

網路成癮：「網路成癮症」指的是過度使用網路，導致影響正常生活的人。

一、網路成癮症的特徵：

具有「網路成癮症」特徵的高危險群，通常會出現一些與病態性賭癮、運動狂、購物狂、或工作成癮等衝動控制障礙症或物質成癮疾患相似的核心症狀，包括：

- (一) 難以自拔的上網渴望與衝動。
- (二) 永難滿足的上網慾望。
- (三) 難以忍受離線空窗期。



二、網路成癮之治療與輔導策略：

對於已經出現網路成癮症狀的青少年，目前最常見的治療方式是認知行為取向的治療，其原則簡列如下：

(一) 覺察問題

必須提高成癮者自己與老師家長對問題的覺察。下列項目可供作為初步篩檢是否已有成癮問題於症狀：

1. 在家裡	2. 在學校裡
<ul style="list-style-type: none"> (1) 在電腦前的時間增加。 (2) 離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。 (3) 無法上網時，感到(或顯得)空虛、鬱悶。 (4) 打電腦或上網時，感到(或顯得)很興奮。 (5) 熬夜上網或清晨仍在上網。 (6) 與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。 (7) 對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。 (8) 睡眠與飲食作息不正常。 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 成績退步，而且老師注意到她/他上課打瞌睡。 (2) 曠課或請假頻率增加。 (3) 與同學相處的關係變差。



(二) 提升改善動機：

治療者與個案共同確立第一個目標：學習區辨正常的網路使用行為與網路成癮的特徵。治療者需隨時注意個案的努力，並予以鼓勵，並避免苛責他的不足或改善速度。

(三) 訂定改善的目標與契約：

治療者與個案共同訂定一些作息安排，譬如：一天可以上網多久，何時上網。如果初期自我的克制力還不夠，可在個案的同意下，邀請家長協助提醒，或善用鬧鐘、提醒物、電腦放置於較明顯地方等來輔佐。

(四) 學習其他技藝或拓展其他活動：

治療的後期，當個案越來越可以履行有限制的上網契約時，開始鼓勵他們也花一些時間從事其他活動，譬如找家人或朋友聊天，與他們一起出遊，參加社團活動，報名學習其他技藝或娛樂活動等。

隨著現代生活忙碌，e世代的父母在工作之餘，能陪伴家人的時間逐漸減少，但是若疏於對青少年網路問題的注意，一旦子女身陷其中相信是亦更沉痛的遺憾。建議網路世代的父母，應該從小就注意網路時間的規劃和限制，並培養健康良好的生活習慣及多元發展的興趣與能力，降低孩子們對於網路及電腦的依賴性，將未來網路成癮的機會減到最低，還給我們下一代一個健康快樂的成長環境。