

淺談網路沉迷

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

每次提到網路沉迷，總回想起自己在電腦上玩著lol的時候。開始的第1~2局，總是想著如何再贏1場，但後來幾局就有一種煩躁又停不下來的狀態。此時我的頭腦會響起「再玩2局就好，該去準備資料了」的聲音，但奇怪手腳就是不聽使喚。在這種狀態延續一段時間後，煩燥感會快速攀升，最後只能挪出一點微薄的控制力—關掉這個不很有趣又不刺激的活動，且心中還留下一種自責與愧疚感。

這樣的狀態對許多大學生而言或許並不陌生，最常見的大概就是「看pps/FB」的心理交戰，一邊看pps或FB，一邊想著「今天的課業…」、「明天的考試…」、「把時間省下來早點上床睡覺…」，但自己的身體一直黏在椅子上，手裡緊握著滑鼠按按按，此時用電腦不再是歡樂，而是一種內心的征戰與折磨。就像讓你擺脫不掉的電視、酒精、毒品，甚至是每日的咖啡。當然醫學上對於沉迷的認定，並非指這種單純的內心征戰，而是這種不得不的狀態，影響了你日常生活中的其他功能，如上班、上課的正常作息，事不關己的社會情事，甚至親情、友情的人際關係，到最後生活只剩下沉迷的行為與自己相伴。

這類沉迷的行為，像是依附網路、電玩或酒精等任何活動，其背後都隱藏著一種未察覺的風險，一開始通常是為了讓自己獲得短暫的喘息，從生活的焦慮感與壓力中抽離出來，就投入這複雜但又熟悉的遊戲中，若這樣的活動成了一種疏解壓力的習慣，又沒找出因應原壓力的技巧，最後它就會演變成一種逃避壓力，全然鑽入另一個世界的模式。

在網路沉迷行為的過程中，他們會同時經驗拉力與推力；拉力來自網路世界，不論是虛擬的交友或電玩，相較於現實的壓力顯得輕鬆多了，自然而然產生一種吸引力，把沉迷者拉回網路世界或沉迷物質中。推力則是逃避而不去應對現實生活，如課翹多了、課程跟不上、同學的眼光等，踏入教室所面對的心理壓力，則變得越來越大。拉力與推力交互作用的結果，往往會使人更陷入網路、酒癮、藥癮等虛幻的世界中。更奇妙的是，當人進入幻想的世界，真實世界的課業二一、家長叨唸、考試或繳交報告期限將近等事件，仍存在現實的壓力中，未曾消失過。若想跳脫這種無法控制的沉迷行為，當事人必需願意誠實地面對內心的無助，並檢視非網路世界中的人際、課業、甚至父母期待等種種的懼怕、無力與挫折。

現實無意識的壓力累積，演化成一種推動自己沉入網路世界的力量，我們可借用外力

所帶來的自我覺察，去了解哪些心理因素驅使自己陷入不可自拔的沉迷行為；如尋求諮商輔導老師的幫助（商管B408室諮商輔導組）。透過自我覺察，可減低網路世界對自己的吸力，讓人較易提升自我控制的動能。同時，若能培養自己去應對現實世界的心理能力；如面對與他人互動的狀況或家人期待時的情緒紓解與溝通技巧等，將能有效降低想逃離現實世界的強大推力，使人忘了虛幻的夢魘，提升自己的應變力，並從中獲得滿足。

人為群居的物種，透過實際交流的活動，得到一種內心的滿足，但也因交流的挫折，讓我們迷失價值感、自信與喜樂的心。但不要忘了，除了虛擬的網路世界與真實的人際世界外，在每個人的內心中都有一片小小天地，並都被賦予了一種豐盛的精神能量暨一個使命—在與自我相處的過程中都能感受那自我真實存在的意義，並能悠遊於外在與自我世界中，踏實與舒服的度過獨有的人生旅程。