淡江時報 第 1130 期

# 糟了！宅在家這樣算是網路成癮嗎？

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

小宇升上大學後，生活各個層面和網路密不可分，每天都會使用IG等社群軟體PO文或傳訊息、透過APP訂外送美食、追劇、看Youtube、和朋友連線玩遊戲、Google作業所需的資料等，至少花6～8小時使用網路。這樣算是網路成癮嗎？

長時間使用網路，就是網路成癮嗎？

眾多成癮類別中，酒癮、菸癮、藥癮經常被視為需要就醫服藥的病理症狀，而網路成癮似乎只是一種行為現象，直到107年，世界衛生組織將「網路遊戲成癮（gaming disorder）」納入精神疾病診斷手冊中，人們才紛紛意識到自己是否有過度使用網路的行為，也產生疑惑：每天花很多時間上網就是網路成癮嗎？電競選手密集訓練也算是網路成癮嗎？

網路成癮的界定，絕非只看花多少時間上網那麼單純，臨床上判斷的關鍵基準在於「失去自我控制能力而影響生活正常功能的程度」。

然而，如果你像小宇一樣，儘管生活各個層面都須仰賴網路，但能自我控制，並能維持學業、人際、工作等方面正常運作，那麼就不用太擔心自己網路成癮囉！

健康上網之道：兩個原則，五個撇步

網路成癮對人造成的影響，不僅僅是生活失能，長期下來還會對大腦的認知思考功能造成損傷，也降低了衝動控制的能力，彷彿擁有「法拉力的引擎」卻只有「腳踏車的煞車」。想要健康上網、預防網路成癮，可以掌握「自覺、自控」兩個原則，以及「一、二、三、走、人」五個撇步。

調整上網行為的前提是「自覺」到當前上網的情形，例如一天花多少時間、每次多久、上網動機與用意等；接著透過「一個定時器」、「二小時上網」、「三十分休息」、「走出戶外玩」、「人際多互動」五個撇步發展「自控」的方法，尤其可以從事不需使用網路的益智性活動，例如下棋、數獨、桌遊、密室逃脫等，透過多元的活動，增進現實的人際關係連結和腦部認知功能的發展，讓上網不再成為休閒或紓壓的唯一選擇。

如果嘗試以上方法不見效果，建議你可以進一步尋求專業醫療或諮商的協助，瞭解自己使用網路的情形和評估身心症狀，漸漸找回對自己和生活的掌控權。