

孩子沉迷打機，酒、毒或賭博，怎辦？

甚麼是沉迷？

- 不受自己意欲能控制的行爲；自己想停也停不了的行爲。或明知自己的行爲有害，有意想停止，但自己無能力去停止，這便是沉迷。若是停了，精神，情緒，或身體有強烈的反應，如發脾氣，手發抖，頭痛，肚痛，嘔吐，失眠，產生幻覺，瘋狂，抽筋，甚至死亡等。
- 青年最普遍的沉迷：打機，香煙，酒精，大麻，偶有毒品。
- 亞裔最遍是：賭博，香煙，偶有酒精。



Elizabeth Lau 劉黎幗華女士
資深教養孩子專家

造成沉迷的成因

- 通過家人或朋友介紹：比如家中有人酗酒，吸煙，賭博，或吸毒
- 受了同輩壓力。朋友中有多人有同樣嗜好，爲了得到認同，結果成爲嗜好。
- 在承受壓力下，找不出更好的方法來應對，沉迷成爲逃避面對壓力的方法，短暫脫離壓力。
- 親子關係疏離，沒有家人關心，自暴自棄心理
- 對酒精，毒品和香煙的害處所知有限，或一無所知。

**沉迷包括：藥物，飲酒，吸毒，吸煙，吸毒氣(如電油)，賭博，運動，購物，色情物，性交，下棋，麻將，紙牌(撲克)，獨數等。

沉迷有兩種

1. **精神上的沉迷**：因爲感到興趣，花大量時間去經營，去鑽研，感到自己有成果，產生滿足感，很有自豪感，感到興奮。雖然犧牲其他方面的工作，耗費金錢和時間，和受到家入的責備，但滿足感和樂趣一流，並且很享受，成功了，勝了常帶來震撼感。這種沉迷如：打機，賭博，玩獨數，下棋，打麻雀，玩魔術，攝影。
2. **身體上的依賴**：一般是受藥物中的化學品所影響，如吸煙和大麻，服用興奮劑或抑壓劑，麻醉劑，酗酒。
這些化學品會使身體產生嚴重依賴，一旦停止，身體會有強烈的反應。需要在醫院內戒除。

爲甚麼會愛上打機？

1. 寂寞，無伴，無聊，缺乏生活目標
2. 父母不鼓勵孩子外出。“留在家中就最好”。因此就缺乏社交技巧，沒有課外活動經驗
3. 現實生活中常面對挫敗，缺乏成就感
4. 自制力和自覺力弱
6. 父母都是機不離手的人。孩子有樣學樣。
7. 缺乏父母關懷。

沉迷打機有甚麼不好

1. 缺乏社交溝通能力
2. 失去溫習家課時間和興趣
3. 缺乏運動機會和時間，體重狂升。出現頭痛，頸痛背痛等症。
4. 生活中失去朋友，變得孤單寂寞。
5. 把上網視為生活的唯一動機
6. 缺乏集中力，不做家課，對學業失去興趣，成績下降。

預防沉迷上網方法

- 父母是最後的一道防線，是孩子成長中一個非常關鍵人物
- 身教比言教更重要。父母不要把公餘時間放在網上，孩子有樣學樣。
- 父母實行自己的承諾，否則孩子也學會不遵守承諾。
- 孩子年紀太小不宜擁有手機。初中或以上，按孩子成熟程度而定(如：成績水平，自覺和獨立能力，課外活動多寡)。
- 不要以手機作為補償，作為 babysitter 工具，
- 不必在社會壓力下給孩子手機。如：人有我有的心態。
- 父母抽出足夠時間陪伴子女，關心瞭解，耐心勸說沉迷上網的禍害，曉以大義，支持鼓勵其發展自己的愛好活動。
- 把孩子的精力眼光引導向別的活動，藝術，音樂跳舞等

補救沉迷上網方法

1. 增加親子活動時間和溝通
2. 跟孩子商量一個合理的打機時間，寫下同意書，然後嚴格又徹底執行
3. 引起他對生活中其他興趣，發掘及鼓勵參加課外活動，球賽，工藝，唱歌，教會活動，義工等等
4. 介紹他認識新朋友，製造機會和朋友交遊

飲酒

- 青少年飲酒情況：a. 偶然一次飲，但飲到大醉才停。b. 男生與女生機會相同。
- 對身體影響：長期飲酒影響腦部發展，如集中力，記憶力和理解力。過度酒精會引致死亡

青少年飲酒原因：

*同輩壓力，跟風，務求被同輩接受

*環境上的改變：如轉換環境，父母離婚或死亡，轉校、搬家或轉工作，生病，失戀

*心靈受創傷：藉酒精除去痛苦。

*情緒問題：寂寞，沮喪，焦慮，自卑感

*社交應酬：以為必須飲酒，藉酒紓緩緊張心情

處理：當第一次醉酒後，馬上了解情況，詳細教育，預防再發生

毒品

甚麼是毒品？包括醫生開方的藥，但吃超量。不合法的藥如可卡因，芬太尼，安眠藥，鎮靜藥等等。還有就是家中的清潔用品如天拿水，洗指甲油，汽油等等。這些藥會抑制中樞神經或令腦部受損。過量藥物會死亡。

青少年為甚麼會用這些毒品？

- 同輩壓力：其他的朋友都用，為了被其他人接受，自己也用以便跟其他入看齊。
- 取得超然感覺：有些毒品會帶來飄飄然的感覺 (high)。酒精，白粉，冰等。有些會出現幻覺，如大麻，LSD.
- 有些藥物會使精神放鬆，如精神藥物 Valium, Librium 等。有人用此種藥作為安眠之用
- 有些藥物會增強自身體的活力。有些運動員為了有更好的表現便吃這些藥
- 好奇心，想親身嘗試這些毒品的後果。特別是青少年好奇心重，而不知這些藥的危險性。

怎麼知道孩子食毒品？

- * 成績下降，無心向學
- * 生活習慣改變，晚上不想上床，早上不肯起來上課
- * 朋友群轉變。這些朋友不願跟家長見面，行動閃爍
- * 常常缺錢，出現向家人騙錢或偷錢行爲
- * 脾氣暴躁，不想與家人見面，常獨自躲在房中

大麻對身體的影響

- 影響腦部的運作，如影響記憶力，解決問題能力和集中力，這些都大大影響學習能力，和以後辦事能力。
- 大麻是其他毒品的入門。為追求更深度的欣快感，以放鬆精神，常進而用更嚴重的其他毒品如可卡因，冰，鴉片類，搖頭丸等等。

父母的輔導

- 切勿在自己盛怒下，或孩子酒醉，high 時提出用毒品問題。等雙方心平氣和，找個不會受打岔的時間和地方再打開話題。告訴孩子一次的用毒品，會引起日後常用，甚至沉迷。為父母的非常關心。
- 集中在毒品和行爲方面而不是他的人格和品性。(如：你是個聰明的好孩子，但我關心的是你飲酒的問題)，
- 鼓勵他發表自己對藥物的知識和意見，不必長篇大談去教訓他，但嚴肅地指出自己的關心。
- 告訴孩子你對藥品的害處，但不必用恐嚇方式告訴孩子有關毒品的害處，孩子發現你說謊，會得出相反的後果。
- 留心孩子是否過量用醫生開的藥，或家中清潔用品。是否出現閃縮的行爲，性情大變等。

如何防範和應對沉迷？

- 心理學報告，孩子愈早知道毒品的害處，染上的機會愈低。家長教育很重要。
- 當發現孩子成績下降，朋友圈改變，大量需求金錢，晚睡早上不肯起床上課，愛好改變，性情大變，遠離家人等
- 認識孩子的朋友，常常留意他的活動。
- 設立家規和犯規的懲罰，澈底執行。
- 鼓勵孩子建立運動，音樂，或團體活動
- 家長設立好榜樣。如果家長有沉迷，孩子沉迷的機會也很大。特別是吸煙和飲酒，
- 多花時間跟孩子了解和他們溝通，孩子沉迷的機會就大大降低。

賭博

根據最近調查報告，有六至八成 12-17 歲學生有賭博經驗；其中有 4-6% 學生有沉迷趨向。

娛樂和賭博的分別：

- 賭本是小數目，輸贏都不經意，時間到了，玩完就離場。
- 賭本數目是經濟上可負擔的。數目定了，輸贏不影響生活。輸光就走人，不留戀。

沉迷賭博：

- 很享受“闖關” rush 的感受
- 常向親友借貸，常出現經濟短缺的情況。
- 深信自己必贏，所以就算無錢也繼續留下渴望翻本
- 長時間留在電腦機前，忘我地專注地玩機。不顧健康，學習，生活程序，甚至飲食。
- 出現偷竊行爲。
- 輸錢後很後悔，很沮喪，甚至企圖自殺。

- 給孩子成立一個和諧的家庭，孩子感到愛意和被關懷，沉迷的機會就大大減少。
- 若發現孩子吸毒或醉酒，尋求專業輔導

結語

- 防範勝過治療
留心孩子的日常生活活動，認識他的朋友，介紹他參加課外活動
- 趁著孩子仍留在家中的日子，多和孩子一起活動和溝通。他高中畢業後就自己忙著自己的生活，與家人相處的時間就減少。
- 如發現孩子出現沉迷，趕快尋求專業輔導。