

# 練習解鎖心靈的枷鎖： 透過正念走出成癮迴圈

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

**當**今「成癮」一詞的概念，早已超越了傳統對毒品和酒精依賴的狹隘定義。當我們深入探討成癮的本質，會發現它已悄然滲透到我們日常生活的方方面面。從手機無法離身、社交媒體滑不停，到購物狂歡、工作過度勞累，甚至是對特定人際關係的強烈依附，成癮的面貌變得多元而複雜。

這種現象引發了一個重要問題：在這個充滿誘惑和刺激的時代，我們如何能夠保持心理健康的平衡？而正念（Mindfulness）作為一種古老而現代的生活實踐，又能夠為我們提供什麼樣的解決之道？

## 成癮：超越物質的心理枷鎖

成癮的本質是一種無法自我控制的強迫性重複的行為模式。傳統上，我們認為成癮主要與物質濫用有關，如酒精、尼古丁、海洛因等。然而，隨著神經科學和心理學研究

的深入，專家們發現成癮的範圍遠比我們想像的要廣泛。Kim和Seo（2013）在其研究中指出，行為成癮，如網路成癮、賭博成癮、購物成癮等，與物質成癮在腦部機制上有著驚人的相似性，都涉及大腦獎勵系統的異常活動。

當我們沉迷於某種物質或行為時，大腦釋放多巴胺，產生強烈的愉悅感。隨著時間推移，大腦開始需要更多的刺激才能獲得相同程度的滿足，這就是所謂的「耐受性」。同時，當我們無法獲得這種刺激時，會出現不適感或渴望，即「戒斷症狀」。這一過程在物質成癮和行為成癮中都存在，說明成癮本質上是一種腦部功能的失調，而非簡單的個人意志力問題。成癮背後往往隱藏著複雜的心理機制。

許多人轉向成癮行為，是為了逃避情緒痛苦、壓力或創傷經歷。這種「自己使用藥

物，或稱自我治療（self-medicated）」的方式暫時緩解了不適，但長期來看卻會造成更嚴重的心理和社會問題。成癮也可能源於社交隔離、身份認同危機或生活意義的缺失。在這個意義上，成癮不僅是一種症狀，更是一種對生活挑戰的不適應反應。

### 成癮的神經生物學基礎

要理解成癮的本質，我們需要深入探討其神經生物學基礎。研究表明，成癮行為與大腦中特定區域的活動密切相關，尤其是涉及獎勵、動機和認知控制的腦區。大腦的獎勵系統，尤其是中腦腹側被蓋區（Ventral Tegmental Area）和伏隔核（Nucleus Accumbens），在成癮過程中扮演關鍵角色。當我們經歷愉悅事物時，大腦會釋放多巴胺到伏隔核，產生快感。隨著成癮行為的持續，這一系統會發生適應性變化，導致對成癮物質或行為的敏感性增加，同時對其他天然獎勵的反應減弱。這就解釋了為什麼成癮者會逐漸對日常生活中的樂趣失去興趣，只專注於特定的成癮行為。

在成癮過程中，這些區域的功能會受到損害，導致衝動控制能力下降，難以抵抗成癮物質或行為的誘惑。因此，該神經生物學變化也解釋了為什麼成癮者即使意識到自己的行為有害，卻仍然難以停止。McConnell和Froeliger（2015）指出，正念練習可以增強前額葉皮質的功能，提高對情緒和認知過程的自我監控能力，從而幫助個體更好地調節與成癮相關的衝動和渴望。這種神經可塑性的變化，為正念作為成癮治療方法提供了科學依據。

### 情緒調節與成癮的關聯

情緒調節困難是成癮行為的核心因素之一。許多人轉向成癮物質或行為，是為了應對無法有效處理的負面情緒，如焦慮、憂鬱、憤怒或孤獨感。研究顯示，情緒調節能力較弱的個體更容易發展出成癮問題，因為他們缺乏健康的應對機制。在面對負面情緒時，我們通常有兩種應對方式：接近或迴避。健康的情緒調節涉及接近策略，例如：重新解釋情境以改變情緒反應，或者進行問題解決。相比之下，成癮者往往採用迴避策略，如物質使用或強迫性行為，以暫時逃避不適感。

這樣的迴避模式雖然能在短期內緩解不適，但長期來看會強化成癮循環。隨著時間推移，個體開始依賴這些外部刺激來調節情緒，而非發展內在的情緒調節能力。因此形成了一個惡性循環：情緒困擾導致成癮行為，成癮行為又進一步削弱情緒調節能力。

### 正念：打破成癮循環的鑰匙

在理解了成癮的複雜本質後，我們自然會問：如何才能打破這個看似無解的循環？正念作為一種心理練習，近年來已被現代心理學和神經科學研究所證實，對於處理成癮問題有著顯著效果。

正念，源自佛教禪修傳統，可簡單定義為「有意識地、不加評判地關注當下的經驗」。它不是一種逃避或壓抑不適的方法，而是學習以開放、接納的態度面對一切經驗，無論愉悅還是痛苦。這種態度與成癮者通常採用的迴避策略形成鮮明對比。

Johnson等人（2016）指出，正念為基礎的治療方法，如正念為基礎的復發預防（Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP），已被證明對多種成癮問題有效，包括物質使用障礙和行為成癮。這些治療方法將傳統的認知行為策略與正念練習相結合，幫助個體增強自我意識，辨識成癮觸發因素，並發展更健康的應對機制。

正念如何幫助成癮者？首先，透過正念練習，成癮者學會將自己與成癮相關的想法和衝動分開，認識到「我有想喝酒／上網／賭博的衝動」與「我必須這樣做」是不同的。這種分離為他們提供了回應而非反應的空間。其次，正念培養了對身體感覺的覺察。成癮渴望通常以身體不適感開始，如緊張、坐立不安或心跳加速。透過正念練習，個體可以早期發現這些跡象，並採取行動防止復發。

第三，正念促進了接納的態度。很多成癮者因為無法接受負面情緒而轉向成癮行為。正念教導他們接受這些不適感是正常的，可以安全地體驗它們而不必立即尋求緩解。最後，正念強調非評判的態度。許多成癮者深陷於自責和羞恥感中，這反而會加強成癮循環。正念幫助他們以慈悲和理解的方式看待自己的掙扎，減少自我批判，增強恢復的動力。

### 正念實踐：從理論到生活的練習

將正念融入日常生活不必是一個複雜或神秘的過程。正念呼吸是最基本也最普遍的正念練習方式。在這種練習中，我們找一個

安靜的地方坐下，閉上眼睛，專注於呼吸的感覺，空氣進入和離開身體的過程。當思緒漫遊時（這是必然的），我們需要溫和地將注意力帶回呼吸。即使每天只練習五分鐘，也能帶來顯著益處。

身體掃描是另一種有效的實踐，它涉及有系統地將注意力移至身體的各個部位，從腳趾開始，慢慢向上移至頭頂。在這個過程中，我們注意每個部位的感覺，不加評判，只是純粹地觀察。這有助於增強身體覺察，特別是對於那些習慣忽略身體訊號的人。

正念進食是將注意力完全投入於進食過程中，專注於食物的外觀、香氣、味道、質地，以及咀嚼和吞嚥的感覺。這種練習不僅能提高飲食滿足感，還能減少過度飲食和情緒性飲食的可能性。我們也可以在日常活動中練習正念，選擇一個日常活動，如洗澡、走路或刷牙，並有意識地將全部注意力放在這個活動上，注意所有相關的感覺、聲音和氣味。這有助於將正念融入日常生活，而不僅限於正式的冥想時間。

對於正在與成癮作鬥爭的人來說，「渴望衝浪」是一種特別有用的技巧。當強烈的渴望出現時，我們可以將其想像為一個波浪，它會漸漸升高，達到頂峰，然後自然消退。在這個過程中，我們保持觀察者的角色，不試圖壓抑或屈服於渴望，只是有意識地體驗它的起伏，直到它自然消失（或者也有可能不會消失）。

這樣的練習教導我們，渴望並不是永久的，它會像波浪一樣消退，我們可以學會在不被它控制的情況下與之共處。



### 成癮與正念：整合視角的助益

將成癮視為一個複雜的生物心理社會問題，並結合正念實踐作為治療策略，代表了一種更整體、更人性化的方法。這種方法承認成癮不僅僅是一種道德缺陷或意志力問題，而是涉及大腦功能、心理機制和社會因素的複雜互動。正念為基礎的治療不是單獨的解決方案，而是應該被整合到更廣泛的治療計劃中，可能包括藥物治療、傳統心理治療、社會支持和生活方式改變。這種多方面的方法最有可能產生持久的正面結果。

### 結語：走向自由的道路

成癮，無論是對物質還是行為，都代表了一種無形的囚禁，一種被困在重複循環中的感覺，即使我們知道這對我們有害。正

念提供了一條走向自由的道路，不是通過逃避或壓抑困難情緒，而是透過培養勇氣和能力，帶著接納和慈悲直面它們。

不過，正念不是一個快速修復或萬能解藥，而是一種生活實踐，一種與自己和世界關係的轉變。對於受成癮困擾者而言，正念之旅可能充滿挑戰，但也充滿了希望和深刻的個人成長機會。

在我們的現代生活中，誘惑和壓力無處不在。正念提醒我們，真正的幸福不在於追求外部刺激或迴避不適，而在於培養內在的平靜和接納。無論我們的成癮問題是什麼，正念都為我們提供了一個不同的視角，看到我們不僅僅是我們的習慣或渴望，而是有能力選擇不同道路的完整個體。🌱

#### 參考文獻

- Johnson, D., Mullen, D., Smith, I. D., & Wilson, A. (2016). Mindfulness in addictions. *BJPsych Advances*, 22 (6), 412-419.
- Kim, J. H., & Seo, J. S. (2013). Beyond substance addiction: Broadening the concept of addiction to include behavioral addiction. *Journal of Korean Medical Science*, 28 (5), 646-647.
- McConnell, P. A., & Froeliger, B. (2015). Mindfulness, mechanisms and meaning: Perspectives from the cognitive neuroscience of addiction. *Psychological Inquiry*, 26 (4), 349-357.