

認識網路成癮

地點：永和國中

日期：2018/12/15

主講者：

安興精神科診所

段永章 院長

講師：段永章院長



- 安興精神科診所院長
- 前新北市立聯合醫院精神科主任
- 中山醫學大學醫學系/台大公共衛生碩士
- 精神科專科醫師(精專967號)
- 成癮醫學專科醫師(成癮051號)
- 國健署青少年親善醫師
- 新北市毒品危害防治中心諮詢委員
- 衛生福利部戒菸治療認證醫師
- 2010肯愛協會十大抗憂醫師第二名
- 第一屆新北市醫療奉獻獎(2012)
- 新北市政府員工協詢方案心理諮詢醫師
- 諮商心理師、實習生專業督導

www.ansinmind.com.tw



安興精神科診所
PSYCHIATRY CLINIC

關於安興
ABOUT

醫療團隊
TEAM

診療服務
MEDICAL CARE

心理諮商
COUNSELING

診所位置
MAP

衛教資訊
KNOWLEDGE

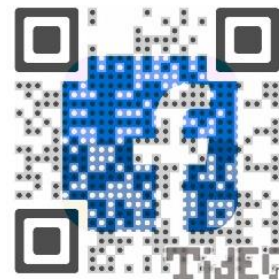
friendly,
Secure,
Care your health

安興・最安穩溫馨的診療

- ◆身心症狀評估
- ◆心理衡鑑、失智評估
- ◆睡眠評估
- ◆戒癮治療
- ◆兒童青少年親善診療

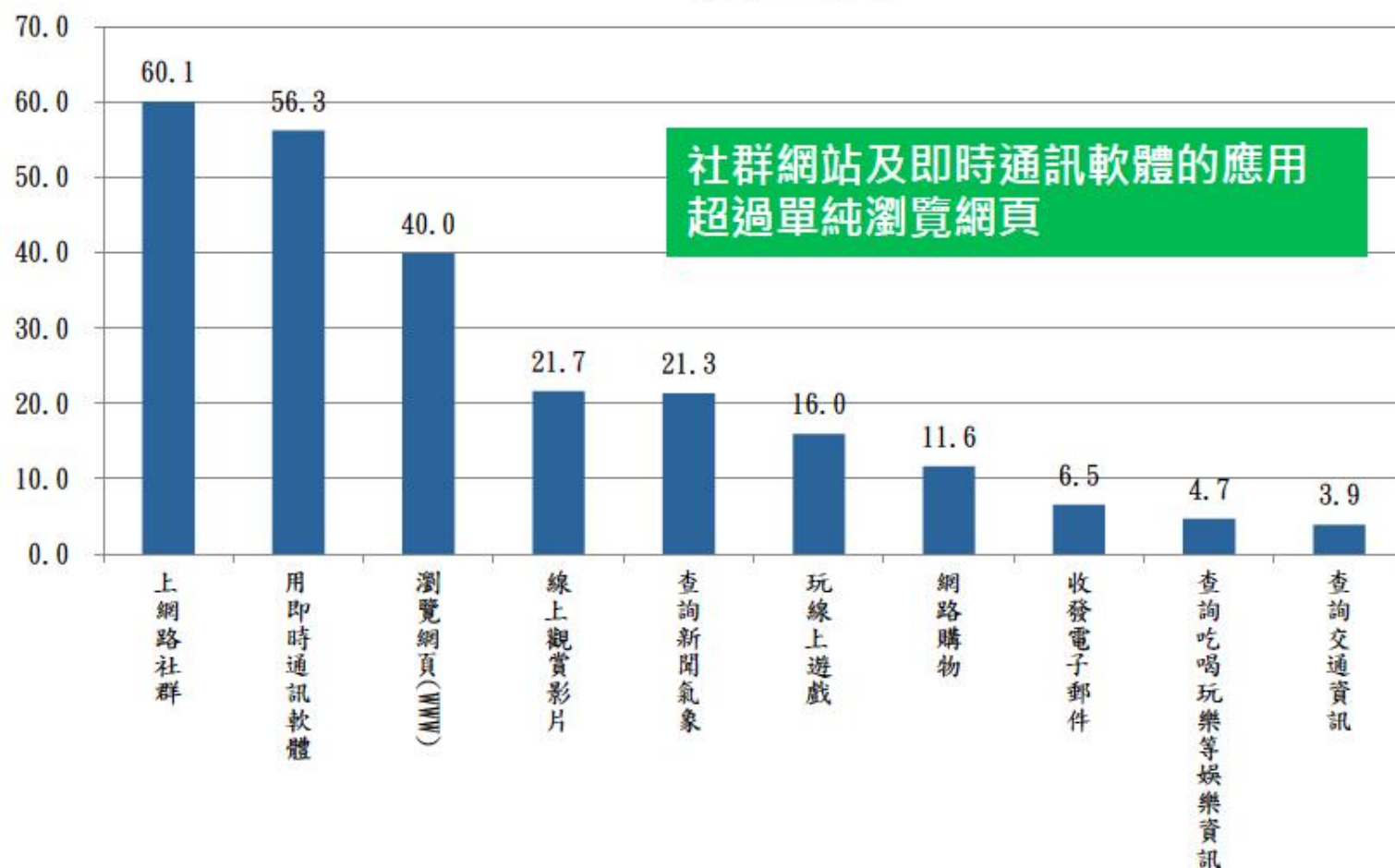


安興精神科診所：
新北市三重區重新路三段132號
(02)29743029



個人上網時最常做的事情

上網時最常做的事情



青少年上網做什麼

- 據王嵩音教授（國立中正大學傳播系暨電訊傳播研究所）訪問1959位青少年調查發現，他們每日平均使用網路時間為171分鐘（相當於2小時又51分鐘），其中為了學習或作業的使用時間約為41分鐘，娛樂使用時間則為130分鐘。
- 受訪青少年在網路上最常做的事，依序為：「玩遊戲」（91.4%）、「做學校作業」（77.6%）、「線上投票」（72.9%）、「使用聊天室」（72.3%）、「使用社交網站」（68.4%）、「購物」（56.8%）。

暑假在幹嘛 調查：8成青少年宅在家

新頭殼newtalk | 文/中央社

發布 2018.09.26 | 19:47



今年暑假，8成的青少年宅「宅在家」，最喜歡的活動是看電視、打電玩、上網。 圖：翻攝自維基百科

金車文教基金會今天公布一項調查顯示，今年暑假，8成的青少年宅「宅在家」，最喜歡的活動是看電視、打電玩、上網。

2018六月：WHO將網路遊戲成癮列為疾病！

- 全球青少年網路成癮症比率約百分之四點六，台灣研究顯示，線上遊戲成癮的高風險族群與重風險族群，國小約一成二、國中約一成九、高中職一成五，較其他國家高。衛福部宣布，將跟進世界衛生組織（WHO），也將「網路遊戲成癮症（Gaming Disorder）」（暫譯）列入精神疾病，近期將完成疾病代碼建置。(ICD-11)
- 根據WHO認定標準，網路遊戲成癮症指每天連續玩電玩、網路超過十二小時，並影響生活作息，可能伴隨情緒障礙者，確診需由醫師持續觀察一年以上。

電玩遊戲成癮症

定義

每天連續玩電玩、網路逾12小時，並影響作息，可能伴隨情緒障礙，確診需醫師持續觀察一年以上

影響

- 1 忽略睡眠、學業及其他學習機會
- 2 攻擊暴力型電玩會使孩子同理心下降、對暴力無感
- 3 注意力不足過動症孩子更易沉迷，使情緒調控更差
- 4 視力變差，久坐使免疫系統下降

資料來源／柯慧貞理事長、臧汝芬醫師
製表／鄧桂芬

■ 聯合報

名詞介紹

- ◎ 「網路成癮症」 (Internet Addiction Disorder , IAD) 一詞始於1995年美國精神科醫師暨臨床精神藥理學家Ivan Goldberg提出，此一專有名詞用來形容因為過度沉迷網路而產生成癮現象的失常行為。

網路沉迷(Internet Addiction)



- (一) 沉迷是一種罪行：認為沉迷者在某方面違反了社會道德，必須利用強烈的社會規範來制裁沉迷者。但是此種觀點具有極大的爭議，因為沉迷現象包含了生理、心理、社會、遺傳等多重的病因，不能純粹以偏頗的價值觀來認定。
- (二) 沉迷是一種疾病：認為沉迷者並非犯了什麼罪過，只是生病了，必須得到妥善的藥物治療與照顧。此種觀點會讓沉迷者感到較有尊嚴，而不會受到太多道德的批判，只是在此觀點中仍有一些概念並未獲得明確的科學檢驗，而且過度著重在沉迷等於疾病的刻板觀點中。
- (三) 沉迷是一種適應不良而產生的行為：在此種觀點中，認為沉迷者既不是罪犯也不是病人，而是因為外在環境，個人認知的影響下，而導致的問題行為，目前許多心理學家及醫師都非常強烈的擁護此種觀點。而在治療沉迷者的過程中，也多以學習法則為基礎，導正沉迷者的行為，並且輔以藥物治療。

網路成癮疾患診斷準則

在以下九項中符合六項以上

1. 整天想著網路上的活動
2. 多次無法控制上網的衝動
3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足
4. 戒斷症狀：包含
 - i 幾天沒有上網會出現情緒低落、焦慮、焦躁不安、或無聊
 - ii 想辦法上網來解除上述的痛苦

網路成癮疾患診斷準則

5. 使用網路的時間超過自己原先的期待
6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗
7. 耗費大量的時間在網路的活動上、尋找上網的方法或想辦法脫離網路上
8. 竭盡所能來獲得上網的機會
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網

網路成癮10大特徵

- 1.上網時間常常超過預期
- 2.一旦連上線，到了下線時間也停不下來
- 3.寧願上網也不跟別人相處
- 4.想先完成某些事，仍忍不住點開網頁
- 5.因為上網影響工作品質或學業
- 6.在網路上交到好朋友
- 7.上網時感到放鬆、焦慮減輕
- 8.上網被人打斷時，覺得煩悶或沮喪
- 9.如果沒有網路，整個人感覺無聊、空虛
- 10.日常生活無法避免想到網路上的事

網路成癮檢測量表

請分別對下面的題目回答「是」或「否」，如果您回答「是」的題目有5項或5項以上，就說明您有網路成癮的傾向了。

- ☐是☐否 1. 您是否覺得腦子裏想的全是上網的事情（總想著先前上網的經歷或下次去上網的事情）？
- ☐是☐否 2. 您是否感到需要花更多時間在網上才能得到滿足？
- ☐是☐否 3. 您是否曾多次努力試圖控制、減少或者停止上網，但並沒有成功？
- ☐是☐否 4. 當減少或停止上網時，您是否會感到心神不安、鬱悶或易激怒？
- ☐是☐否 5. 您每次上網實際所花的時間是否都比計劃的時間要長？
- ☐是☐否 6. 您是否因為上網而損害了重要的人際關係，或者損失了教育或工作的機會？
- ☐是☐否 7. 您是否曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞自己上網的捲入程度？
- ☐是☐否 8. 您是否把上網作為一種逃避問題或排遣不良情緒（如無助感，內疚，焦慮，沮喪）的方法？



網路成癮症候群檢測表

可自行檢測是否出現如表格中的狀況，若症狀已持續一年以上，即表示已上網成癮了。

以下3項表現，至少出現1項

- ☐ 你是否因為上網而損害了重要的人際關係，或者損失了教育或工作的機會？
- ☐ 你是否曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己上網的上癮程度？
- ☐ 你是否把上網視為一種逃避問題或排遣不良情緒如：無助感、內疚、焦慮、沮喪的方法？

以下5項表現，必須全部表現出來

- ☐ 你是否覺得腦子裡想的全是上網的事情，總想著先前上網的經歷或下次上網的計劃？
- ☐ 你是否感到需要花更多時間在網上，才能得到滿足？
- ☐ 你是否曾多次努力試圖控制、減少或者停止上網，但沒有成功？
- ☐ 當減少或停止上網時，你是否會感到心神不安、鬱悶或易怒？
- ☐ 你每次上網實際所花的時間是否都比計劃的時間要長？



網路成癮的症狀

◎ 上癮行為導論(Thombs, 1996)歸納出六種對於網路沉迷的徵狀：

- (一) 控制感：不論發生任何事，都在自己認為可以掌控的範圍當中，並不需要過度擔心失去控制的突發狀況，除此之外，對於自己的任務及完成任務的方法都有非常明確的認知。
- (二) 激勵：在網路瀏覽的過程中感到新奇與刺激，能發現許多意想不到的事物，充滿了驚奇感。
- (三) 娛樂：有娛樂休閒的感覺，發現到充滿想像力的新奇世界。
- (四) 臨場感：自己已經全心全意的投入了網路的世界之中，幾乎忽略了現實世界的動靜。
- (五) 時間扭曲：因專心的投入網路當中而忽略了現實時間的流逝。
- (六) 互動：除了單向瀏覽網路上的資訊，利用留言版、聊天室或郵件與身處不同地域的人交流意見達到雙向溝通，也是網路吸引人的地方。
- (七) 專注：注意力集中於網路上的各種資訊，忽略現實事件的干擾。

Young

- ◎ Young (1998) 提出的判別標準，適於一般人做檢測，若有5項或以上為「是」，即可判斷具有成癮現象：
 - 生活全神貫注於網路活動，即使下線後仍想著上網的情形。
 - 每次上網時間一次比一次久，才能滿足自己上網需求。
 - 無法控制上網時間，上了網就停不下來。

Young

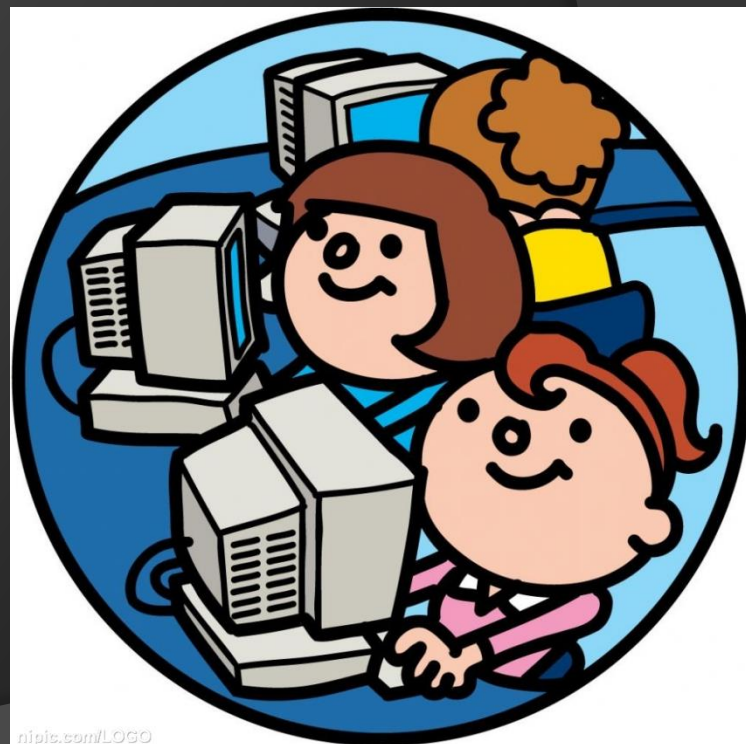
- 當離線或不能上網時，容易有不安、易怒、沮喪或暴躁心情。
- 在網路上所花費時間，較原來預估久。
- 因為上網使得重要人際關係、課業或工作陷入困境。
- 曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度。
- 利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒。（例如：釋放一些感覺，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。）

網路成癮分類

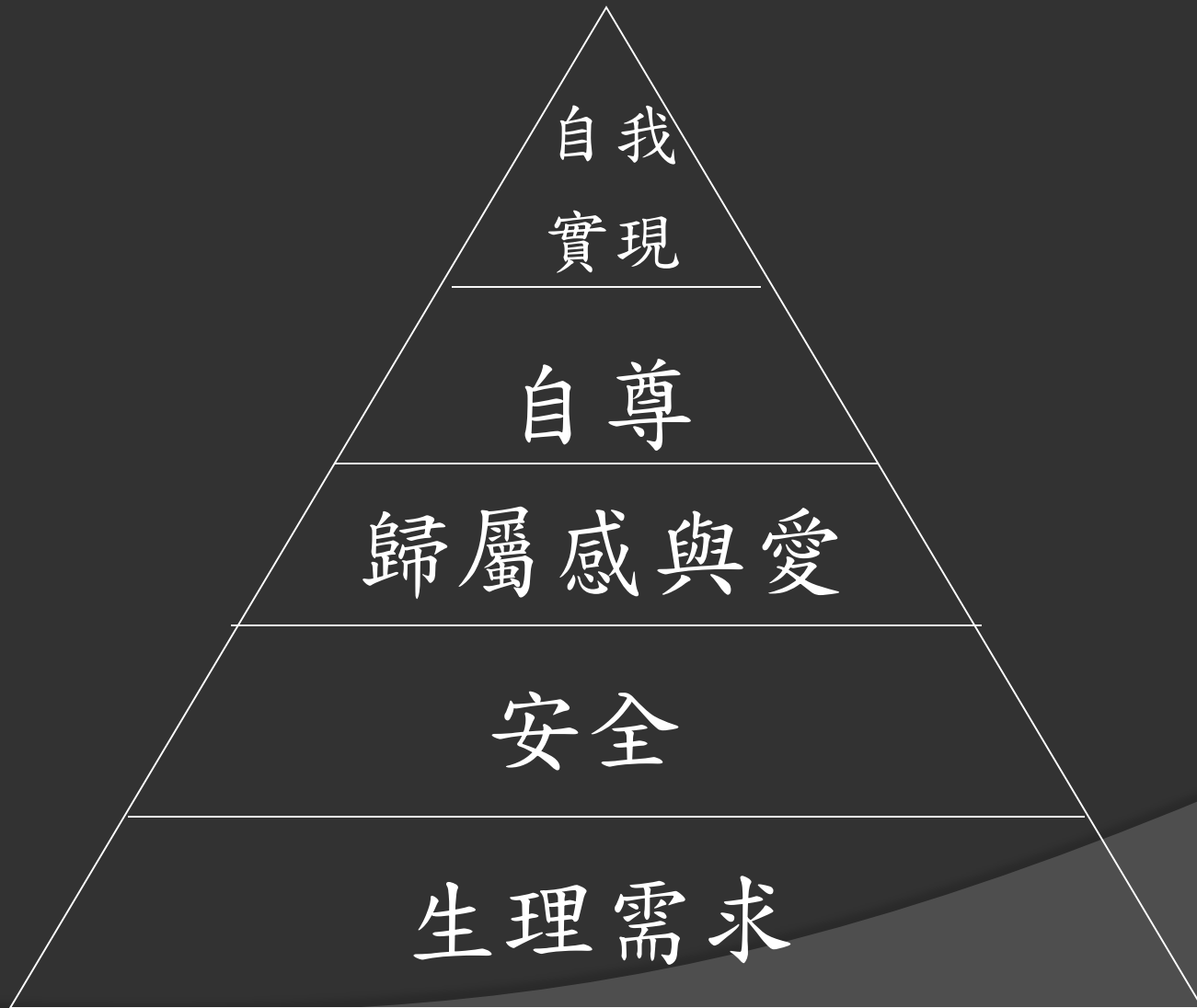
- ◎ 網路性成癮：一再沉迷於成人聊天式或網路色情圖片。
- ◎ 網路人際關係成癮：以網路聊天室或以網路社群的人際關係，取代了真實生活中的朋友和家人，當然也包括網路戀情。
- ◎ 網路強迫症：一再強迫性的上網購物或賭博。
- ◎ 資訊缺乏恐慌症：因害怕資訊不足而不停地網路漫遊或搜尋資訊。
- ◎ 電腦成癮症：強迫性地電動遊戲或程式設計師一再地沉迷於程式設計。

為什麼會出現網路成癮行為？

網路提供了什麼？



馬斯洛的需求金字塔



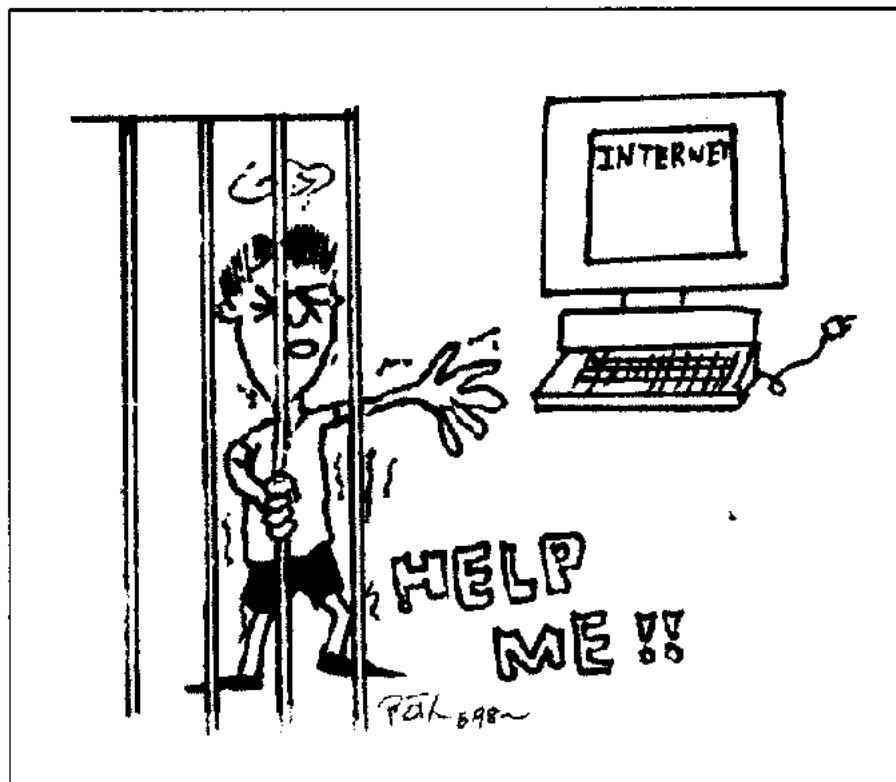
原始的基礎需求

- 追求新奇
- 感官刺激
- 可控制性
- 便利性與可近性優於其他媒體



安全的需求

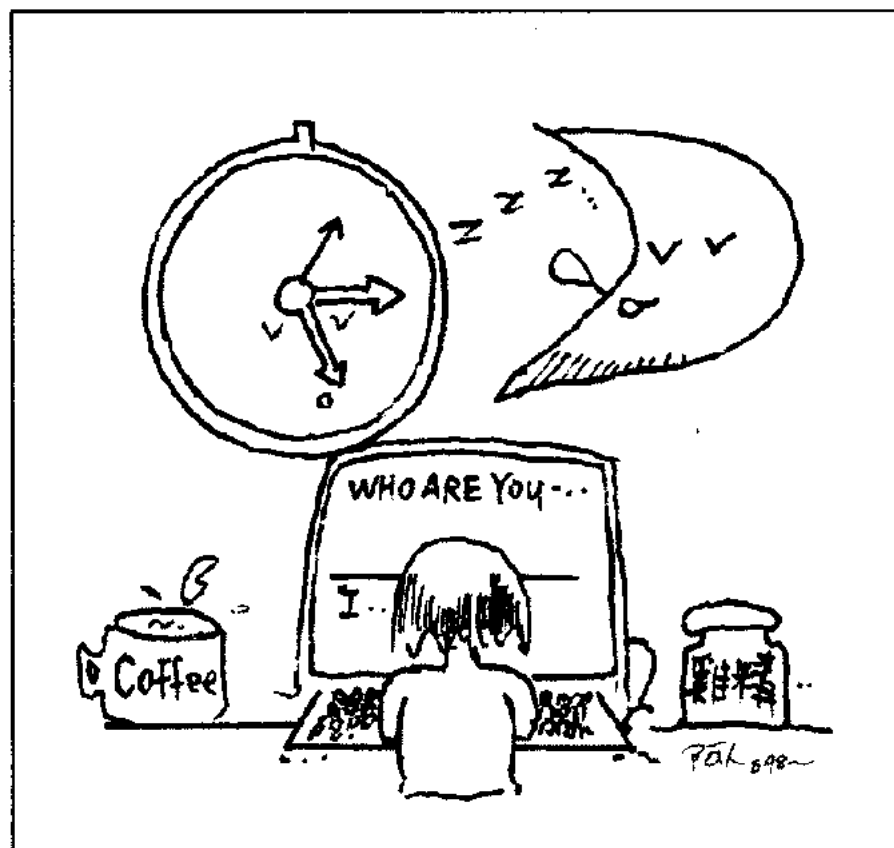
- ◎ 環境的安全
- ◎ 身份隱密的安全
- ◎ 高度的自主權
- ◎ 充分的自由
- ◎ 安全的誤解



圖三：網路成癮者若被迫離開電腦，常會有情緒低落、心神不寧的反應。

歸屬感與愛的需求

- 最快的愛情
- 最貼心的朋友
- 最講義氣的夥伴



圖二：即使第二天還有工作，網路成癮者還是會在網路上流連忘返、難以離開。

網路人際關係之特點

- 現實缺點之修飾
- 主題選擇之認同
- 沒有壓力下之相處
- 由內而外的認識方式
- 遊戲提供的凝聚力

滿足的自尊與自我實現需求

- 跳脫現實
- 匿名創造完美
- 虛擬情境宛如真實
 - 近乎真實的功成名就
 - 昇華情操的真實呈現
 - 幾可亂真的存在價值

當一切都滿足了

誰還需要現實中努力獲取的小
滿足？

網路成癮的原因

◎ 社會文化因素

- **性別**：1996 年所做的研究，發現中年女性較男性及其它年齡層的網路使用者要來的容易網路成癮，參與研究的女性佔了總樣本數的 55.4%，並且佔了成癮總數比例中的 60%（Young，1996；1998）
- **家庭**：家庭功能與網路成癮可能也存在著一定的關係。例如：小孩會不會沈迷在網路遊戲、聊天等，其實也跟小孩的生活環境與個人特質有關。

網路成癮的原因

◎ 社會文化因素

● 人格特質 (Young & Rodgers , 1998a)

- 成癮者抽象思考能力較佳，推測可能是這種人容易受到網路深不見底的豐富資訊所吸引而成癮難拔，他們也較傾向過著較為封閉的生活，且社交活動不積極。
- 成癮者比起非成癮者來說，有較低的順從特質和較高的情緒敏感度及反應度。
- 最容易成為網路成癮者的一群人，他們經常是低自尊的、常被他人拒絕與否定的，或者是對生活現況感到不滿足的。
- 網路使用者本身的憂鬱傾向越高，其網路成癮情況也就越嚴重。

社會文化因素

- ◎ 壓力逃避：能藉由網路來逃避的生活問題排行前十名為 (Young, 1998)
 - 寂寞
 - 婚姻不協調
 - 工作上的壓力
 - 無聊感
 - 憂鬱
 - 財務問題
 - 對自己外表欠缺信心及不安全感
 - 焦慮
 - 其它的成癮症狀
 - 侷限的社交生活

網路成癮預防與處遇

(一)父母與輔導者具備網路使用之基本知識技術：

- 父母並不一定要是網路高手，但是必須具備基本的網路使用知識和技巧。
- 共同和孩子討論上網的相關話題，或者是共同上網，並且瞭解他們常去的聊天室或電子布告欄。

(二)瞭解並接納青少年的網路使用行為：

(三)將電腦放在你可以看見的地方

- 父母必須權衡輕重給予適當而不過度的隱私。
- 將電腦放在例如客廳的公共區域，以便就近監控。

網路成癮預防與處遇

(四)訂定適當的規則

(五)色情網站的監控及限制：利用網路使用紀錄監控軟體

- 善用各種的網路使用紀錄監控軟體
- 記錄下他們所瀏覽的網頁、每個網頁停留的時間、收發的電子郵件、聊天室的談話內容，還可以限定他們的上網時間，

網路成癮預防與處遇

(六)慎防「網咖中輟」

(七)親師提高覺察力

◎ 下列項目可供作為初步篩檢是否已有成癮問題於症狀：

A.在學校裡

- 成績退步，而且老師注意到她/他上課打瞌睡。
- 蹺課或請假頻率增加。
- 與同學相處的關係變差。

網路成癮預防與處遇

◎ B. 在家裡

- 在電腦前的時間增加。
- 離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。
- 無法上網時，感到(或顯得)空虛、鬱悶。
- 打電腦或上網時，感到(或顯得)很興奮。
- 熬夜上網或清晨仍在上網。
- 與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。
- 對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。
- 睡眠與飲食作息不正常。

網路成癮預防與處遇

(八)提供選擇性、取代性活動

(九)成立自主性監督組織，獎勵優質網站，
監測、抵制惡質網站



讓孩子不迷「網」的方法

👍 不要一直抱持負面態度，傾聽孩子的聲音，以鼓勵代替責備。

👍 多陪伴，了解孩子在網路上做什麼。

👍 培養孩子多元的興趣，比方經常全家一起出遊。

👍 管理上網時間，事先訂定遊戲規則。

👍 將電腦放在家中的公用空間。

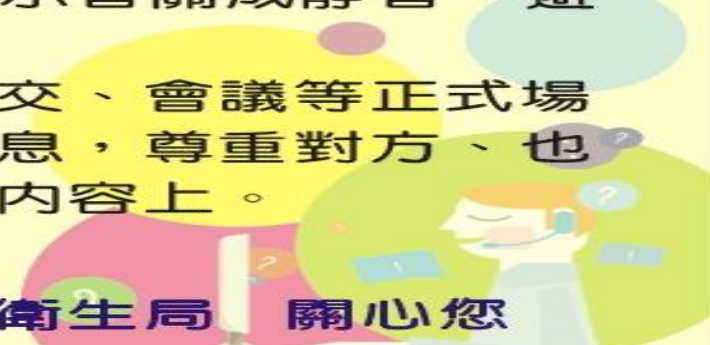
👍 讓孩子知道，除了遊戲，電腦還能成為學習利器。

孩子網路成癮 家長「S.T.O.P」 策略

-  **stint**（限制上網時間）
限制上網使用時間，維持正常生活作息。
-  **teach**（教導網路使用）
親子共同上網或和討論上網相關內容。
-  **open space**（放置開放空間）
電腦放在開放空間如客廳，別讓孩子單獨在房間使用。
-  **pay attention**
（注意上網內容）
多陪伴孩子，提醒孩子對暴力色情網站說不。

改善網路成癮自助技巧

- 把自己每天上網的合理時段、或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- 上網時一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。
- 適度放空自己、接近大自然。
- 每天都要有充足的睡眠時間。
- 父母定期和孩子討論使用網路的狀況
- 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。
- 避免隨時、或沒事就滑手機。
- 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。
- 把不必要的APP 提示音關成靜音，避免一直被干擾。
- 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方、也讓自己專心在對談內容上。



網路成癮輔導策略--臨床篇

◎ 精神科用藥

◎ 心理諮詢：建議網路上癮的諮商步驟應包括：

1. 第一步驟：協助當事人認知到自己已過度使用網路了
2. 第二步驟：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題
3. 第三步驟：協助當事人去面對現實
4. 第四步驟：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行
5. 第五步驟、在逐步降低上網時間的同時，應培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力

輔導和教育

- ◎ 加強多元人際關係的建立與溝通維繫技巧的訓練
- ◎ 協助規劃時間與安排休閒生活
- ◎ 適度的規範與約束
- ◎ 與青少年建立良好的雙向溝通
- ◎ 加強資訊倫理教育。（加強青少年使用者資訊倫理教育，培養具備網路公民的自律與守法自保能力，避免被一夜情或援助交際資訊所影響）

認知行為治療法

- ◎ K. Young博士有一些認知行為的治療方法，包括：
 - 逆向操作法（ practicing the opposite ）：例如本來早上起床第一件事是收發E-mail，然後再盥洗和吃早餐，我們可建議病人先盥洗和吃早餐再收發E-mail，以減低對網路的依賴。
 - 外來停止器（ external stoppers ）：例如利用鬧鐘或電腦定時提醒程式提醒自己該離開網路及遠離電腦。

認知行為治療法

- 設定時間限制（ **setting time limits** ）：例如設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定的上網時段，以避免上網時間無限延長。
- 列出事情的優先順序（ **setting task priorities** ）：因為上網時間有限制，因此先列出必須透過網路處理事務的優先順序。

認知行為治療法

- 使用提示卡（ reminder cards ）：把網路成癮所造成的問題，列出幾項寫在卡片上，戒除網路成癮的好處也寫在卡片上，然後貼在電腦旁，以便隨時提醒。
- 個人活動行程表（ personal inventory ）：沉迷於網路中，常會忘記或取消一些日常活動，像打籃球，逛街；故可以建議病人寫下個人活動行程表，並標明重要性，以提醒自己不要因為上網而忽略它

預防勝於治療

- ◎ 網路成癮不只是網路的問題
- ◎ 高危險群的預防
 - 篩檢與處預
 - 網路教育
 - 高危險群的預防治療-團體處預
- ◎ 建構青少年良好的自我認同和挫折忍受度

感謝聆聽

