

# 網癮，是黑洞？還是逃避現實的避風港？



輔導老師，您好：

我發現自從上大學開始，我對於沉迷網路的時間越來越多，常常以為只滑一下手機，當回過神來已經過去一個小時了，但卻又很難克制自己放下手機去完成報告，導致報告常常壓繳交期限的前一天才完成，不只是這樣，我現在幾乎手機不離身，就算只是去個廁所都一定要把手機帶在身邊，甚至是在與朋友吃飯、或是到睡覺前都覺得比不過上網還重要，因為在滑手機的時候我可以把腦袋放空，不用面對任何事，但是我有發現自己網路有過度依賴的感覺，但我不知道該如何做才好……？

BY每天手機不離身的癮癮

親愛的癮癮，你好：

謝謝你的來信，隨著時代的進步，現在的我們對於手機的依賴已超乎我們的想像，生活若沒有手機就像是魚少了水一樣無法呼吸的令人窒息，使用網路也確實讓人可以暫時把生活的問題拋在腦後，讓自己稍微有喘息的空間，只是在使用時間上的掌握則是我們需要討論的部分，從你的問題中也發現了「網路成癮」的這個風險，也順便讓我們認識什麼是網路成癮吧！

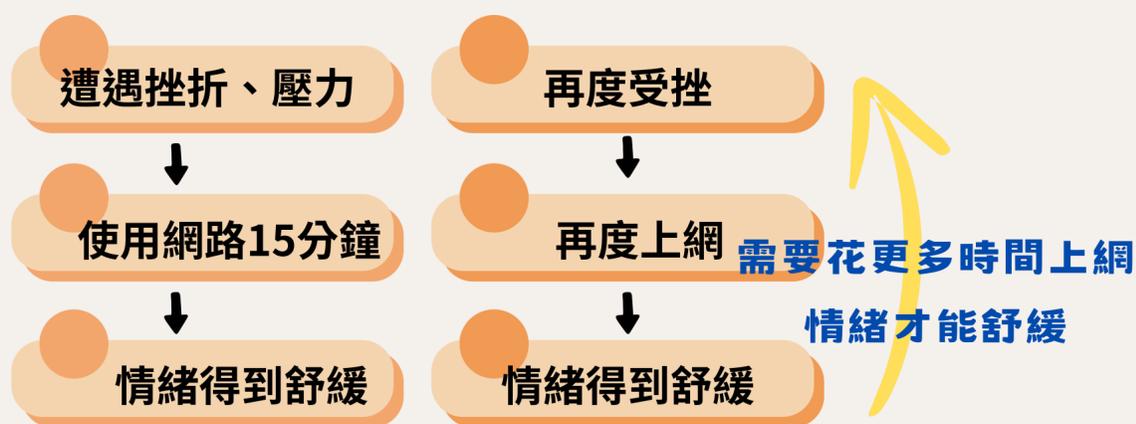


## 網路成癮是生病了嗎？

網路成癮是什麼：指過度使用網路、3C產品難以控制自我，也會導致生活水平受到影響，如：學業、家庭、人際關係、身心健康、工作表現上受到負面的影響。

## 網路成癮是怎麼形成的？

當我們遭遇生活中的問題、或是壓力時，會找尋讓自己能夠放鬆身心的方法減緩壓力，而網路就是一個唾手可得的方案，不過若我們每次都使用網路緩解壓力，久而久之就容易出現壓力與網路的連線方式，出現越來越沉迷於網路而無法自拔的問題，隨之而來的「失控感」，則是網路成癮主要因素。



## 那我該怎麼辦？

✓ **分清楚是想要還是喜歡**：有時透過上網紓解壓力並不是真的享受在上網的過程中，而是「想要」透過上網來拖延需要面對的現實，久而久之成為一種習慣動作，也會養成對於網路背後那放鬆感的「渴望」，所以要區分對於喜歡做這件事會讓自己感到開心，還是想要做這件事讓自己來逃避現實的差異。

✓ **增加生活中的控制感**：可從生活中找到屬於自己的儀式感，想想看在生活中做什麼可以讓自己增加幸福感，讓自己有規律的生活，在面對壓力時也能透過自己的興趣緩解壓力。

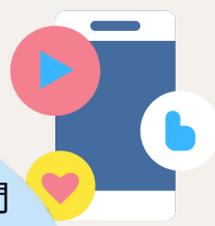
✓ **尋求專業協助**：網路成癮的原因可能也來自面對現實問題的壓力，可以透過找尋專業的醫事人員，或是心理師陪你一起梳理遇到的挫折或是困難，並一同討論解決的方法。

生活中有許多的壓力，或是難以解決的事情等著我們去面對，透過網路來紓解壓力是一種選擇，但重要的是「別讓失控感佔據你的自制力」，當發現自己已經網路成癮時也別緊張，可以藉由上述三個方法練習找回屬於你的主控感！記得，如果有需要的話也別擔心，可以到學輔中心找老師聊聊喔！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間



資料來源：1.網路成癮專區-心理健康司

2.今日新聞-依賴「網路成癮」獲得被愛存在感？

海苔熊：增加可看見的幸福更踏實

<https://www.nownews.com/news/5639028>