



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

沉迷上網背後的內心世界

迷網背後

近年青少年沉迷上網的問題備受關注，亦引致各種社會問題，家長、教師及社福界人士都在積極尋求有效的處理方法。以下是五個「迷網少年」的個案：

個案 (一)

十四歲的阿強每天放學回家都會第一時間走到電腦面前，接著連續打機五、六個小時，無論是父母勸阻或是「打機」打至呼吸困難，頭昏腦脹，阿強都不能自拔地繼續「打機」。

個案 (二)

阿明今年十歲，他的父母每天為家中各樣事情不停地爭執，甚至經常互相拳打腳踢。阿明每天放學後都留在房間內廢寢忘餐地上網，他認為上網是最佳的娛樂，亦是他最感興趣的活動。

個案 (三)

十九歲的阿輝整日都「霸」著家中的電腦，每次母親叫停的時候，他都會喝罵她「收聲啦你！唔好阻我發達呀！」「我係度贏緊啲武器呀！有錢架，贏緊錢呀！」

個案 (四)

十六歲的阿恩，可以連續三、四晚興奮地坐在電腦面前，不眠不休的與網友傾談、打機、或上網漫遊。但過了一星期後，她會放下所有的網上活動，連續一、兩個星期沒精打采地躲在房間的皮窩裏，足不出戶。

個案 (五)

十二歲的阿傑最喜愛的網上活動是 MSN 及 Chatroom，他可以日以繼夜的上網 chat。言行舉止古怪的阿傑，最討厭學校的午飯時間，因為每次都沒有同學跟他一起共膳，而他亦投訴同學們對他心懷不軌。

以上五個個案都面對同一個問題——沉迷上網，但問題的核心及治療的方法卻截然不同。

處理個案(一)阿強的情況時，首先要評估他的自我控制能力 (impulse control)，繼而從他個人及家長入手，慢慢協助他尋找管理衝動的方法及培養其他興趣。接著，有系統地制訂有效的獎賞

方法，按他的能力逐步減少打機時間，並以其他健康的嗜好取代之。

個案(二)的阿明沉迷上網的行為只是問題的表徵，問題的核心可能在於父母之間的爭執、甚至家庭暴力，要先處理父母之間的糾紛及暴力行為，阿明的上網問題才能逐步化解。

處理個案(三)阿輝的情況時，首先要評估他是否沉迷賭博，如果是，那上網只是他的賭博工具，真正要處理的是賭博成癮。

要有效地協助個案(四)的阿恩，首先要評估她是否患上躁狂抑鬱症，嘗試了解她沉迷上網的行為是否她躁狂時段的病徵。

而個案(五)的阿傑可考慮為他作抑鬱症、社交焦慮症、思覺失調及性格障礙等評估，治療因應評估結果而配合，亦可以加入社交訓練的治療元素。

正如處理其他個案一樣，協助沉迷上網的青少年必先透過詳細的評估及分析(individual case conceptualization)，而治療是要配合個案的分析結果，不能一竹竿打一船人。沉迷上網是一種行為，是問題的表徵，反映當事人的內心狀態及家庭狀況，沉迷上網只是冰山一角，冰山下潛藏的內心及家庭狀況才是問題的核心，所以我們必須對症下藥。