

網路成癮如何防治？

高雄市立凱旋醫院 兒青精神科 何志培醫師

報載一名李姓國三女生功課普通，惟很聽話、很懂事，自從迷上網路後，人就變了，甚至逃離家庭，至今未歸，其父認為是「電腦對她下了咒」。事實上，此女生已上網成癮了。

所謂「網路成癮」，乃指因過度使用網路，不自覺地心理依賴，一但無法上網，即陷入焦躁、易怒、沮喪、心神不寧，且一上網即無法停止，可能嚴重影響孩子身心健康以及生涯發展。

網路成癮已是近年來兒童青少年心理衛生門診中常見的心理行為障礙，兒福聯盟調查發現，兒童青少年上網頻率與時間均高，三成一每天上網，其中有三分之一每天上網超過3小時，甚至有6.2%學生每天上網時間超過8小時。網路成癮者往往有認知偏差和不能控制上網時間，致使患童減少、甚至放棄接受教育的機會。

英國學者格福斯研究，兒童青少年中，電玩遊戲成癮盛行率19.9%。

大陸中南大學的劉學軍等報告，兒青中盛行率為6.6%，國外網路成癮盛行率在6%~13%之間，所有報告均顯示男性多於女性，成癮多發生在初次電玩遊戲或上網一年半內。

擺攤生意的李爸認為，其女兒乖巧懂事，讓他很放心。沒想到國三時，開始上網路聊天室，認識許多朋友，起初是無心上學，到後來流連網咖。李父說，女兒待在網路的時間越長，網友越影響她，最後離家出走。

爲了找女兒，他開始學上網，只爲看看女兒有沒有在網路聊天室，可以說幾句話。他好不容易把女兒勸回家，兩個月後，女兒又離家，至今杳無蹤影，無助的李父找上兒盟，請求協尋孩子回家。

根據學者哥柏的說法，是使用網路之後產生學業(如成績不好、沒有動機、翹課)、人際(如吵架、失約、疏離)、家庭(如親子關係緊張、常因爲使用網路而吵架、不再協助家務)與身體(如全身痠痛、疲倦、胃腸問題)

等方面的功能減弱即為網路成癮。

由於網路成癮的發生機制相當複雜，干預效果的評估工具也各異。整體來講，網路成癮的療法主要包括心理治療和藥物治療，必要時可選擇兩種方法合併使用。

一、心理治療

心理治療是目前國內外比較常用和滿有成果的方法。使用比較多的心理治療方法主要包括：

1. 認知行為治療：此療法是心理治療的常用方法。它包括認知治療和行為治療兩部分，常使病人暴露於刺激之中，挑戰上癮者對網路的不適當認知，並訓練大腦以不同方式進行思考。在治療過程中，患者要接受心理師教給他的觀念和行為，並反覆練習以使大腦得到新的學習，到後來這種練習即變成病人自發性或習慣性的行為。認知行為治療包括給病人分配家庭作業，並嚴格執行治療方案。

2. 團體心理輔導：對網路成癮者進行團體心理輔導之目的，旨在協助患者從失序的上網行為與脫序的生活中回歸次序與平衡。輔導的目標不在戒除上網，而是合理地上網，有自控力地上網，安排上網與非上網的時間，可以將網路世界與真實世界加以整合並達到協調與平衡。

3. 其他心理治療方法：學者楊放

如曾經對52例網路成癮青少年以焦點解決短期療法為主，並與家庭治療結合的心理社會綜合干預進行治療，療程為三個月，治療顯效率和總有效率分別為61.54%和86.54%。其治療後的網路成癮診斷問卷評分、上網時間較治療前均明顯下降，情緒和精神功能明顯改善。

二、藥物治療

用於治療網路成癮的藥物，主要為抗鬱劑和情緒穩定劑。目前醫界的研究認為：人體內存在一個「獎賞系統」，此系統的物質基礎主要是多巴胺、乙醯膽鹼等多種神經介質，它可調控吾人情緒的作用，使人在短時間內高度興奮。毒品(如海洛因)乃透過外源性物質提高體內多巴胺等神經介質的含量，使人產生快感；而網路、賭博等行為成癮者是透過內源性物質導致體內多巴胺等神經介質的含量增加。使用抗鬱劑和情緒穩定劑則是透過抑制多巴胺等神經介質的產生，減少人的興奮度，以達到戒除網路成癮的目的。

三、住院治療

對於已出現嚴重社會功能障礙行為，如電腦關機即有坐立不安、打人、焦慮易怒以及腦海浮現網路畫

面；還有拒絕與人社交、不吃飯、翹課、翹家及自控力差等網路成癮者，必要時需住院治療。住院治療是以個體化、綜合性為特點的科際合作治療模式，是個體化、分階段、全方位的治療。

個體化治療主要根據每位病人所處年齡階段的心理特點、受教育程度、成長背景、家庭環境，制訂個別化的治療方案。分階段主要根據患者住院期間分別處於適應期、恢復期、鞏固期的不同階段逐步進行心理及藥物治療。全方位治療乃指包括心理、藥物及物理治療在內，與學校、家庭、社會教育緊密結會，使病人重新建立正確的人生觀和價值觀的治療。

對青少年網路成癮問題要未雨綢繆，貫徹預防為主的方針。要預防青少年網路成癮的發生，需要社會、學校、家庭多方面的努力與配合(表一至表三)。

網路成癮率人口在經濟及科技進步的地區比較多，有人視為僅是個人嗜好所致的適應不良；也有人持相反看法，認為網路成癮是一種衝動控制障礙的疾病，應對症治療，本人的臨床經驗支持後者看法。

如經上所言：「趁有指望，管教你的孩子，你的心不可任他死亡。」(箴言19：18)筆者謹以此經文與家長們共勉。

表一 從社會治理預防青少年網路成癮 (製表/何志培)

治理類別	內容摘要
設立青少年網站	透過專業服務來吸引青少年，這種網站的特色應該旗幟鮮明、積極向上。若能有效整合現有網路資源，即可增強教育成效
構建網路倫理的理論和實務規範	青少年的網路道德源於社會生活的道德體系，有別於現實道德。加強對於網路倫理規範的研究和探討，明定各種網路主體之間的權利、義務和責任，以及網路道德的基本原則，為青少年進入網路社會創造一個良好的道德環境
推動網路立法工作	修改和完善現行法律中關於網路犯罪懲治條款，加強青少年的網路法規教育，幫助青少年建立正確的價值判斷能力
構建家庭、學校、社會互動的教育網路系統	對家庭而言，家長應熟悉電腦和網路，了解孩子常進入的網站和上網習慣，幫助孩子遠離網路垃圾；對學校而言，建立一支能適應網路時代教育需要的教育者隊伍；從社會來看，加強對網路從業人員的管理和培訓，建立完善的社會監督機制

表二 從學校教育防範青少年網路成癮（製表/何志培）

教育類別	詳細說明
調整教育目標	要建構在尊重學生人格發展上的包括思想、道德、心理和審美素質等在內的綜合目標體系；其中尊重和滿足學生的人格發展要求，培養健全人格更是基礎與核心
改革教育內容	重視人生觀的教育，強化生命教育，填補挫折教育和悲傷教育的空白，加強責任意識的教育
美化心理環境	開展校園文化建設，努力建立和諧的人際關係，培養青少年的社交能力和成功意識，教導青少年自我調適的方法和技巧

表三 從家庭關懷預防青少年網路成癮（製表/何志培）

關懷類別	內容說明
建立良好的親子關係	孩子成長過程中，親子溝通質量的好壞，決定著孩子成長的道路。良好的親子關係有助於培養孩子健全的人格和良好的社會適應能力
建立優質的父母養育方式	青少年網路成癮和家庭教育方式密切相關，父母養育方式影響孩子的人格發展
改善家庭功能和社會支持	網路成癮青少年在成長過程中常出現「父親功能」缺失的現象，且他們體驗到的社會支持較低。應盡力改善家庭關係及家庭功能，提高其他社會角色(如學校、政府等)對這些青少年的支持

服務欄

乃榮醫院**誠徵內科、骨科、急診科專科醫師**

有意者請洽：07-7613151

或電郵：nai.rong@msa.hinet.net 丁小姐