

# 小心網路成癮找上你

## 你「網路成癮」了嗎？

### ★什麼是「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、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。

### ★「網路成癮」常見型態：

(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

### ★「網路成癮」是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式("網路或電視遊戲")。要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續 12 個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

### ★為什麼玩網路遊戲會成癮？

遭遇生活問題、情緒壓力→方便取得網路、接觸網路活動→暫時得到情緒、紓解與愉快經驗→增強上網行為→問題存在/惡化、引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力→產生接觸網路欲望→方便取得網路、接觸網路活動→持續重覆上網行為→遭遇生活問題、情緒壓力(如此繼續循環下去)

網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致網路成癮現象的產生。

### ★要如何知道自己有沒有網路成癮？

可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，依填答結果，尋求進一步專業諮詢。

網路使用習慣量表：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/11>

# 如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

**表達「關心」 忍住「擔心」**

以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。



**同理孩子的想法 肯定好的部分**

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

**避免當面指責、質問**

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

★如何協助網路成癮的人？→不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。

1. 表達「關心」 忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
2. 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
3. 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

★網路成癮的治療？

1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。

★可以到哪裡找尋相關資源？

相關資源，可上網搜尋「各縣市網路成癮治療服務資源表」及「各縣市社區心理衛生中心」。  
臺北市資源如下：

開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(依各醫療 院所公告為準)	電話
<a href="#">臺北市立聯合醫院 松德院區</a>	成癮防治科	週二上午特別門診	(02) 2726-3141
	兒童青少年 精神科	週一、三、四下午 週二、五、六上午	
<a href="#">博仁綜合醫院</a>	身心科	週一至週六：上午 週三：下午	(02)2578-6677
<a href="#">台北醫學大學附設 醫院</a>	精神科	週一、二、四：上午、下 午、晚上 週三：下午及晚上 週五：上、下午 週六：上午	(02) 2737-2181
<a href="#">力人心理治療所</a>	心理治療	週一至週五： 上午 9 點至 晚上 9 點 週六：上午 9 點至下午 5 點	(02) 2708-1412
<a href="#">福樂心理治療所</a>	心理治療/ 諮商	預約制	(LINE) 0919517774
<a href="#">台灣基督長老教會 馬偕醫療財團法人 馬偕紀念醫院</a>	精神科	兒童網路成癮門診： 週一、二、三、六上午	(02) 2543-3535
<a href="#">台北市立關渡醫院</a>	身心科	週一至週五：全日 週六：上午	(02) 2858-7000
中崙諮商中心心理 諮商所	心理治療	平日 10:00~22:00 週六 10:00~19:00 週日 13:00~17:00	(02) 2731-9731
<a href="#">格瑞思心理諮商所</a>	心理治療	週二至週 五： 13:00~22:00 週六：10:00~22:00	(02) 2325-4648
拉第石心理諮商所	心理諮商	週二至週六	(02) 2752-7588