

講題：網路成癮

▶ 講師：江柏均 臨床心理師

▶ 學歷：

- ▶ 台灣大學心理學研究所臨床組碩士

▶ 現任

- ▶ 永和 養心心理治療所
- ▶ 鶯歌 欣慈診所
- ▶ 新北市社會局合作心理師
- ▶ 新北市多所各級學校合作心理師





網路成癮 - 談成癮機制與成因

菸癮

毒癮

酒癮

什麼是「癮」？

賭癮？

咖啡癮？

網路成癮？

成癮機制

- ▶ 腦中的快樂中樞
 - ▶ 樂此不疲的老鼠：下視丘
 - ▶ 死性不改的人類：多巴胺的中腦邊緣路徑
- ▶ 心中的依賴因素
 - ▶ 逃避痛苦
 - ▶ 追求快樂
- ▶ 社會的推波助瀾

成癮的特點

- ▶ 不良的使用模式
 - ▶ 強烈渴望
 - ▶ 花費大量時間
 - ▶ 嘗試控制失敗
- ▶ 影響職業、社交、家庭等功能
- ▶ 耐受性
- ▶ 戒斷性





成癮 V.S. 濫用

網路成癮真的存在嗎？

網路成癮（濫用）的特異之處

- ▶ 生理因素？
- ▶ 複雜的個人心理因素與環境互動結果
- ▶ 可以分類？
 - ▶ 性愛型
 - ▶ 關係型
 - ▶ 強迫型（遊戲、賭博）
 - ▶ 資訊型
 - ▶ 操作型
- ▶ 網路的特性與功能
- ▶ 受影響人數與年齡層廣大



網路遊戲成癮的診斷 (WHO)

- ▶ A. 有下列症狀：
 - ▶ 無法控制地玩
 - ▶ 生活中越來越以網路遊戲優先
 - ▶ 忽略其他日常活動
 - ▶ 知道不良影響仍持續地玩



網路遊戲成癮的診斷 (WHO)

- ▶ B. 嚴重影響日常生活運作，包括：
 - ▶ 健康
 - ▶ 家庭
 - ▶ 學校或工作
- ▶ C. 持續超過12個月



網路成癮的定義（參考用）

- ▶ A. 症狀符合下列九項中六項
 - ▶ 整天想網路上的活動
 - ▶ 無法克制上網衝動
 - ▶ 耐受性
 - ▶ 戒斷症狀
 - ▶ 超時
 - ▶ 控制失敗
 - ▶ 花費大量時間上網或離網
 - ▶ 竭盡所能上網
 - ▶ 知道不良影響仍持續上網



網路成癮的定義（參考用）

- ▶ B. 至少下列一項功能受損
 - ▶ 學校與家庭角色
 - ▶ 人際關係
 - ▶ 違反法律或校規
- ▶ C. 其行為無法以其他精神疾患做更佳的解釋



網路成癮（濫用）的成因

1. 遭遇困難（不一定意識到）
2. 轉角遇到網路
3. 獲得良好感覺，或抒解不好感覺
4. 著迷於「感覺良好」
5. 困難越滾越大，越來越難處理
6. 重複上網讓自己「感覺良好」



網路成癮（濫用）的危險因子

- ▶ 低自尊與成就感
- ▶ 自我控制能力偏低
- ▶ 處理情緒的能力較弱
- ▶ 人際關係不佳
- ▶ 家庭互動與支持弱
- ▶ 學業挫折
- ▶ 無聊？



網路成癮（濫用）的處理

- ▶ 分析成因
- ▶ 對症下藥
- ▶ 處理處理不順所產生的情緒與疲累
- ▶ 預防復發
 - ▶ 厚植基礎能力
 - ▶ 耐心持續控制



