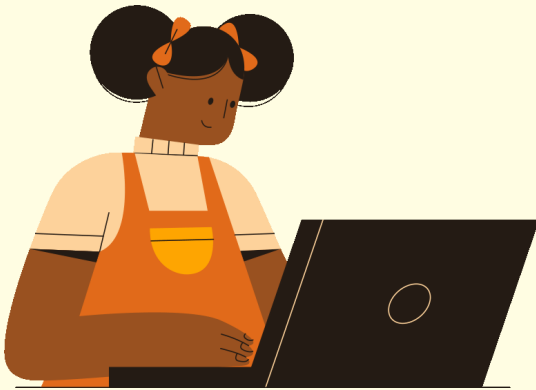


給沉迷網路者在疫情中之提醒

一起度過疫情及隔離期間帶來的焦慮及壓力感受

一、疫情下的「STAY HOME」如何影響我們的網路使用行為



- 網路使用時數增加：國外研究，7成的人花更多時間使用網路，平均從6.5小時/每日增加至9小時/每日
- 網路成癮者比例增加：台灣統計，國中學生之網路成癮盛行率於疫情期間高達24%，遠高於過去數據 (約17%)

二、具有哪些特質的人在疫情間更易出現網路成癮

- 網路使用時間過長者 (超過11小時/每日)
- 使用網路從事社交媒體/線上遊戲/娛樂者
- 家中有COVID-19疑似個案/確診者
- 本身有憂鬱/焦慮症狀、睡眠品質不佳、社交活動較少者



三、疫情下的網路成癮對身心健康之影響

- 加重本身之憂鬱/焦慮症狀、影響睡眠品質
- 降低日常活動量，飲食失調、肥胖問題



給沉迷網路者在疫情中之提醒

一起度過疫情及隔離期間帶來的焦慮及壓力感受



四、在疫情下，我可以如何做來避免網路成癮

- **保持生活節奏，規律作息：**
製作每日活動規畫表，固定時間就寢及起床，健康飲食並攝取足夠水分
- **固定運動：**
例如線上有氧舞蹈、瑜珈、室內重訓等
- **培養抒壓技巧：**
例如閱讀、寫作、聽音樂、漸進式肌肉放鬆、瑜珈/冥想、正念練習等
- **維持社交活動：**
例如和親友約視訊聚餐，和同住家人保有每日固定之「家庭時間」，共同從事休閒活動放鬆身心
- **每日固定時間更新疫情資訊，避免過度暴露：**
花過多時間搜尋及接收疫情相關訊息，反而會增加心中的焦慮不安感受
- **自我監測：**
有意識的監測自己每日的螢幕使用時間，可適度關掉社交媒體通知、替自己創造一段「離網時間」、利用app設定使用時間上限並做自我提醒
- **早期求助：**
若意識到自身有網路成癮傾向，可盡快求助專業精神醫療，早期介入後續療效亦較佳

如需進一步協助，歡迎掃右方QR code或由下列網址進入
預約臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科門診

<https://webreg.tpech.gov.tw/>



疾管署COVID-19諮詢專線:1922

廣告