

沉溺問題的心理成因

Addiction

2010年「若沉遇溺」研討會 生命倫理研討會文集 2010 (p.11)15/10/2010

葛琳卡博士• 臨床心理學家• 拉法基金會 義務總幹事 |

整理：李嘉敏、吳慧華、陳永浩

摘要

沉溺行為可以是很廣闊的，除了一般人所認為的沉溺行為如賭博、酗酒等，其實亦指到任何強迫，或習慣性的行為，由於依附某個慾望，而令人不能自由；而對某人或事物感到吸引和厭惡，都可成為沉溺。沉溺的特徵包括耐受性、戒斷癥狀、自欺欺人、喪失意志力及注意力扭曲。沉溺的心理成因是複雜的，當人未能適當地調節個人的情緒；未能好好掌控生命；容易有身份危機；欠缺依附對象；無法建立有意義的關係；追求成功的假象；社交障礙和隔離；感到百無聊賴；容易因挫敗而墮入絕望等，有上述傾向的人都比較容易染上沉溺行為。

引言

一般人都認為沉溺行為會對自己及別人的生命造成傷害，而沉溺的項目大都指到賭博、喝酒、或是性沉溺等常見的上癮情況。但「沉溺」的定義其實可以是很廣泛的。如果我們對一樣物件或一種行為的慾念不能停止，就算不想做，也停止不了，這樣，我們就會進入一個沉溺的狀態。所以，看電視、吃東西等也可以讓人沉溺。

「愛」亦可以讓人沉溺。若我愛的人要離開我，我不希望他離開而用盡所有方法把他留下來，愛到要控制他人，某程度上，這都算是愛的沉溺。^[1]現時，有些家長會過分疼愛他們的小孩，甚麼事情都幫他們做，父母會控制和支配他們所有事情，就算小孩長大後，父母也難以放手，這也算是父母對子女問題的沉溺。

照這樣來看，「信仰」也可能會使人沉溺。信仰沉溺與否取決於相信的方法，坊間的信仰與我們(基督教)的信仰有許多不同之處，坊間的信仰是迷信，人有甚麼問題就去拜神，得神庇佑，得到一些好處。所以，每次當人有需要或害怕時就去拜神。可能基督徒也有這種「迷信式」的信仰方法，因為我們害怕神會懲罰自己，所以每一件事都要做到最好，做到神的要求，就算有時候我們不想這樣做，都會逼自己這樣去做，不能

對自己坦誠，也不能告訴別人，要做出一個好的榜樣。某程度上，這些人是沉溺於信仰上，他們的行為不是發自內心真正的渴望，而是基於恐懼，基於擔心別人和神對自己的看法，才一定要做好。

這樣看來，每一個人在不同的情況中，或多或少都有不同程度的沉溺行為。

沉溺的種類

沉溺有不同的種類。人的慾望有兩面：「吸引性」和「厭惡性」。^[2]吸引性的慾望就是當人做某些事情時，得到某些好處。例如：吃了這東西會令人舒服一點；去購物會令人開心；去賭博會令人有盼望等。而另一種慾望是厭惡性的，它會令人不喜歡去做某些事情，因為做了這些事後感覺不太好或不開心，所以人就不會去做。例如，有些人很怕與人對質，與人對質時，看見別人兇惡，便感到很害怕，所以不會去做這事，而不去做這事可換來舒服的感覺；有些人很怕做功課，一想起要做功課就覺得很煩，所以就不做功課，不想經歷做功課的辛苦，選擇逃避，而當人經常性地逃避時，這就會成爲一種厭惡性的沉溺行為：當人經常性地不去做某件事，雖然他們知道做某件事對自己有好處，但他們都不去做，例如有些人很怕看醫生，就算有病都不去，寧願採用其他方法醫治自己，某程度上他們是厭惡看醫生的沉溺，這是犧牲了自己的健康。

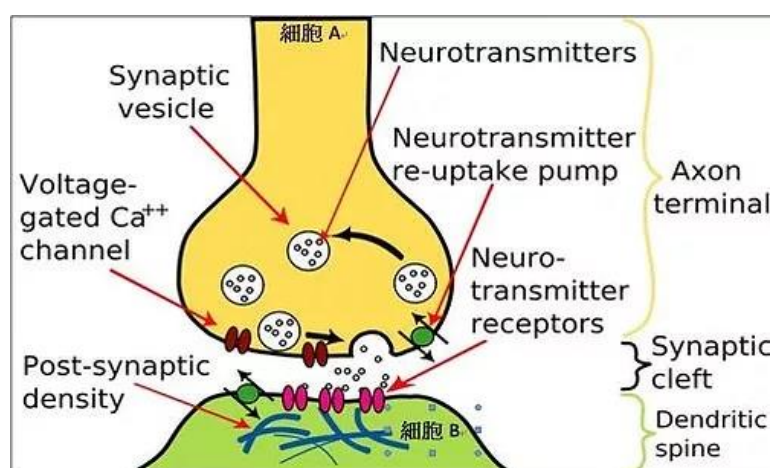
在吸引性的沉溺當中，壓力也可以是沉溺的對象，那壓力如何令人沉溺呢？其實，壓力並不一定完全對人無益，適當的壓力會讓人有推動力，努力工作。但有些人會不斷令自己處於一個高度壓力、緊張的狀態當中，工作對他們並不是最辛苦，反而認為沒有工作做才是最辛苦，去休息放假便生病，他們回到工作地方會自然充滿能力，這也就是沉溺。當我們在高度壓力下工作時，身體就會釋放出腎上腺素，令我們感覺到有能力去應付工作，有些人就會沉溺於這種有能量的感覺中，所以，當他們沒有工作，失去這種能量的感覺時就會覺得不舒服，要重尋這種感覺，再去工作，再回到高壓力的狀態當中。

吸引性的沉溺也有很多其他的例子，憤怒也可以是其中一種的沉溺。有些人喜歡憤怒的感覺，因為在憤怒的過程會人感覺到很有能力，別人會怕他，他想怎樣做都可以，許多人就會不自覺地喜歡上以這種方法去控制身邊的人。

厭惡性的沉溺就是一些我們害怕的事情，例如有些人很怕站出來說話，就算不站出來會對他們不利，他們仍然會逃避。在美國國家心理學協會(American Psychological Association, APA)出版的「心理學或精神疾病診斷準則」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)中，有許多形式的恐懼症(Phobias)，恐懼症就是沉溺的一種。當某個行為讓人感到恐懼和害怕時，便會選擇逃避。其實每個人都可能有自己的沉溺，但很多人不知道自己有这样的問題。所以，生活中任何事情或東西都可以成爲沉溺的對象。^[3]

沉溺行為會對大腦神經造成的影響

沉溺行為會對我們的大腦神經造成甚麼影響呢?研究沉溺的學者近年對大腦作出很多的研究。沉溺是一種 **Neurologically Based Disease** (大腦神經的病)，所有沉溺行為進行時會有舒服、開心或滿足的感受，或因為不去做某些事情而感到紓緩，這種紓緩的感覺會在大腦當中成了記憶。因為有了這種記憶，當我們有沉溺行為，又或不願去做某些事情時，這種聯繫會在大腦神經中產生變化，我們會再希望回到那種舒服感受的境況中。所以，當我們不做這沉溺行為時，因大腦神經已經有這種聯繫的存在，這會令到我們產生渴求，很難抗拒不再去做這沉溺行為。這正如心理學所提及的“**Conditioning**”一樣，我們開始被習慣性地訓練到變成不斷繼續這沉溺行為。例如：買完東西後會得到一種「飄飄然」的滿足感，之後，每當人看見一些漂亮的東西時，就會聯想起如果自己也可以擁有它就會有「颯颯然」的滿足感，於是就要不斷去買東西去得到這種「飄飄然」的滿足感；努力工作會得到上司的讚賞，這同樣會帶給人一種「颯颯然」的滿足感，這會成為人的動力，使人為了得到這感覺而繼續努力工作。這種感覺聯繫是很強烈的，就像烙印一樣，你不需要刻意去想，它會自動浮出來。一旦有了這個烙印就不容易消除。



圖一：大腦細胞神經的連接器

本圖來源：Wikimedia.org: Synapse_Illustration2_tweaked.svg

明白大腦結構和運作可以幫助我們更了解沉溺。圖一所顯示的，是典型大腦細胞神經的連接器。在圖一上方是 A 細胞的發射器，下面是 B 細胞，如 A 細胞要發射訊息到 B 細胞，A 細胞就會發放神經傳送素(Neurotransmitter)到 B 細胞，當 A 細胞發射足夠份量的神經傳送素時，就會對 B 細胞產生相關的刺激作用產生警覺。白天當人面對壓力時，A 細胞就會釋放更多神經傳送素去 B 細胞，B 細胞因為收到很多由 A 細胞發出的神經傳送素，便受到相應的影響變成緊張起來，形成不疲倦的效果。相反地，當人在夜深時，A 細胞釋放的神經傳送素有所減少，因 B 細胞收到較少的神經傳送素，人漸漸會冷靜下來，就慢慢進入睡眠狀態。[\[4\]](#)有一天當人生氣時，A 細胞就會發放很多神經傳送素給 B 細胞，因為 B 細胞受到太多神經傳送素，以至晚上無法睡眠，因此就會釋放抑制神經傳送素(Inhibitory Feedback)給 A 細胞，嘗試去冷靜 A 細胞，漸漸地 A 細

胞給 B 細胞的神經傳送素便會減少，人又再可以進入睡眠狀態。

如果有些人長時間失眠，他們會食安眠藥，安眠藥會令 A 細胞減少發神經傳送素給 B 細胞，當 B 細胞發現太少神經傳送素時就會傳遞刺激神經傳送素(Stimulatory Signals)給 A 細胞，提醒它發太少神經傳送素，但因為安眠藥已經令 A 細胞不能再多發神經傳送素，最後，B 細胞只好不作理會，進入睡眠休息狀態。因此安眠藥會影響 A 細胞和 B 細胞的正常操作，如果只是短期(一兩天)服食安眠藥，停藥後 A 細胞和 B 細胞的操作就會漸漸恢復正常，但若長期服食有關藥物，A 細胞就會形成對藥物的「慣性」(Habituation)，安眠藥會變慢 A 細胞的反應，長此下去，A 細胞會減少對安眠藥的反應而改變它的細胞結構組織。於是常見的情況是：有些人開始時，只食一兩粒安眠藥就有效，但其後要更多分量才有一樣的效果，這就是慣性使用藥物的耐受性(Habituation Creates Tolerance)。當 B 細胞發現長期收不到 A 細胞所發出的信號時，也改變它的組織架構，就會建立更多的接收神經傳送素站(Receptors)增加其敏感度，務求就算 A 細胞發出極少的神經傳送素時，B 細胞亦可以順利接收。

當有一天停止服食安眠藥後，A 細胞因接收不到安眠藥的藥物而會變得「瘋狂」起來，這是因為平常 A 細胞已習慣受大量安眠藥控制，於是 A 細胞會回彈(Rebound)及發放更多的神經傳送素給 B 細胞，B 細胞的接收站因收到大量來自 A 細胞的神經傳送素，B 細胞受到過份的刺激，內裏的系統便變得大混亂，結果這人比未服食安眠藥前，更不容易入睡。這樣的情況顯示出，這人對安眠藥已經上癮了。當沒有服食安眠藥時，身體產生的反應稱為戒斷癥狀(Withdrawal Symptoms)：在沉溺的過程當中，一開始服食藥物的時候，很有幫助，很舒服，令你很开心，其後，會發現要吃更多才會有效。長期服食後，突然停止，身體會出現很大的反應，覺得很痛苦，於是癮性發作需要繼續服食，這就是沉溺的過程。

沉溺的人之所以會出現戒斷癥狀，便是基於大腦神經影響。許多人戒斷毒癮之後，自己不想再犯，但那種慾望不自覺地在腦海中又浮現出來，因為當曾經上癮過後(就算已戒除)，大腦神經當中的細胞已經造成改變，產生不平衡的狀態，大腦神經會經常「提醒」你，希望返回之前的狀態，這是一種神經衝動(Nerve Impulse)，令你有一種渴求，這種渴求是自動產生的。在戒斷的癥狀當中，人因戒斷癥狀而痛苦，身體內會發生很多變化，身體出現不同癥狀，不安，辛苦，不舒服，而且那種慾望會將那樣上癮的東西不斷重複注入你腦海中「提醒，鼓勵」你再去吃，再去做這件事。人可能會覺得沒有選擇，控制不了自己，因為大腦神經會不斷提醒自己。我們一旦進入了這個沉溺系統當中，就形成一個很大的危機，因為身體會不斷提醒著你去成癮和沉溺。當人一開始嘗試這上癮的東西時，雖然從來沒想像過會上癮的，但一旦開始後，身體感到很多好處，感覺良好，這循環重複幾次後，就建立了一個聯繫。其後，人也會發覺自己不能不做，不做時會覺得辛苦，辛苦時大腦會提醒我再去，這個循環會自動不斷發生，自己的意志也控制不到，以致很多人成功戒斷後，沉溺行為都很容易再次復發。

沉溺的特徵

沉溺的特徵有五個。(1)耐受性(Tolerance)、(2)戒斷癥狀(Withdrawal Symptoms)、(3)自我瞞騙(Self-deception)、(4)失去意志力(Loss of Willpower)，及(5)扭曲注意力(Distortion of Attention)。[5]有沉溺情況的人會在一年間出現上列其中三種行為：

1. 「耐受性」：這是指成癮者顯著需要增加物質使用量以達到中毒或所欲的效果，或者繼續原有物質使用量的效果已大幅降低，所以要使用更多。
2. 「戒斷癥狀」：就是當成癮者不去做某些上癮行為時會產生某些癥狀，如感到不舒服、心跳加速，呼吸困難。攝取物質的數量常比此人所意願為更大或更長時期，而成癮者也因著使用物質而放棄或減少重要的社會、職業或休閒活動。縱然當事人已知道自己已有持續或重複發生的問題，極有可能是使用物質所造成或嚴重化的，如明知吸煙或飲酒會令自己更憂鬱，但依然要繼續進行。
3. 「欺騙自己」：沉溺人士會欺騙自己。最普遍就是否認行為(Denial)，不肯承認自己有沉溺，而且會壓抑自己(Repression)，明明知道自己有很多問題，但他都不肯面對事實，甚至完全欺騙自己。另外一種是理性和合理化(Rationalization)自己的行為。沉溺人士會強調事情的好處，例如認為吸煙幫助經濟發展，或者因為自己有問題，可以令身邊的人更關心自己，而且這可以給他們一個機會去幫助自己。他們會用不同的理由去合理化自己的行為。當他們發覺不能再否認或合理化後，就會逃避(Hiding)。第一種是欺騙自己，所以自己躲起來，但當自己都不能欺騙自己時，就去隱瞞別人，可能答應別人會改變，請求別人給他多一點時間，其實希望隱藏自己的行為，不讓別人知道。另外一種叫「拖延策略」(Delaying Tactics)，對別人解釋自己需要多一點時間去戒癮，或者答應自己多做一個月便會戒癮，這樣可以讓他延遲一個月才開始戒，用拖延策略的人會不斷有下一個更好的理由去延遲戒癮。
4. 「失去意志力」：成癮者常有「我做不來」(I Can't Handle it)以致失去意志力的想法，他們認為自己已經嘗試過很多次戒癮但都不成功，可能自己天生就是這樣，不如接受自己。他們會放棄去戒癮。另一種欺騙自己的情況是「我做得好」(I can handle it)，他們認為自己假以時日一定可以戒癮，所以現在不用急於戒除癮好，而且自己不是個容易上癮的人，現在只是暫時放鬆，之後一定可以戒除。可是成癮之後卻是崩潰(Breakdown)，在最極端的情況下，嘗試過戒不到癮後便會完全放棄，甚至有輕生的念頭，了結生命去逃避問題。
5. 「扭曲注意力」：沉溺的人會扭曲注意力，他們並不認為自己的問題是沉溺，而是把問題放在其他方面來瞞騙自己，以致他們可以在潛意識當中繼續進行沉溺行為。

以食用安眠藥為例：人要愈吃愈多才会有原先的效果(耐受性)；當人一停止服用，身體會覺得痛苦(戒斷癥狀)；當人一開始做的時候，不會感到有沉溺的情況，只會感覺良好

和很有效，即使服用次數漸漸增加，自己也不會發覺(自我瞞騙)；當食用的次數愈來愈多，停止食用會引致身體不適時，人已經開始失去意志力，很多時上癮的人會說：「我很想戒，但我戒不到」。他們的意志力不能運行，一旦停止服用，身體所產生的極大反應會令人很痛苦，這種痛苦令人意志力變得薄弱(失去意志力)。

心理學或精神疾病診斷準則手冊中的沉溺行為

究竟心理學或精神疾病診斷準則手冊(簡稱為 **DSM-IV**)如何描述沉溺行為？在 **DSM-IV** 中提到的沉溺，主要是關於物質性的，如藥物、酒、咖啡因等，另外也有提及另一種類的沉溺：賭博。除了這兩類沉溺行為外，並沒有提及其他類型的沉溺。

在 **DSM-IV** 中，沉溺的定義是以行為為準則，如果人的行為對自己造成很大的傷害，影響個人的生活、關係和健康等，這就會被列為一種疾患。當然，在現實生活中有很多類似的沉溺問題，但它們都不嚴重，所以沒有被列入手冊中。有很多病患與沉溺有關，例如恐懼症(**Phobias**)，在恐懼症中有很多不同的案例，有怕搭飛機的、怕蛇的、怕人多的、怕搭升降機的，這種恐懼感令人不敢去做某些事情，某程度上這也算是沉溺。

另外，強逼症(**OCD**)也是沉溺的一種。因為這令人不可不做某些行為。人格疾患，包括邊緣性格疾患，沉溺於人，不能讓別人離開自己，這也是一種沉溺的行為。還有一些人有「迴避性人格障礙」(**Avoided Personality**)，他們喜歡自己躲起來，不敢做其它事，某程度上都與沉溺有關。[\[6\]](#)從宏觀來看，許多病都與沉溺有關，包括創傷後遺症，受過創傷後的人，他以後看見這些東西都會產生恐懼，不敢再接觸它，如人曾在這地方遭打劫，所以以後每次經過這地方都有一種恐懼，不想再經過這地方。因此，很多行為都會與沉溺扯上關係。

沉溺行為是一個週期循環

沉溺行為是一個週期循環。在吸引沉溺週期中，首先會有出現一些「偶然的行為」，如上網，或吃零食而令受癮者覺得很開心，這樣就開始了一個聯繫，即一種行為可以與一種舒服的感覺連在一起，這就是第一學習階段(**Learning**)，開始學習到做這樣的行為帶來的好處。

建立這個學習階段後，就會有自然的關聯(**Natural Conditioning**)，一想起這種舒服的感覺，自然希望再做這行為，慢慢會成爲一個系統，受癮者會發現：不但做這行為會有這種舒服的感覺，做類似的行為亦會得到這種感覺，例如：不但飲啤酒會令你興奮，飲茶或咖啡亦有這種效果。於是，受癮者會將類似的行為都連貫到系統，變成第二個習慣形成階段(**Habit Formation**)，即是已經成爲習慣，不需要想起才去做行為，而是習慣性地去做，自動地想去做，這就是尋找快感效果(**Seeking the Effects**)，很希望得到這種效果，得到舒服的感覺。

其後受癮者會進入一個叫耐受(Tolerance)的階段，他要做比之前更多，或吸取更多更大的分量，才可以得到原先的滿足感。做得愈多時，就會遇到阻礙(Interference)：如工作受影響、缺乏資源繼續購買、身邊的人開始投訴，開始發現很多阻礙，於是便嘗試戒斷有關行為。可是，當受癮者慢慢減少做的次數，或停止再做，他的身體和感覺就覺得痛苦，戒斷癥狀會出現，不能忍受時人可能會再重犯，再做時會出現間斷性的滿足(Intermittent Gratification)，所得的滿足感會很大，得不到時會增加你的渴求，慾望會變得更大，更強化(Reinforce)渴求這行為。

如果該成癮行為很久沒有進行，突然再做一次的話，這會造成一種強大的滿足感，這種從成癮行為帶來的條件性反應(Conditioning Effect)會比一般成癮帶來的刺激更強。舉例來說，如果你希望另一個人構成這種條件性反應，最初應給他回報，然後漸漸減少回報。他因得不到回報，便會做得更多以希望得到回報，這樣的間斷性的滿足是最有效的，便能以條件方式控制對方的行為。

而在厭惡沉溺週期中，厭惡沉溺令人不會去做某種行為，與吸引沉溺是相反的。當每次不去做時會覺得舒服，這關係慢慢出現聯繫，舒服的感覺會令人之後更加不會去做這行為，其後，當人發現不做其它與這相關的事情後都會得到類似的感覺，如以前害怕老闆會責罵自己，慢慢地看見有「權威性」的人都會害怕，漸漸地會成爲一個習慣，每次有類似權威性的人出現，如父母，都會逃避。逃避後，就得到舒服的感覺。其後，會出現耐受性的問題，如以前遠遠看一眼權威人士都可以，但現在完全不能，要求的情況愈來愈大，才能感受到原有的效果。當出現阻礙時，就會嘗試戒斷，出現戒斷癥狀。當不能再忍受而再犯時，突然再做的滿足感會出現，這會有助於加強慾望和聯繫。正面的強化效應(Reinforcement)就是每次去做可以得到更多；負面的強化效應就是每次不做會令自己變得舒服。當我們慢慢上癮後，就會發現我們希望得到的並非那樣物件，而是那種感覺和效果。吸煙或吸食毒品的人，最初吸食的時候，好像舒暢了，慢慢再吸食時，並非爲了那舒服的感覺，而是爲了逃避戒斷的辛苦。所以，到後期，上癮的人不是爲了享受舒服的感覺，而是爲了逃避痛苦的戒斷癥狀，爲了不讓自己那麼痛苦。沉溺慢慢不是爲了物件本身，而是害怕失去物件的感受，這才是最痛苦，也是最悲哀的事情。

沉溺行為的心理成因

沉溺行為是由不同的心理成因所造成。首先，很多沉溺的人都會缺乏安全感。小朋友每當不開心時都會哭，而父母就會安慰和照顧他們，他們便得到一份安全感，亦讓他們知道每次遇到不愉快的事情都不用怕，因為父母會幫助你，這些小朋友一旦與父母建立了這種安全感，長大成人後會比較獨立。

至於有沉溺傾向的人，大部份都缺乏安全感。每當他們有困難時，都會尋求一些外來的援助，如吃或喝某些東西，又或做一些可以幫助他們紓緩壓力的事情。這些人較容易沉溺，以及尋求一些生命中的代替品。他們可能童年時欠缺一個依附的對象，與父

母關係不佳，未能與父母或照顧者建立安全的聯繫，又或情感上被忽略，心靈極度空虛孤單，缺乏愛。他們亦有可能因為嬰孩期經歷過創傷和嚴重恐懼及焦慮。有一些缺乏愛的小孩，會自己想辦法幫助自己，努力讀書，透過成績得到別人的肯定，又或者做一些事情去討好別人，令別人喜歡他。或者有些人卻會進入自己的幻想世界，幻想一些虛無的東西去安慰自己。

很多沉溺的人都不能處理自己的情緒。小孩一至三歲應該學會自我情緒調節的能力，父母需要在當中教會他們抒發自己的情緒。如果沒有父母在旁教導他們，他們不會懂得正確抒發的方法，以致壓抑情緒。父母錯誤的教導方法也有影響，如果每次小孩哭的時候都給他糖吃，這樣會令他上癮，使他們每逢不開心時都希望吃糖，以後都靠這些方法去處理情緒。沉溺人士都因為不能適當地處理自己的情緒，必須依靠其他東西去發洩。

有些人會認為自己不能掌控生命、身邊的環境，父母都不能幫助他，成長環境很無奈，當人覺得無助時，就會希望有即時的解決，即時的紓緩，不管將來怎樣，只要現在得到舒服的感覺就可以了。有這一種思想的人也容易陷入沉溺當中。

身份的危機亦很重要。如果與父母關係不佳，在他成長當中不能建立自己的價值，或將自己的價值建立於外貌、行為、表現等。若失去了這些價值，他便不能面對世界，在社會中與人相處有困難，於是要透過一些方法去幫助自己，許多人要透過網絡才可與人談天，因為在網絡上沒有人知道他的身份，沒有人會介意他，不喜歡他，他就可以暢所欲言，網上成癮便很容易因此形成。

另外一個原因就是追求成功的假象。人會覺得自己經常做得不夠好，人生充滿遺憾，經常被人看不起，所以會追求成功的假象，幻想自己有一天會成功，別人對自己的贊同，但現實上自己沒有能力做到，於是會去賭一鋪，希望能得到更多錢，買更多名牌，別人便不會瞧不起自己。有些人就會讀很多書，讀幾個學位，令別人覺得他很有知識，很有能力。

有些人有社交障礙和隔離的問題，與人相處有困難，很怕人。為了紓緩他們的恐懼，於是進行假象上的滿足。如果他不能與人相處，又沒有親人關係，便可能會沉溺，如性沉溺，想像有一個與他很親密的人，用一個假象去滿足自己。或者因為他得不到想要的東西，所以沉溺於其他東西去紓緩自己的需要。不斷沉溺，不斷重複做同樣事情，令他不感到孤單。整天顧著上網、喝酒、吃東西，便不需要與人聯繫，逃避自己與人的社會障礙。

沉溺的行為始於百無聊賴。當人無事可行，發現進行某事帶來滿足感，便會一而再、再而三的進行，之後往往不能自拔。《聖經》中大衛因著百無聊賴，沒有外出打仗，在皇宮中間蕩時看見一個女子洗澡，情難自禁犯了姦淫罪，其後，甚至連謀殺罪也干犯。雖然此例子並不能說出大衛有性沉溺行為，但他的故事帶出了在一個空虛，百無

聊賴的情況下，人很容易開始一些不當的行為，然後無法自拔，又再做一些其他不當的行為。

沉溺行為也出於挫敗、絕望的負面情緒。有人很容易因為挫敗而放棄，當他放棄時，他不去做一些助他紓緩的工作，反而做一些事情去逃避，所以容易掉進沉溺當中。沉溺人士常常都是完美主義者，對自己要求很高，但愈要求高，愈難做到，在過程中不能做到時，會感到很挫敗。挫敗容易放棄，便可能出現沉溺。

曾受性侵犯或童年遭受創傷都容易令人有沉溺行為。如果年幼時不合宜接觸性的電影、畫報、圖片或看到/聽到父母性行為或赤裸下體，這些會對小孩造成心理上的強姦，令他們對身體產生好奇，玩弄自己生殖器官或觀察異性身體和撫摸，而且容易形成自瀆的習慣。可能有些人會覺得自己對性的需要特別強烈，這可能與小時候曾接觸過這方面的事情有關，發覺接觸身體有奇妙的感覺，於是愈做愈多，形成性上癮。所以，經常有性上癮病的人可能與童年時太早接觸性有關。

有許多沉溺的人都有與靈界的接觸。這些人因為內心不安，對將來擔憂，所以希望透過看星座、拜神、與靈界的接觸去得到啓示和幫助。而這些心裏惶恐不安的人比較容易染上沉溺行為。

另外一個成癮的問題是 **Codependency**(關係成癮)。如果一個人要上癮，單單靠一個人的力量是不能做到的，他需要身邊人的配合，去包容、去隱瞞、提供金錢上的支持。因為當他上癮後，便不會理會其他生活上的事情，身邊的人會幫他處理，可能工作未完成，同事會幫他，生活上的起居飲食，家人會幫他煮飯，照顧他.....如果沉溺的人身邊沒有包容他的朋友和家人，他可能要早一點面對自己上癮的問題。因為身邊人的愛和包容，希望他會慢慢改變，以致他不能及早面對自己的問題。直到最後，甚麼會逼使他去面對?就是當身邊的朋友都對他心灰意冷，放棄去幫助他，離開他時，他才會真正地面對自己的問題。

結語

在某程度而言，沉溺是一種聯繫，與一些人或東西形成一種聯繫，而這種聯繫會令我們變得沒有自由。從大腦神經去看，這種聯繫是不會忘記的，我們在脫離沉溺後，大腦神經中依然會保留著以前沉溺時愉快的感受，這種聯繫會保留著，一旦以後遇到甚麼困難或不開心的事情，這種舊有的聯繫就會出來引誘我們，重覆沉溺的行為，去追求那刻愉快的感受，所以沉溺是很容易「復發」，不能將它徹底地解除。

作為基督徒，最重要是我們的生命要時刻與神相連。因為如果我們聯繫的對象是人或物件，我們很容易會陷入沉溺的問題，而且它會經常再回來引誘我們重覆沉溺的行為，但如果我們與神的聯繫很強時，這與神的聯繫就可以時常成為我們生命最大的力量，

成為生命喜樂的源頭，可以幫我們抵擋這些舊有生命中不好的聯繫。

葛琳卡博士保留版權

參考資料

May, G. Gerald. *Addiction & Grace-love and Spirituality in the healing of addictions*. New York: HarperSanFrancisco, 1991.

Donovan, T. M. "An Etiologic Model of Alsocholism." *American Journal of Psychiatry* 143, no. 1 (Jan 1986): 1-11.

Crick, F. C. C. "Thinking about the brain." *Scientific American* 241, No. 3 (Sept 1979): 221-222.

[1]類似的沉溺，除了在家庭情況中發生，亦會存在輔導或被助者的關係上，如：「關係成癮」（Codependency，或譯為共依存）。詳見本文集中，莫陳詠恩博士之《關係成癮》一文。

[2]William B. Irvine, *On Desire: Why we want what we want*(Oxford: Oxford University Press, 2006).

[3]有關美國國家心理學協會的「心理學或精神疾病診斷準則」，詳情可參以下網址：
<http://www.psych.org/MainMenu/Research/DSMIV/DSMIVTR.aspx>。

[4]G.Buzsáki, "Feed-forward inhibition in the hippocampal formation," *Prog. Neurobiol* 22(1984):131-153.

[5]Gerald G. May, *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions*(New York: HarperSanFrancisco, 1991).

[6]D.C. Rettew, "Avoidant Personality Disorder: Boundaries of a Diagnosis," *Psychiatric Times*(July 2006).