定後，開始進入中期階段，輔導員教導 A 君自我想像法，在放鬆的狀態下加入想像的意念，想像自己正在抽煙，自己化身成有毒的尼古丁氣體，從自己的口腔進入，由鼻呼出，過程中經過口腔、食道、支氣管、肺等人體器官，由於尼古丁本身具有極強的揮發性，容易溶入血液及依附在



# 其他

## 如何利用催眠幫助戒煙

其他器官中，毒素逐漸透過血液進入人體主要器官，當抽滿一包香煙後，肺部即時呈現變黑、變臭及功能下降，令身體出現咳嗽，頭痛，頭暈等徵狀（這部分之前已給予 A 君看過一些用豬肺進行抽煙實驗的影片），整個過程完成後，看到自己衰老的面容上布滿了早衰的皺紋，喘息多痰的咳嗽，焦黃的手指及發黑的牙齒，哮喘和心臟病發作，以及太太及孩兒遠離自己，孤單獨自生活。用這種想像中的場景，使心理上產生厭惡感，從而加強斷絕抽煙的念頭。

為了更鞏固戒煙的效果及持久性，往往最後階段則由輔導員進行深層的催眠（強調是半醒半睡的狀態），因為對於催眠感受性較高的戒煙者能收到立竿見影的效果。輔導員在深催眠狀態下直接暗示：如“抽煙有害，抽煙令人厭惡”或“催眠醒來後再抽煙時會感到焦臭、頭昏、眩暈”等暗示語句。通過這種直接的暗示，往往一次就能見效。對催眠不深的人，也可用上述自我催眠想像的意念來暗示，達到戒煙目的。

以上是一名真實戒煙的例子，要提醒大家一點，由於利用催眠治療幫助戒煙是根據個人戒煙的目標而設置，所以每一個人在催眠下的暗示語句亦會有所不同，戒煙應由自己目標出發，建立更多的正面信息及支持理據，戒煙的目標將會成功。此外，不論是那一種戒煙方法，復抽的機會也會隨著時間長短及意志力成反比，我們應在一些場合或狀況下（包括：無聊時、開心或不開心時、早起或睡覺前、上廁所、跟朋友聊天或打牌、壓力大煩躁時、喝酒及與同事或朋友小休時），反覆提醒自己盡量減少接觸香煙，這樣才會減少復抽的機會，維持良好的健康生活。

心理輔導員：	曾建文 (Calvin)
聯絡電話：	87997691
電郵地址：	KMTsang@fsm.gov.mo
服務時間：	星期一至三 09:00 至 13:00, 14:30 至 17:45
	星期四 11:00 至 13:00, 14:30 至 19:45
	星期五 09:00 至 13:00, 14:30 至 17:30