



輔導濫藥婦女 要留意之互累症課題



明愛樂協會資深社工

黎子中先生

電郵 : fslhckln@caritassws.org.hk

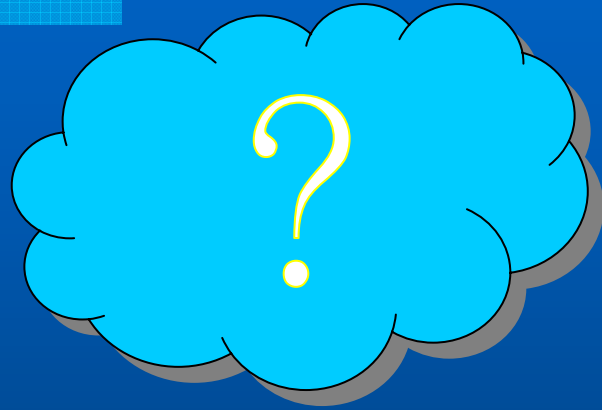
網址 : <http://www.caritaslokheepclub.com>

電話 : 2382-0267

附前言 : 藥物濫用的四大趨勢

互累症是甚麼？

基本定義：失去自己的一種病態



四大元素：

焦點外伸、自我犧牲、試控他人、
抑己情感

互累症是甚麼？

狹義：一種成癮

與依賴藥物、酒精、賭博或其他成癮行為不同之處是，
患者被一段與人的關係所轄制，
把焦點放在別人的行為和需要上，
深受另一個人的行為影響，
滿腦子想著(preoccupied)
要控制對方的行為

互累症是甚麼？

● 廣義：

過份倚賴來自外在源頭之滿足，

而忽略自己的失衡情況，特色是

低自尊及不完整之身份發展

<自我價值投放於外 → 討好人、要人認同>

互累症的特徵 (有關測試見另頁)

如你或你身邊的人有以下特徵，便得特別留意！

- (1) 過於盡責任
- (2) 傾向保護人(preoccupied)
- (3) 力求事事完美
- (4) 有超人的功能 (替人做足工作)
- (5) 有烈士的傾向 (犧牲自己)
- (6) 自尊感偏低
- (7) 自憐
- (8) 受內疚感支配
- (9) 否認事實與自己真正感受

例如：明知對方騙財仍給之；有病卻否認

- (10) 力求操控或遷就(另一種操控)，無討論餘地

互系症對健康可能帶來的損害：

(1) 身體的疾病 長期的壓力、抑壓自己真正的感受，會使人降低抵抗力
(較易受感染、有哮喘和有癌症)

(2) 心理的疾病 較大機會有失眠、強迫症和抑鬱之情況，有可能自己發展出沉溺的狀態
(如酗酒、瘋狂購物)
以麻醉自己；

(3) 靈性的疾病 對感受上蒼和感受被愛有困難

然而，透過輔導(包括個案、小組)和治療，
互累症是可以痊癒的！☺

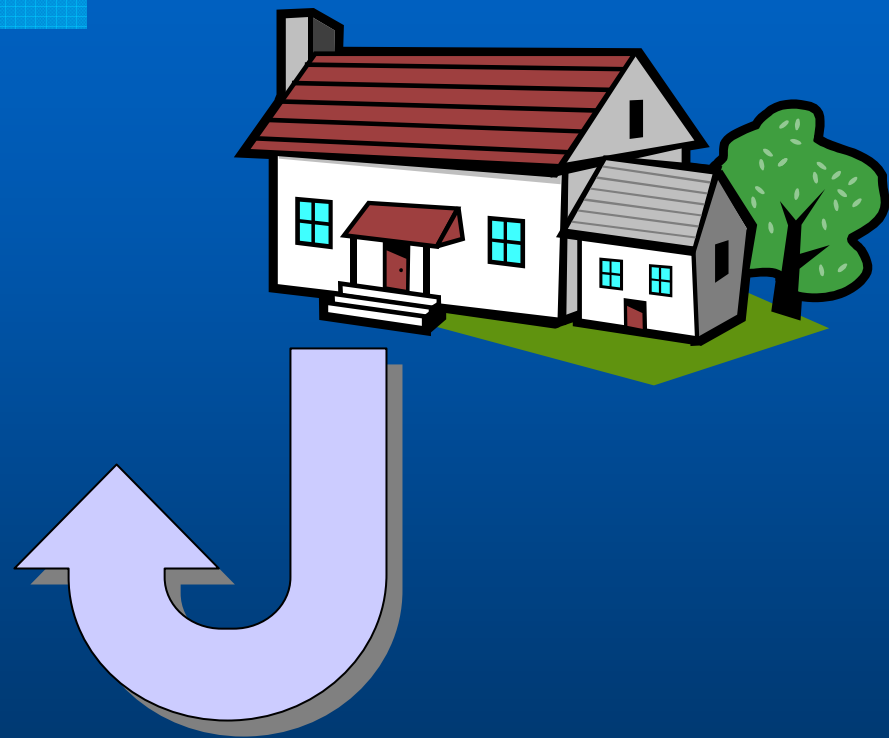
婦女患互累症之高危因素

被家庭、社會塑造成

- 一方面照顧別人為先
- 另一方面依賴別人
- 尋求別人之認同
- 情感上之拯救者 → 較容易失去自己

互累症帶給婦女戒毒之障礙： 於不同階段

- (1) 否認濫藥問題
- (2) 較難進入治療
- (3) 較難留於治療
- (4) 帶來治療障礙
- (5) 較難持久操守
- (6) 有損康復質素



互累症的可能成因 ? ? ?

(1) 與濫藥(酗酒)人士有密切關係
長期承受對方種種困難，盡一切「拯救」對方，
以致失衡

(2) 病態(失效)家庭中成長
太早承擔成年人的責任，
埋沒自己的真正需要和感受；
或者童年被虐，懷疑自己的價值

(3) 社教化(社會的教育)
例如有些教會或傳媒(歌曲)過份強調犧牲，
極度將之美化，有上述傾向(1和2)者
尤其會不經選擇地完全接收。

(歌詞例子)

2008/1/22

互累症的治療 針對成因



- (1) 重新處理不健康的關係 (劃清界線)
在協助別人(沉溺者)時要保持適當之距離，大原則是不被拖累
- (2) 重新檢視及醫治自己成長中的傷損/失落
- (3) 重新建立自愛、自我接納的價值觀

輔導濫藥婦女可能要處理：

- (1) 家人或伴侶之互累症問題

<狹義>

(家庭系統 情感上較糾纏不清)

- (2) 當事人(戒毒者)自身的互累症傾向

<廣義>

由此引申之輔導方向 (治療任務)

- (1) (a) 宜避免家人/伴侶過份保護
- (b) 若伴侶亦是沉溺者
 - 要保持適當距離
 - (劃清界線, 甚至切斷關係)

- (2) 強化當事人重建自己

<有研究支持>

研究：成功戒毒的女康復者分享

談話 伙伴CP	CP1	CP2	CP3
轉捩點	丈夫肯 齊齊戒	趁吸毒的丈 夫入監斬斷 關係	與吸毒的男友 分開
特色	夫婦同戒； 夠強影響丈 夫及弟弟戒	聯繫的重要 （怕孤獨）	男友一再食 →激動而 自己食
重要的 心聲	需要強一些 的自我：不 用說謊掩飾	「戒毒一定 要為自己」	戒後首年的保 護（有中途宿 舍舍監支援）

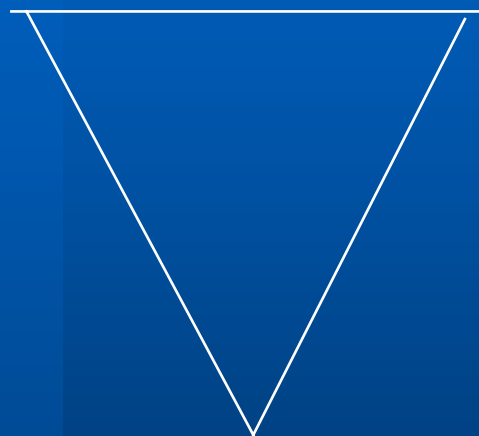
CP2 所訴說的聯繫轉移

過往

現在

前夫

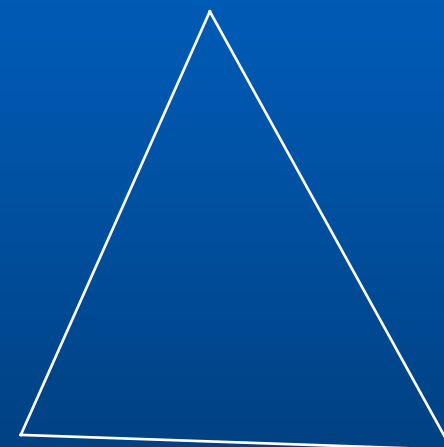
自己



白粉



天主



支援
網絡

自己

推薦之輔導手法

- 持久的關懷 + 著重找出強項的聆聽
- 模範作用 (正面的朋輩模範Peer Role Model 尤其在界線設定、情緒處理及健康的人際關係方面)
- 小組輔導 (提供參照對象)
- 內在快樂的培養 正向心理學 (快樂七式)
- 靈性治療 (重新感受自己作為一個人之價值、價值觀之重建)
- 夫婦 / 伴侶同步治療 + 配套服務 (如：孩顧)
- 家庭治療 (著重重建個人自尊、獨立性的)

對「互累症」的一些反思

- (一) 較新的概念 (運動 → 學術/研究 → 支持、修正)
- (二) 文化的因素 (中國人)
- (三) 程度的問題
- (四) 須提防標籤
- (五) 移情反移情 (小心！)

參考資料

Beattie, M. (1989). *Beyond codependency*. Center City, Minn. : Hazelden.

Hemfelt, R., Minirth, F., & Meier, P. (1989). *Love is a choice*. Nashville : Thomas Nelson. 《中文版：愛是一種選擇》

Lai, T.C. (2006). *Exploring crucial points for women to overcome drug addiction with systemic view*. (Unpublished paper)

Whitfield, C.L. (1997). Co-dependence, addictions, and related disorders. In J.H. Lowinson, P. Ruiz, R.B. Millman & J.G. Langrod (Eds.), *Substance abuse : A comprehensive textbook*. Baltimore : Williams & Wilkins.

Zelvin, E. (2003). Codependency issues of substance-abusing women. In S.L.A. Straussner & E. Zelvin (Eds.), *Gender and addictions*. London : Jason Aronson Inc.

陳幼莉。(2001)。「共依存」康復之路。中神研究院編。《中神研究院銀禧院慶文集 生命的學問》。香港：中神研究院。頁267-286。

有關網上資料 <http://jmm.aaa.net.au/articles/5228.htm>

致謝

- 曾受訪問的服務對象
- 曾受訪問的同工
- 大家的參與！