家長版
2020.05
期數：第 51 期

心靈加油站-網路沉迷怎麼辦？

作者：張雲傑臨床心理師

根據國家發展委員會調查報告，2018 年臺灣地區 12 歲以上民眾的上網率高達 86.5%，可見現代人對上網的需求是多麼的大！而目前國內外的研究主要是關注網路沉迷後的成癮風險，那麼到底在這人人上網的資訊時代裡，如何判斷自己或家人是否有網路成癮風險呢?

網路成癮是因過度使用網路或依賴網路等病態性的網路使用，造成當事者難以自我控制，導致身心健康、學業、人際關係、家庭、職業等方面的功能損害。你可能聽過有人說：「飯可以不吃、覺可以不睡，但就是不能不上網！」這是網路成癮的真實表現，而網路成癮的 2 大重要症狀是耐受性和戒斷反應，有些人從原本上網一下就能處理事情，到後來變成上網時間越來越長，欲罷不能，這是「耐受性」。有些人則是無法上網便會產生焦慮、憂鬱、煩躁不安等情緒，嚴重者甚至會有自殘或攻擊等行為，這就是「戒斷反應」。這些網路成癮的人可能因為長期上網又缺乏人際互動，容易導致在社交方面產生負面影響，如親子關係衝突、人際交往障礙等。

國家發展委員會 2015 年網路沉迷研究調查指出，臺灣男性在 12～19 歲的網路成癮風險高於女性，而女性在 20～39 歲的網路成癮風險高於男性，而在高風險族群中有七成民眾認為自己有網路成癮問題。但無論自己或家人是否屬於高風險族群、或是否已有網路成癮症狀，**只要我們願意從現在開始實踐下列「五大健康上網原則」，就能逐漸擺脫網路成癮的陰霾，重新開始活用網路的健康新生活**:

1.理性分配上網時間：根據自己實際生活型態訂定「上網時間表」並按表實施，若成功了就給自己一些非上網的實質小獎勵，並記住「上網只是生活的一部分」，盡量減少在網路上「漫無目的」的瀏覽時間。

2.**練習抗拒誘惑技巧**: 若未按「上網時間表」上網而不小心破了功，則可邀請家人、同學、或男女朋友擔任自己的「上網糾察隊」，隨時提醒自己該下線的時間，並事先訂定好對自己的小處罰。

3.**培養多元休閒娛樂**：鼓勵自己多參與非網路的社交休閒活動，找到在生活中不需上網也能得到快樂感受的新奇事物，如此就能降低對網路的迷戀。

4.**體驗生命價值意義**：尋求自己生命中最重要的東西是什麼？並把自己認為最重要的人、事、物加以列表，放在自己隨時看得見的地方，提醒自己除了網路外，還有其他更有價值的人事物。

5.**有症狀時尋求治療**：若確定自己或家人已有上述網路成癮症狀，則要盡速尋求專業協助，早期發現、早期治療，就能早日恢復健康生活品質。