

## 【教牧辅导】辅导(8)：我发现我有成瘾行为，怎么办？

ds200814. mp3



### 个案分析

上集谈到宋弟兄分享网络成瘾的案例。行为成瘾在开始的阶段，人不容易察觉；也不觉得会受影响。但久而久之，当沉迷的程度越来越深，影响也越来越明显；而影响范围深远。

### 宋弟兄

我就在省察自己最上瘾的事情，感觉自己上网真的是没有节制：早上起来第一件事情看手机的微信、朋友圈，不知不觉有时一个多小时过去了……我无法控制自己被网路的吸引，这样的上瘾不仅是在我个人身上存在，身边的弟兄姊妹和很多小朋友每天都是如此。

听了林牧师和师母分享后，才察觉到上瘾的严重危害，更要命的是让人失去自由，被罪与痛苦捆绑，我就立定心志在神面前悔改，求神帮助我有颗警醒的心，看到面对网瘾吸引时我无能为力。

人自以为有智慧和能力，但人实在不能靠自己逃避罪恶引诱。圣经说：“人不可自欺，你们中间若有人在这世界自以为有智慧，倒不如变作愚拙，好成为有智慧的。”（林前 3：18）

## 沉溺行为的迷思

有时候，人对沉溺行为，有下面的误区：

1. 沉溺行为能够带给人乐趣、兴奋的情况，而且，也能够提高人的能力。比如说：误信吸毒会提高性和工作的能力；醉酒能够帮助人入睡。
2. 以为自己不会受沉溺行为辖制，只一次尝试，并不会导致上瘾。
3. 沉溺者以为自己有能力控制沉溺的问题。意思自己可以选择做与不做，吸毒与不吸毒。
4. 沉溺者会否认和逃避沉溺行为所带来的严重和负面后果。举例：嗜赌的人，会认为“有赌未为输”，钱输了会赢回；赌钱不会对自己和家人有什么影响。

## 戒除沉溺行为须知

戒除沉溺行为绝对不是短期可达致的事情。下面会谈谈戒除成瘾行为必须具备的原素：

1. 个人意愿：患者必须承认自己有成瘾行为，不能采取否认和逃避的态度。
2. 接受治疗：有些成瘾行为直接影响大脑功能，属生理问题。患者需接受专业治疗，藉药物的纾缓，减少戒断征状的出现，纾缓情绪不安的情况。
3. 接受辅导：成瘾行为有来自成长问题；处理心灵困扰，可有效根治成瘾行为。
4. 支援小组：让患者与同路人坦白分享问题，并学习面对别人。成瘾行为让人对自己、对人存着欺骗掩饰，能坦诚面对自己和别人，对康复有很大帮助。
5. 学以致用：患者要把学习戒瘾的方法，在生活中实践，才能脱离沉溺。

## 沉溺行为辅导指引

良院进深课程《教牧辅导》里，第廿三课《上瘾辅导》中的〈教牧辅导实务过程：网瘾〉，为教牧同工在辅导方面提供了实际运作的指引：

1. 觉：协助受辅者觉察病识感
2. 知：认知潜在问题
3. 处：处理潜在问题
4. 行：发展执行改变计划
5. 控：培养自我监控能力

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络