

A person wearing a blue long-sleeved shirt is sitting at a desk. Their hands are on a white computer keyboard. There are several white papers or documents on the desk. The person is looking towards the right side of the frame, presumably at a computer monitor. The background is a plain, light-colored wall.

網路線=生命線?

鄭皓仁 臨床心理師  
寬欣心理治療所

台灣立報 > 綜合 > 正文

## 大學生迷網 小命差點不保

2009-5-20 21:55 作者：嚴文廷

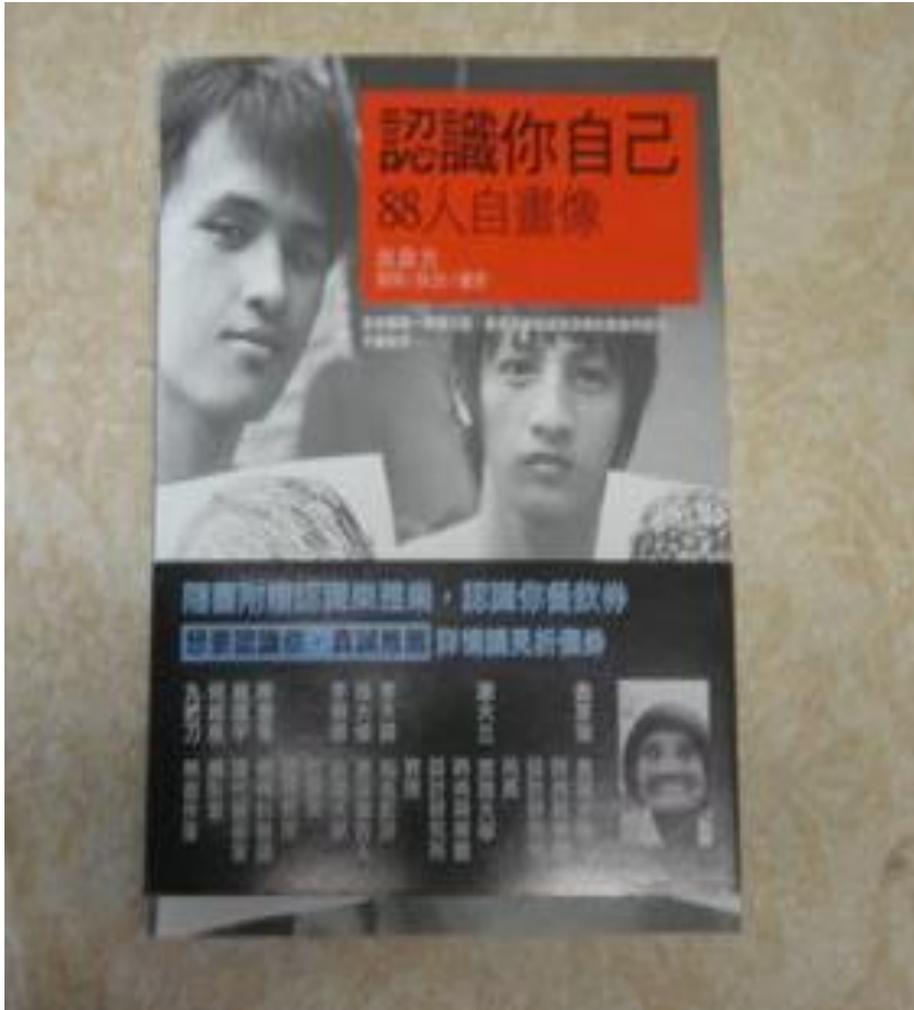
 請 成為你朋友中第一個說這讚的人。

加入書籤：   



【記者嚴文廷台北報導】就讀實踐大學視覺傳達設計系大五施啟元，曾沈迷網路遊戲長達一年，為了玩遊戲，翹課、生活作息混亂，造成腦壓過高被送進加護病房插管，差點連命都不保。大病之後，施啟元見到父母痛心的模樣，才知道自己沈迷網路不只傷害自己，也傷了家人的心。

# 你認識你自己嗎？



「我的生命像是一根萬花筒，而我是那欣賞萬花筒的小孩。萬花筒裡的世界五花八門，色彩絢麗卻十分不穩定。

我深深被這虛假浮華的景象所吸引，不願放手.....當我重新注視裡面的內容，反而看到的是，無邊無際的湛藍天空，與那充滿希望的陽光。那個最真實也最美麗的景象。」

## 全球首例 電玩視同毒品 韓國列管



韓國政府日前首次把電玩遊戲與毒品、酒精一樣歸類為上癮物，進行管理，創下全球首例。  
圖為韓國兒童在網咖內打遊戲。(AFP)

你中毒了嗎？



# 網路成癮量表



編譯自 Kimberly.Young 的網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>				
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>				
4.你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>				
6.你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>				

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>				
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>				
10.你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>				
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>				
13.若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>				
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>				

問題	幾乎 不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>				
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>				
17.你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>				
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>				
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>				
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>				

# 計分與解釋

- 請將每題的分數相加（幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。
- **正常級（20~49分）** 你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
- **預警級（50~79分）** 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
- **危險級（80~100分）** 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

# 成癮特性

- 耐受性(越用越重)
- 依賴性(戒斷症狀)
- 渴望(非要不可、舊癮復發)

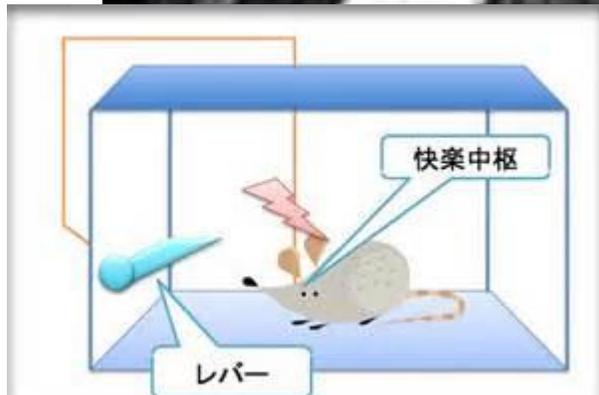
是需要，而不是喜歡



# 上癮的老鼠



- 每天2000~7000次
- 24 小時不停歇
- 食物、水、發情的母鼠、雷擊、幼鼠

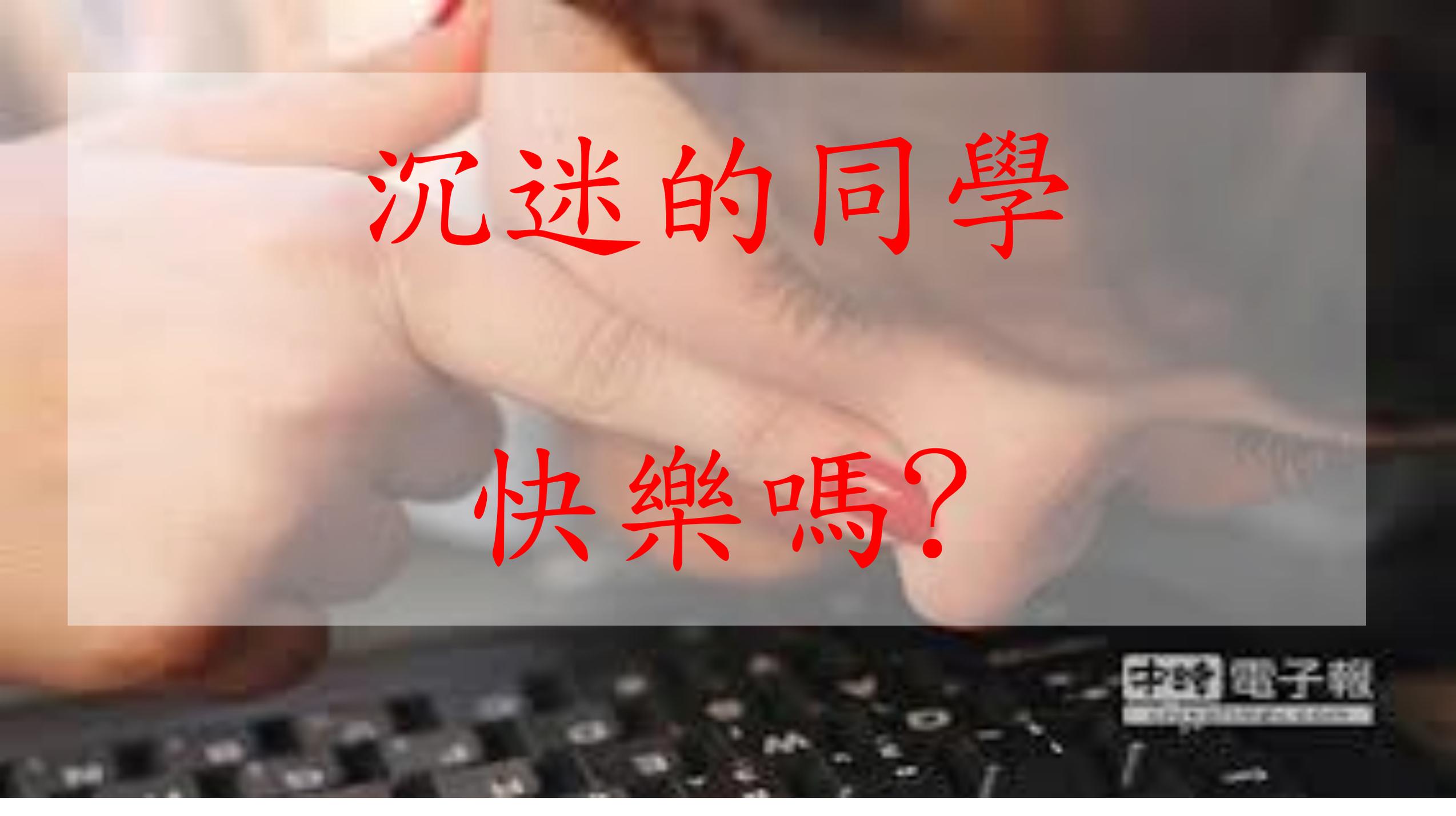


(Peter Milner & James Olds, 1953)

# 你已經成了上癮的老鼠嗎？

- 超乎正常的強烈渴望  
--- craving or incentive salience
- 無法控制的使用行為  
--- loss of control
- 造成生活功能嚴重的影響  
--- function impairment





沉迷的同學

快樂嗎？

## ● 網路沉迷的同學

- 學業成績表現不佳
- 生活滿意度低
- 情緒較低落
- 感受到較大的壓力
- 容易憤怒
- 自尊降低
- 身心適應狀況不佳

# 網路沉迷的吊詭

- 網路虛擬資源不斷累積, 現實生活卻逐漸惡化。
- 網路上的成就與接納成為適應現實挫折與壓力的管道。
- 發現自己逐漸失控與沉溺卻無能為力。
- 現實的壓力和責備與網路的溫暖和滿足形成強烈對比。
- 改變的決心和偏安的心情成為每日的衝突。

# 既然不快樂，那為什麼還會成癮？

## 心理特徵一：喜歡活在「自我感覺良好」的世界中

你招式好厲害

哇!只有你能  
打敗他

公會需  
要你



你的裝  
備好強

# 心理特徵二

## 滿足人際需求

現實中跟人  
講話好緊張

在班上交朋友  
友好困難

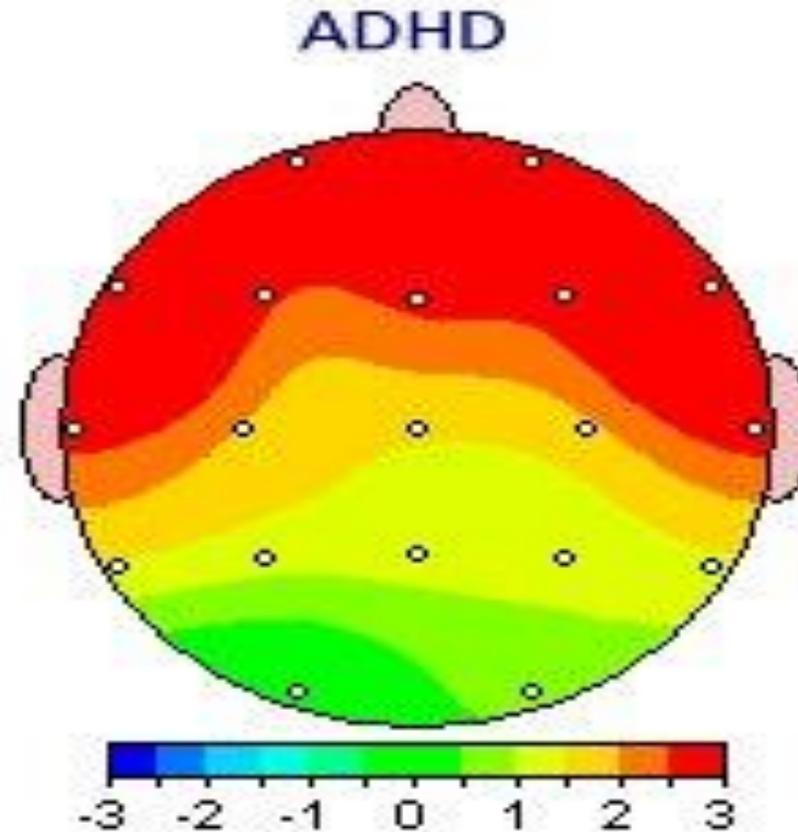
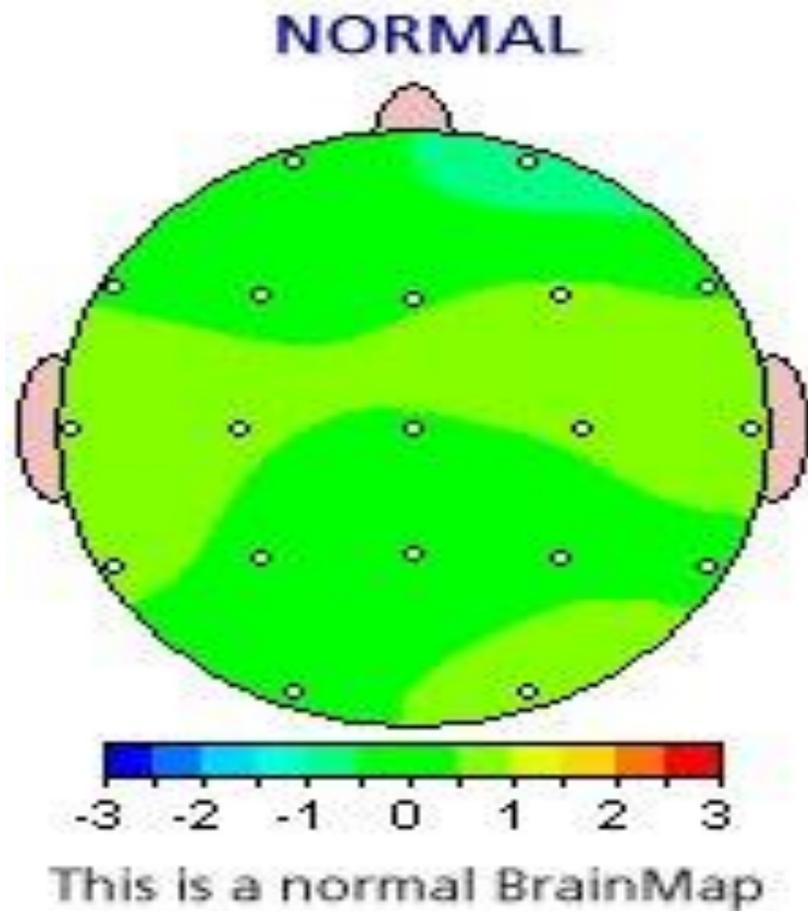


生活中找不到  
了解我的人

只有網友關心我

# 心理特徵三

## 注意力不集中和過動特質



This is one of the typical BrainMap patterns seen in a child with ADHD. It shows an underactive (red colour) frontal lobe behind the forehead.

# 心理特徵四 憂鬱與焦慮



# 對網路成癮者的分類

- 網路關係成癮 : MSN、聊天室
- 網路強迫行為 : 網路購物或交易、網路賭博
- 網路性成癮 : 網路色情資訊
- 資訊過度負荷成癮 : 逛網頁
- 電玩成癮 : 線上遊戲、Web game

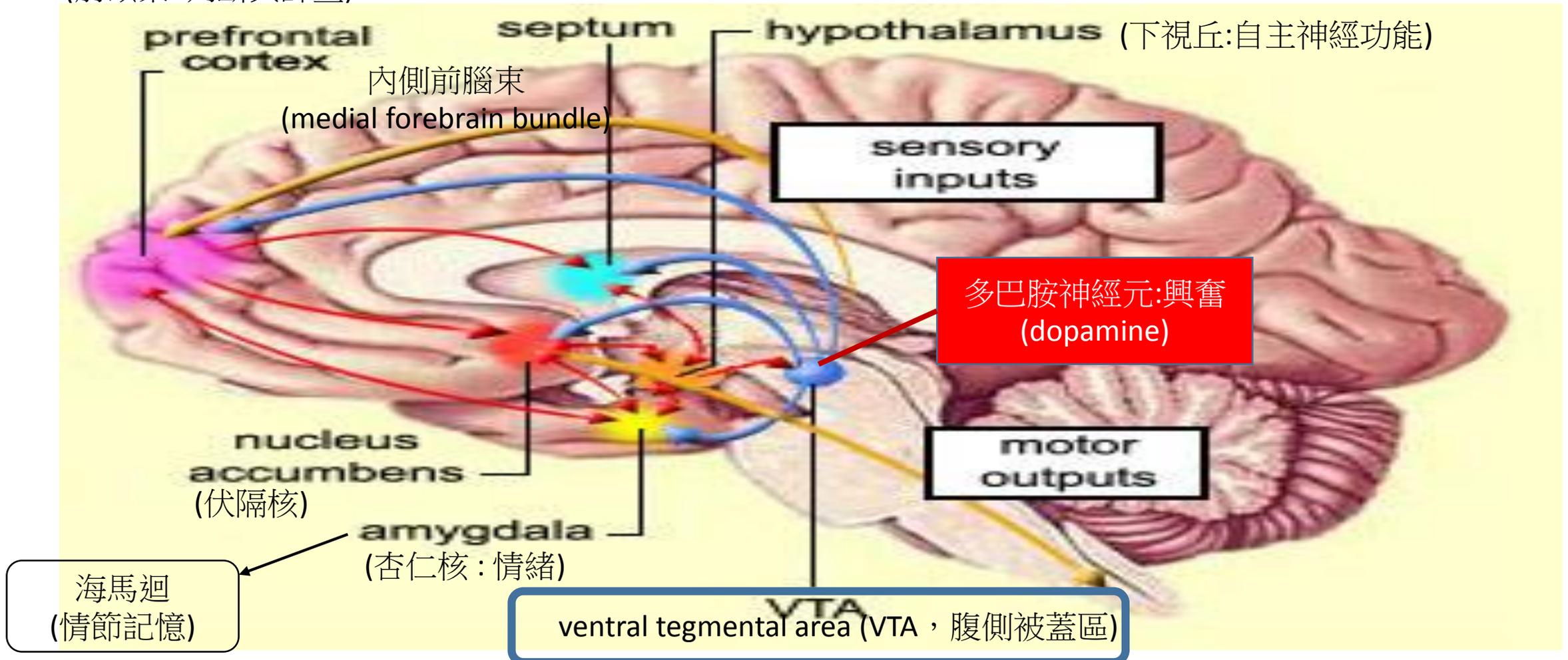
成癮，到底怎麼發生的？



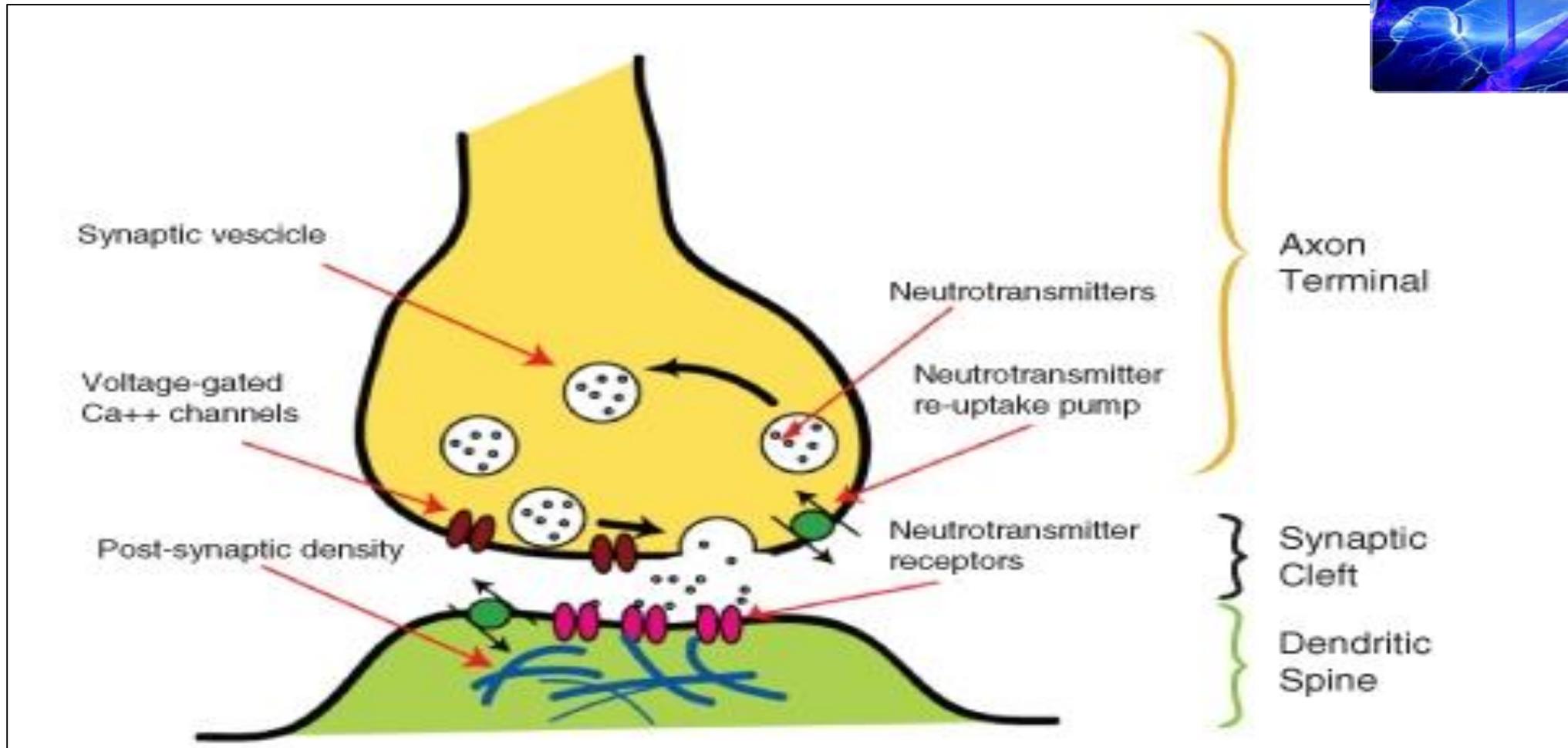
# 愉悅迴路

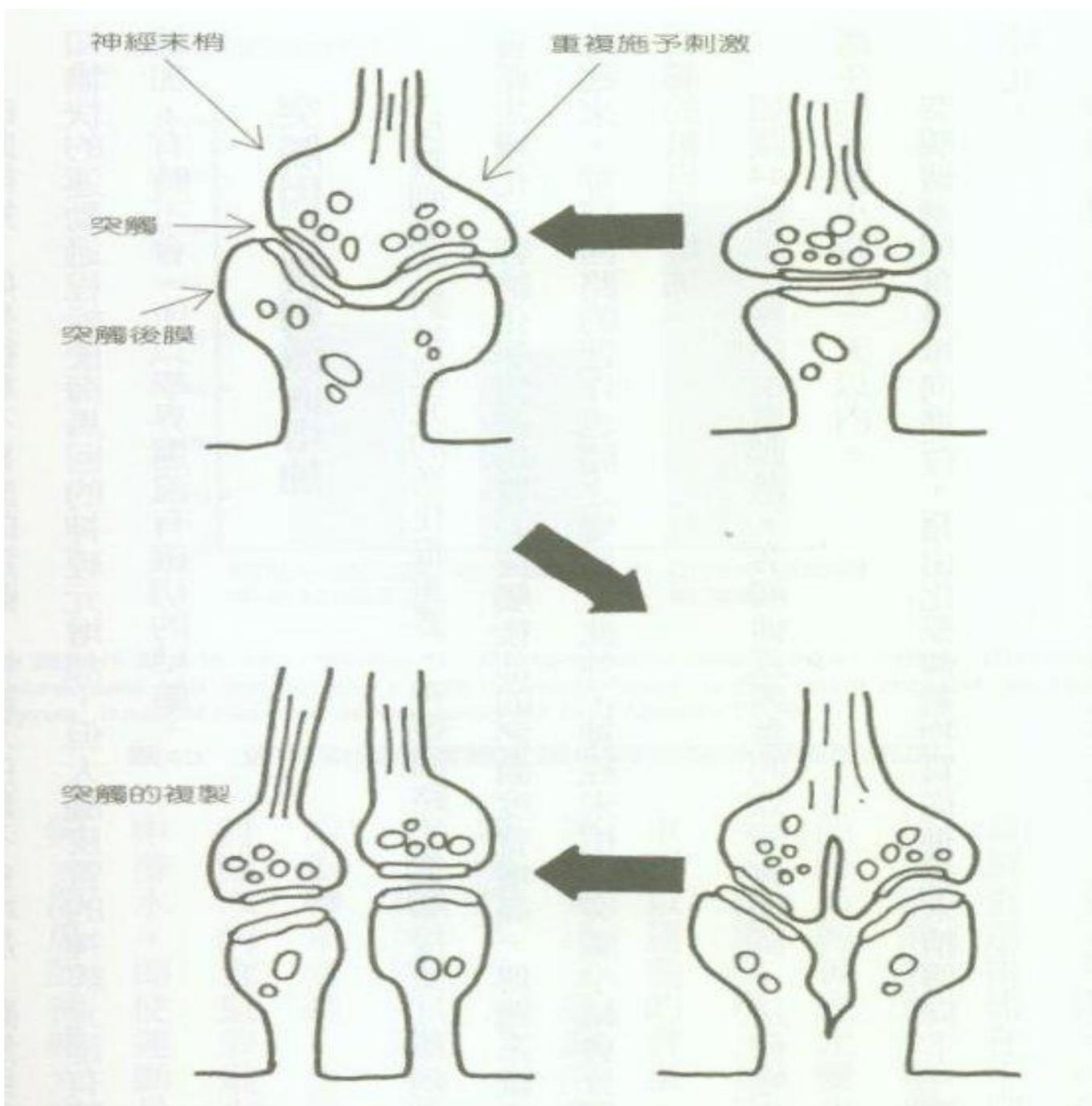
- 內側前腦束愉悅迴路(medial forebrain pleasure circuit)

(前額葉: 判斷與計畫) (中隔: 通道/自主神經功能、抑制生氣)



# 神經突觸





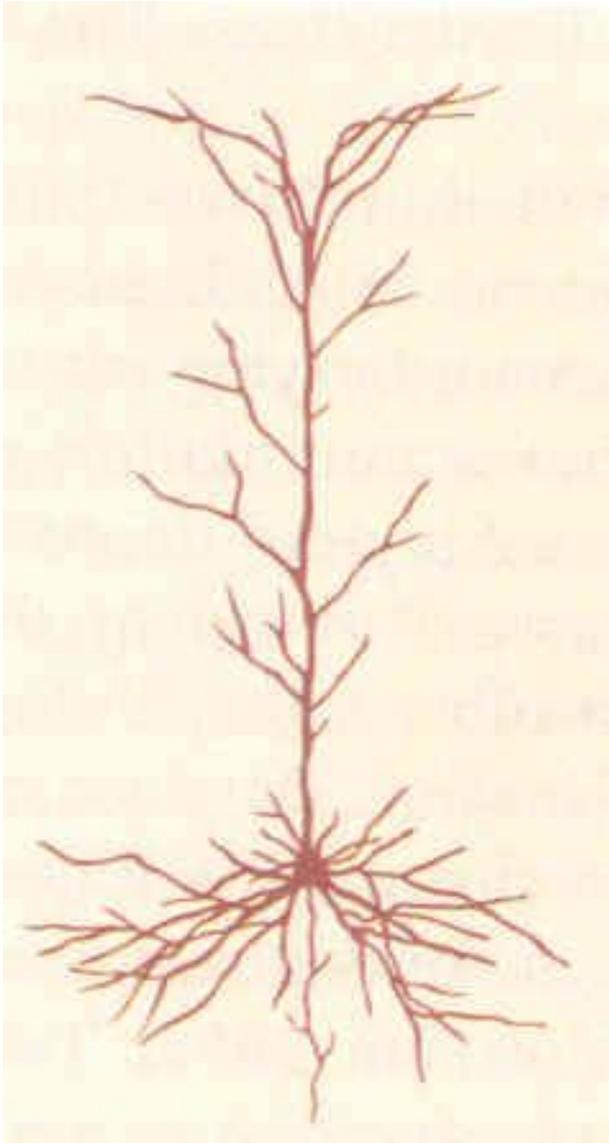
突觸的增加。數度施予刺激時，神經末梢會產生分裂，突觸後膜的突起數目會增加。

**Experience-induced dendritic growth or shrinkage (Kolb et al., 2003)**

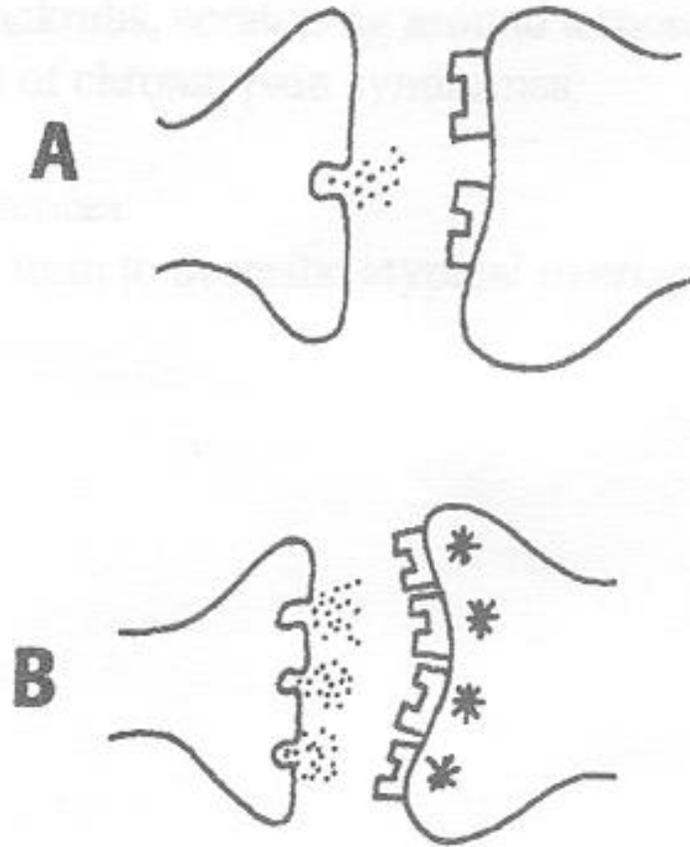
Pre-



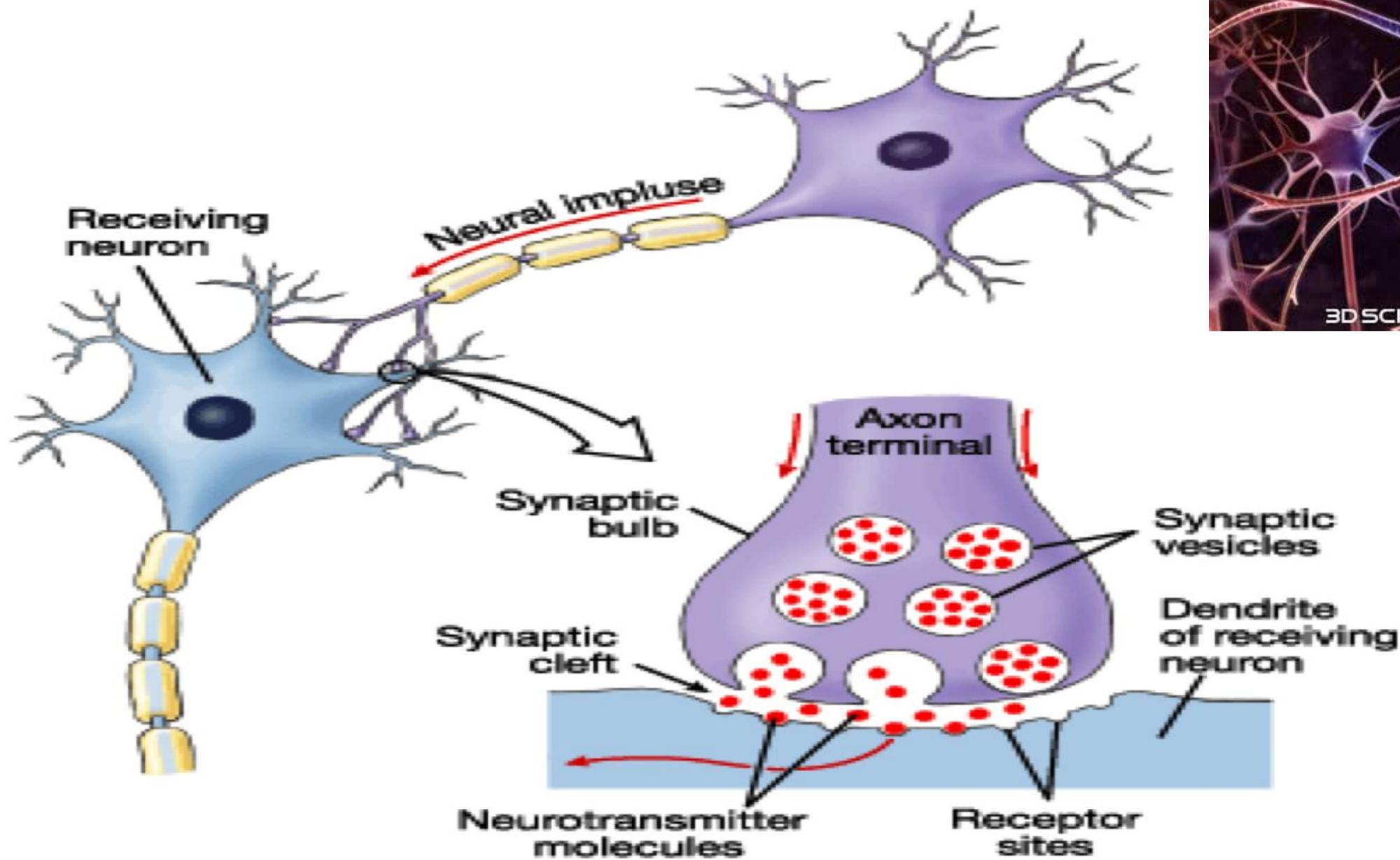
Post-



## Experience-induced long term potentiation (Squire & Kandel, 1999)



**Fig. 6** Summary of synaptic changes underlying LTP. A: boring synapse prior to LTP. B: new improved synapse afterward. The presynaptic neuron is releasing more neurotransmitter; the post-synaptic neuron contains more receptors for that neurotransmitter, and such receptors stay open longer (signified by the asterisks).



# 成癮步驟一：大腦被改變



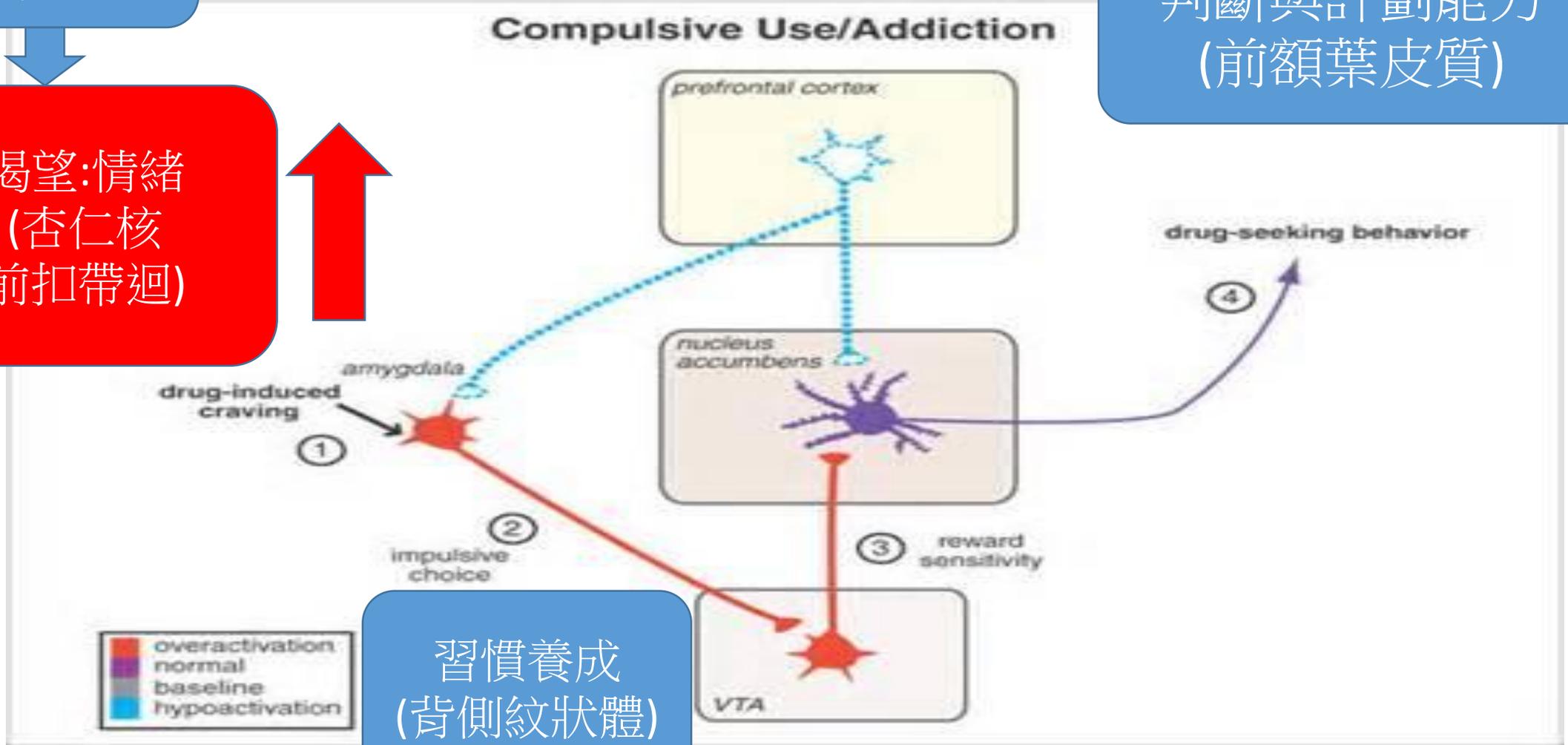
# 成癮步驟二：主動找刺激 記憶、愉悅與成癮

情節記憶  
海馬迴

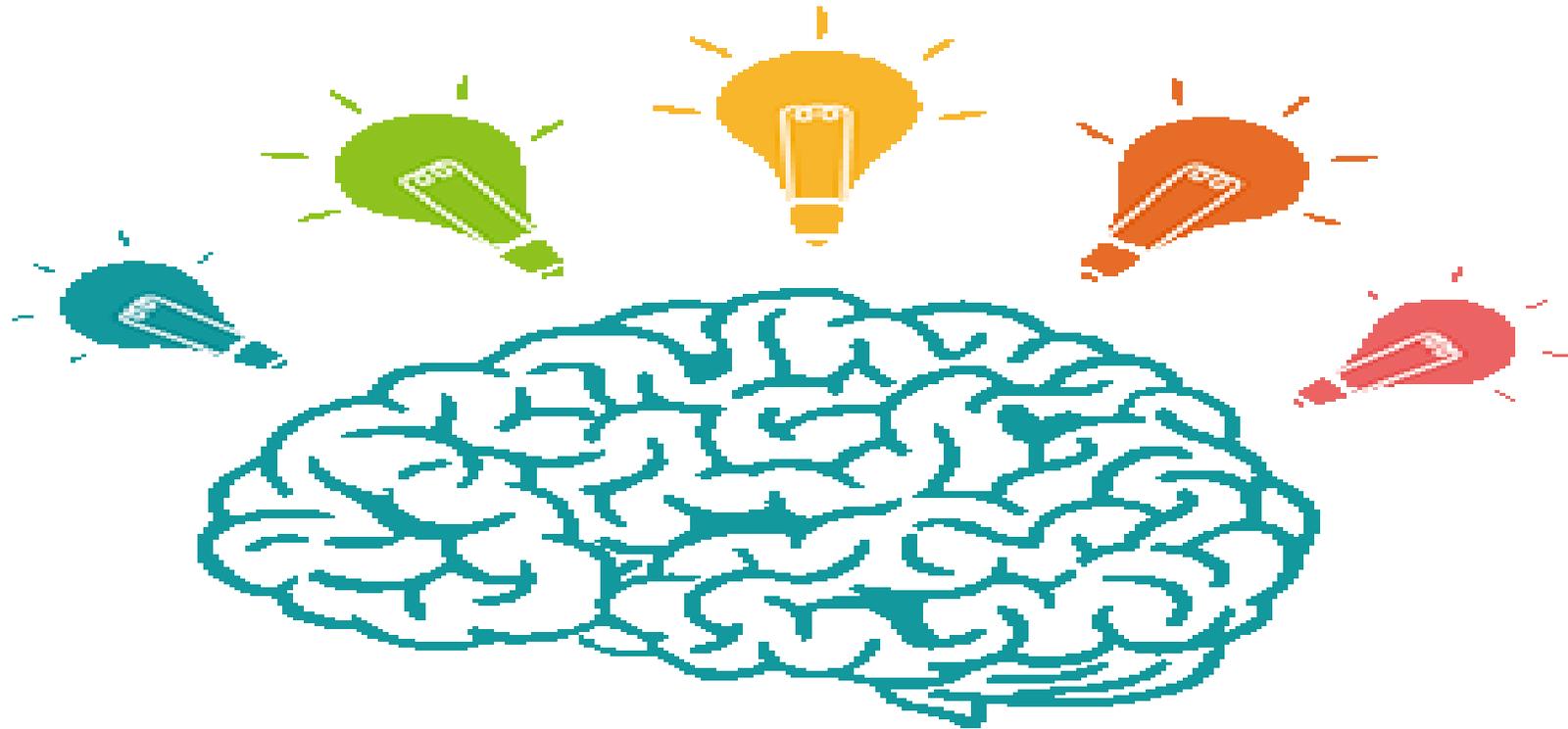
判斷與計劃能力  
(前額葉皮質)

渴望:情緒  
(杏仁核  
前扣帶迴)

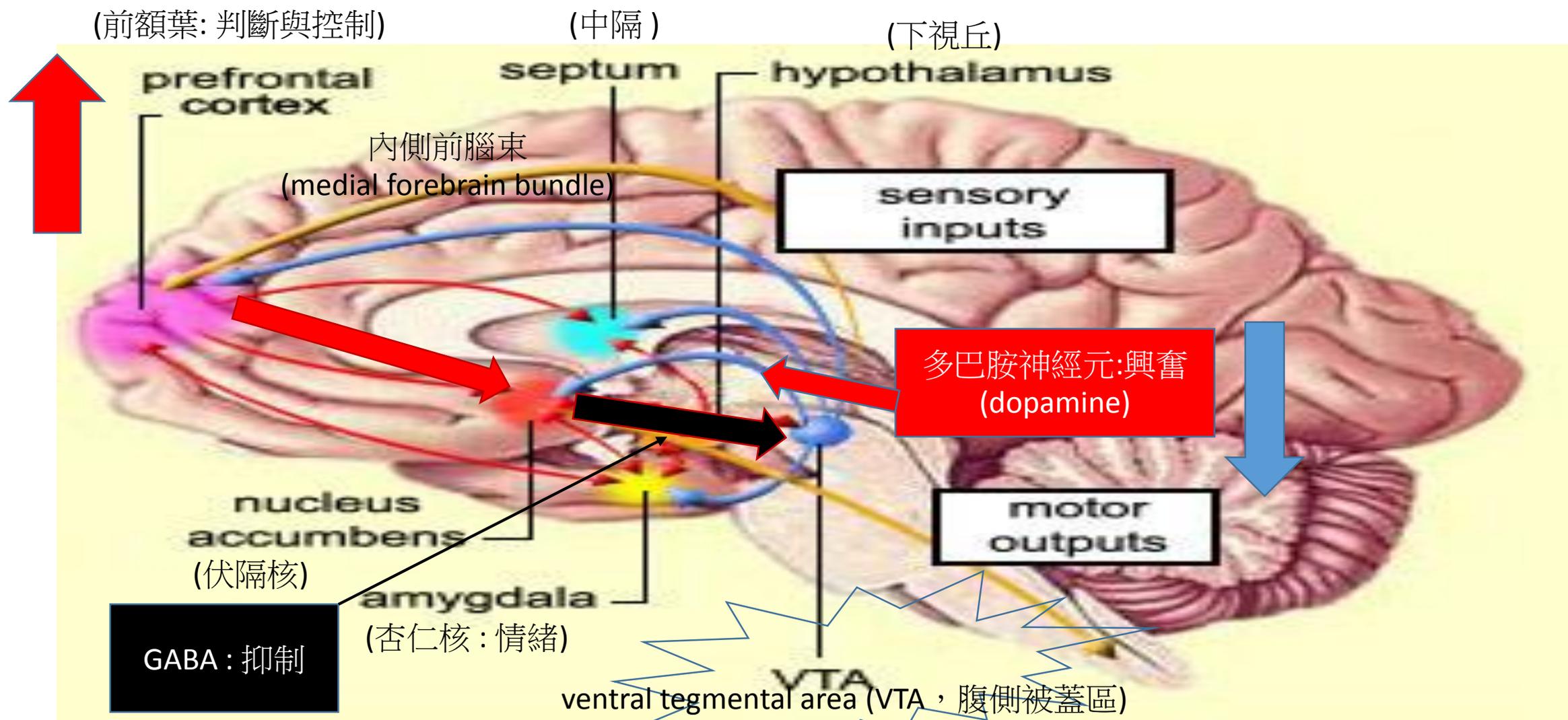
習慣養成  
(背側紋狀體)



# 大腦內建剎車機制



# 天然翹翹板





ELSEVIER

journal

## Gray matter and white matter

Chuan-Bo Weng<sup>a,b</sup>, Ruo-Bing Qian<sup>a,c</sup>,  
Chao-Shi Niu<sup>a,c</sup>, Ye-Han Wang<sup>a,c</sup>

<sup>a</sup> Department of Neurosurgery, Anhui Provincial Hospital.

<sup>b</sup> School of Neurosurgery, Anhui Medical University, 81 Meiyuan Road, Hefei, Anhui, China.

<sup>c</sup> Anhui Provincial Institute of Stereotactic Neurosurgery, Anhui Provincial Hospital, Hefei, Anhui, China.

<sup>d</sup> Department of Psychology, Anhui Provincial Hospital Affiliated Anhui Medical University, Hefei, Anhui, China.

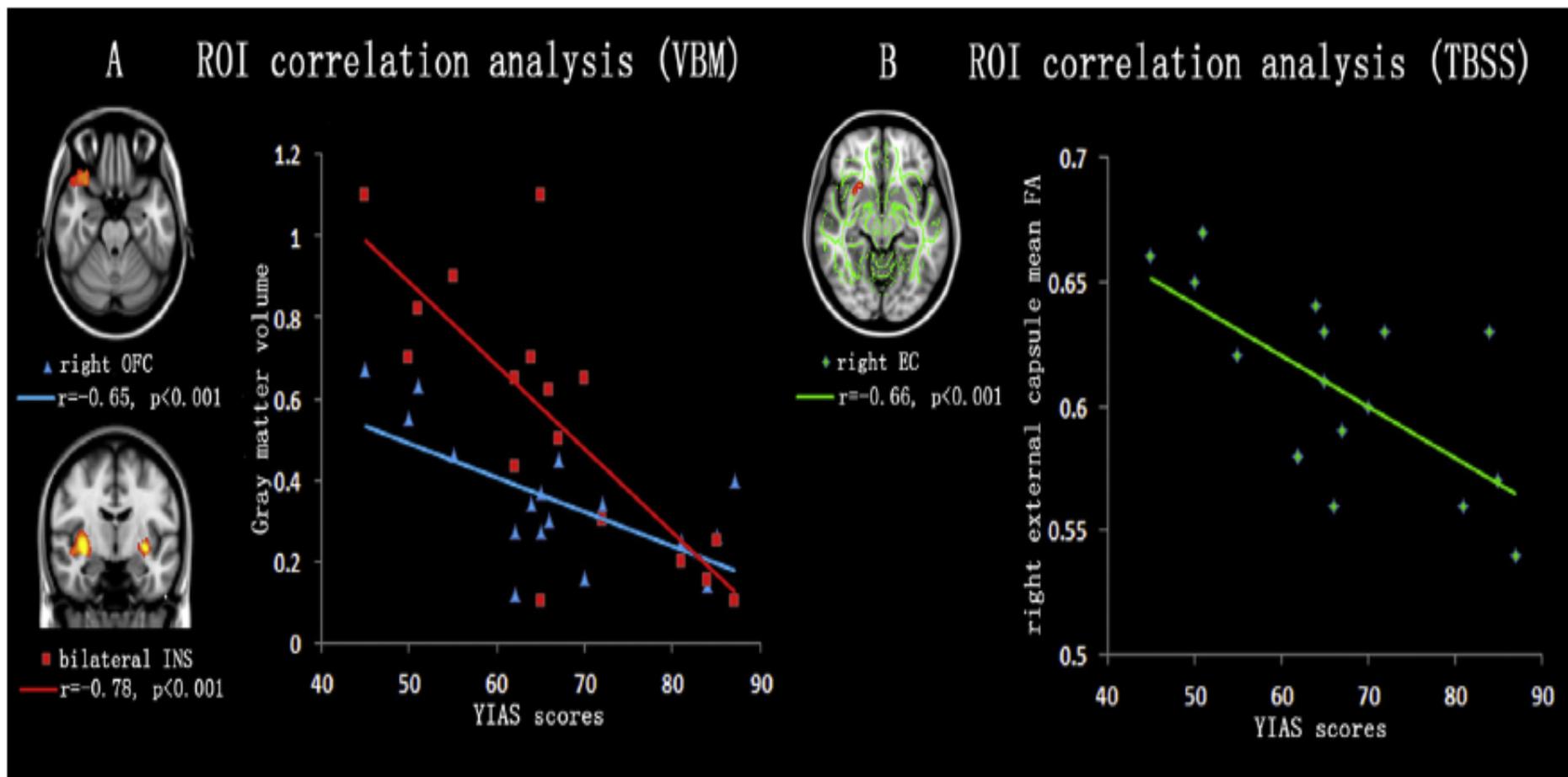


Fig. 2. ROI correlation analysis.

# 如何自救?



# 網路沉迷初步的處理策略

- 多元化地使用網路(原本每週六天平均每天玩十小時的線上遊戲換成三種線上遊戲，每三天玩完一輪，每天時間一樣十小時；接著，十小時中或某一天，改玩BBS或MSN；再慢慢豐富化；最後再減少玩的時間長度)
- 善用提醒卡與電腦設定時間提醒裝置
- 量化對方網路使用的時間與網路沉迷的程度，並且量化其改變

# 該如何恢復(腦科學證據)

閱讀



腦力激盪



規律的戶外活動或運動



社團活動

# 網路沉迷初步的八大輔導策略

- 請**他人**幫忙自己控制上網的時間並訂定有共識的「限制」
- **開始**從事有益身心健康之活動
- 鼓勵自己進入**網路以外**的社會支持網絡與人際關係
- 覺察現實生活中所失去或**不滿足**的部分
- 辨識引發上網或沉迷的觸發點或刺激來源(**打斷行為習慣**)
- **建立生活的目標**與促進現實生活成就感的獲得
- **情緒的改善**
- **時間管理**