

战胜上瘾手记

认识及处理成瘾问题

什么是「上瘾心魔」？

日常生活中，不少人被「上瘾心魔」所操控。烟、酒、毒品、赌博、打机、色情、过度消费等都可以令人上瘾。被「上瘾心魔」操控的人，会觉得自己没有能力停止相关活动，甚至要花更多时间做这些事。久而久之，这些活动占据了他们大部分的生活，造成严重的后果。



「色情上瘾」人士的自白

「我经常感到苦闷枯燥，没有什么成就感，又没有可以交心的朋友或女朋友。但当浏览色情网站时，我就觉得既兴奋又快乐。心魔在我脑海中播放色情画面和声音，甚至引诱我偷拍女性的裙底。渐渐地，我意识到这种偷回来的兴奋，只是感官刺激，不能够令我得到真正的快乐。我其实真正想要什么呢？我可以如何摆脱心魔的操控？」



心魔的伎俩

心魔用快感、无知和挫败感来操控人。首先，无知令人无防范地进入高危情景，然后心魔用快感诱人偷拍。事后令人觉得羞愧自责，想压抑偷拍的冲动。但若没有应对招式，很快就会被渴求快感的欲望所俘虏，再次偷拍。经过几次尝试改过但又失败后，便会产生挫败感，并放弃改变。



如何摆脱沉溺？

若想摆脱沉溺行为，必先改变生活，例如增加与家人朋友相处的时间、发展健康的兴趣，和减少成瘾行为等。另外，亦要检视及识破心魔的伎俩，认清偷拍所带来的负面影响，并制定应对高危情境的方法，不断实践练习。只要持之以恒，终有一天能摆脱心魔！

