

為什麼吸毒者無法對毒品說不？淺談「成癮」

根據精神疾患的專家道「濫用藥物會在大腦中創造出訊號，錯誤地顯示已達成某個龐大利益。」換言之，藥品和毒品會提供一條偽造的通道以快速獲得報償，讓大腦誤以為完成了，但現實上什麼也沒有改變。

借用外來物質的力量後，我們不再做某些必須行為（如飲食、逃離、社交或防衛保護），就能直接得到報償，這是了解成癮的關鍵！

依循這套神經生物學，科技產品成癮也是如此，像打電動、上網、滑手機、等，這些科技產品讓你我不需要工作就能得到快感，臉書頁面上的「讚」，就能得到像一劑多巴胺的注射，人們也不需要忍受真實人群帶來的不便，就能得到隸屬於群體的那種愉悅感受。

對抗成癮的其中一種方法，就是利用另一個癮。像是靜坐、努力工作、讓生命活得有價值及幫助他人會帶來溫暖的滿足感。然而最重要的是，家屬溫暖的支持力往往是拉回成癮者最重要的力量。

共勉之~

