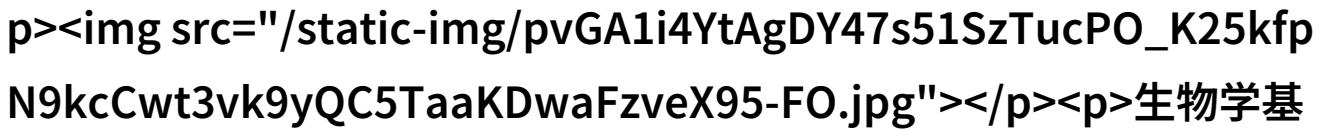
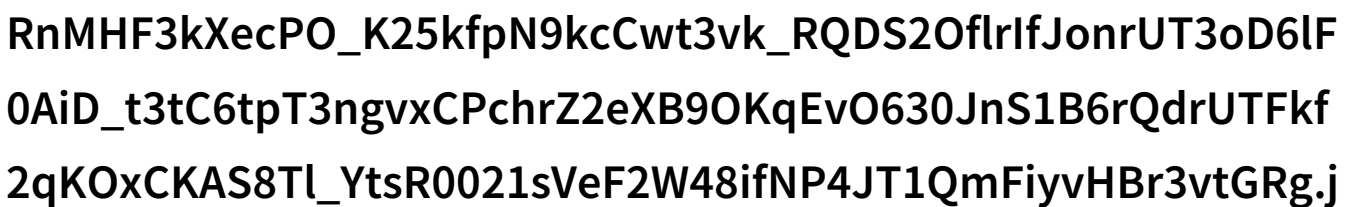


成瘾心理机制与社会影响

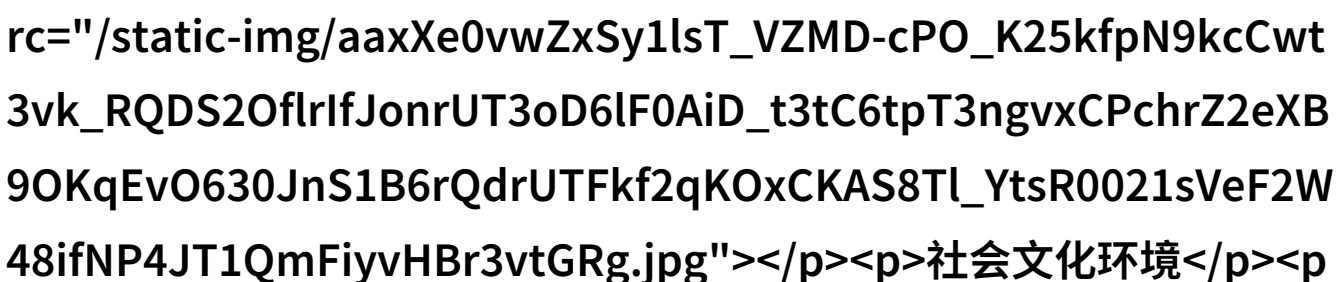
成瘾作为一种复杂的行为模式，其背后涉及多种因素，包括生物学、心理学和社会文化等。以下是对成瘾的一些主要方面的探讨：

生物学基

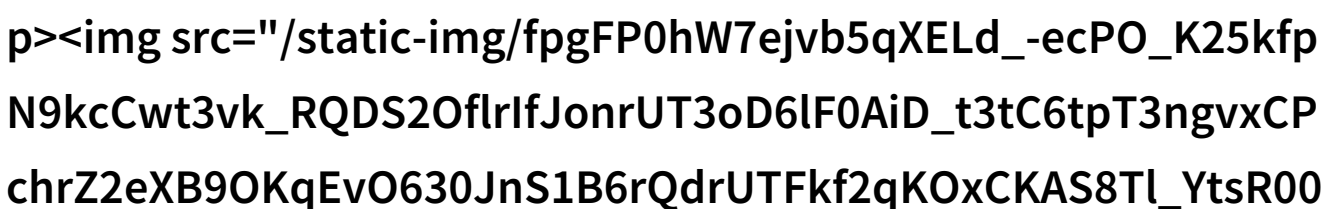
础成瘾行为往往与大脑中某些化学物质的过度释放有关，这些化学物质如多巴胺能够产生快感，从而促使个体重复这种导致快感的行为。当这些化学物质水平下降时，个体可能会通过继续进行上述行为来恢复其正常水平。

心理机制

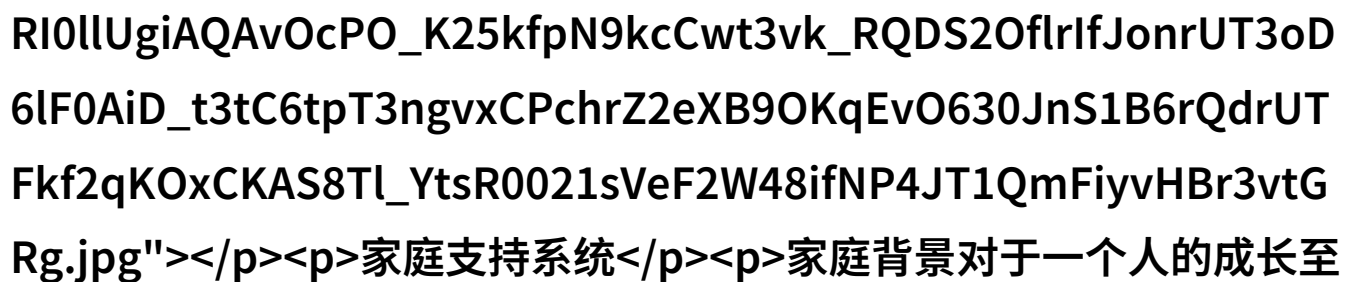
心理层面上的因素也对成瘾有重要影响。例如，压力管理、自我效能感以及情绪调节能力等都可能影响个体是否倾向于形成依赖性关系。这意味着在解决问题或应对困难时，如果没有有效的心理策略，个人更容易陷入依赖性的循环。

社会文化环境

社会文化环境中的价值观念、群体规范和生活方式也显著地塑造了人们的行为选择。在某些情况下，比如在追求成功和财富时，如果没有恰当的限制和反思，不少人可能因此走向了不健康的消费习惯，最终发展出一系列关于商品或服务（如毒品或电子游戏）的依赖性问题。

个人经历

个人的生活经历，如童年经验，也是决定一个人是否易受吸引并且持续参与到危险活动中的关键因素。如果一个人的早期经历中缺乏安全感或者遇到了创伤，那么他们更有可能寻找替代性的满足方式来填补内心深处的情绪需求。



家庭支持系统
家庭背景对于一个人的成长至关重要，对于预防或缓解成瘾同样如此。家庭成员之间良好的沟通，以及家长提供必要的心理支持，可以帮助孩子建立起更加健康的人际关系，并培养出适应挑战与压力的能力，从而减少未来形成依赖性的风险。

行为治疗方法
对于已经出现了严重依赖症状的人来说，有许多有效的手段可以用来帮助他们克服这一障碍。比如药物治疗可以减轻身体症状，而精神疗法则专注于改变患者的心态状态，使其能够认识到自己的问题并采取行动进行改善。此外，还有一些非传统方法，如冥想和瑜伽，也被证明对控制欲望很有帮助。

[下载本文pdf文件](/pdf/839958-成瘾心理机制与社会影响.pdf)