

## 網路成癮 即刻救援

網路成癮已被世界衛生組織納入精神疾病的一種，然而，成癮大多來自真實生活中的需求無法被滿足，使得青少年一頭栽入網路世界尋求慰藉。長期研究網路成癮的彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘教授，在《網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊》一文指出，網路成癮與「人際關係有問題」有很大的關係，網路成癮的危險因子中，至少 3 個（社交焦慮、家庭功能、同儕關係）與人際關係有關，因此，父母要防範孩子網路成癮，「親子關係」是成功關鍵。

小宏是一名國三資優班學生，優異的成績讓他從國二開始便擁有了自己的手機及電腦，小宏的父母因工作關係少與小宏互動，僅偶爾假日晚上陪小宏一同外出吃飯，使得小宏投入網路的時間日漸增多，專注力和自制力也明顯越來越低，雖然課業上仍然比他人優異，但原本平均前三名的他，成績開始明顯下滑。師長及父母開始擔心小宏的成績，而小宏面對師長與父母的關心，開始容易情緒激動與不耐煩地回應，此時原本用來休閒放鬆的手機及電腦遊戲，無形成為了小宏的避風港。小宏因一次的模擬考分數不得志，與老師對談中透漏了自殺意念，由輔導老師及南投心衛中心關懷訪視員關懷家庭狀況，並協助轉介網路成癮治療及家庭諮商等服務後，生活及親子互動才日漸改善，回歸生活軌道。

透過小宏的案例反思，目前的你投入網路的時間是否越來越多呢？或是當心情不好時就會讓自己沈浸在網路之中呢？而當你使用網路時是不是讓你忘記去做更重要的事情呢？甚至經常追劇、玩遊戲玩到太晚讓你第二天無精打采，這些都是成癮的現象，如果上面所說的事情與你的生活經驗相似，那就應該停下來思考，是否因為網路而錯過了重要的人生時刻，是不是因此讓人逐漸無法感到快樂甚至空虛呢，這些都是網路成癮的現象與危害，使用網路的情況下，讓你的工作表現、社交表現、學業、感情生活產生不良的影響，如果上述的狀況已經讓你生活上產生困擾，建議可尋求專業協助，南投縣衛生局於各鄉鎮市衛生所均有提供免費心理諮商服務，可撥打南投縣社區心理衛生中心南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925 將由專人為您服務。

若你發現你身邊重要的親友、伴侶、孩子也有相同困擾應該可以如何幫助他們呢？

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，當孩子網路成癮時，專業的部分可以求助心理師與精神科醫師，家長最重要的是要跟孩子「有關係」。家長最起碼要可以和孩子說得上話，最好可以一起做事、一起去玩。因為親子的互動增加能幫助孩子與現實生活連結，當孩子願意和別人互動，自然就降低了網路成癮的風險。最後提醒各位爸爸媽媽，網路成癮最可怕的並非「染上癮」，而是染上癮後卻「漠視」，而後造成孩子生活上的巨大影響，其實現在各縣市的醫院、心理諮商所、精神科診所等都有設置成癮防治科、身心科、精神科等可以掛號診察、給予改善處方。因此，若您的孩子有上述網路成癮症狀，千萬不要拖延或是羞於開口求助喔！