



## LinkingProject — 網路成癮 Part2 (成因與解方)

### 網路成癮的類型與成因

最常見的網路成癮有三類：「強迫行為」、「性成癮」以及「關係成癮」。

一、強迫行為：包括網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動，而其中以網路遊戲成癮最為常見。

二、性成癮：通常指深受與性相關的網頁(色情網站)內容所吸引，或過分投入於色情網頁/資訊所引發的情色活動裡。

三、關係成癮：指的是花過久時間與精力於網路上的人際關係活動，最常見的社群網站像是 Facebook、IG、推特、抖音或交友軟體一類。

以上成癮型態有時候不會只有一類，而是會有重疊的狀況發生，造成網路成癮的原因也受網路的特性和個人的內在心理狀態的交互作用產生影響：

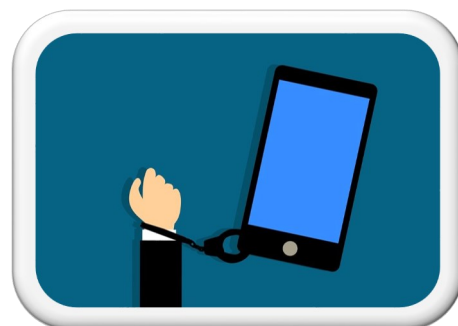


1. 受網路的吸引力與立即回饋的特性，無需等待太久就可以得到回應；透過連續與間歇增強的方式強化愉悅感，也就更容易讓人流連在網路世界裡。
2. 而當網路世界滿足個人的內在需求，網路就有可能會成為生活的避難所而藉以逃避那些不想面對或無法解決的狀況／問題的地方，或者想從中獲得現實生活中無法獲得的。例如：網路遊戲所帶來的成就感、歸屬感或產生自我正向的看法，反而更讓我們遠離現實世界的生活。

### 我可以怎麼幫助自己

當我們想要從沉溺在網路世界的狀態回歸到現實生活，並非對網路完全斷捨離，而是要藉由適度分配上網時間，能合理的、可控制的上網，將網路世界與現實世界達到平衡狀態。

因此，當我們發現自己已經花費太多時間在網路上面的時候，要先**承認**過度使用網路所造成的傷害後，讓自己**暫時抽離環境**，藉由放下手機、遠離電腦/3C 產品，降低暴露在網路誘惑裡的風險，取而代之的走向戶外，**從事運動或者休閒放鬆活動**，給自己與自己獨處時間。更可以做好**時間規劃**，固定且維持作息，**保持生活節奏**，養成習慣以後相信就能合理的使用網路而不致沉溺。



### 我有哪些資源可以使用

如果覺得需要更多幫忙，我們也可以尋求專業的協助，像是尋求心理諮商或戒癮的相關資源，以下為各縣市可使用的相關資源：

各縣市社區心理衛生中心	<a href="https://reurl.cc/dWe0EM">https://reurl.cc/dWe0EM</a>
各縣市網路成癮治療服務資源	<a href="https://reurl.cc/zNr8xQ">https://reurl.cc/zNr8xQ</a>
各縣市衛生局自製網路成癮衛教資源	<a href="https://reurl.cc/W1qdjy">https://reurl.cc/W1qdjy</a>

To Be Continued