

「癮」向來是易起難戒的事，一旦沾上惡習，往往不能自拔，甚至抱憾終生！你可曾想過，瘋狂購物致「逼爆」家居要租用迷你倉，性沉溺弄得妻離子散，這些恍如電影橋段般的情節，卻是活生生的寫照。

# 愛自己

# 解開心癮鑰匙

## 物質滿足 心靈空虛

從商的Thompson（化名），多年來經歷大起大落，成功時腰纏萬貫，生意不景時卻被追數，不安焦慮日積月累，又沒有身邊人可傾訴，性事及購物遂成為他的減壓出路。「從廣告看到想要的東西，會花很多時間搜尋，暫忘煩憂；購買奢侈品時，售貨員態度殷勤，滿足我的虛榮心，買到心儀物品，滿足感很大。」

不過，這些物品只能為Thompson帶來一時慰藉，並非他日常所需，高峰期他竟要租用迷你倉擺放「戰利品」，甚至乎所買的一輛新車，一年後已淪為不起眼的普通物品。面對性行為，Thompson同樣感到失控，他會不斷地尋覓新的性伴侶。「當有新的性對象時，起初會得到很大滿足感，但很快習慣這種感覺

後，便要再尋找新的性對象。」Thompson形容難以抗拒性的吸引，因為他可以從不同渠道獲取性滿足，包括認識新女伴和召妓，甚至上網瀏覽色情資訊來「解決」等。兩種成癮行為不斷惡性循環，嚴重影響Thompson的情緒及身體健康。

## 多重成癮 共生情緒病

結果，沉溺性事的Thompson，最終被太太發現他有其他性伴侶，導致離婚收場，一對子女雖歸他撫養，卻因他專注工作和其他問題，彼此關係日漸疏離。成癮行為以外，事業失敗令他患上抑鬱症，甚至萌起輕生念頭。「曾經具體考慮跳樓或燒炭尋死，幸好想起家庭、信仰的支持，令我決定向心理醫生求助，透過服食藥物及輔導來治療病情。」



「心瑜軒」輔導員 Sammi，定期跟進 Thompson 戒除性癮及購物癮的進度。

Thompson 意識到成癮行為的嚴重性，自知不能自控，直至數月前，他從報章看到有關「心瑜軒」的報道，遂主動致電求助。已接受輔導數月的 Thompson，由最初每兩星期見輔導員一次，至今每月一次。「當思緒沒出路時，輔導員可提出一些引導性想法，能表達自己的問題，內心舒服了很多。」他認為「心瑜軒」的環境和輔導員給予他信心，雙方建立互信關係，令他願意與輔導員分享，並解決問題。

## 重拾自信 學懂愛自己

Thompson 與輔導員多次交流，漸漸了解到成癮行為原來與健康及心理有關。「身心健康其實很重要，人生遇到不如意時，難免會自暴自棄，因為你根本不愛自己，所以才會放縱自己，失去自我控制的能力。現在我要學習愛自己，並希望 220 磅重的我可成功減掉 20 磅。」

戒癮過程中，Thompson 承認誘惑很大：「有時慾望一閃而來，便很想用以往方法解決。」現正努力戒癮的他坦言，雖未知輔導的終極成果如何，但從中悟出人生道理。「在輔導過程中見到 Hope（希望）。人生最重要是有希望，有希望就有動力，無論是戒癮或減肥！」他希望經過是次磨煉，往後能做出正確決定，不要再因慾望而作出錯誤決定。

## 跨專業隊伍 提供一站式服務

有見香港缺乏治療多重成癮的服務，加上多重成癮近年有年輕化的趨勢，社會對這方面的治療服務需求日見殷切，馬會慈善信託基金遂決定捐助東華三院成立了「心瑜軒」，專門提供預防及治療多重成癮綜合服務，中心匯聚包括精神科醫生、護士、社工及臨床心理學家的跨專業團隊，為有需要家庭及成癮人士提供一站式綜合治療及輔導服務，同時提供社區教育、專業培訓（包括認可戒癮輔導員課程）及實證研究。

中心自 2012 年 10 月成立以來，已處理 136 宗家庭個案，人數達 213 人，當中以網絡成癮佔最多數，此後順序為吸煙、病態賭博、消費、酗酒、性沉溺、吸毒、飲食失調、偷竊等；更有兩成六個案同時出現抑鬱、焦慮及精神分裂等精神問題。

「心瑜軒」主任陳美璐解釋，成癮行為主要受腦部影響，因此出現一種成癮行為的人，很容易誘發多種成癮而不自知，好像消費成癮往往與飲食失調同時出現，網絡成癮則多與病態賭博同時出現。現時普遍機構只提供單一治療，未能針對治療多重成癮患者，故希望「心瑜軒」的成立可填補現存服務空隙。

陳美璐續指，中心處理個案中，主動求助的不多，約一半為醫生或社工轉介，其餘是家屬致電求助，因此「心瑜軒」會同時為患者家人提供輔導服務。「家人有時會因過分關心患者，令自己亦出現精神問題。曾有一個案，兒子有吸毒及網絡成癮，甚至以暴力對待母親，令其母最後想自殺。」為使雙方也能舒緩情緒，中心會獨立處理患者及家人的需要，並為所有個案編配戒癮輔導員，每一個案約需跟進一至兩年。



「心瑜軒」主任陳美璐表示，中心為多重成癮者提供綜合治療，可針對服務使用者的不同需要，同時減少醫療資源重疊。

「心瑜軒」多重成癮專線：2827 1000

想了解有否成癮問題？可到心瑜軒網上自助系統：

<http://icapt.tungwahcsd.org/>