



網癮的中西醫結合 預防與治療

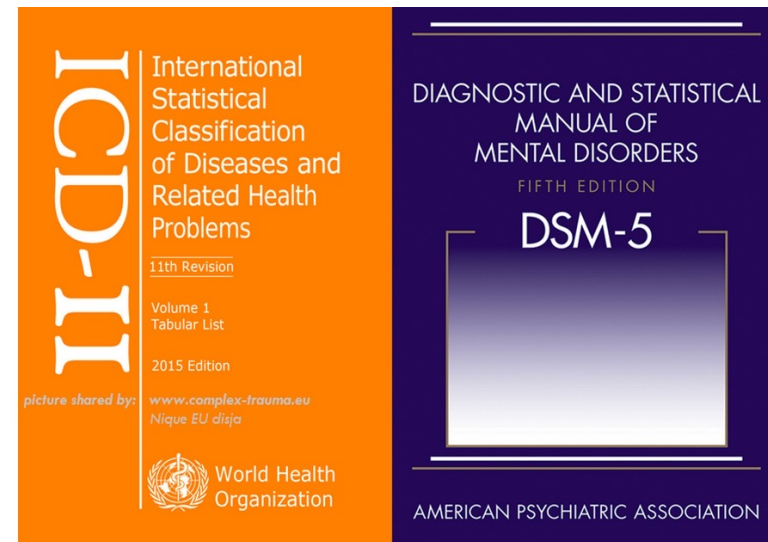
注冊中醫 洪鴻彬 博士



Internet Addiction Disorder (IAD)/Problematic Internet Usage (PIU) 網絡成癮症/有問題網絡使用

- 目前網癮的**醫學診斷標準尚未統一**。

1. Internet Gaming Disorder (IGD) 網絡遊戲障礙 (ICD-11, DSM-5)
2. Online Gambling Disorder (OGD) 線上賭博障礙 (ICD-11, DSM-5?)
3. Cyberchondria (CYB) 網絡疑病症
4. Cyberpornography Addiction (CPA) 網絡色情成癮
5. Cyberbullying 網絡霸凌
6. Online Shopping Addiction (OSA) 網購成癮

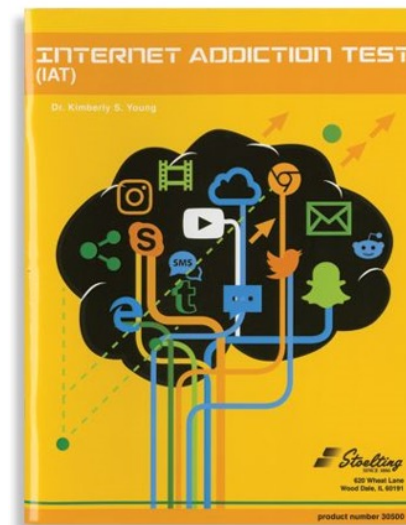


Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction

Keith W. Beard and Eve M. Wolf

○ 診斷標準

- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001) : “5+1”模式
 - ① 互聯網使用成為生活的中心；
 - ② 線上時間超出預期計畫；
 - ③ 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，需要持續增加上網時間；
 - ④ 強迫性：不能成功減少、控制、停止互聯網的使用；
 - ⑤ 戒斷性：停止或減少互聯網使用會導致無聊、抑鬱、氣憤；
- 以上5項為必備，再加上以下三項之一：
 - ① 重要人際關係、工作、職業機遇遭到破壞；
 - ② 向別人撒謊互聯網的使用程度；
 - ③ 使用互聯網逃避現實問題。



網路成癮量表(Chen Internet Addiction Scale, CIAS)
本量表為陳淑惠老師臨床心理學研究室同意授權使用

系別：_____ 班級：_____ 學號：_____ 姓名：_____

性別：男 女 其他 e-mail信箱：_____

請您依照自己的看法來勾選，由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

實際情況	符合		不符合	
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我發現自己上網的時間越來越長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不管我怎麼上網總覺得無聊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 其實我每次都只想上網一下子，但常常一停就停很久下不來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 雖然上網對我的日常生活關係造成負面影響，我仍未減少上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我不能控制自己上網的衝動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 沒有網路，我的生活就是無聊可言。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我嘗試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我曾因為上網而沒有檢閱郵件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不振。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

指導單位：教育部
執行單位：華文科技大學圖書資訊處、學務處

○ Internet Gaming Disorder (IGD)

- Men, adolescents and young adults are more likely to be problematic gamers.
- IGD often shows comorbidity with anxiety, depression, ADHD or hyperactivity symptoms, social phobia/anxiety, and obsessive-compulsive symptoms .





青少年精神衛生 (2021)

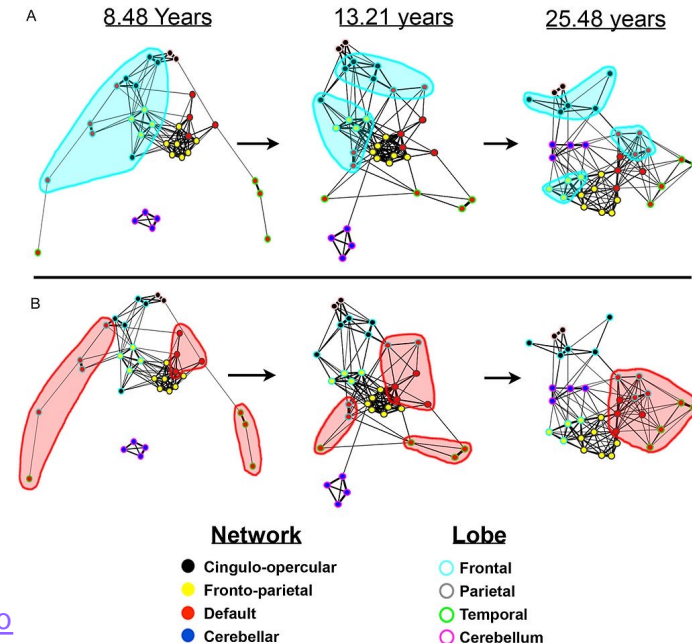
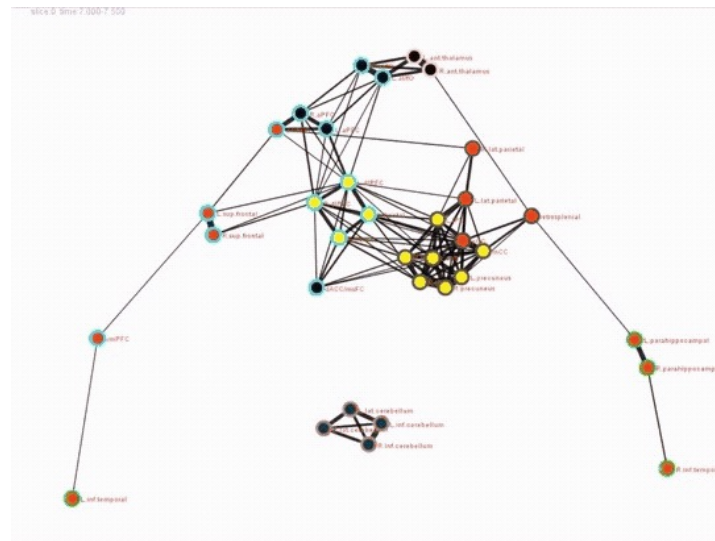
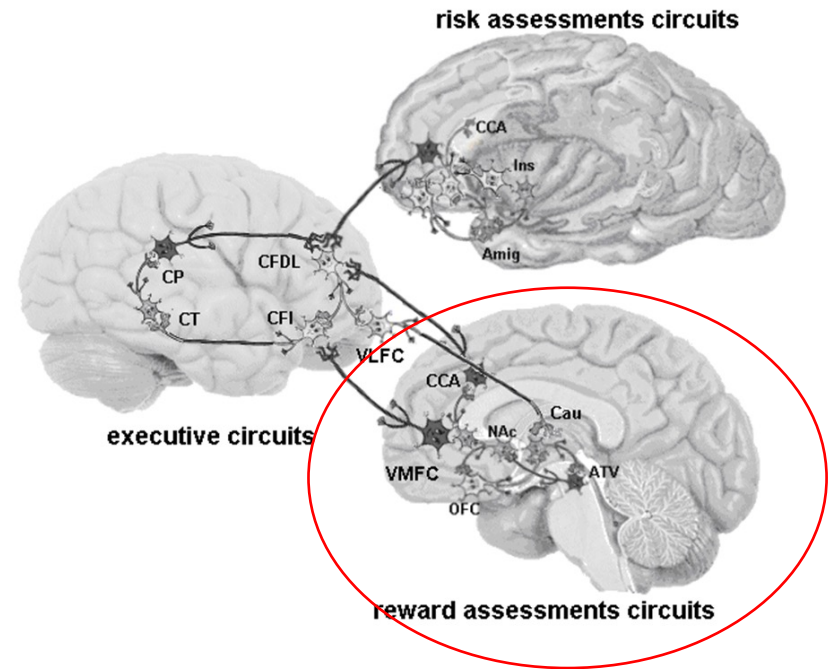
- 全球10-19歲人群中，有七分之一患有精神障礙，占該年齡組全球疾病負擔的13%。
- 抑鬱症、焦慮症和行為障礙是青少年患病和殘疾的主要原因。
- 自殺是15-29歲人群的第四大死因。
- 青少年的精神衛生問題得不到解決，後果會延續到成年期，損害身心健康，並限制成年後过上充實生活的機會。

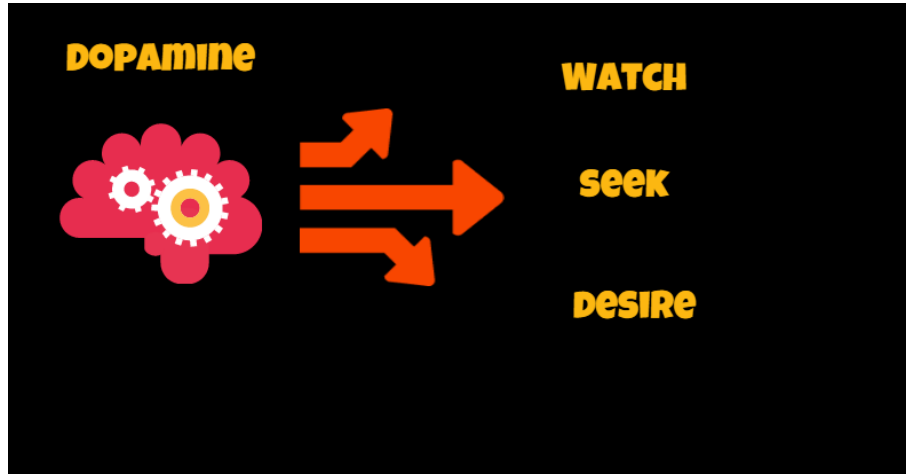
<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



青少年大腦研究進展

- 青少年**追求回報**的大腦部分的發育早於**負責規劃**和**情感控制**的部分。
- 青少年的**大腦**具有出色的**變化**和**適應**能力。
- 青少年時期所發生的**實驗**、**探索**和**冒險**行為更多的與大腦本身的發育有關，而**不是病理性的**。
- 需要採取措施**減輕**青少年時期出現的**負面問題**。





Reward processing networks also involved in **learning, memory** and **addiction**.

