

網路成癮大解析

柯俊銘臨床心理師

一、什麼是網路成癮？

又稱「問題性網路使用」或「病態網路使用」，係過度使用網路無法自我控制，產生負面危害的臨床現象。有該問題者常有以下特性：

- 1.網路耐受性：上網的時間經常超過預期，即使該下線也很難停下來，且逐漸要花更多時間在網路上方能獲得滿足。
- 2.網路戒斷反應：只要不能上網就感到生活失去重心，日子過得枯燥乏味，甚至因此情緒低落，整個人變得脾氣暴躁。
- 3.強迫性上網：滿腦子只想上網，無法克制上網的衝動與慾望，即使本身有要事需先行處理，但還是忍不住上線。
- 4.生活過度連結：生活的一切幾乎都得靠網路才行。例如朋友全都是網路上認識；和人互動都用通訊軟體，鮮少有實際接觸。
- 5.生活脫序行為：為了上網不顧一切，造成明顯社會職業功能退化。例如玩到廢寢忘食、不去上班或上學、和家人發生衝突。

二、網路成癮的類型

- 1.網路性成癮：一再沉迷於成人聊天室或觀賞網路色情圖片、影片、漫畫或小說等。
- 2.網路人際關係成癮：以網路聊天室或以網路社群的人際關係，取代了真實生活中的朋友和家人，當然也包括網路戀情。
- 3.網路強迫症：一再強迫性地上網購物、賭博或玩遊戲。
- 4.網路資訊超載：因害怕資訊不足而不停地漫遊搜尋資料。
- 5.電腦成癮症：不停花費金錢、時間改裝電腦設備，只為能快速一些，或過度沉迷於程式設計。

五類成癮問題強度不一，目前以「網路強迫症」中的「網路遊戲成癮」最為嚴重。而網路成癮可能橫跨兩類以上的成癮類型。

三、如何知道自己可能有網路成癮？

若在過去半年內，以下題目有五項或更多的答案為「是」，網路成癮纏身的風險就很高，應儘快尋求專業醫療人員的評估與協助。

- 1.您是否心思都在網路上的一切，即使已經下線也是如此？
- 2.您是否上網時間一次比一次久，唯有這樣才能滿足需求？
- 3.您是否一上網就很難控制時間，即使知道該停卻停不下來？
- 4.當您離線或不能上網時，是否會心情不好，容易焦慮不安？
- 5.您待在網路上的時間是否常比原來預估的還要久？
- 6.您是否曾因上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
- 7.您是否曾對家人或醫師說謊，藉以隱瞞涉入網路的程度？
- 8.您是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

四、網路成癮的治療

各縣市政府衛生局均有整合責任區域內相關的精神醫療資源，提供網癮戒治服務，有需求的民眾可洽詢和利用。常見的療法如下：

- 1.心理治療：以認知行為治療為主，目的在協助個案了解網路使用的情形，探討造成網路過度使用的原因，思考如何解決目前的問題，進而尋找新的適應方法，重建理想的生活模式。
- 2.藥物治療：以抗憂鬱劑、抗焦慮劑和情緒穩定劑等為主，網癮若伴隨情緒問題或合併有其他精神疾病，往往需要服用醫囑藥物來緩解症狀，以利心理、社會介入的進行。

若當事人已出現嚴重社會功能障礙，健康狀況欠佳，必要時也可安排住院，透過科際合作給予綜合性和全方位的治療。