

是否上網上了癮 \ 諮輔組 林壽美

心橋

不知您是否有注意到在我們周遭有許多人，經常長時間在使用電腦、熬夜上網不睡覺，經常沈浮在網路的虛擬世界裡。前些日子更聽說，有某大學美術教育系一年級學生在學校宿舍打電腦時，突然昏倒送醫不治，經醫師初步診斷研判為突發性心律不整。雖然不能直指這是因為網路造成的，不過現今台灣的大學生經常長時間使用電腦、熬夜上網不睡覺等情況可能引發的潛在病因日趨嚴重。

依據美國的一份統計資料顯示，一個月上網時間如果超過144小時（平均一天約三至四小時），被歸類為「不正常的行為」。雖然台灣大學生上網時數雖然沒有具公信力的統計資料，但是每次被問到一天計算下來總會超出五小時以上的情況來看，引發出這些上網症候群的人數，可能讓隱藏在網路裡所可能引發的精神或生理的慢性病兆問題，更浮出檯面。

此外，相關研究調查報告還發現，每五個網路成癮者中，就有一個是「網路『性』上癮」。網路特有的匿名特性，使網友皆可成為「藏鏡人」，在虛擬世界中化身為白雪公主或白馬王子，玩起不必負責任的網路性愛（cyber sex）遊戲，刺激挑逗的網路語言，是使青少年網友耽溺其中的主因。而在聊天室、成人網站中，更充斥著「學生援交族」網路的便利性，促使拜金主義下的青年學子更容易進行不正當交易，以滿足其好奇心與虛榮心。

根據台大心理系教授陳淑惠的調查發現，網路成癮者經常會出現耐受性、強迫性上網與戒斷性反應的症狀，上網時間越長，越會情不自禁地想再上網，一旦不上網就會覺得十分痛苦。一般而言，網癮輕重程度可分為三大類型，初期症狀是「上網時間增長型」，雖然剛接觸網路，但上網時間不斷增加，處於沈迷初期階段；中期症狀進入「問題出現型」，上網時間越拉越長，逐漸發生人際、課業、健康等生活問題；第三期則是成癮最嚴重，時時刻刻都無法擺脫上網的念頭，不上網便會坐立難安，無法自拔。

網際網路的無遠弗屆，所營造出獨特的虛擬情境，幾乎是個不會受到挫折的環境，因為只要不高興，大不了下線關機即可。這些不只潛藏著只顧自我、逃避責任、疏離真正人際關係，以及對真實世界產生疏離感等危機，可說是目前社會上許多亂象的潛在因子。二十四小時網路咖啡店的盛行，也加速網路人口的成長。終日沉迷於虛擬的網路環境，正如同菸癮、酒癮一樣，上癮的人多會出現強迫性行為或強迫性思考的現象。通常他們總是全神貫注於網路上和陌生人聊天漫談，或與網友玩起網路連結遊戲，往往一上網就無法自拔，並對自己身邊的人、事、物漠不關心，甚至下線後仍會繼續回想上網情形，或要花更多時間在線上才能獲得滿足感，若企圖減少或停止上網，便會覺得沮喪、煩躁不安或是脾氣易躁。欲罷不能的結果，一些後遺症也隱然浮現。

有些網友也可能是因為退縮的人格特質，導致在網路世界中尋求慰藉，但也有可能是過於耽溺上網，造成人際關係退縮。值得重視的是，這些有網路成癮傾向的網友們，大多有焦慮、失眠、強迫症和社交恐懼症等精神症狀。其他，長期上網所會出現的生理徵兆，還包括失眠、眼睛容易疲勞酸痛、視力退化，嚴重的還會出現「飛蚊症」，坐姿不正確造成彎腰駝背、下背酸疼、手部肌腱發炎，電磁波造成頭痛，憋尿引發膀胱炎。另外，長時間坐在椅子上不動的結果，嚴重者可能造成靜脈血栓，血塊流到心臟或腦部導致栓塞等後遺症。例如台灣就曾經發生過一位小女孩長期坐在電腦前將近二十小時，等到想起來走動的時候，才發現動也動不了，原來是久坐造成深部靜脈栓塞的結果。

在此，提供大家一些自我改變的方式。首先，「限時」使用電腦，節制上網瀏覽的時間，勿對虛擬世界抱持過多不實際的幻想，建議對虛擬性愛已經上癮的人要刪除一些「我的最愛」中的情色網站。倘若自我修正還是無法調整過來的話，建議您不妨至學生輔導組談一談，尋找解決的方法。

2010/09/27