

網絡成癮症

「網絡成癮症」泛指各種對互聯網的過度使用，以致影響正常作息的情況。對於「網絡成癮症」的理論在醫學界一直存在著爭議，到目前為止，「網絡成癮症」的真實存在性尚未被醫學界證實，它亦不被最新的心理疾病診斷統計手冊 (DSM V) 所收錄。

早前有新聞報導指出有情侶因沉迷綫上遊戲，不僅輸掉買樓首期，更要申請破產。網上及手機遊戲瘋魔港青，年輕人往往在公餘時因打機廢寢忘食、機不離手，其成因可能是與人際關係薄弱、缺乏人生目標有關。對於網癮這個問題應否界定為病癥或病態，無論醫學還是理論上都是有爭議的。如七十年代，電話的普及，電視的崛起，亦掀起港人煲電話粥和追電視劇的潮流，可是當時也不存在著「電話成癮症」或「電視成癮症」。所謂「網絡成癮症」，是因為網絡興起而出現，或許它只不過是一瞬即逝的潮流病。

醫學界認為，成癮一般用來形容人對毒品、煙草、酒精等物質的依賴，這些依賴都是被醫學可以論證的。但是網絡是內容多元化的媒體，並非如毒品、煙草、酒精那樣刺激大腦。因此，把網絡和遊戲比喻為毒品是一種不合邏輯的論據。沉迷於網絡和遊戲的現象確實客觀存在，但問題本身並不能全歸咎於它們，其主因往往在於教育或其他社會的深層問題。

治療網癮的最好方式，首先是擴展其人際社交圈，學習社交的溝通技巧，並且要訂立清晰的人生目標，開拓多元化的休閒活動。更重要的是，學習如何正確及適當地使用網絡，要做互聯網的主人，並視它為服務大家的一種工具！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.01.25