

網路讓我們斷了線？

網路沉癮的策略

莊禮聰

- 學歷：

國防醫學院生命科學研究所 博士

- 現職：

耕莘健康管理專科學校 護理科副教授

- 經歷：

- 博士後研究員

台大公衛學院 人類遺傳與精神流行病學研究室

- 張老師基金會台北中心資深義務張老師

- 團體帶領者：自我探索/諮商技巧/諮商歷程

- 台北張老師特約講師：生命教育、壓力調適、人際互動

電玩遊戲、網路上癮者 南韓列為疾病納管



何謂**成癮**-相關名詞

使用某物質或是某行為後

- **使用**：無不良影響
- **誤用**：產生負面影響
- **濫用**：產生負面影響，導致身心危害和功能受損

何謂**成癮**-相關名詞

- **依賴**：對於該物質或該行為產生需求
 - ▣ 特徵：強迫使用、停止後會出現**明顯心理或是生理上的不適應感**
- **成癮**：是一種行為，使用某物質或是某行為時，**會深陷其中，而不顧可能的不利結果**。在擺脫或是停止後，極可能會再復發。

網路遊戲成癮-研究定義

持續且反覆地投入網路遊戲，通常和其他玩家一起，導致臨床上顯著的損害或痛苦，在過去十二個月內出現下列五項或以上：

1. 線上遊戲佔據了生活大部分心思或時間。
2. 當不能打線上遊戲時，出現難受的戒斷症狀，如煩躁、焦慮、悲傷。
3. 耐受性：需要花更多時間在線上遊戲上才會感到滿足。
4. 多次反覆努力想要減少打線上遊戲，但卻沒有成功減少。
5. 除了線上遊戲，對先前喜歡的休閒娛樂都失去興趣。
6. 即使知道因為線上遊戲造成了日常生活的問題，仍然無法改變目前打線上遊戲的習慣。
7. 對家人、治療師或他人隱瞞自己實際打線上遊戲的情況。
8. 每次遇到壓力、負面的情緒的時候，都會想到打線上遊戲來逃避或抒解。
9. 因為線上遊戲造成學業上的危機、嚴重影響人際關係、或失去工作機會。

註：以上為受過訓練的專業人士判斷「網路遊戲疾患」之依據，並不適合一般社會大眾自我診斷使用。

網路遊戲成癮-還不是精神疾病

1. 大量使用網路是目前普遍的生活方式
2. 網路成癮只描述形式而沒有針對內容
3. 網路使用有其好處：社交互動機會

網路成癮-種類

- 線上遊戲成癮
- 線上賭博
- 網路性成癮-色情網站
- 網路關係成癮-FaceBook、LINE
- 智慧手機成癮

