

犯了 e-癮嗎?

March 28

網路對那些患有「網路上癮症」的人來說，就好像一個無底的酒杯之於一個嗜酒成性的酒鬼。換句話說，那是他們所有無法抗拒的東西。但天無絕人之路。去年，首間針對青少年網路上癮症患者所設立的康復中心在上海成立了。與一般所知不同的是，並不是只有個性內向的「電腦狂」需要幫助。

網路上癮的症狀包含失去時間感、為了玩電腦而犧牲睡眠或課業時間，還有上網中斷時會變得焦躁及憤怒。典型的網路成癮者一星期可以在電腦前花上三十個小時或更多，且離開鍵盤時手指還可能不自主地做出打字的動作。

雖然關於網路上癮症的具體資料不多，但調查及個案研究指出，此病症的形成和其它上癮症很像，例如像賭博，初期會有種魔力吸引你的注意。青少年尤其是高危險群，因為線上遊戲及在聊天室認識網友似乎遠比唸書更令人滿足。

即使網路上癮症並不算真的疾病，現在也該是我們算算自己使用電腦的頻率的時候了。任何事物過量都可能是危險的，一旦習慣成癮，我們可是無法就這麼「刪除」這問題的!