

網路成癮病因及治療方式之簡介

兒童青少年精神科 許兆瑋醫師

網路成癮的研究，最早是由美國精神科醫師 Goldberg 於 1995 年在網路上提出「網路成癮失調症」(internet addiction disorder)，認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之負向影響。研究網路成癮的著名學者 Young 則認為，網路成癮是無法控制使用網路的衝動，所表現出來的一種網路使用失常行為。目前美國精神醫學會診斷手冊(DSM-5)納入網路遊戲成癮(internet gaming disorder)，世界衛生組織(WHO)於 2018 年初也正式將電玩成癮(gaming disorder)視為疾病的一類，把遊玩網路遊戲或使用網路時，玩太久、太過頭，甚至無法控制自己的時間，無法不去想關於網路遊戲的事，當網路斷線或無法進行遊戲時有強烈的不舒服，導致無法繼續從事應有的職業活動(例如玩遊戲而無法去上課或上班、學業或工作表現嚴重退步、無法與同學或同事維持互動)等狀況，視為一種需要協助的心理疾患。而關於網路或手機遊戲成癮的青少年，其有關衝動控制與決策能力的大腦功能，可能受到影響而較差，導致後續產生更多的問題行為以及情緒困擾。

對於網路成癮的定義，學術研究上仍然有許多不同的看法。主要是因為每個人使用網路的原因各有不同，像是因課業或工作需求而需使用到網路、或者是純粹上網進行休閒娛樂，亦或者是透過網路來購買商品等，因此要達到網路成癮的標準，除了需要瞭解使用者在使用網路的時間長短之外，尚需考慮其使用的目的以及對生活各層面的造成的負面影響等因素。目前常見的網路成癮病因，如下列分析：

1. 心理因素：低自尊與孤獨感是網路成癮的重要原因，容易把網路當作自我肯定、取得人際關係的唯一方式。網路成癮者的個性，包含：高探索刺激性（愛冒險）、低報酬依賴（不愛與人互動）。
2. 學校因素：課業壓力沉重、同儕影響、班級人際關係較差、失敗的學習經驗等，都可能驅使學生轉向網路世界，暫時逃離、累積自信心、提升人際關係。然而，不一定每個學生都能夠將網路世界的成功經驗，複製到自己的真實生活中來。當事者面對實際的課業與人際問題時，依然一籌莫展，甚至與同學比較之後，更加自卑。不少學生出現慣性遲到、反覆曠課、最後導致拒學行為，整天退縮在家中房間打大型線上遊戲，拒絕這階段相當重要的學習角色。
3. 家庭因素：家庭支持度差、較沒有感受父母親關愛、父母親過度保護、或威權控制者，容易有網路成癮的傾向。在大學生族群通常離家前往異地就讀，不再有雙親就近監督，大學裡的無線上網校園與宿舍，提供了大學生極大的自由來無限制使用；另一方面，過度保護或控制的教養，讓當事者無法培養出心理的獨立與自律，兩方面都增加了網路成癮的機會。
4. 社會因素：近年台灣社會及經濟有相當的質變，近 20 年來台灣常見精神疾病（如憂鬱症、焦慮症等）的盛行率由 1990 年的 11.5%，增加到 2010 年 23.8%，足足翻了一倍，並且和全國失業率、離婚率、自殺死亡率一致。網路成癮現象正是社會變遷壓力下，家庭、父母與青少年尋求調適的一種努力，卻反過來造成了傷害。
5. 生物因素：網路成癮屬於「行為成癮」，並不是對酒精、香菸、海洛因等有形的「物質成癮」，然而「行為成癮」與「物質成癮」的本質相同，具有特定的行為模式和神經生理機制。

網路成癮並非純粹心理問題，更牽涉到腦神經功能、甚至結構的改變。

目前網路成癮治療會將網路成癮看成複雜問題而非單純疾病，上網是大多數人工作、休閒生活中重要的一部份。不像菸、酒和毒品，這些物質不是個人生活和工作中不可或缺的，不見得帶來直接的好處。這也是戒除網路成癮，比戒菸、酒、毒品更困難之處。目前網路成癮的治療有下列幾個重點：

1. 不符合網路遊戲成癮的過度上網問題（如整天上臉書 Facebook、看網路小說），僅能定義成行為問題；行為問題須有明確的負面影響，才好訂立處理目標。
2. 不要把網路成癮視為單純疾病，可以藥到病除；而要透過心理、生理、家庭、學校、社會各層面的全盤瞭解，積極同理案主的困難，才有機會培養自我控制力、自願做出改變，從「個人化」的協助方案中受惠。
3. 評估、治療共病有助於改善網路成癮：必須及時評估網路成癮相關的精神疾病，包括：憂鬱症、焦慮症、敵意、藥酒癮、注意力不足過動症、睡眠障礙，並且及早治療，不管是精神藥物治療、心理諮詢或職能治療，對改善網路成癮會有很大的幫助。
4. 體認網路成癮的核心問題不在網路世界，而在現實生活：不少家長對於過度使用網路的孩子，只進行斷網、或者訂立使用時間限制，卻未瞭解孩子沈迷網路的原因，積極給予孩子真正需要的協助，常造成親子間的高度衝突，導致關係破裂、不信任、長期對立，甚至在部分案例中出現自殺或殺人的悲劇。很重要的是，父母親必須「戒急用忍」，維繫親子間的信任感與合作同盟，再逐步進行協助。父母親需要瞭解到：網路世界之

所以吸引孩子，原因是孩子在現實生活中找不到成就感，進而失去自信心、與同儕疏遠，網路世界給了孩子一切替代的滿足，他當然「樂不思蜀」。培養孩子在現實生活中的樂趣，參加有成就感的活動（擔任班級幹部、學習樂器、加入樂團表演、玩直排輪、騎單車到郊外）、充滿友誼支持的社團（參加學校社團、暑期營隊、擔任志工）；同時，學習時間管理與自我控制的技巧，孩子將可以平衡現實生活與網路世界。

5. 心理治療與家族治療：專業心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。心理治療的模式，包含：認知行為治療、焦點解決、短期諮商、一次單元諮商模式、結構化團體認知治療、動機式晤談、治療式遊憩等。

本院醫療團隊結合「生物」、「心理」與「社會」三方面跨領域合作的優勢，有效整合運用資源，營造出創新的網路成癮精神醫療服務。本院精神醫療團隊的照護，包括精神科醫師、護理師、臨床心理師、職能復健師以及社會工作師，各專業跨領域的密切合作，持續提供網路成癮者門診、住院、各種治療處遇等精神醫療服務，從接受服務的個案病情症狀改善、滿意度調查來看具有相當之成效，並獲得個案、家屬及教育單位的支持和信任，如您或家人有網路成癮諮詢、評估及治療之需求，歡迎至本院門診為您提供全方位之醫療服務。