

## ／／網路成癮專刊／／

### 網路原住民的原罪？如何不被網路黑洞給吸走！

身為網路原住民的你，是不是常常一滑開手機，就再也離不開它了呢？或者，拿起手機就會被身旁的大人碎念「網路成癮」呢？在這個到處都需要使用網路科技的年代，該如何好好使用網路，而不被網路牽著鼻子走呢？就讓我們一起來認識「網路成癮」吧！



### 「網路成癮」是什麼？

在現代每天都需要使用到網路的日子，難道我一直使用網路，就算是網路成癮嗎？所以甚麼是「網路成癮」呢？根據衛生福利部心理健康司的定義：

*網路成癮，亦可稱「網路沉迷」。泛指過度使用網路，且難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。*

從定義看來，並不是一直使用網路就是網路成癮，需要看使用網路時的「自我控制程度」以及對「生活各方面的影響」兩個面向而定。根據醫學上的研究，網路成癮有以下幾個明顯徵兆：

- 一、無法克制上網的衝動，明知道需要減少上網時間，所需的上網時間卻越來越長。
- 二、停止使用網路後，出現發脾氣、焦躁、緊張、沮喪等情緒反應。
- 三、為了上網，寧願犧牲與家人、朋友相處時間，放棄喜歡做的事情，甚至犧牲學業或事業。
- 四、會向身邊的人說謊，隱瞞實際使用上網的時間。
- 五、透過網路，釋放心中的無助感、罪惡感等負面情緒。

### 我對網路成癮，就是生病了嗎？

難道我有以上的狀況，就算是患有「網路成癮」了嗎？其實並不然，目前世界衛生組織（WHO）在 2018 年 6 月，只正式將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病。而其他讓你深陷於網路之中的行為，雖然沒有明確的診斷標準，沒辦法視為一種精神疾病，但對身心健康的傷害程度，仍然不能輕忽。只要任何網路的使用行為，大大影響到你的身心狀態與日常生活，都需要留意並適時尋求專業協助。



以下提供衛福部網路使用習慣量表 ( QRcode ) 供大家自我評估。同時，你如果對網路遊戲無法自拔，也可以用以下「短版手機遊戲成癮量表」進行評估。



衛生福利部

心快活心理健康平台

< 網路使用習慣量表 >

## 短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。  
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

極不  
符合  
(1)

不  
符合  
(2)

符  
合  
(3)

非  
常  
符  
合  
(4)

- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.



### 五大網路成癮的類型

網路成癮的範圍非常廣，涵蓋所有使用網路的行為與衝動控制的問題。雖然目前只有「遊戲成癮症」有精確的診斷標準，但其實還有許多不同使用網路的行為，也可能造成成癮。就讓我們看看當前常見的五大網路成癮類型吧！

#### 網路性愛成癮

指過度沉迷網路中與性相關的內容或活動。包含成人網站、性愛小說與漫畫，或傳送私密照、影片，進行視訊、語音性愛等達到性歡愉。成癮者可能會對現實世界中的性、浪漫、親密關係等抱持錯誤觀念與期待，進而造成關係上的傷害。

#### 網路強迫行為

指有害的網路互動行為，且無法自拔地反覆發生，此類行為多半與過度花錢有關。包含線上賭博、無節制的買賣股票、線上購物等。這樣的習慣會對一個人的財務穩定帶來不利影響，進而造成生活壓力。

#### 網路交友成癮

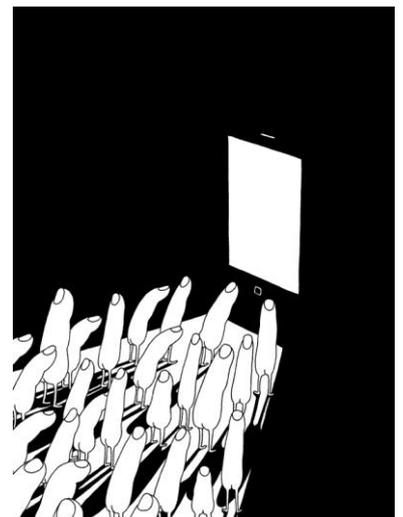
網路交友成癮者過度依賴網路尋找及維持關係，忽略或避免現實生活中與親友互動的機會。社交軟體的虛擬性，讓他們能形塑最完美的自己；但當生活中與人互動時，卻又不知如何與人互動，產生排斥與不適感。過度沉迷於網路交友，可能會對現實人際關係抱持錯誤想像與期待，導致無法於生活中與人建立穩定關係。

#### 資訊接收焦慮

網路對接收資訊、知識有一定的便利性，但對某些人來說，這樣的便利性反而成為無時無刻的壓力。如果沒有即時掌握最新的資訊，便會覺得自己知道的不夠多，擔心自己落後於人，因而被淘汰，導致自己無法克制地不斷查閱資料，產生焦慮，進而影響日常生活。

#### 網路遊戲成癮症 (世界衛生組織將之列為精神疾病)

遊戲成癮症者無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活，包含健康、人際、學習等層面，上述症狀需持續至少 12 個月才能確診。



## 為什麼我們會對網路「成癮」呢？

網路又不像直接吸食或注射進身體的毒品，這樣也會造成人類成癮嗎？到底是如何辦到的呢？接下來就讓我們一起來看看，網路是如何一步步的讓我們邁向成癮！

提到「成癮」就不能不提**多巴胺迴路**。多巴胺是大腦中的神經傳導物質，當我們從事可以滿足我們需求的活動時，多巴胺就會生成，讓我們感到**快樂、成就感**，並且**驅動我們朝向滿足需求努力**。



然而，當生活中遇到挫折，而我們又不曉得該如何面對困境，想不到接下來可以怎麼做，甚至身邊沒有任何人、資源可以陪我們度過挫折，就會想先暫時逃離這不舒服的感覺，讓自己放鬆、喘口氣；而其中一個最方便的方法，就是進到**網路的世界**。

透過網路裡的行為（遊戲、交友、購物等），讓我們感覺快樂、自在，甚至在**網路世界滿足了現實中無法達成的目標、需求**，讓大腦認為「上網」真是個好東西！回頭看現實世界所遇到的問題，可能仍然沒辦法解決，甚至比起一開始更加惡化，這時候就更想回到網路世界的懷抱。產生無限的循環，漸漸的對網路無法自拔。



而網路遊戲更是如此。許多線上遊戲在設計時，會邀請心理學家提供專業的意見，配合人類大腦的酬賞機制設計遊戲規則，讓你深陷其中。遊戲會設計**恰到好處的挫折**，以及**明確且循序漸進的獎勵機制**，例如每日簽到、累積能力送道具等，一步步提升你在遊戲中的成就感，再加上**遊戲中滿足現實生活無法達到的成就感**，便可能讓你越陷越深，甚至不斷課金，追求遊戲中的卓越。

## 如何面對網路成癮呢？

如果我好像對網路有點成癮，我該如何是好呢？以下兩個方法不妨試試看吧！

### [ 練習自我覺察，建立新的活動 ]

在網路無所不在的今天，你可以練習更有意識地使用網路。當你越了解自己使用網路的原因，你就更能控制自己。你可以透過思考以下的問題，來了解使用網路的你：我透過網路做甚麼事？過程中我的感覺是（情緒）？做這些事情讓我覺得（想法）？除了網路上，在生活中有甚麼事情也能讓我有這樣的感覺？我還能生活中嘗試哪些事情，也能讓我有這些感覺？

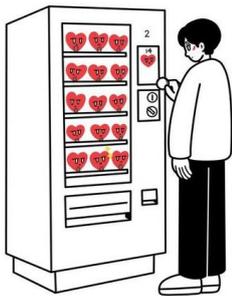
### [ 求助身心科與心理諮商 ]

研究證實，藥物與心理治療，加上身邊環境的改變與支持，是改善網路成癮的關鍵。身心科藥物可以協助你平衡腦內激素，穩定情緒。而透過心理諮商與治療，協助你覺察自我狀態，發現自己為什麼會成癮於網路，並且慢慢找到面對挫折合適的方法。



## 我該如何陪伴網路成癮的親友呢？

如果我身邊有網路成癮的親友，我該如何陪伴他們呢？以下幾個方法可以供你參考！

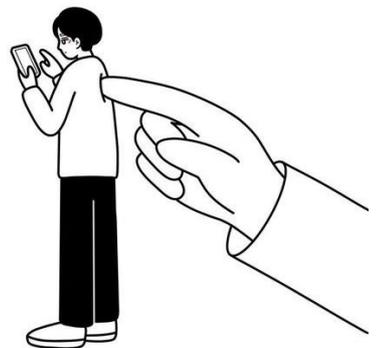


### \* 協助穩定就醫服藥

就醫服藥並同時穩定進行心理諮商，是目前研究證實最有效的治療方法。身為親友，可以透過了解服藥的副作用、療程中面對成癮議題產生的情緒或困境，陪伴他們度過不適感，適時提供支持與協助，鼓勵他們穩定就醫服藥。

### \* 從「了解」開始，忍住「擔心」

跟網路成癮者相處時，可以先忍住心中的擔心，嘗試去理解他們在網路上都做些甚麼？做這些事情時的感受？從中滿足了他那些需求？才有辦法從他們的角度出發，理解他們的困境，並且思考他們真正需要的陪伴方法。



### \* 不急著給「建議」，表達「關心」

看到親友深陷網路成癮，會想給建議，勸說他們不要使用網路，但這樣反而會讓親友感到壓力、不被理解。正向的互動可以建立同盟關係，表達關心時應避免指責、質問、猜測，使用「我訊息」（我很擔心你；看到你這樣我覺得很緊張等）表達你的想法。記得，改變需要時間，給彼此一點空間，讓他們慢慢覺察自己怎麼了，也是治療過程中很重要的一環。

### \* 照顧好自己的身心狀況

陪伴親友走過低潮或疾病都是很消耗能量與體力的，也請記得好好照顧自己的身心狀態。他們也需要為改變自己做出努力，量力而為，做你能做的。關心他們的你，也很辛苦、很努力了！

