

戰勝網路成癮！

2023/03 修訂

■ 何謂「網路成癮」

「網路成癮」是指過度使用網路/電腦已經到了無法自我控制的程度，進而危害到自身的身體、心理、工作、家庭、學業、健康…等。

2019年世界衛生組織(WHO)，更是把「網路遊戲成癮」納為精神疾病的一種。



圖引自 <https://www.twhealth.org.tw/journalView.php?cat=31&sid=530&page=5>

■ 網路成癮者的臨床表現

- (一)過度使用：是「失控」的結果，也就是不能克制自己想上網的衝動。
- (二)戒斷症狀：在沒有網路的情境下，也會產生強烈焦躁不安、易怒、情緒低落、注意力不集中等戒斷症狀。
- (三)耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，而且還需要更刺激的、暴力血腥的遊戲或內容才會達到同樣興奮、滿足的感覺。
- (四)其他負面影響：人際問題、睡眠問題、健康問題、時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。



圖引自 <https://kknews.cc/baby/g9vg4v8.html>

■ 改善網路成癮的自助技巧

- 把自己每天上網的合理時段、或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 設定查看手機或上網的頻率，每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- 把不必要的 app 提示音關成靜音，避免一直被干擾。
- 避免隨時、或沒事就滑手機，對於簡訊也不要太快回應，放下「已讀不回」的焦慮。
- 每天都要有充足的睡眠時間。
- 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。

貼心小叮嚀

設定自己每天上網及使用手機的時間，

多與自己的家人朋友互動，適度放空自己、接近大自然。

當網路過度使用、甚至成癮行為出現，這就是警訊

：要調整你自己的生活型態了！

千萬別讓網路綁架你的人生~~



參考資料：衛生福利部:戰勝網路成癮 —給網路族／手機族的完全攻略手冊

製作單位：護理部 門診護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1317-1319