

網路沉迷與成癮之自我診斷

出處：資源素養與倫理網站（國中生版）- 台北市政府教育局

網路沉迷常在不知不覺中形成，至於如何判斷自己是否過度沉迷於網路活動呢？我們可以將問題分為下列兩個部份（參考陳淑惠，2003）來評斷自己在使用網路時，是否要多加小心。

◆ 第一部分：網路沉迷之自我診斷

- (一) 上網對我的學習活動已造成一些負面的影響？
- (二) 上網對我的身體健康造成了負面的影響？
- (三) 我曾因為上網而腰酸背痛，或有其他身體不適？
- (四) 我發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動？
- (五) 因為上網的關係，我和家人的互動減少了？
- (六) 因為上網的關係，我平常的休閒活動時間減少了？

以上的問題在瞭解自己使用網路時是否不合理，造成個人的學習、身體健康及人際關係受到影響。只要生活上有符合以上敘述的部份，我們就該注意並減少使用網路的時間，例如每 30 分鐘就該暫停上網，做做伸展操；除了上網，也可以跟家人、朋友外出運動，應該可以改善網路沉迷的情形。

◆ 第二部分：網路成癮之自我診斷

- (一) 每天早上醒來，我想做的第一件事就是打開電腦或手機上網？
- (二) 就算已經每次下網了，也正在做別的事，卻又忍不住想再次上網看看網路上的資訊或動態？
- (三) 一旦沒有網路可以使用或環境中沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言？
- (四) 不能控制自己上網的衝動，難以轉換念頭？
- (五) 曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到？

只要生活的情形符合上列敘述中的任一種，那你就可能就初步符合「網路成癮者」的特質了，千萬要特別小心。必要時，請尋求專業的醫生或師長協助，早日回復正常的生活。