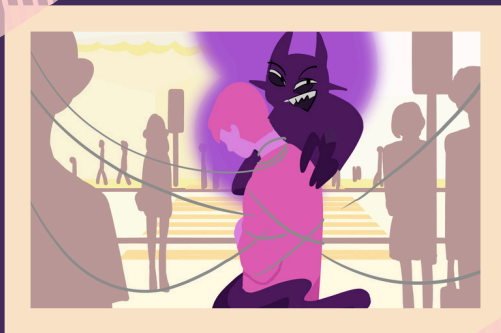


戰勝上癮手記

認識及處理成癮問題

什麼是「上癮心魔」？

日常生活中，不少人被「上癮心魔」所操控。煙、酒、毒品、賭博、打機、色情、過度消費等都可以令人上癮。被「上癮心魔」操控的人，會覺得自己沒有能力停止相關活動，甚至要花更多時間做這些事。久而久之，這些活動佔據了他們大部分的生活，造成嚴重的後果。



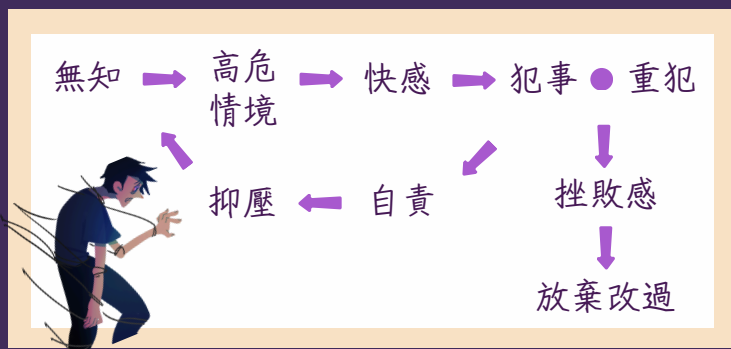
「色情上癮」人士的自白

「我經常感到苦悶枯燥，沒有什麼成就感，又沒有可以交心的朋友或女朋友。但當瀏覽色情網站時，我就覺得既興奮又快樂。心魔在我腦海中播放色情畫面和聲音，甚至引誘我偷拍女性的裙底。漸漸地，我意識到這種偷回來的興奮，只是感官刺激，不能夠令我得到真正的快樂。我其實真正想要甚麼呢？我可以如何擺脫心魔的操控？」



心魔的伎倆

心魔用快感、無知和挫敗感來操控人。首先，無知令人無防範地進入高危情景，然後心魔用快感誘惑人偷拍。事後令人覺得羞愧自責，想抑壓偷拍的衝動。但若沒有應對招式，很快就會被渴求快感的慾望所俘虜，再次偷拍。經過幾次嘗試改過但又失敗後，便會產生挫敗感，並放棄改變。



如何擺脫沉溺？

若想擺脫沉溺行為，必先改變生活，例如增加與家人朋友相處的時間、發展健康的興趣，和減少成癮行為等。另外，亦要檢視及識破心魔的伎倆，認清偷拍所帶來的負面影響，並制定應對高危情境的方法，不斷實踐練習。只要持之以恆，終有一天能擺脫心魔！

