

身心靈健康主日學 (2) – 認識成癮 (Addiction)

神給人許多自由, 但當人濫用了自由時有時候會導致成癮. 成癮的人有一種追求會導致生命危險的東西, 這是一個普通人覺得不可理喻的. 成癮的人聽見基督教有關罪的教導而卻步, 覺得自己並沒有選擇那一種生活方式, 以致彼此間形成了一條鴻溝. 譬如說酗酒的人的腦部已經被酒精改變, 和平常人不一樣. 如果旁人只說何必當初或停止吧一類的話對成癮的人多數沒甚幫助.

成癮可以是酗酒, 毒品, 賭博, 濫藥, 性, 食物, 購物, 上網, 手機, 打機, 等等. 任何持久強制地需要一樣東西或一種行為以致身體上, 情感上, 社交上受影響的都界定為成癮.

教會面對的兩難, 要如何引導成癮的人: (多 2:11-12) 神愛世人, 並拯救世人, 也賜下恩典去訓練人除去不敬虔的心和屬世的私慾. 但這過程也許不是一夜之間完成, 我們要摒除過度理想的態度. 人要不斷地對付自己, 不斷地倚靠神, 才能有持久的改變. (林前 9:27) 這樣才能過自律, 公正, 敬虔的生活. 自律便是節制鍛鍊, 公正便是行公義行在神眼中為正的事, 敬虔便是一心敬畏神不敬畏其他東西.

(林前 6:12-14) 神給我們有自由行事, 但如果那件事轄制我們, 我們就要靠著神的力量戒掉. 身體是為了榮耀主, 祂也使我們復活, 有能力活出新人的樣式. 所以教會的角色是將人帶到神和祂的話語前, 給他們有盼望改變, 但不是期望改變立刻完成, 而是與人同走一段路.

許多人都在不知不覺中跌入成癮中。(弗 2:1-3; 箴 23:29-35) 有時候是朋友的壓力, 有時候是尋求新的刺激, 期望用毒品得到新的體驗. 然後成了一個秘密, 旁人也害怕對質, 因為成癮者可以反過來攻擊家人. 成癮變成了任何問題的解決方法, 但其實不能解決甚麼. 任何情感上的波動, 無論是忿怒, 抑鬱症, 空虛感, 失去感, 失敗感, 罪咎感, 慶祝感, 成癮者都以成癮為下一步. 患毒癮者更會販毒, 偷別人的錢, 變賣一切, 更會推卸責任到他人身上.

成癮者的特點：

1. 失去控制 (比預期更多地使用, 不能自拔)
2. 社交障礙 (不理關係與責任, 不理以往喜歡的活動, 不能完成家中或學校或公司的工作)
3. 風險使用 (在高風險的環境中使用, 不理身體上的問題)
4. 身體倚賴 (需要越來越多才能有同樣效果, 沒有時會身體有反應)

以上的如果有2-3樣是輕度成癮, 4-5樣是中度成癮, 6樣或以上 is 高度成癮.

成癮者的家人朋友經歷多種情緒：覺得自己快瘋了 (是不是我的錯?), 覺得沒事 (逃避), 覺得忿怒, 覺得害怕, 覺得被出賣, 覺得被威脅, 覺得絕望. 他們不知道未來如何, 想要快快控制這件事. 這時候就必須仰望主, 向祂呼求和尋求幫助. 在他們身邊的基督徒就能引導他們.

討論：

1. 你對成癮有何經歷 (你或身邊的人)？遇到成癮者應如何幫助？
2. 我們與成癮者有何共通點？

參考資料： Lin, Tony :Addictions. (2024)

Addiction Policy Forum: DSM-5 Criteria for Addiction Simplified

Welch, Edward T.. Addictions: A Banquet in the Grave (p. 79).