

數位時代 讓孩子遠離成癮問題

文／鍾世明 | 心之旅心理治療所策略長

數位多媒體出現至今，影響力早已延伸到生活的各個層面，社群、通訊、短影音等，都可能引發類似「遊戲成癮」的現象，更有許多人在無法使用數位媒體時出現情緒失控的狀況。2013 年後，全世界通用的精神疾病診斷手冊 DSM-5，就注意到「網路遊戲障礙症」（Internet Gaming Disorder）這個問題，雖然目前尚未正式列為精神疾病，但已在追蹤研究中。

「成癮」是什麼？根據 DSM-5 對「物質使用障礙」的定義，成癮主要有三個特徵：像是使用時間越來越長才能滿足（耐受性）、停止使用會出現情緒失控或不舒服（戒斷症狀），以及影響到學業、工作、生活、人際關係等（損害性）。

長時間使用並不代表一定成癮，但一旦達到成癮程度，就會非常難處理。家長應該多加關注，避免孩子在使用數位媒體的過程中，出現耐受性、戒斷症狀或損害性等警訊，才能及早介入，避免惡化。



別用 3C 當孩子的保母，小心造成依賴。

不給手機就暴走？ 可能是多巴胺失調！

這些成癮行為背後，大腦到底發生了什麼事呢？從大腦神經科學的角度來看，這些成癮帶來的影響，其實就是多巴胺系統失調而出現的情況。多巴胺是我們大腦裡面會分泌的一種神經傳導物質，在付出努力得到好的成果的時候，就會分泌多巴胺，而使我們的大腦出現有成就感、開心的感覺。

多巴胺失調，指的就是大腦短時間內被過度刺激，使得多巴胺大量分泌又快速消失的過程。數位多媒體的使用，多半具有大量的聲光刺激、娛樂效果，以手遊為例，這些聲光效果會使多巴胺在玩遊戲時快速出現，讓孩子快樂，但是隨著遊戲告一段落，愉快的感覺就跟著多巴胺消退而快速的消失。

為了把愉快的感覺找回來，孩子就會很渴望使用它，否則就坐立難安，對阻止他的人事物感到生氣、甚至有言語或肢體攻擊的情況出現。這些現象出現，就代表孩子的多巴胺失調了，更簡單的說，就是他的大腦被多媒體產品控制了！

約法三章：固定休息時間、重要任務優先、培養多元興趣

為了避免多巴胺失調，首先，如果孩子年紀在2歲以下，盡可能先不要使用，3～6歲的孩子每天要控制在1小時以下的使用時間，而且要陪同孩子一起觀看討論，這也是美國兒科醫學會對孩童使用多媒體的建議喔！

小學以後的孩子，爸媽則要在孩子使用前建立清楚的原則，盡可能固定每天或每周讓孩子使用的時間。每次使用建議控制在30分鐘內，單次不超過一小時。使用一段時間後，也要安排暫停休息，事前和孩子討論好，暫停時可以做些什麼，例如動一動、看看遠方，或安排其他放鬆的活動。

平時也要記得常常跟孩子討論生活中各種事務的優先順序，在安排時間表的時候，把需要專注完成的事情（例如功課、家事）放在前面，娛樂或多媒體活動則安排在後面。但要注意，不是把多媒體當作「做完就能玩的獎賞」，而是透過這樣的安排，幫助孩子練習時間管理與自我控制。

隨著孩子年齡增長，爸媽更要引導孩子提升多媒體使用的問題意識，可以用問題引導討論的方式，讓孩子知道多巴胺系統的影響，自己也有責任不要讓多巴胺失控。再引導鼓勵孩子設定適合的使用時間，更要持續引導孩子，培養多元的興趣、休閒，讓他們在不使用媒體時，也能自然地想出其他可做的事！

堅定執行媒體使用規則，先同理再講道理

如果孩子在被要求暫停使用多媒體時，出現比較激動的情緒和行為怎麼辦呢？這時，爸媽要耐住性子先別被激怒，因為孩子不是故意不聽話，這就是多巴胺機制的表現。爸媽可以做的步驟是：

1. 先減少刺激，不碎念、嘮叨、指責

這時候孩子的大腦正在處理強烈的不舒服感受，需要爸媽接住他的情緒，而不是急著糾正行為。

- 可以這樣說：「我知道你現在很煩、很氣，突然要停下來真的很難。」
- 避免這樣說：「不是說好再玩5分鐘嗎？」「每次都不守規定，這樣不行喔！」

2. 當孩子情緒稍稍降溫，再談剛剛的過程

幫助孩子練習說出自己的經驗和反應，把「行為」和「感受」連起來，培養孩子認識自己情緒的能力。

- 可以這樣說：「你剛剛真的忍不住大叫，是不是有一點太生氣了？」
「你覺得剛剛發生什麼事？要不要告訴我你的感覺？」

3. 當孩子穩定後，爸媽才談規則、談約定

透過這樣的做法，孩子可以練習控制衝動，也從爸媽的回應中學習管理情緒。爸媽穩定的態度，就是孩子最好的示範。

- 可以這樣說：「我知道這個遊戲讓你很開心，但是我們之前有說好，時間到了就要休息。這是我們一起訂的約定喔。」

總結來說，多媒體是生活中難以避免的一部分。爸媽不是只能用放任或禁止的方式來因應，而是可以透過建立原則、引導覺察，幫助孩子練習自我管理，這才是真正能鍛鍊多巴胺系統與生活能力的關鍵！

延伸閱讀

給 α 世代孩子的重要練習



爸媽常對娜娜說「不要再玩手機了」，
可是自己也盯著螢幕不放。
直到全家人都覺得不舒服，才發現是看手機太久了！
放下手機，可以不無聊！
跟著娜娜一起找回寶貴的家庭時光。



更多介紹