

網路成癮常見問題：

1. 什麼是「網路成癮」？現代人每天都用手機就叫做成癮嗎？

「網路成癮」指過度使用網路及3C用品，出現難以自我控制，導致課業、工作、與家人及同儕等的人際關係、身心健康出現負面影響。常見的型態有網路遊戲、色情網站和社群軟體成癮等等，其中網路遊戲成癮最為常見。根據研究統計，台灣大約有 3.1%青少年有網路成癮的問題，比歐美國家的1%多。

2. 為什麼會網路成癮？

大腦有負責處理快樂與滿足感受的獎勵系統(reward system)。「癮」就是這個系統被過度活化，因而產生了和一般人不同的變化。當人們為了再次追求快感，不斷重複不良行為，變成習慣，這就是成癮。

3. 哪些人比較容易網路成癮？

- 孤立、人際關係薄弱。
- 生活壓力大、挫折感重、生活無趣。
- 憂鬱、焦慮、其他精神障礙。

4. 「網路成癮」是疾病嗎？

因為對於健康造成了負面影響，因此需要積極介入。比起定義「網路成癮」為疾病，更重要的是處理潛在的心理健康問題或社會人際議題。

5. 怎麼知道我有沒有網路成癮？

任何年齡或性別的人都有可能會出現網路成癮。常見症狀有：

- 強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動。
- 戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象。
- 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。
- 影響相關生活層面：影響人際、健康、時間管理等層面。

6. 有問卷可以自我篩檢嗎？

可使用衛福部心理及口腔健康司網路使用習慣自我篩檢量
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4104-45972-107.html>



7. 我的家人/朋友有網路成癮問題怎麼辦？

不要急著給建議，從了解開始

- 表達關心:主動了解他的網路世界，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定要處理的目標。
- 同理想法，肯定好的部分:正向的互動可以建立合作同盟，讓他看到自己的優點，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。
- 避免當面指責與質問:避免一味的責怪，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣處理問題，不需要躲到網路裡。

8. 網路成癮需要治療嗎？

- 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。
- 可以求助精神科門診，透過會談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。

參考資料

1. 衛生福利部 心理及口腔健康司 網路成癮專區
2. 台灣網路成癮輔導網
3. 網路成癮的成因分析與輔導策略 王智弘(國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授)
4. 教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊
5. 什麼是遊戲成癮疾患(Gaming Disorder)? 高雄市立凱旋醫院 凱旋心情報 2019/6/13

