

性成癮難自制 礙工作毀家庭



張漢奇醫生 精神科專科



娛樂圈總不乏話題，例如早前令不少網上群組「洗版」的「渣男性成癮事件」，便擾攘多時，為大家在抗疫之餘提供樂趣。「花生」是一回事，在現實中，性成癮並不罕見，有精神科專科醫生指出，性成癮就如裝上一個失靈的鬧鐘，無時無刻都在響鬧，患者可能才剛發洩完，鬧鐘又再響過，影響社交工作，甚至家庭破裂，呼籲性成癮者勇於求助，及早治療才會得到最佳的治療效果。

精神科專科張漢奇醫生表示，性成癮 (Sexual Addiction) 又稱為性沉溺，

大致定義是指任何與「性」有關的行為(不一定是性行為)過多，影響患者的日常生活，並對患者的家人、伴侶或朋友造成困擾。

不同的人可以有很多不同的癮，張漢奇指，「性成癮跟其他類型的上癮，原理是一樣的。患者會將與性有關的行為，作為調節心情和逃避現實的一種方式，就好像有些人以賭博來逃避現實一樣。一旦性成癮，會從早到晚沉緬於各種與性有關的念頭和活動。即使實際上付諸行動的次數並不很多，但是這種念頭會一天到晚不斷奏起，就如裝有一個失靈的鬧鐘，患者可能才剛發洩完，鬧鐘可能又再響起

提醒。會對患者造成困擾，影響社交、工作、家庭。」

常見的性成癮個案，大多是患者的生活被與性有關的事物佔據，甚至把與性有關的事物看得比家人、朋友或伴侶更重要。可以說，性主宰了患者的生活，患者可能自覺這樣不對，想停下來，但偏偏控制不了自己，結果是犧牲他們身邊的事物和人際關係，也要繼續進行各種與性有關的行為。

具體的性成癮行為包括：瀏覽色情刊物/網站/影片、自慰、性行為、光顧性工作者，以至露體、偷窺、電話性騷擾及參加網絡性愛等等。張漢奇強調，部分行為本身是健康的，然而一旦成為性成癮者，沉溺的行為便會成為病徵。就以瀏覽色情網站為例，一個人沉溺在網絡色情中不能自拔，可以造成性成癮，但也可能是因為本身已有性上癮才沉溺網絡色情，兩者都是有可能的。

性成癮的常見病徵，首先患者曾嘗試減少與性有關的行為，但卻不能自控；其次是與性有關的行為佔據了患者生活的主要部分，而忽略了一般社交生活、工作或其他娛樂；而且當有壓力或情緒波動時，患者通常會進行與性有關的行為來減壓或疏導情緒；再者患者的情緒很容易被與性有關的行為影響；最後該些行為的次數或激烈程度不斷增加，並已對家人、朋友或伴侶造成困擾。

患者病徵 伴侶易察覺

這類病徵一般只有自己或伴侶較容易察覺，若有以上病徵，建議尋求專業人士協助，探索成癮的根源。「首先是診斷，主要靠專業評估，以及看看病人有沒有其他情緒病。若評估後判斷是性成癮或性沉溺，通常會用藥物治療再加心理治療。」張漢奇補充說。

性上癮≠鹹濕

性上癮一般以年輕男士居多，「鹹濕」主要是描述男士對女士的一種好奇，時而以有色眼光去睇，時而看色情物品並不構成上癮；相反性上癮並非完全為興趣，而是上了癮般不能自拔，唔睇唔舒服。要判斷性上癮程度，不能以每天看多少次色情網站去判斷，反而應觀察自己沉迷的狀況，怎樣影響日常生活。例如有否沉迷色情物品而忘記履行生活上應做的事，若有便應及早求醫。



中醫其實很科學

現代很多科學知識，在中國古代的醫學史上已有陳述。只不過古代的科學家限於當時的環境，將人體和大自然的認知，陳述得朦朧朦朧，很抽象。

以中醫理論中的「氣」為例，大自然有氣流，生物有氣機——一切生命是由氣的存在而存在。人體肺臟呼吸之氣，心臟搏動之氣，肝臟調理之氣，脾臟運化之氣，腎臟儲藏之氣，還有上、中、下三焦運行的氣，將生

命整體互相聯繫、影響、促進、協調。另一個例子是「同病異治，異病同治」。

「同病異治」即同一種病，根據患者的不同體質和不同的病徵表現，採用不同的藥物治療。例如普通的氣管炎咳嗽，中醫就會用望、聞、問、切(診脈)為診病依據，可以準確判斷患者屬於寒證或熱證、虛證或實證，再

運用中藥治療。寒證用熱藥，例如細辛、白芥子、麻黃、法夏等；熱證用寒涼藥，如銀花、連翹、黃芩等；虛證用溫補藥，如黨參、黃芪、淮山、阿膠等；實證用解藥，如板藍根、大青葉、大黃等。

「異病同治」即不同的病，如果都屬於寒證或熱證或虛證或實證，有時都可以用同樣的中藥

治療。例如慢性氣管炎、慢性咽喉炎、慢性鼻炎、慢性腸胃炎、慢性膀胱炎、慢性肝炎等，中醫認為久病必虛，因此以上各種慢性病都屬於虛證，虛證必須要溫補來扶正祛邪，和推動自我修復的能力，用中藥補中益氣。這就是中醫治療的特點，是絕對有科學理據的。

以上資料僅供參考，如有疑問，請諮詢閣下的註冊中醫師。



李灼珊 香港註冊中醫師 湖南中醫學院中醫內科博士