網路e世代的身心症問題
網路所引起之健康效應

文/身心科 郭純雅 主治醫師

數位科技與網路世代的進步帶來現代人類生活的大革命，可以隨時掌握全世界的動向，而台灣近年的重大學運與選舉，也和網路世代、社群團體及網軍有很強大的關聯，這些智慧科技的進步，無疑地帶給人類生活許多的進步。隨著上網的時間加長、網路活動更複雜及人際互動在網路上速食進行，使得現代人健康生活產生了負面的影響，特別對發展中的兒童與青少年，這些不良的健康效應影響更鉅。

或許以下的情境對你/我來說都不陌生：

『在競爭高壓企業工作的阿傑，每天被採責任制的工作壓力逼得喘不過氣來，只要一有空就想躲到網路遊戲裡放鬆一下、喘口氣。可是隨著工作壓力愈大、案子越積越多，阿傑喘口氣的網路遊戲時間卻也隨之越來越長，工作越忙，晚上熬夜玩網路遊戲的時間也越長。阿傑發現玩遊戲的時間需要更長才能有之前放鬆的效果，在蠟燭兩頭燒的情況之下，阿傑開始常常跟公司請假，工作的案子便一拖再拖...』

『阿真生活在爸媽兄姐很忙很衝的家庭裡，對她來說，不管學校或家裡的世界都是灰色的，身為家中排行最小的她，在家常常是全家人的出氣包、在學校也交不到知心好友，但在網路的世界，只要一進到社群聊天室，就有人回應自己，只要撒個嬌回應對方、吸引對方點擊，就有遊戲代幣和廣告的收入；接下來又有更誘人的，只要自己穿少一點、跟客人順道開個黃腔，就有更豐厚的報酬，而且更晚更刺激更多金，國一的阿真變成了半夜網路世界中最光彩耀眼的公關...』

『網路成癮』是網路使用最常見的不良效應，從1995年開始出現這個名詞，到美國精神會在2013年的最新診斷準則（DSM-5），目前仍稱之為「Internet Gaming Disorder」，如果過去一年當中曾出現以下九項之其中五項，並且已經影響到生活、學業、工作、人際關係等為診斷準則。

此九項診斷準則為：

（1）整天被網路遊戲佔據，即使沒在用電腦也想著網路上的事情。

（2）如果無法玩網路遊戲時，則會出現戒斷症狀，如焦躁、坐立不安、發脾氣、緊張、沮喪或心情不穩定。

（3）需要花更多時間玩網路遊戲才能感到滿足。

（4）雖然有人建議應該減少電腦網路遊戲使用時間，但仍無法減少（無法控制）。

（5）為了電腦網路遊戲使用而犧牲家人朋友的相處、讀書和過去喜愛的活動。

（6）明知道電腦網路遊戲使用已帶來許多壞處，仍無法減少時間。

（7）花費過多時間使用電腦網路遊戲，曾向家人、朋友或師長隱瞞真正上網的時間。

（8）使用電腦網路遊戲來忘憂解愁、暫時忘掉壓力 。

（9）因為過度網路遊戲使用而影響健康、學業、工作和家人朋友的關係。

根據研究指出，全世界網路成癮的比率為0.8~26.7%，以亞洲地區盛行率為最高，網路成癮除了會造成個人於生活上、工作上、人際關係上的影響，更有研究指出網路成癮者得憂鬱症是一般人的2.5倍、自傷行為是一般人的2倍，其他共病還包括：焦慮症、強迫症、注意力不足過動症、其他物質成癮及自殺等；目前對網路成癮的機制，在認知功能方面，則發現網路成癮患者在克制能力的執行功能上明顯出問題。有些研究更發現家庭互動模式也與網路成癮有相關連。此外，網路問題使用所產生的健康效應還含括：對睡眠的影響（半夜發送簡訊、手機放在床頭隨時收發訊息和查看Facebook等）、對肥胖的影響（長時間使用電腦網路而減少其他活動量或運動時間）、對危險駕駛與交通行為的影響等，這些都是伴隨著網路世代來臨所直接或間接的負面健康效應。

當出現網路成癮或網路相關負面健康效應時，建議可以檢視或列表標出每天使用電腦與網路的時間與內容，然後試著以維持合理睡眠時間、不影響上班上學或日常活動為前提之下，試著減少使用網路或電腦的時數。如果自己實行很困難，可以請親友從旁協助；比方說幾點到幾點之間，電腦銀幕或手機交由親友保管。如果過程中常出現自己控制不了的情緒或行為，建議前往尋求專業的醫療協助，合併藥物治療與心理治療來改善有問題的網路使用行為，誠如戒治酒藥癮患者般，網路成癮問題也需要一段時間的治療（三至六個月以上的療程），才能在建立良好醫病關係下進行問題改善。

參考資料：

Bailin A; Milanaik R; Adesman A. " Health implications of new age technologies for adolescents: a review of the research. [Review] " Current Opinion in Pediatrics. 26(5):605-19, 2014 Oct.