

網路沉迷與成癮



甚麼是網路沉迷？

- 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。



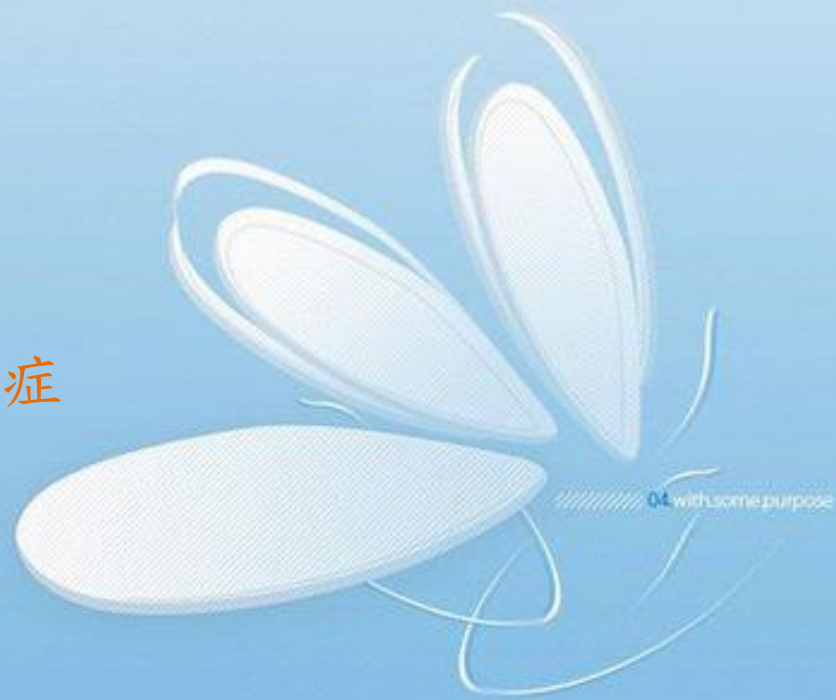
網路沉迷的身心可能危害

生理層面

- 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。

心理層面

- 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，甚至出現社交恐懼症
- 暴力傾向
- 易產生疑心、敵意

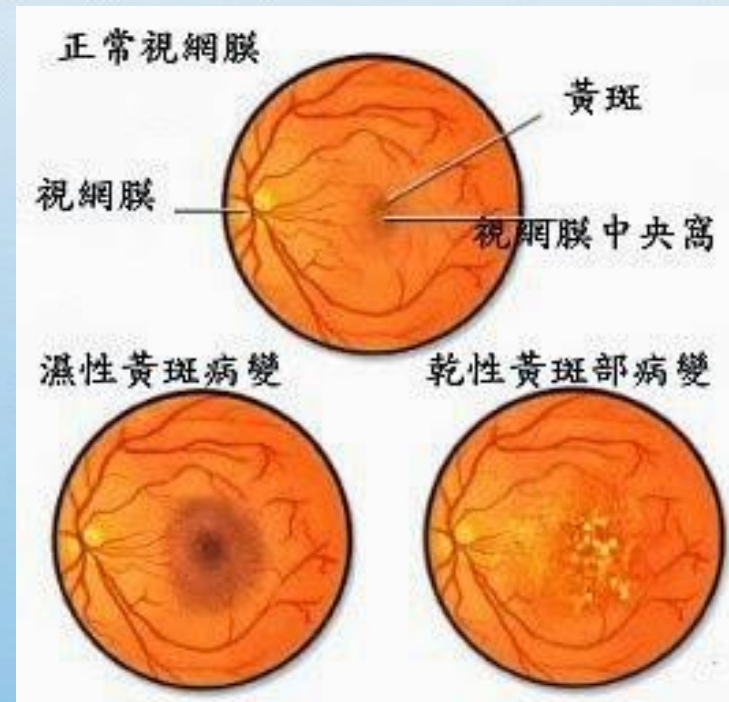


網路沉迷的身心可能危害

黑暗中滑手機，造成一輩子傷害

關燈後看手機螢幕在黑暗中特別明亮，近距離觀看，高能量直射眼睛，直接傷害眼睛的黃斑部。

不只黃斑部病變，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。一旦得了黃斑病，就等於眼睛癌症，只有等著失明，因為現代醫學無法治療，更談不上治癒。



檢測自己的沉迷指數

指標若符合 5 種以上就可能為沉迷

上網=使用手機

- 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
- 多次努力想要控制或停止上網，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

預防網路沉迷

- 學習正確的電腦網路**使用習慣**
- 把電腦放在家中自己**不容易看到**的地方。
- 培養自己有興趣的**其他娛樂**方式。
- 做好**時間管理**



參考資料

教育部全民資安素養網：

https://isafe.moe.edu.tw/index.php?populace_id=3

投資網誌：

<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=12732>

