

他/她，是網路成癮者嗎？

撰文/張瀟尹

魔獸是你與另一半的第三者嗎？

你的朋友因為沉迷網路遊戲，漸漸消失在你的生活圈嗎？

小心！他們可能有**網路成癮**的傾向喔！

小茹的男友小華最近總是不願意出門，約會時也心不在焉，彷彿家裡有很重要的事情要忙，一直急著跑回家，幾次詢問觀察，才發現小華最近沉迷在魔獸世界，每天只想著要回去練功打怪，沒空理會其他事。這讓小茹很難過，感覺小華已經不愛她了，自己已經失去了小華…

小靜跟小玉是好朋友，常常通電話一聊就是到半夜，也會相約去看展覽、去郊外走走。對小靜而言，小玉是她最重要的朋友，也是生活中不可或缺的玩伴。只是，這陣子，小玉變得難約了，找她出來總是推託有事或不舒服，打電話給她也常常只是虛應一應故事，急著想掛電話，這讓小靜很傷心，好像一個好朋友就這樣消失了。後來，才輾轉聽說小玉迷上了網路遊戲，每天不出門，連上課都沒去上，有被二一的可能，這讓小靜很擔心…

◎他/她是否有網路成癮傾向呢？

小茹與小靜的故事，是否對你而言很熟悉呢？你是否也有認識的人很像故事裡的小華與小玉呢？小心喔！他們可能是網路成癮的高危險群卻還不自知喔！你可以利用以下項目，評估看看，你身邊的朋友，是否有網路成癮的傾向：

1. 是否一心一意想著網路上的一切，即使下網後，仍持續想著上網時的情形？
2. 是否需要不斷的花更多的時間上網，才能得到滿足？
3. 是否無法自己控制上網的時間，上網後就停不下來
4. 是否無法上網時，就會有焦躁、不安、易怒或沮喪的情緒出現？
5. 是否在網路上的時間，總是超過自己預期的久？
6. 是否曾經因為上網，而使重要的人際關係、課業或生活出現狀況？
7. 是否曾經隱瞞家人、朋友或醫生自己對網路投入的程度與狀況？
8. 是否曾經利用上網逃避問題或釋放情緒(如無助、焦慮、沮喪或罪惡感等)？

若八項中，有五項符合時，則可能符合網路成癮症的標準。此外，網路成癮的人，同時也可能會因為過度待在電腦前，而有失眠、疲倦、肩膀痠痛、記憶力減退、注意力不集中。

◎是什麼吸引他/她沉迷在網路世界裡呢？

你是否很想問「為什麼？網路到底有什麼吸引力，讓他/她這樣沉迷？」每個人的原因可能不盡相同，但大抵而言，有幾個致命吸引力：

1. 成就感：

可能在課業上怎麼努力就是考不到好成績，生活上也沒有值得驕傲的事。但在網路上，他是一國之君，一聲令下就能有千萬軍隊一同攻城，這樣的成就感去那兒找呢？

2. 人際關係網路：

透過網路遊戲可以天南地北認識朋友，八竿子打不著的人都可以湊在一塊，有著共同的話題、共同的目標，可以很輕易地打成一片。這樣建立人際關係，可是比現實生活容易多了、廣泛多了呢！

3. 安全的親密感：

在網路上，想來就來、想走就走，是很自由的關係。加上網路有匿名性，可以讓自己處在一個安全的位置去表達真實的自我，並從互動中接受別人的關心與支持，這類虛擬社群的人際互動，可以輕鬆地帶來安全的親密感。

◎我們可以為他/她做些什麼？

你可能會覺得上述的吸引力，彷彿有些不真實、有種空虛感。事實上，網路成癮傾向的人通常的確會有空虛感，而為了填補這份空虛感，又會讓他再度投入網路，如此循環下去喔！

那麼，要怎麼做，才能讓那個親愛的另一半、親愛的好朋友回到你身邊呢？試試看以下的方法吧！

1. 以「了解」取代「責罵」：

會選擇使用網路來取代真實生活的人，一定有他的理由，可能是現實壓力太沉重，或是期望尋找成就感等等。若能多了解對方，便能協助對方找到改變的著

力點。有時候，責罵反而會讓他更躲進網路世界喔！

2. 協助他找到屬於自己的成就感：

若在現實生活中常常挫敗無力時，便容易在網路上尋找立即性的回饋與成就感。因此，協助對方在真實生活中找到一點點自己的價值感、成就感，讓對方能慢慢地回到現實生活繼續努力。

3. 適時地給予鼓勵與支持：

具有網路成癮傾向，其特質上可能脆弱的部份。若能適時地看見對方，並給予鼓勵與支持，讓對方在真實的人際互動中獲得良好的回饋，也能讓他更願意回到真實喔！

不過，幫助別人時，也要記得照顧自己喔！身旁有網路成癮的重要他人時，有時候也會讓自己感到沮喪無力。疲累的時候，記得讓自己休息一下或找朋友聊一聊，讓自己重新擁有好心情，也讓自己更有力量協助他人。