

上網

不上癮



「網路成癮」這個名詞，最早是由美國心理醫生Goldberg於1996年所提出，然而在智慧手機尚未普及的當時，人們還沒意識到這個問題。直到2018年，世界衛生組織正式將網路遊戲成癮症（Gaming Disorder）列為精神疾病，遇到身邊沉迷於網路的人，「網路成癮」成為幾乎每個人都能脫口而出的詞彙。



然而，真正要符合精神疾病診斷的網路成癮，須符合多項條件且症狀持續至少12個月。

目前台灣對網路成癮有不同定義方式，這些定義共同包含兩個重點：

- 1.使用網路的時間遠高於合理使用的範疇；
- 2.造成工作、人際、健康、心理等各方面功能的減損。



大多數人的網路使用並未達到成癮的標準，但卻仍然佔據我們生活中很大一部分時間。想一想，你是否曾經有過這些狀況：

- 1 睡前想著：再看一下就好，結果卻不知不覺讓預訂睡覺的時間一再延後。
- 2 下班後甚麼都不想做，只想躺在沙發上滑手機，明知道和家人互動是重要的，卻仍抵不過手機的誘惑。
- 3 從小就習慣用3C產品的孩子，想約束他們的使用時間，大人自己卻很難以身作則。
- 4 對無聊的耐受度越來越低，即使是吃飯、通勤的過程中，也要搭配podcast或YouTube短影音。



網際網路在帶來便捷的同時，也衍伸出了各種問題，例如：人際關係的虛擬化與疏離化、時間管理遇到更多挑戰、過度接收大數據篩選的訊息導致認知窄化...。若善用網路，它可以成為生活中重要的幫手與助力，若使用不當，則可能反被網路控制。那我們要如何上網而不上癮呢？

一、漸進式戒斷

網路成癮和其他成癮行為的本質類似，而針對成癮，大多數治療會使用漸進式的戒斷，也就是逐步減少使用的時間。舉例來說，如果你的目標是減少網路使用時間1小時，則可以從每天減少5分鐘開始。這也適用於約束孩子的網路使用行為，在長期大量使用的情況下，一下子完全禁止可能會帶來憤怒、憂鬱、焦慮等等「戒斷症狀」，逐步的戒斷可以讓這件事不會一下子帶來太大的痛苦。而最重要的原則是「規則明確、徹底執行」，一開始就明確制定好每天可以使用網路的時間，以及遵守的獎勵與違反的懲罰，並徹底按照這個規則執行，不能因為今天小孩聽話就給予額外時間，一旦防線退守，很可能全面潰敗。

二、尋找替代性活動

網路之所以容易讓人上癮，關鍵在於它強大的酬賞系統。網路資訊與社群互動會刺激大腦分泌多巴胺，令人產生強烈的愉悅感受，一旦大腦的酬賞迴路被建立，就會讓人難以脫離成癮行為。因此，在減少網路使用時間的同時，也要搭配其他替代性的活動。這些活動是能讓自己感到有趣、快樂的事情，例如：看電影、吃美食、外出踏青等等，慢慢讓網路成癮的使用者轉移注意力，用這些活動漸進式的取代原先使用電腦或手機的時間，當我們習慣不去從網路中尋找樂趣，大腦原先的酬賞迴路被打破，就有可能建立新的更健康的習慣。

三、覺察生活中的推力

上文說到網路世界有其「拉力」，透過引發愉悅的方式來讓人沉迷；相反的，現實世界也有其「推力」，由於知覺到不愉快的感受而轉向網路世界尋求慰藉。想一想，你的網路使用是否有紓解壓力的因素？當你在工作、家庭、人際上遇到困境時，會不會讓你花更多的時間使用網路？如果以上問題的答案都是「是」，那首要任務就是尋找適合自己的紓壓方式，例如：運動、聽音樂、和朋友聚餐。若壓力引發的負向情緒仍無法改善，則建議尋求專業資源的幫助。



總結來說，網路成癮不僅是一個心理健康議題，更是現代人共同面對的生活挑戰。雖然大多數人未達臨床成癮的標準，但過度依賴網路已悄悄影響我們的作息、人際關係與情緒調節。透過漸進式戒斷、尋找替代性活動，以及覺察自身壓力來源，我們有機會重新拿回生活的主導權，讓網路成為幫助我們，而非控制我們的工具。

請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您，陪伴您一起面對！

可直撥免付費專線或來信eapc@eapcenter.org，洽詢員工協助服務中心(EAPC)。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立竹科實中教職員工
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務、管理或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢：
教師：每人每年3次
(另有教育部教支中心每人每年6次,服務諮詢專線:02-2321-1785)
職員工：每人每年5次
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org

EAPC官方Line@

