

如何助人勝過e-世代的轄制 (譚克成)

大綱

沉溺的種類：

- 吸食
- 行為

沉溺的定義：

Compulsive (強迫症), 長久性, 破壞人際關係及生活規律, 破壞身體健康, 病態和失控的行為。

沉溺的普遍化：

任何可以帶來腦部超刺激的活動, 均可引致沉溺的結果, 現代社會才有的超刺激性產品。

沉溺的生理因素：

- 腦部：快慰中心
- Dopamine rush
- Craving → persistent behavior → negative results → inability to stop → tolerance (numbing the pleasure response) → withdrawal (weaken self-control)
- DRD2 基因：low response of reward system

引起沉溺的媒介：

- 可卡因, 大麻
- 咖啡因, 食物
- 色情
- 電子遊戲/網絡
- 手機
- 自割

沉溺的引發：

- 沉悶生活
- 壓力
- 環境因素

處理：

- 建立與主關係
- 建立道德觀和價值觀
- 承認有沉溺問題
- 避免接觸引發沉溺行為的環境
- 應付沉悶：分散注意力, 保持有意義的生活
- 應付壓力(取代活動)：運動, 祈禱, 音樂, 藝術, 健康習慣 (如睡眠), 傾談, 友誼
- 羣體支持 (教會)
- 職業輔導, 藥物治療

