

## 病態上網

馬太向醫生說，明仔每天放學回家，便立即入房開電腦，玩 On-line game、MSN、漫無目的地瀏覽網站……一玩便是數小時，當張太叫他叫晚飯的時候，他也足不出門，只吩咐她把飯菜放進房內，讓他邊吃邊玩。明仔甚至不做功課，直至深夜三至四時，才肯睡覺，真是「廢寢忘餐」……由於睡眠不足，明仔經常遲到上學，甚至向學校請病假，索性曠課，因此成績一落千丈，馬太感到非常擔心。當她嘗試阻止明仔沈迷下去時，兩母子便經常吵架……

在現今社會，電腦已經變成我們生活的一部份，上網已成為不少人的生活習慣；但若上網弄至後遺症或影響日常生活，便可能已患上病態上網症了。健康上網是因應學習上需要，有目的瀏覽網站，以便解決問題，而且有時間節制。但病態上網者卻不能控制上網的慾念，每日會花很長時間上網，直至深夜才休息，且漫無目的在網上遊蕩，玩網上遊戲，甚至完全沈迷下去，不能自拔，以至功課、社交或家庭關係受到影響，也會出現睡眠不足、日間沒精打采、情緒波動等後遺症。患者整天都會心思思，想去上網，若然不上網，便會忐忑不安，不能安靜下來。

病態上網症跟病態賭博、購物狂、濫用藥物等問題相近，是一項沈溺行為，屬於慾念控制障礙症（Impulse Control Disorder）的一種，病因包括逃避壓力的不健康減壓法、苦悶、滿足一些幻想、遊戲的好勝心態、在網上與夢中情人談戀愛、或好奇等等。

治療方法主要是透過輔導，以行為治療方式，與患者定下協議，逐漸減少上網的時間，並且規範上網的目的與範圍；再嘗試增加患者的其他興趣，代替對上網的倚賴。

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生李永堅  
drwkle2@gmail.com