

## 【心靈花園】我網路成癮了嗎？

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

許多人都覺得網路在生活中扮演著不可或缺的角色，在煩惱、電視廣告、休假沒事的空閒時，上網是填空的必備行為。看看PPS、FB、風行網、玩電動，能讓時間愉快地過去。當遇到線路、訊號維修，會感到煩躁，也不知道自己能做什麼，來降低心裡的焦慮。遇上考試、報告截止日，就得經過一番天人交戰，掙脫不了上網的慾望，我成癮了嗎？

網路成癮是什麼？日常生活中，網路成癮的出現就如同其他成癮行為一樣，為了讓自己抽離生活中的焦慮與壓力，而依附某特定行為、物質或活動，但其忽略背後隱藏的一些風險。當依附成為習慣，又沒找出有效因應原壓力的技巧，最後這些行為就演變成一種逃避壓力的模式。其上癮問題的核心症狀與負面影響有：

- 一、強迫：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍有無法克制上網的衝動。
- 二、戒斷現象：不上網，身體或心理層面出現不適的現象，如：焦慮、煩躁、心神不寧、易怒或者暈眩等。
- 三、耐受性：上網慾越來越不易滿足。
- 四、生活功能上出現困擾：諸如人際關係、個人衛生、時間管理等因上網而受到影響，和嗜煙、酗酒等成癮症相同。

網路成癮也會因上網內容區分如下：

- 一、網路之性成癮：深受網路上與性相關的訊息所吸引，或沉溺基於網路所引發之情色活動。
- 二、網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動。
- 三、網路之強迫行為：沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。
- 四、網路之資訊超載：沉溺於網路資訊搜索與收集等活動。

## 五、網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。

每個人所呈現的強度不一，也不一定只出現單一種成癮狀態。

網路成癮者的行為中會同時出現拉力與推力；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，自然產生一種吸引力，把成癮者拉回網路世界。推力則是逃避現實生活，如翹課、脫離群眾，若回到現實其心理壓力則變得越來越大。拉力與推力交互作用，往往會使網路成癮者越陷越深，其過程又不被一般人所理解。

若想跳脫這種無法控制的成癮行為，當事人必需願意真實地面對自己，及現實生活中的人際、課業、父母、社會的期待；若擔心自己無法靠著一己之力擺脫成癮行為，也可以向外求援—自己的親朋好友，或到商管B408室諮商輔導組，我們會有專業老師陪伴你、協助你覺察自我找出癮因，提升自我控制的能力，同時培養應對現實世界的有效技能如：情緒紓解與溝通等技巧，提升自己的應變力，從中獲得成就與滿足。

人為群居的物種，透過實際的交流使內心得到滿足，也因個體的特性，交流中遇到挫折讓我們迷失。但不要忘了，除了虛擬的網路及真實的世界外，每個人的內心裡都有一片小小的天地，都被賦予充分的精神能量及使命—與自我相處的過程中都能感受到自我真實存在的意義，並悠遊於外在及自我的世界中，踏實、安逸、輕鬆的度過自己的人生旅程。

2013/12/15