



# 認識網路成癮

*Internet addiction disorder, IAD*

## 何謂網路成癮

網路成癮 (Internet Addiction) 是一個引起關注的現代社會問題，對網際網路的過度使用，以至於影響個人的日常生活、工作和人際關係。雖然世界衛生組織 (WHO) 已經將網路遊戲成癮症 (Gaming Disorder) 納入精神疾病診斷，但網路成癮本身在 DSM-5 (美國精神疾病診斷與統計手冊第五版) 中仍未被納入正式的精神疾病分類。

## 哪些人比較容易網路成癮

1. 藥物成癮或病態性賭博
2. 神經質人格特質
3. 孤獨、人際關係薄弱
4. 生活壓力大、挫折感重、生活無趣
5. 憂鬱、焦慮、其他精神障礙
6. 日常活動以網路為主

但不代表以上任何一個因素會直接導致網路成癮。

## 網路成癮九大準則 (柯志鴻,2005)

1. 經常無時不刻的想著網路上的事
2. 無法控制上網的衝動
3. 需要上網越來越多時間才能滿足
4. 幾天不玩就會不安、憤怒, 只好又玩
5. 上網總是超過預期的時間
6. 無法控制或減少網路的使用
7. 花費過多時間上網

8. 為了上網想盡各種辦法
9. 明知上網已引起或惡化身心問題但無法停止

持續時間三個月以上，且至少包含6項以上，並造成功能問題，才能算是網路成癮。

### 網路使用習慣自我篩檢量表



適用對象為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)，11分或以上代表高使用沈迷傾向。也可供一般大眾自我篩檢使用，但切分點僅供參考。

### 網路成癮治療

如果您擔心孩子或親友可能受到網路成癮的影響，可諮詢精神科醫師、身心科醫師或兒童精神科醫師，醫師可以評估病患的狀況，確定是否存在網路成癮問題，並提供相關的治療建議。以下是有助於處理網路成癮的方法：

1. 藥物治療：可考慮使用抗憂鬱劑、鴉片類接受器拮抗劑、情緒穩定劑、抗精神病藥物等來處理網路成癮的症狀，尤其是當伴隨有焦慮、憂鬱或其他情緒問題時
2. 心理治療：特別是認知行為療法(Cognitive-Behavioral Therapy)，幫助個案識別改變負面認知，學習健康應對策略，適度的使用網路，並改善他們對現實生活的看法，增進非網路的活動
3. 多層次(Multi-level)介入模式：透過個別、家族、團體等方式進行治療，強調健康使用網路、了解個案所在的改變歷程階段、增進改變動機，家人也可提供支持、監督和協助建立健康的生活習慣。

每個人的情況都是獨特的，治療方法因人而異。關鍵是及早尋求幫助，以確保網路成癮不會對生活造成持久性和嚴重的負面影響。如果您或您的孩子有疑慮，請儘早與專業醫療人員討論。

## 醫療資源

奇美醫院精神科 (06) 222-8116

- 一般精神科門診 週一至週五 上下午
- 兒童精神科門診 週一及週五夜間、週三下午

各縣市網路成癮治療服務資源表



台大兒少-網癮手冊



參考文獻:

柯志鴻(2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。