

# 網路成癮知多少？

## 一、何謂「網路成癮症」：

網路成癮是指過度使用網路，進而影響日常生活，如：學業衰退、睡眠時間減少、社交活動減少、飲食品質降低以及興趣範圍縮減，並且對網路產生心理依賴、持續增加使用網路的時間、離線時易產生焦慮或沮喪感。

網路成癮者通常會有上網時情緒容易改變或產生焦慮、需花更多時間上網才能滿足、無法控制上網時間、未曾成功減少上網時間、導致負面心理、否認花過多時間上網以及產生戒斷症狀。

## 二、網路成癮症特性：

1. 上網時間頻率越來越超過原先預期。
2. 無法控制想上網的衝動。
3. 因為網路使用而放棄或減少生活中重要社交職務或娛樂活動。
4. 即使察覺到因為網路使用已造成各種問題，仍然持續使用。
5. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，如：無助、罪惡、焦慮或沮喪。
6. 因停止上網而出現不安、憤怒，情緒控制欠佳狀況。

當行為符合 3~4 項症狀以上，且持續 12 個月以上，即可符合。

## 三、網路成癮之高危險群：

1. 有憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、社交畏懼症、低自尊、合併其他物質濫用者。
2. 社交關係疏離之網路使用者。
3. 低挫折忍受度者。
4. 成長過程中安全感沒有被滿足者。
5. 認知扭曲，自我認同差、負面自我評價者。
6. 現實生活中有無法解決之衝突，可於網路上得到逃避或解脫者。
7. 缺乏好的支持系統或依附關係者。

## 四、日常生活注意事項：

### 1. 身體方面：

鼓勵養成規律的生活作息及運動、改善失眠、注意營養的均衡。

### 2. 心理方面的支持：

- (1) 鼓勵多表達內心感受，重建在現實生活中缺乏的成就感，與其討論網路成癮理由，給予情緒支持，保持非批判性態度。

(2)對操縱行為或不合理要求，予以適當設限，或以行為約定來增強正向反應。

(3)鼓勵學習其他技藝或拓展其他活動。

(4)協助正向因應壓力問題解決的能力和方式。

(5)利用團體，提供分享、支持及回饋。

### 3. 社會方面的支持：

(1)給予社交技巧訓練，以增進人際互動的技巧。

(2)鼓勵家人參與、支持並配合醫療計劃，以協助病人。

(3)視需要提供家庭治療、認知行為。

(4)必要時尋求醫療協助，提供認知行為治療、正向心理學等相關需求。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康