

# 如何创建康复支持网络

您正在应对物质使用障碍吗？使用本指南向合适的人选寻求帮助，携手迈向健康生活。

## 物质使用障碍

物质使用障碍 (SUD) 的康复之路充满了挑战，如果您的情况很严重，那么康复就更具挑战性了。在决定减少用量或戒除物质使用时，您已经迈出了重要的第一步。承认问题存在或承认您需要帮助并不是一件容易的事。这需要很大的决心。

康复之路充满坎坷。每个人的情况都不尽相同。对其他人有效的康复方法可能并不适合您，反之亦然。

为了不走弯路，您身边需要有能够支持您的人。他们会鼓励您努力做出积极改变。当您遇到困难时，他们会帮助您坚持下去。这些人就是您的康复支持网络。

“康复支持网络由责任和社区两部分组成，”执业治疗师兼 AbleTo 项目顾问 Giselle Alexander, LCSW 说道。“物质使用障碍会让您待在同样的地方和同样的人在一起，继续保持那些对您有害的旧习惯。但康复支持网络可以帮助您在自己周围建立起新的、更健康的系统。”

每个人的康复支持网络中都需要四种类型的人员。我们将逐一介绍，并讨论其重要性。

## 1. 健康专业人士

Alexander 说，所有康复之旅的第一步都应该是与专业人士进行会面。这个人可能是您的医生，或者精神科医生，甚至是执照的药物或酒精顾问。您可以查看保险机构的网站，或者利用 Google 进行本地搜索。

“让受过适当培训的人来评估您当前的情况很重要，”她解释道。“这些专业人士可以帮助您确定要采取哪些措施。没有哪种解决方案是适合所有人的。有些物质根本不适合断崖式戒断。”

对于患有轻度或中度物质使用障碍的人来说，康复可能涉及适度管理或使用抗复发药物。对于病情更为严重的人来说，禁戒可能是最佳选择。

无论在何种情况下，都可能需要进行咨询。心理健康服务提供者也是重要的支持来源。他们可以帮助您找到导致物质使用障碍的根本原因。他们可以教您用积极的方法来应对压力。他们可以让您的思维变得更加灵活。

“治疗师或教练可以与您一起制定康复计划，” Alexander 说。“如果可能的话，请尝试寻找一位专门研究物质使用障碍的教练或治疗师。他们会提供具体见解，帮助您继续参与康复过程。”

治疗师和教练使用科学支持性技术，帮助您识别会增加渴望的想法、情绪和行为。这样，您就可以养成新习惯，取代那些对您没有帮助的旧习惯。

如果费用造成了一定障碍，那么您可以查看一下哪些服务提供者在保险覆盖范围内。一些服务提供者还可能按照浮动费率为您提供服务。

## 2. 支持小组

研究显示，面对面支持小组和虚拟支持小组都有助于康复。后者对于居住在较偏远地区、交通不便的人来说可能是理想的选择。

无论您选择哪种方式，您都会遇到面临类似挑战和触发因素的人。 Alexander 说：“与康复中的人或已康复的朋友联系将帮助您避免增加复发可能性的情况。”

Alexander 说：“如果您需要助帮人，那么参加支持小组也会是一个不错的选择。“这些人的康复已经取得进展。他们会分享自己的经验来帮助其他努力康复的人。”

您可能会自然而然地与准备好担当这一角色的人产生共鸣。但如果您没有与之产生共鸣，也没关系。主持会议的人通常会询问会议中是否有人想要助帮人。您可以借此机会，与有过相同经历的人建立联系。

开始参加会议时，您要记住一件事：由于这些人可能也在苦苦挣扎中，所以与之建立联系可能需要一些时间。而有些人可能并不那么渴望建立新的关系。请对他们保持耐心，当然，也对您自己保持耐心。

## 3. 和您有相同兴趣和爱好的人

健康的爱好有益于您的整体健康。在康复过程中也是如此。它们可以成为我们精力和兴趣的积极宣泄口。它们有助于缓解可能导致复发的压力。它们还能帮助您与志趣相投的人建立联系。

Alexander 说：“我们的上瘾行为可能已经占用了我们大量的个人时间。””找到支持我们新价值观和目标的兴趣爱好可以将我们的注意力从上瘾行为中转移开。这会给我们一些期待。”

我们可以到当地的娱乐和宗教中心寻找新的兴趣和爱好。咖啡馆公告板上也会宣传各种活动和团体。您还可以在 Meetup 等网站上搜索您的特定兴趣，以便与您所在地区的兴趣团体建立联系。

## 4. 有帮助性的朋友和家人

亲朋好友可以成为强大的盟友。但他们必须了解您的新关注点，以及您成功康复所需要的条件。  
(周末约您出去喝酒的大学同学？他们现在可能不是理想的人选。)

Alexander 说：“一开始，要谨慎选择为您提供支持的人。”她建议从一直与您保持着联系、能对您的康复产生积极影响的人开始。“请他们保持耐心。让他们知道，您希望他们鼓励您，同时也希望他们监督您。”

他们一开始可能不太清楚该如何帮助您。但您可以通过几种不同方式帮助他们。诚实地对待您的挣扎。不要羞于说出您正在寻求哪些支持。也许是参加开放性支持小组会议，或者尝试一种新爱好。记住：这些人是真心想要帮助您。他们并不认为这是一种负担。

如果有朋友或家人先联系您，您可能会很难作出回应。如果您在上瘾行为严重时曾做过令自己后悔的事，那您更加会如此。重要的是学会如何面对这些糟糕的情绪，并且不要让它们妨碍您接受支持。允许自己说出并感受自己的感受。您可以将日记作为一个安全空间，记录心中的所有想法。

## 您值得拥有这些支持

您的旧自我中可能存在一部分抵制建立支持网络的想法，或者您怀疑没人会真正愿意在您康复期间陪伴您。事实上，很多人都希望看到您为自己创造健康的生活。他们希望看到您生活得很好。他们也明白在康复的道路上一定会有坎坷和起伏。

Alexander 说：“我们都明白，复发是康复的必经过程。”“没有人是完美的。我们犯的各种错误让我们有机会反思导致复发的原因。然后我们可以培养更多应对技能，开发更多内部资源。当然，还要利用我们的支持网络。”

---

本网站提供的信息属于一般性质。本网站提供的健康信息旨在补充个人健康管理知识。它不构成医疗建议或健康服务，且无意取代专业建议或推荐特定临床服务或产品。本网站包含其他网站的链接，但并不代表我们认可这些网站上的材料。

### 资料来源

SAMHSA. [寻求帮助和治疗](#)。

Borkman T, Munn-Giddings C, Boyce M. 自助/互助小组和同伴支持。

[Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [首页](#). 2023.

嗜酒者互诫协会. [首页](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [首页](#).



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)，获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、或者通过任何直接或间接途径向来电者提供服务的实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。承保除外条款和限制条款可能适用。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17331758 341586-042025 OHC