

上網真是會變為上癮的習慣嗎？現在家庭平均每天上網 3.6 小時，比看電視的 2.5 小時還要多；青少年更每日花將近九小時，比三年前增加四成(ZD Net, 2006)。調查也發現百分之二十一的父母認為子女上網太多，有一半父母曾用禁止上網作為懲罰子女的方法。當然現在許多工作、私人的溝通、資訊、甚至子女的家課亦需互聯網的協助才能完成，根本不可能超過數天不上網；但上網弄至上癮的投訴卻非常普遍。這不單影響青少年，許多成年人亦會瀏覽過多資訊、平日面對電腦但工作效率散漫、發展網上情、對色情網站上癮，引致婚變、家庭成員相處時間銳減。其實人的身體不但會對毒品、酒精或香煙等物質產生倚賴；我們對習慣及某些活動(如賭博、購物、工作、看電視)也會產生心癮；心癮來時人心理需要的感覺很強烈、甚至出現生理上缺癮的退縮反應。

有研究員 Dr. Greenfield 用「沉迷賭博」的心理徵狀去調查「沉迷上網」現象，發現有百分之六的被訪者符合有不自覺的強逼性上網的行為，而總體共百分之三十的人過度使用互聯網。現時「沉迷上網」仍未被心理學界斷定為一個心理病態，但它具有許多類似「沉迷賭博」的病態心理徵狀例如：時常牽掛上網以致對生活無興趣或無計劃；上網時間長度失控；當未能上網或被禁止上網時表現坐立不安甚至容易發脾氣；掩飾或自欺自己上網的陋習；上網者藉上網逃避情緒困擾或其他現實困難；追求網上的滿足而放棄現實中重要的人際關係、事業或學習。筆者的輔導個案中有受父母懲罰的青少年把牆壁打得破爛，發洩被取去上網玩電腦遊戲的時間、亦有父母把子女房門上鎖禁止他們再上網而被警告觸犯法例... 青少年無日無之下載及整理歌曲、瀏覽資訊而學業一落千丈的個案不勝枚舉；這些例子表明沉迷上網對家庭確有深遠的影響。

沉迷上網當然有許多不同的成因與需要，根據輔導個案的經驗，較普遍的原因包括與朋友保持合羣的社交需要、好奇地結交新朋友、感覺孤單而渴望在網上尋求傾訴對象、亦可能喜歡追求各種網上的感官享受如視象和遊戲。我們現代人往往視正常為沉悶，不能接受片刻的平淡，亦不大懂得正視內心或生活上的各種不快與痛苦，沉迷上網這玩意既有新鮮刺激，也容許我們輕易地逃避各種不愉快的感受。若你的家人或自己有上網失控的習癮，必須檢討及解決背後的原因；從而改變沉迷的慣性，把上網的用途運用得合乎中道、恰當的時間分配，先完成較重要的事情，你可以毋須陷入網蘿之中。

(黃玉璇博士為 BC 省註冊心理學家/何冠明碩士為 BC 省臨床心理治療師)