

## 迷惘的網路世界-淺談網路成癮

趨勢巨流河

文／諮商輔導組提供

上癮通常都代表著，不惜一切代價，無法控制自己得完成一件事情，或許你有聽過性成癮、藥癮、酒癮，然而在21世紀中，有一種新的上癮症正在悄悄發作。

在醫院實際案例中，一位成癮病患向醫生說：「我十分害怕會再次上癮，所以要求延長住院，等我累積足夠的信心再去面對人生。」經診斷後這位病患必須持續住院接受治療、簽訂承諾放棄使用手機的權利，並支付大約85萬臺幣的醫療費用，如此艱鉅的治療過程和鉅額成本的成癮項目，即是現代人生活的必需品—網際網路。國內研究進一步指出，臺灣近年網路成癮的比例位居亞洲第二高，僅次韓國！顯示越來越多人有相同問題。（王智弘，2012）

不可否認的，「網路」必定有不可或缺之處，即時聯絡好友、玩手遊打發時間、至社群網站分享每日動態，甚至在學習、瀏覽新知、查閱知識等功能更與現代生活脫離不了關係。而如何判斷自己或親友是否過度依賴網路，是現代人必備的重要資訊，下列資訊供大家參考：

1. 戒斷反應：只要一天不用網路，如遇網路斷線、手邊沒手機，會感到不安、易怒，產生強烈空虛感。
2. 失去自我控制：覺得上網有極大的吸引力，甚至不顧一切代價。例如：明明知道繼續玩線上遊戲會付出很大代價，像是學期報告交不出來會被當掉，但另一方面又安慰自己，再玩一下也沒什麼大不了，出現不斷拉扯的矛盾心理。
3. 身心健康問題：因為過度使用網路，導致睡眠不足、營養缺乏、體重過輕、認知功能下降、學業工作表現嚴重退步，或長時間盯著電腦螢幕而造成視力惡化，且無法離開螢幕。

網路成癮是現代人的新興課題，身為大學生的我們因為課業討論、休閒打發時間、聯絡需要，長時間使用手機、掛在網路時間久，常不知不覺就陷在網路世界裡忘記現實生活的自己。當不小心發現自己太過投入網路已經無法自拔了，不妨看看自己是否有上述三種反應狀態，若確有網路依賴的情形，你需要的是勇於求助，向親友、家人、老師亦或是你的網友們，一切都還來的及。離開藍光螢幕，可見亮眼藍天！

