

iSafe

三分鐘認識網路沉迷

不同學者對於網路沉迷有不同的定義，但大多數的定義均提到以下三種特性：

過度的網路使用時間：
延長上網時間及增加網路活動，才能使其得到相當程度的滿足。

無法控制的上網行為：
想到或看到電腦或手機時，會有想上網慾望或衝動，而且精神較為振奮。

上網行為影響日常功能：
突然被迫離開網路時，容易出現情緒低落、生氣、空虛感，或注意力不集中、心神不寧等反應。

iSafe

網路沉迷的身心可能危害

網路沉迷危害身體健康

沉迷網路易使生活作息混亂、三餐與睡眠不正常，還可能有以下身體健康風險：

- 眼部疾病：近視加深、乾眼症、飛蚊症…等。
- 心血管疾病：心肌梗塞、心律不整…等。
- 生理影響：肩頸、手肘、肌腱關節與神經傷害。
- 腦部影響：影響腦部認知與注意力發展。
- 其他：肥胖、失眠…等。

網路沉迷危害心理健康

網路沉迷也可能造成以下的生理健康危害

- 焦慮症、強迫症，或憂鬱症。
- 假性幻覺 (以為手機鈴響或震動)。
- 人際關係疏離，甚至出現社交畏懼症。
- 暴力傾向。
- 易產生疑心、敵意。

iSafe

檢測自己的沉迷指數

美國心理學家 Kimberly Young 提出以下 8 個檢測指標若符合 5 種以上就可能為沉迷：



專注於網路活動，且離線後仍想著上網的情形



覺得要花更多時間上網才能滿足



多次努力想要空制或停止上網，但卻總是失敗



想要減少或停止上網時，會覺得沮喪、生氣



上網所花的時間比預期更久



寧願失去人際關係、工作或學習機會也要上網



曾向親友或他人說謊，隱瞞自己的上網狀況



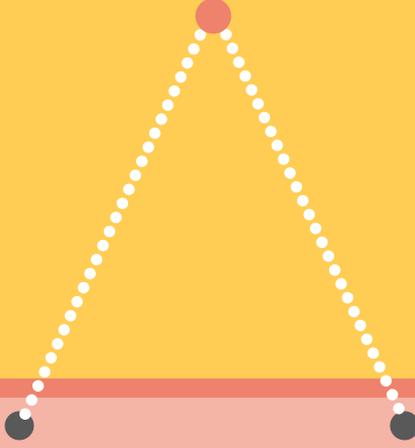
上網是為了逃避問題或紓解罪惡、焦慮等感覺

iSafe

預防網路沉迷

- ▶ 學習正確的電腦網路使用習慣，例如建立固定的上網時間。
- ▶ 改變網路使用環境，例如把電腦放在家中自己不容易看到的地方。
- ▶ 多從事網路之外的活動，培養自己有興趣的其他娛樂方式。
- ▶ 釐清自己的生活目標，讓網路的使用是以達到目標為主。
- ▶ 做好時間管理，依自己的目標妥善分配時間進行不同事務。
- ▶ 訓練社交技巧，幫助自己脫離對網路人際關係的依賴。
- ▶ 避開充滿聲光刺激的網路活動，避免被養成需要更多刺激方能滿足。
- ▶ 培養反思能力，時常反思網路體驗帶給自己的影響。

資料來源：教育部資訊素養與倫理數位課程



教育部全民資安素養網
<http://isafe.moe.edu.tw>

2016年1月18日