

【心靈花園】談手機遊戲成癮

心靈花園

■資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

「一直想拿起手機滑一下」、「無時無刻想到手機遊戲」、「想著再打一局就好，結果時間默默就過了很久」、「明明作業還沒完成，但就是忍不住要拿起手機打一場」，不知道你是否曾有過這些狀況呢？根據科技部2018年的調查，臺灣使用智慧手機的人，每天平均使用手機時間約3小時，18至19歲的人更是高達5小時，可以顯示手機佔據我們生活越來越多時間，但什麼程度算是成癮呢？趁這機會讓我們一起來檢視自己是否有手機成癮的狀況吧！

是否真的是成癮，具體需要透過專業的精神科醫生診斷，但我們可以簡單的從三個面向檢視自己使用手機健康與否：

1. 控制能力：和一般人想像中「使用手機時間過長就是成癮」的概念不太相同，反而是自己能否控制才是重點所在，如同其他類型的成癮，手機成癮的人往往也無法克制自己不使用手機，甚至一段時間不使用還會出現某些戒斷症狀，例如：心裡感到不適感，腦海中一直浮現手機。

2. 日常生活、功能受到影響：因過度使用，而使生活節奏被打亂、影響到一般生活狀況和工作能力的下降，例如：「過度投入遊戲導致人際交流能力下降、交友圈縮減、持續熬夜不睡覺」、「把手機遊戲放在第一順位，而影響到生活規劃、工作…」。

3. 持續時間：最後可以評估上述的兩種狀況，自己持續了多久。或許有的人是剛好某段時間壓力特別大，因此需要透過手機遊戲紓壓，等事件過了就可以恢復。若此的狀況持續1年以上，或許就是一個警訊，提醒自己該多注意、正視這個問題。

若發現自己有以上這些症狀，不妨思考看看讓自己投入於手機遊戲的原因為何，例如：壓力大、無聊，接著便可以針對原因試著找尋其他可替代的方式，如：運動、培養其他興趣，會許能幫助你擺脫手機成癮的魔掌，能健康、適當的玩手機。若有需要也可以尋求本校諮商職涯暨學習發展輔導中心的資源，如預約商談心理健康操（電子郵件方式談困擾），週五也有免費的精神科諮詢門診，詳細情況都可以到諮輔中心詢問，地點在商管大樓B408，電話請洽：02-2621-5656 # 2221、2491、2270；網路預約：<http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/main.jsp?sectionId=4>

(本專欄連結SDG3良好健康和福祉、SDG4優質教育、SDG17夥伴關係)

2021/03/20