

# 網路成癮症

所謂「網路成癮症」是指過度使用網際網路，而無法正常生活的人。在台灣的網路使用者中，這些患者多半以年輕學生為主，而且在比例上，男生比女生多。依據美國一份統計資料顯示，如果一個人一個月上網時間超過 144 小時（平均 1 天約 3~4 小時），即可以被歸類為「不正常的行為」。



在青少年族群，網路成癮最主要可能造成的影響是學業表現以及正常作息，尤其花費過多時間流連於網咖或是整天坐在電腦前，造成與家人的衝突或有人際關係上的困擾。

美國匹茲堡大學心理學家，設定了八項檢測標準，來檢測是否具有網路成癮症。

- 一、全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形。
- 二、覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
- 三、多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
- 四、企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣。
- 五、花費在上網的時間比預期的要長久。
- 六、爲了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。
- 七、曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
- 八、上網是爲了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。

受測者在檢測後只要符合其中五項，初步即可被診斷患有「網路成癮症」，如果再加上每週上網時間超過 40 小時，就更加確定已經患有「網路成癮症」了。

在治療方面，以傳統的衛教方式對於網路成癮的個案通常是沒有太大的用處，比較好的方法是先找出網路在個案生活中所提供的功能是什麼，例如提供的是人際關係的互動，或者是在網路遊戲中所獲得的成就感，在了解個案想從網路裡面獲得哪些方面的滿足之後，嘗試與個案一起擬定在現實生活中可以提供相同功能的活動，藉以滿足人際關係及成就感方面的需求，這樣逐步照著所擬定的計畫去安排活動時間，經過一段時間後個案若是能在日常生活中可以找到適當的替代

品，那麼上網就能成爲健康的休閒活動，而不是只沉迷於網路世界卻忽略了現實的生活。

有些患者可能因爲本身的人格特質較爲退縮，導致必須在網路的虛擬世界中尋求各種慰藉，但也有可能是因爲沈溺於網路，反而造成人際關係的退縮。比較值得注意的是，這些網路使用者通常大多合併有焦慮、失眠和社交畏懼症等精神症狀。因此，如果已經出現相關症狀時，務必嘗試改變生活作息，若是已經合併相關的精神症狀，則請務必尋求專業的醫護人員協助，以免讓日常生活受到嚴重影響。

資料來源：<http://www.webhospital.org.tw/> 國家網路醫院