

你，「網路成癮」了嗎？

什麼是網路成癮？

過度使用網路/電腦，難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動上的負面影響。

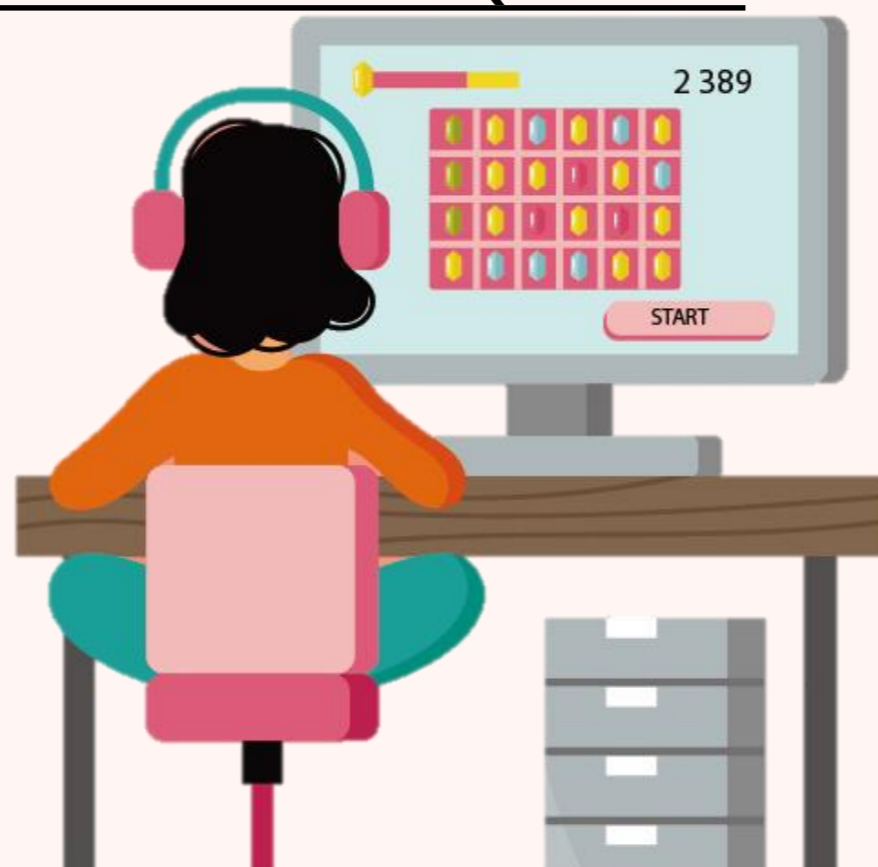


網路成癮是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病。

遊戲障礙症的特徵為：

- 1.玩遊戲的控制力受損。
- 2.生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
- 3.即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。



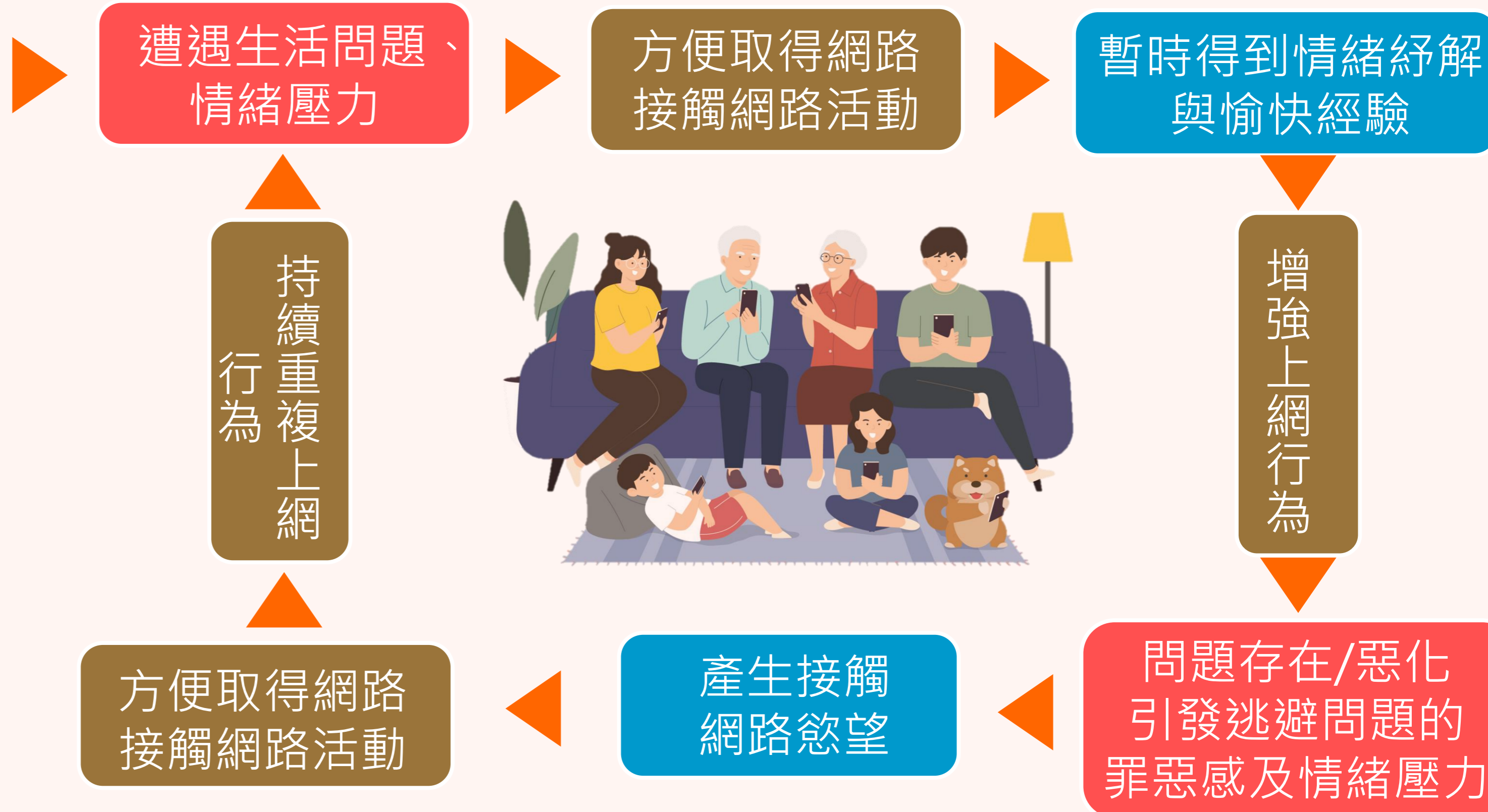
要如何知道自己有沒有網路沉迷呢？

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2.我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4.上網對我的學業已造成一些不好的影響				

總分超過11分者可能有高度網路沉迷傾向，建議可以向輔導室洽詢。

為什麼玩網路遊戲會成癮呢？



如果想減少網路的使用，我可以怎麼做？

- 一、設定正向目標行為：如安排逐步減少網路使用時間長短或目的。
- 二、切成數個較容易達到的小步驟。若為減少網路遊戲的時間，可從原先不贏一場不行的網路遊戲，改為只打5場不論輸贏、或設定上網娛樂時間從60分鐘減為55分鐘等。
- 三、對這些行為做自我觀察的檢視。檢視使用網路行為及改變，包括紀錄使用的時間點、長短(時/分/秒)、目標(查隔天上課資料、遊戲)，以及達成與否、甚至達成率%是多少。舉例來說：某月某日的幾點幾分，使用網路查詢隔日上課報告的資料，85%達成目標。
- 四、針對目標達成的部分自我酬賞，未達成處繼續規畫調整。達成小目標後，可以喝一杯飲料做一些喜歡的活動；未達到處：在上網查找資料前，可先拿張紙筆做點小筆記，事先將可能用到的搜尋關鍵字寫下來，減少漫無目的查找的時間。