

# 認識網絡成癮

網絡成癮 (Cyberaddiction) 是 …

- 過度及強迫性的使用電腦和/或互聯網，如社交媒體，視頻，遊戲，網上購物等，至干擾日常生活
- 通常與願望實現（如：地位，權力，控制權，尊重）和/或逃離現實相關
- 和大腦神經系統有密切關係

## 網絡成癮的不良影響

- 增加心理健疾病礙例的風險
- 社交互動隔離和斷裂
- 降低大腦執行功能和注意力（如：組織能力，解決問題能力等）
- 常生活功能受損（如駕駛，工作，學業表現等）

## 導致網絡成癮的危險因素

- 缺乏外界支持
- 其他成癮問題和/或精神疾病
- 高壓生活事情
- 朋輩影響



Community  
Family Services  
of Ontario 家和

## 提示和解決策略

- 注意初期徵兆及並盡早尋求幫助
- - 通過設定時間限制和規限進行“電子節食”
- 選擇有“營養”的內容實際使用，而非無意識使用
- 不時進行“電子排毒”
- 發展新的愛好或興趣

