

心理元宇宙

認識網路成癮

一、上網與生活

上網與生活早已密不可分，舉凡食衣住行，甚至作業都需要網路的幫助，合理使用與成癮之間變得難以界定。有時沉迷網路如同沉迷菸酒，深陷其中卻毫不知知。然而有人使用網路卻戰戰兢兢，深怕著迷後無法自拔。當生活與網路的分界日益模糊，究竟該如何界定網路成癮呢？

二、辨識網路成癮

1. 想停不能停

你是否有過一種經驗，明知已經沒有新的資訊，或**已經對內容感到無趣**，卻**依然不斷刷新APP**。失去滿足感卻依然繼續，就是想停不能停的最大特點。網路成癮另一個特點就是不斷跟自己討價還價，嘗試淡化或合理對網路的依賴。例如告訴自己再10分鐘就好卻遲遲無法停止，甚至說服自己是有正當用途。

2. 嚴重影響生活

生活不外乎吃飯睡覺工作。一時疏於打理在所難免，但持續疏忽就可能引來各方面的困擾。例如因網路落下的課業開始讓你覺得難以趕上，**希望恢復但壓力與挫折接踵而來**，**導致更加渴望回到網路的舒適圈**，甚至接連影響到經濟、人際、工作等重要事物。

三、給愛冒險又獨立的你

網路世界豐富有趣，深受網路吸引的你也許有一些冒險與獨立的特質，透過了解特質背後的需求，我們能找到滿足自己與兼顧生活的平衡點。

1. 自我挑戰的活動

網路上源源不絕的刺激容易吸引愛冒險的你。若你發現自己喜愛刺激的事物，但同時對競爭感到壓力與疲乏，也許可以嘗試自我挑戰的活動，例如登山、攀岩或水上活動等等都是很好的選擇。

2. 複製網路上的成功經驗

愛冒險的特質有時會伴隨一些衝動，講話一不小心可能就引發衝突。網路有著相隔螢幕的特點，除了做為緩衝避免爭執外，匿名性也讓你更敢於表達。建議你將線上互動當作練習，幫助自己慢慢增進說話技巧，並試著複製與人互動的成功經驗，漸漸找到談吐與對答的從容。

3. 建立量少質高的人際互動

獨立的你也許只要少少的交流就能滿足互動的需求，**但是人際關係還有親近、親密的核心元素**。雖然網路能提供互動的機會，但較難拉近人與人的距離。若獨立的你偶感寂寞，可以時不時主動安排與他人約會或出遊，透過短時間卻高質量的相處進一步推進彼此的關係。