



行為成癮

 曾繁光醫生

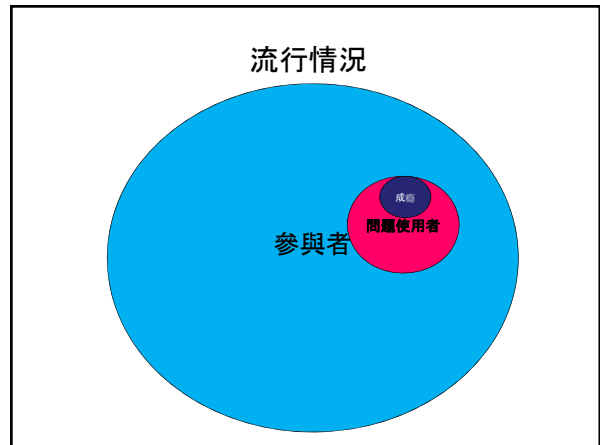
 2010年6月5日

成癮

- 原先用於毒品或藥物誤用
- 強迫或心理依賴
- 非醫療目的未經處方下沉溺使用某種物品
- **耐受性 (tolerance)**
- 戒斷症狀 (withdrawal)
- 強烈渴望 (craving)
- 失控行為 (loss of control)
- 生活的嚴重影響 (function impairment)
- 近年也用作形容對某事物或行為之迷戀之精神狀態

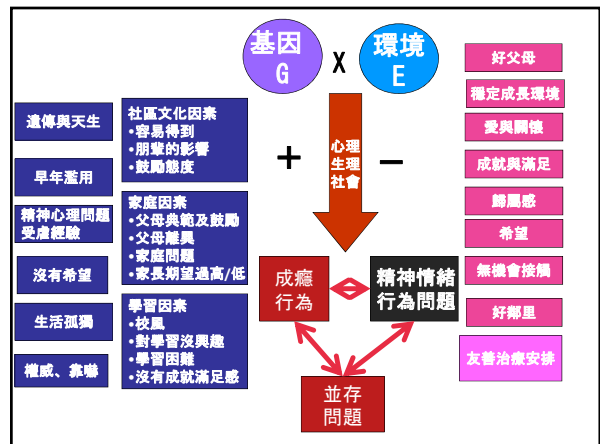
行為成癮

- 成癮可發生在人一生任何階段
- 跟重複行為、強迫觀念、物質成癮關係密切
- 起初感覺良好、感到欣快
- 想重複這些行為和思想
- 感覺良好具強化作用，逼人重複相同行為



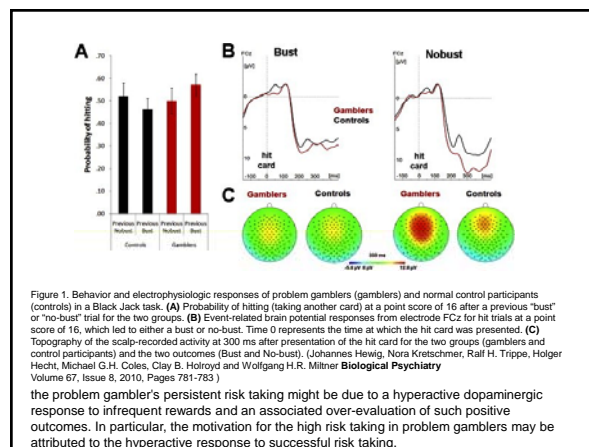
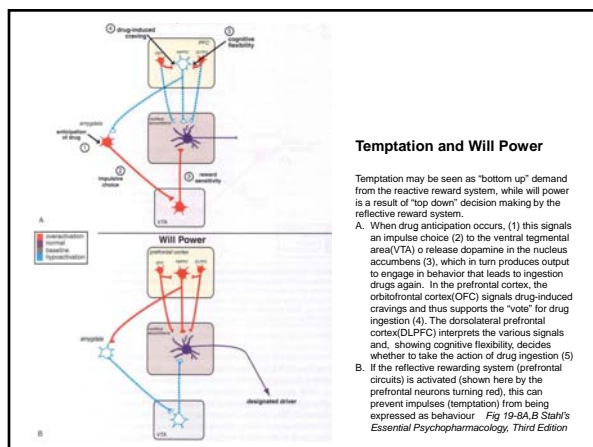
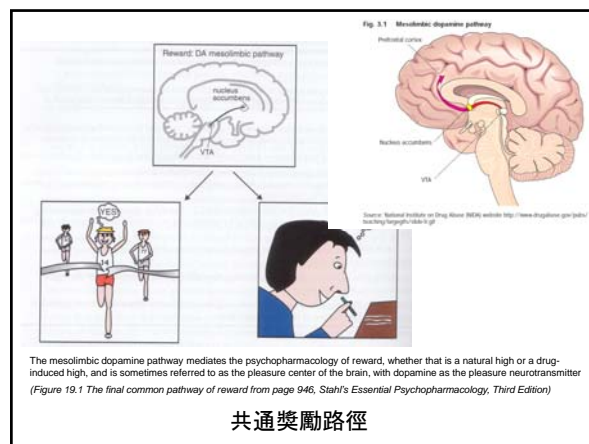
成因

- 5%人口有成癮/衝動失控傾向
- 生理
- 心理
- 社會
- 成因複雜



單胺 Monoamines

- 多巴胺 DOPAMINE
- 去甲腎上腺素 NOREPINEPHRINE
- 5-羥色胺 (血清素) SEROTONIN, 5-HT
- γ -氨基丁酸 gamma aminobutyric acid GABA



行為成癮 = 習慣與衝動障礙 (F63)

- 病理性賭博障礙 (Pathological gambling) F63.0
- 病理性縱火障礙 (pathological fire setting, pyromania) F63.1
- 病理性偷竊障礙 (pathological stealing Kleptomania) F63.2
- 拔毛癖 (Trichotillomania) F63.3
- 病理性購物障礙 (pathological shopping) F63.X
- 強逼性愛
- 網癮
- 官癮
- 財迷
- 工作狂
- 暴食
- 整形迷戀

病理性賭博障礙

Pathological gambling F63.0

「我把二十美元押在偶數，我贏了，於是我把所有賭注都押在同一地方。啊！又贏了！連贏數局後，手上已有四百多美元。『該回去了！』我想。然而，一股奇妙的欲望湧起，像要挑戰命運。我把身上所有能輸掉的錢拿出來——一共八百美元。我下注，我輸了。也許心有不甘，我把身上僅有的也押下，很不幸我又輸了。身無分文，才茫然地離開……」

以上是陀斯托也夫斯基在小說《賭徒》中的一段描述，充分反映了病態賭徒的衝動、失控及一旦開始賭博便無法停下來下的悲慘境況。陀斯托也夫斯基本人也沉溺於賭博，往往稿費一到手，就往國外賭場跑，直至袋裡無錢才回家。據說，在一次蜜月旅行中，他把錢輸光，要把妻子身上值錢的東西賣掉，才籌得旅費狼狽回家。

病理性賭博障礙的主要徵狀

1. 失控沉溺：整天想着賭博之事：如桌上的風光時刻，或計劃下次到哪跟誰拼個高低
2. 注額越來越大才覺過癮
3. 屢次想戒都失敗
4. 不賭時覺得全身不自在、心煩意亂或易發脾氣
5. 情緒低落或感焦慮，便以賭來逃避
6. 輸了就會想着何時贏回來。
7. 為了隱瞞賭癮，不惜向家人或其他人撒謊。
8. 為籌賭本，曾涉及欺騙、作假、偷竊或失信于人等。
9. 因賭，曾傷害親友關係，甚至因此失學或失業。
10. 債台高築，家破人亡。

只要具備上述中的5員，就可能是個病態賭徒。

(DSM IV)

自我評估問卷

1. 你花在賭博的時間是否經常超出你原先計劃的時限？
2. 你是否經常賭至身無分文？
3. 賭博的困擾曾否令你失眠？
4. 你曾否把收入或儲蓄輸掉，令日常支出或欠賬（如水電費）也未能如期支付？
5. 你曾否試過以不同的方法去戒賭而未能成功？
6. 你曾否參與或打算參與非法活動以籌集賭本？
7. 你曾否以舉債籌集賭本？
8. 你曾否因輸錢而感到沮喪或出現自殺念頭？
9. 你曾否因賭博而感到內咎？
10. 你曾否想過以博彩（贏錢）來舒緩自己的經濟壓力？

據美國國家問題賭博協會 (National Council on Problem Gambling) 的建議，若你對以下十條問題的任何一條回答「是」，那麼你可能已被賭博問題困擾，宜從速向專業人士求助。

Prevalence 流行情況

Country	%	Study
UK	0.2 - 1	Dickerson 1974 Royal Commission 1978,
US	0.77 - 3.4	Volberg & Steadman 1988 & 89, Sommers 1988, etc.
Australia	0.25 - 1.73	Dickerson & Hinchy 1988 *2.1 (Productivity Commission 1999)
Canada	0.9 - 1.2	Govoni 1998, Ladouceur 1990, Canadian Foundation
HK	M 2.96/F 0.16 1.85/ 2.6 (16-18)	CN Chen et al 1993 HKPU 2001
Norway	*0.2	Götestam KG, Johansson A (2003)
New Zealand	*0.5	Abbott MW (2001)
Sweden	*0.6	Volberg RA, Abbott MW, Roennberg S, et al. (2001)
South Africa,	*1.4	Collins P, Barr G. (2001)
worldwide	*0.2 to 2.1	

* past year prevalence

Psychiatric co-morbidity in PG

Psychiatric Diagnosis	Psychiatric comorbidity
Substance misuse disorders	25-63%(lifetime)
Major depression	75% of in-patients Tx PGs
Recurrent Depression	28%
Recurrent Bipolar Disorder	52%
General Anxiety Disorder, Phobia, Panic disorder & Obsessive Compulsive Disorder	12.5-28%
Antisocial personality disorder	14.6-40%
ADHD	? ↑

David Neil Crockford & Nady el-Guebaly: Psychiatric comorbidity in pathological gambling: A critical review. Can J Psychiatry 1998;43:43-50

Comorbidity of DSM-IV Pathological Gambling and Other Psychiatric Disorders: Results from the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (1)

Prevalence of Comorbid disorders among PGs	%
Any alcohol disorder	73.22
Any drug use disorder	38.10
Nicotine dependence	60.37
Any mood disorder	49.62
Major depressive episode	36.99
Dysthymic disorder	13.20
Manic episode	22.80
Hypomanic episode	4.66
Any anxiety disorder	41.30
Panic disorder with agoraphobia	5.09
Panic disorder without agoraphobia	13.13
Social phobia	10.55
Specific phobia	23.54
Generalised anxiety disorder	11.15

Comorbidity of DSM-IV Pathological Gambling and Other Psychiatric Disorders: Results from the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (2)

Prevalence of Comorbid disorders among PGs	%
Any Personality disorder	60.82
Avoident	13.96
Dependent	3.19
Obsessive-compulsive	28.45
Schizoid	14.97
Paranoid	24.08
Histrionic	13.10
Antisocial	23.31

NM Petry, FS Stinson & BF Grant: Comorbidity of DSM-IV Pathological Gambling and Other Psychiatric Disorders Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. J Clin Psychiatry 2005;66:564-574

Co-morbidities of PGs seen in Local Public psychiatric setting(1995-2003)

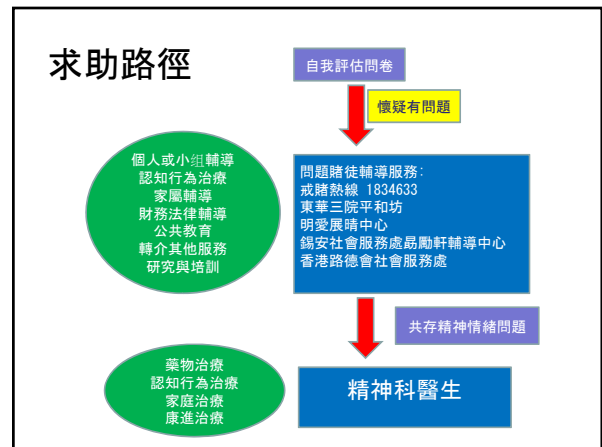
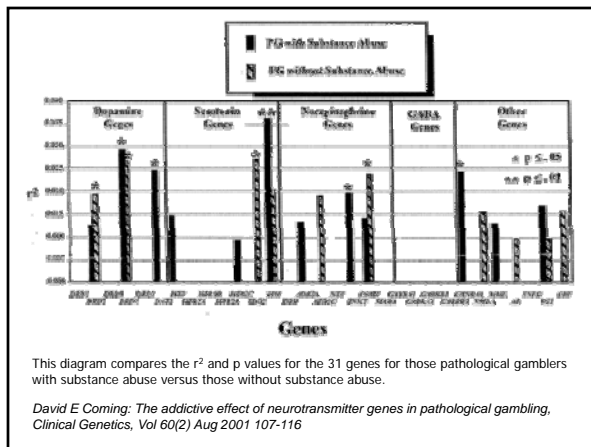
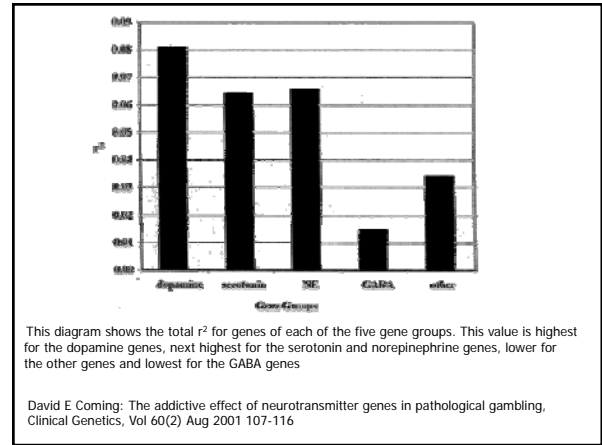
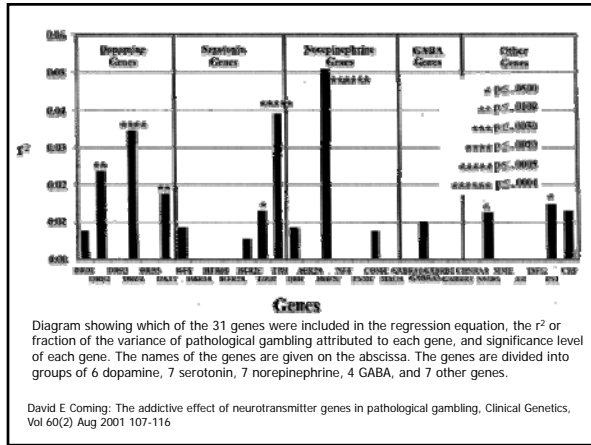
Mental and behavioural disorder due to psychoactive substance use (F10-F19)	7
Schizophrenia, schizotypal and delusional disorder	5
Acute Stress reaction(F43.0)	4
Adjustment disorder (F43.2)	30/217(14%)
Bipolar Affective disorder (F31)	6
Depression (F32-F33)	27/217(12.5%)
Persistent mood disorder (F34)	3
General Anxiety Disorder (F41.1)	3
Non-organic insomnia (F51.1)	1
Habit & Impulse disorders (F63)	5
Mild mental retardation (F70)	1
Factors influencing health and contact with health services (Z)	3

Tsang FK 2003

PG & Suicide

Country/Region	Suicide attempt among PGs (%)	Study
US	39.5% (N=114)	Otto Kausch (2003)
US	17%(N=186)	Ciarrocchi & Richardson (1989)
Spain	22%(N=45)	Ibanez, Mercade & Sanroma (1992)
Germany	36.7% (N=58)	Schwartz & Lindner (1992)
Canada	26.8% (N=41 college students)	Ladouceur(1994)
Canada	13.3% (N=30)	Bland & Newman (1993)

Lifetime prevalence of suicide attempt among general population		
US	1.1-4.6%	Kessler RC et al (1999)
International	0.72-5.93%	Weissman, Bland & Canino 1999



自我評估問卷

1. 你花在賭博的時間是否經常超出你原先計劃的時限？
2. 你是否經常賭至身無分文？
3. 賭博的困擾會否令你失眠？
4. 你曾否把收入或儲蓄輸掉，令日常支出或欠賬（如水電費）也未能如期支付？
5. 你曾否試過以不同的方法去戒賭而未能成功？
6. 你曾否參與或打算參與非法活動以籌集賭本？
7. 你曾否以舉債籌集賭本？
8. 你曾否因輸錢而感到沮喪或出現自殺念頭？
9. 你曾否因賭博而感到內咎？
10. 你曾否想過以博彩（贏錢）來舒緩自己的經濟壓力？

據美國國家問題賭博議會 (National Council on Problem Gambling) 的建議，若你對以下十條問題的每一條回答「是」，那麼你可能已依賴賭博問題困擾，宜從速向專業人士求助。

病理性縱火障礙

(pathological fire setting, pyromania) F63.1

- 有縱火燒物的強烈欲望和濃厚興趣
- 行動前的緊張感
- 行動後的輕鬆感
- 縱火或目击火焰時有強烈的愉快、滿足或輕鬆的體驗
- 經常思考或想象縱火行為及其周圍情景
- 縱火往往缺乏明確動機，並非為了獲得經濟利益、報復或政治目的
- 縱火行為系出于一種不可克制的衝動
- 男性多于女性，其原因並無一致看法。

病理性偷竊障礙

pathological stealing Kleptomania F63.2

- 難以控制的偷竊欲望和濃厚興趣
- 偷竊行動前的緊張感和行動後的輕鬆感
- 偷竊的目的不在於獲得經濟利益，也不是為了泄憤和報復，偷竊物品並非生活必需品，也不一定具有實用價值，有時將偷竊物品送人、丟棄或擱置一邊
- 關鍵是完成偷竊行為本身並從中獲得樂趣
- 一般無偷竊長遠計劃也不與他人合作進行
- 始於童年或青少年時期
- 有慢性化傾向，但較少持續至中年
- 發病原因不詳

病理性拔毛髮障礙 Trichotillomania F63.3

- 病人有拔除毛髮的強烈欲望並付出行動
- 並有行動前的緊張感和行動後的輕鬆感
- 雖然企圖控制這一行動，但經常失敗
- 引起毛髮缺失
- 這種一向並非皮膚疾病或妄想、幻覺等其他精神障礙所致

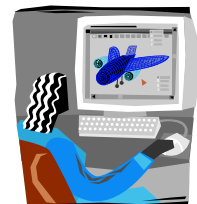
互聯網上癮

- 失控
- 沉迷
- 斷癮現象
- 社交孤立
- 婚姻問題
- 功課退步
- 失業
- 財政困難
- 不斷增加上網時間
- ...



是否經已帶來問題？

- 投入時間愈來愈長
- 強迫感覺-自覺過度不能自拔
- 被家人批評
- 斷癮現象-情緒改變
- 出現負面影響
 - 影響學習、工作、家庭和社交生活
 - 減低生產力
 - 破壞親子關係
- 家長焦慮
- 新人類的出現(e.g. Hikikomori)



互聯網上癮障礙測試問卷

1. 為達到相同滿足感，你花在上網的時間愈來愈長？
2. 離線後，你感到不安、激動、沮喪或情緒不穩？
3. 你花很多時間在上網有關的活動（如看有關的書、跟別人討論上網的事或試用新軟件等）？
4. 儘管上網已帶來負面影響（如家庭問題及工作學習退步），你仍然不能自拔？
5. 你試過減低或停止上網卻不成功？
6. 因上網你把日常重要的事情（如家人，工作及社交生活）也犧牲掉？

如有三個問題答<是>，你便可能是個問題上網者

Dr. Kimberly Young & Ivan Goldberg

問題根源/高危因素/份子

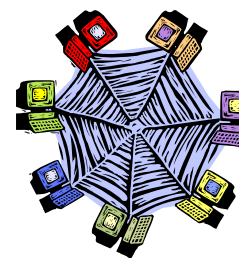
- 資料不足
- 欠具說服力的研究
- 並存疾病:抑鬱症、社交恐懼症、衝動控制障礙、專注力缺乏障礙、藥物濫用、分裂樣型人格障礙...
- 自尊低落
- 生活沉悶
- 追尋刺激
- ?病態賭博
- ?生物-心理-社會

保護因素及預防方法

- 沒有這方面的研究報告
- 可能的方法有
 - 平衡多元生活
 - 找出高危份子
 - 家族史
 - 其他衝動控制障礙、行為成癮

上網依賴的治療

- 借處理病態賭徒的經驗
- 欠具說服力的研究報告
- 方法是否有效有待考證
- 只有零星個案報告
 - 認知行為療法
 - 藥物療法欠奉行為治療
- 困難：上網依賴是病麼？

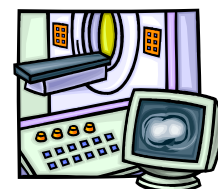


矯治問題上網的建議

- 全人治療
- 了解其心理
 - 否認
 - 不肯求助
 - 欠其他快樂來源
 - 欠生命管理技巧
 - 受不住引誘
 - 未能遵守承諾

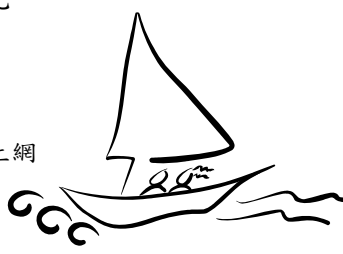
矯治問題上網的建議

- 增強自控能力
 - 上網日誌
 - 共同定下上網時限
 - 父母協助達成目標
 - 鼓勵與檢討
- 行為治療
 - 思想停止(thought stop)練習
 - 反應終止法(response prevention)
- ?選擇性血清素再攝取抑制劑




上網依賴自救法：接受

- 憤怒完全沒幫助
- 罵令關係惡化
- 增加壓力
- 冷靜觀察
- 接受
- 了解／親子上網



上網依賴自救法：加強自控能力

- 提示
- 上網日記
- 定上限減時間
- 參與其他活動
- 親子上網
- 鬆弛方法
- 生命管理






處理網癮技巧：替代活動

- 令他感到愉快的活動
- 更好玩的活動
- 多元平衡生活




健康上網守則

- 開放態度
- 親子上網
- 討論與分享
- 合理接觸時間
- 適當控制
- 學會面對誘惑
- 情緒與慾望的管理
- 平衡生活
- 不過份控制和擔心

健康上網守則

- 不作犯罪行為
- 不侵犯版權
- 學會保護私隱
- 與網友外出的安排

