

2023 年 6 月

## 本期焦點

- 什麼是網路成癮？
- 如何提供協助？
- 改變需要時間

## 迷「網」時代，認識網路成癮

### 什麼是網路成癮？



【圖片來源】：Canva

現在的時代，人手一台智慧型手機已是普遍的日常，網路應用的發達和普及，使得人們可以更便捷的透過網路獲得需要的資訊，為生活、工作和娛樂帶來許多便利性與多元性，但也大幅增加了網路使用的時間，甚至有些人因沈迷網路世界而造成生活作息上的紊亂，並影響了真實世界的人際關係和健康狀態。過於沈迷網路世界，甚至可能造成網路成癮問題，某些國家甚至將其視為一種心理疾病，需要進一步的治療。因此在善用網路的同時，我們也應留意使用網路可能造成的身心健康問題。

什麼是網路成癮？網路成癮泛指過度使用網路或電腦，並且難以自我控制，進而導致學業、工作、人際關係、家庭互動與身心健康上的負面影響。常見的網路成癮有三種型態，分別是網路遊戲、色情網站以及社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮<sup>[1]</sup>，也是目前被廣為討論的網路成癮問題之一。以青少年為例，對網路或手機成癮不僅會影響衝動控制和決策的大腦功能，也可能導致許多問題行為和情緒困擾<sup>[2]</sup>，所以許多家長和老師都相當關注此問題，也致力於找到能夠有效協助網路遊戲成癮的兒童與青少年的方法。

網路成癮者通常在生活中遭遇問題和情緒壓力後，因方便取得網路的緣故，透過接觸網路活動而暫時獲得情緒的紓解，也因此增強了自己在遇到生活問題和情緒壓力時，想要使用網路並透過網路活動來幫助緩解情緒和壓力，而這樣的行為也容易形成一種循環，導致網路成癮的現象產生<sup>[1]</sup>。由此可知，網路成癮者真正的困境是其在現實生活中遇到了難題，並且難以找到有效的方式排解情緒。

## 如何提供協助？

### 一、有品質的陪伴、瞭解取代建議

若想協助身邊有網路成癮的親友，有品質的陪伴是重要的<sup>[3]</sup>，若是網路成癮者也能在現實生活中能感受到被接納、被欣賞、被重視與被喜愛的時候，他們與真實生活才有了連結，而不需要依靠網路來逃避真實生活，所以「用陪伴取代責備」是重要的原則。把握了陪伴的原則後，第二步要做到的就是「瞭解比建議重要」，面對網路成癮者時，我們常會幫忙出謀劃策、提供對方許多如何改變自己的有效方法，期待對方趕快把握時間變好。但往往這樣的作法容易讓剛建立起來的陪伴關係惡化，當網路成癮者感覺被責備與質問時，可能又會依循原來的退縮模式來面對問題，進而關閉了溝通的管道。我們可以透過表達關心、同理想法來瞭解網路成癮者所遇到的問題和上網帶來的負面影響，多給予好的行為肯定，以促進正向的真實互動<sup>[1]</sup>。

### 二、具體設定行動目標與步驟

最後，若網路成癮者對自己逐漸累積了自信，相信自己是有能力可以自控的，並且有意願採取行動，我們就可以和其一起討論具體的行動目標，和可行的行動步驟，例如：設定合宜目標、記錄行為狀況、促進自我覺察，以及建立適當的替代行為，透過自我監控、自我評估成為有意識的網路使用者。例如我們可以幫助網路成癮者訂立每日合理使用網路的時段、時間，並依照計畫執行，記錄下每日使用網路的狀況，加以觀察自己的網路使用行為後，瞭解自己進步或無法達成的原因，做出適當的調整，建立易達成且能維持的目標，而非期待一次就要改善所有問題的龐大目標。若自控能力不佳，也可透過網路監控 APP 或電腦設定的輔助，限制使用手機或電腦的時間。

### 三、建立真實世界的成就感

過程中，透過互相溝通健康的上網習慣，也要多幫助網路成癮者體驗真實世界的成就感<sup>[4]</sup>。所以要多發展可替代上網的其他行為，例如想要使用網路來緩解情緒不佳時，可嘗試現實生活中的活動，像是運動、看書、書寫、聽音樂或找人聊天等，開發適合自己的方法，幫助排解負面情緒，也降低想要依賴網路的機會。

### 四、尋求資源、專業協助

由於網路成癮者也常同時困擾於其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，透過治療相關精神疾病或者心理治療的協助，都能幫助成癮者改善網路成癮的問題<sup>[1]</sup>。所以適時的尋求相關治療資源，或是找尋可提供專業協助的窗口與平台，也是很重要的。

## 改變需要時間

網路成癮是長時間累積所造成的現象，所以不論是自己面臨網路成癮的問題，或身邊親友遇到如此困境，都應體認到改變需要時間，非一朝一夕就能達到理想的目標。雖然會遇到進步的停滯或困難，但只要透過持續練習和調整，就能找回使用網路的平衡與彈性，使其成為幫助自己的有效工具，而非網綁。

### 【參考資料】：

<sup>[1]</sup> 衛生福利部心理健康司(2020.08.17)。網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？引自

<https://reurl.cc/dWpoMy>

<sup>[2]</sup> 廖御圻(2018.09.13)。健康網路使用-不失控的自我練習。心快活心理健康學習平台。引自

<https://reurl.cc/MN2oq3>

<sup>[3]</sup> 陳志恆(2022)。脫癮而出不迷網。圓神出版社。

<sup>[4]</sup> 張立人(2016.05.04)。同學，你比手機更有智慧嗎？-談網路成癮與輔導策略。國家科學及技術委員會「科技大觀園」。引自 <https://reurl.cc/XV2rZg>

### 歡迎與我們聯絡

聯絡電話：03-8906896

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<https://rb010.ndhu.edu.tw/app/home.php?Lang=zh-tw>

電子信箱：[pcc@gms.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@gms.ndhu.edu.tw)

