

沉溺行为的诱因与影响—罗加怡老师

在行为开始成瘾的阶段，人不容易察觉，也不觉得自己会受影响。但久而久之，当沉迷的程度越来越深，影响也会越来越明显，并且影响范围深远。

一、误区

有时候，人对沉溺行为会有下面的一些误区：

1. **沉溺行为能够带给人乐趣、兴奋**，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，醉酒能够帮助入睡等。
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**，以为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。

人常常自以为有智慧和能力，但事实上，**靠自己，人实在不能逃避罪恶的引诱**。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）

二、影响

一旦有沉溺的行为，人在以下不同层面都会受到严重的影响：

1. **个人**：不同的成瘾行为，会有不同的影响和后果。普遍来说，会导致身体健康出问题、精神受损、情绪失控。学习的无心向学，荒废学业；工作的无精打采，闲懒怠工；照顾家庭的，失去负责和照顾的能力。
2. **家庭**：家人受牵连（赌债或购物的消费，需要家人帮助清还），家庭关系失去和谐，甚至出现家暴的情况（特别容易出现在酗酒的人身上）。
3. **社交**：沉迷成瘾行为，变得自我中心，人际关系疏离，生活层面变得狭窄。
4. **灵性**：与神隔绝，随意放纵情欲，容易倾向犯罪。“但你们的罪孽使你们与神隔绝，你们的罪恶使他掩面不听你们。”（赛 59：2）

三、诱因

无论是哪一种沉溺（成瘾）行为，患者基本上都有以下一些相类似的背景：

1. **家庭成长**：患者有不完整的家庭成长背景，包括：父母离异、父母关系不和、缺乏照顾关爱、被虐待、过早承担家庭责任等。
2. **个人性格**：性格大多偏向反叛、不爱守规则、冲动、好胜、放纵、情绪不稳等。这些性格气质，让人容易有沉迷事物的倾向。
3. **社交氛围**：若是性格孤僻，欠缺健康社交生活，容易产生依附事物的倾向，引致成瘾。另一种相反情况是有人际接触，但受朋辈影响，欠缺意志力抗拒，习染陋习，引致成瘾。

在成长的过程中，我们可能真的有很多缺失，导致我们有不完整的性格，**但只要我们相信神，投靠他，他必保守我们的脚不致跌倒。**“求你保护我的性命，搭救我，使我不至羞愧，因为我投靠你。”（诗 25：20）

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。