

青少年問題性網路使用/網路成癮

過去網際網路正起步發展時，曾有一句提倡青少年交通安全宣導標語：「上街飆車-遜；回家飆網-酷」，然而多年過後，現在人手一台智慧型手機，隨時隨地可上網的年代，過度的網路使用，反而成為目前青少年心理健康必須關切的議題。

有關網路成癮診斷準則，研究者之間對於其概念本質有許多意見分歧，世界衛生組織已將網路遊戲成癮（Gaming Disorder）納入國際疾病分類第 11 次修訂（ICD-11）中的正式診斷，期許相關臨床心理工作人員注意該現象，能及時預防及處理；其主要症狀為：

1. 網路遊戲玩到失控，無法控制想玩的頻率、強度、持續時間，無法終止遊戲
2. 玩網路遊戲的重要性，優先於其它生活興趣及每日活動
3. 即使會有不良影響及後果，還是持續玩遊戲

當上述三項症狀同時存在 12 個月以上，且造成個人、家庭、社會、學校、職業等重要功能顯著損害時，必須考慮青少年有網路遊戲成癮問題，需積極介入。

然而，許多青少年雖沒有玩網路遊戲，卻有網路行為過於依賴，社群媒體無法控制的使用，如 Instagram (IG), YouTube 影片等，這樣的網路過度投入，雖尚無明確診斷準則，也是臨床關注重點；許多研究顯示，與網路成癮有關聯的特質如：憂鬱情緒、衝動性、尋求感官刺激、低自尊、缺乏關心、人際議題等，都可能是問題性上網的高風險青少年，另外值得注意的是，這樣的孩子也容易合併精神科共病表現，如情緒問題、焦慮、注意力不足/過動症、拒學、非法物質使用疾患等，若已造成生活影響，需考慮處理及就醫。

當遇到過度網路使用的青少年時，必定是父母最擔心及困擾的狀況，建議家長們先整理好自身情緒，避免急著給建議，而從了解孩子開始，表達關心及釐清孩子上網內容的時間分配，討論可能的負面影響，進一步規範合理使用的範圍；練習同理孩子的想法，可試著詢問現實生活是否遇到重大問題，一起面對處理，而非躲到網路世界。

科技急遽發展的這個世代，網路使用是個無法避免的趨勢，當遇到孩子有類似的問題時，避免以責備、限制或純粹治療精神疾病的觀點來看待此一社會現象，嘗試理解孩子這樣行為背後，他/她們需要協助的困難，從個人、家庭、學校、社會等多面向積極鼓勵、健康促進的方式來引導，才是更周全的考量。

參考資料:

1. 衛生福利部
2. 世界衛生組織 (WHO)
3. 網路成癮 評估及治療指引手冊