

网络成瘾的治疗

网络成瘾 (Internet Addiction Disorder: IAD) 是指由重复对于网络的使用导致的一种慢性或周期性的着迷状态并且带来难以抗拒的再度使用的欲望;同时还会产生想要增加使用时间的渴望与挑战其耐受性、克制力等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖。IAD 是一种无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,所以又被称为互联网成瘾综合征。

网络成瘾的表现主要是对网络的依赖,而原因则有很多,特别是对于未成年人来说上网成瘾只是一个表象,实际上,上网成瘾的背后是长期上网造成的心理障碍,主要有三方面的表现:一是人际交往困难。因为上网是人机交流,人和机器的长期交流,使得人与人之间的正常交往就萎缩了,所以正常的人际交往出现异常,变得冷漠,不善与人交际,不合作,不合群,这是最常见的心理障碍。第二,自我分离。长期上网会出现两个自我:一个是现实中的自我,一个是虚拟世界的自我。未成年人往往会用虚拟的理念处理现实的问题,会给现实问题的解决带来困扰。第三,人格异常。长期上网会使个体性格也变得孤僻、内向、多疑、敏感、行为怪异和爱发脾气。

网络成瘾的治疗更多从心理学角度考虑,主要有认知和行为两种取向以及其他一些混合了多种心理取向的方法,必要时可以将心理治疗与药物治疗相结合,针对一些未成年人的家庭治疗和沙盘疗法也是很重要的方法。

1 认知取向

认知取向的疗法主要通过谈话等方式改变来访者对网络的认知结构,如从上网动机、态度等方面帮助来访者建立一个积极自控的上网认知结构,特别是让其充分认识到网络成瘾的严重后果。

个体也可通过自我提醒、自我辩论、自我暗示等方式约束和调节自己,使自己能正确地使用网络而不至于发展成网络成瘾。

内观—认知疗法是由认知疗法和日本的内观疗法整合而成的,它从回忆最亲近的人给自己的关

照入手,调动感情进入操作程序。治疗过程中被爱感、连带感、喜悦感、羞耻感、成就感、解放感等被充分调动出来,在此基础上,打破顽固的自我中心认知立场,激发、增强被治疗者的自信、责任和报恩的义务感,使情绪变得安定、舒缓、持久。再经过认知治疗进一步修正认知偏差和行为模式,消除内心冲突,从容自在地顺应不断变化的客观世界。通过治疗,患者更加全面地了解自我,也能够客观地看待网络。

2 行为取向

主要是通过厌恶疗法如电击厌恶刺激、成瘾前后精神状态对比等使得个体厌恶自己的过度上网行为,从而激励个体找回自我,增强个体的自我效能感;或者通过系统脱敏的手段降低个体对网络的依赖,当瘾发时可通过放松训练如肌肉放松训练、想象放松法、深呼吸法以稳定情绪,消除网络成瘾发作带来的紧张、焦虑、不安、气愤等不良情绪,振作精神。

还有如:(1)行为契约法:网络成瘾者与家长共同商定戒除网瘾的行为契约,成瘾者签订契约并成为契约的遵守者,家长则担任契约的执行者,从而规范成瘾者的上网行为,也培养其自我约束能力。(2)强化法:自我奖励、自我惩罚,即视当天的进展情况而给自己一些小小的奖励或惩罚,但应注意其使用的内容最好与上网无关。奖励和惩罚可以由成瘾者自己执行,也可以请老师、同学、家长协助执行,如,当目标执行无误,就奖励自己吃一样喜欢的零食或买一件喜欢的东西,否则长跑 1000 米或做清洁等。

3 其他

有一些方法不能严格归于某一心理学流派,但是都有自身的特点并且针对某一类团体是很有效的方法,如家庭治疗、沙盘疗法等。

3.1 家庭治疗

一般说来,特别是未成年人,网络成瘾的形成

与网络成瘾者所受的家庭教育模式、成员之间的相处态度分不开,也就是说网络成瘾可能是家庭功能失调的表现。因此家庭治疗所要处理的问题就是修正、调整家庭成员之间的关系,通过家庭成员的共同努力,改变网络成瘾产生的家庭动力机制,使症状消失。

网络成瘾的家庭治疗原则有三:(1)针对整个家庭成员进行集体治疗,纠正共有的心理病态。(2)明确网络成瘾患者的症状只是外在表现而已,其家庭病态情感结构才是真正根源。(3)让家庭成员了解家庭的病态情感结构以改善和整合家庭功能。

网络成瘾家庭治疗措施:(1)制定家庭公约。要建立在尊重、真诚、平等、信任的基础上,要求家庭成员营造轻松和谐的家庭氛围,公约应要求家长强化鼓励孩子的长处,也可暗示不足之处;让孩子独立承担家务劳动并长期坚持;经常与孩子共同完成其力所能及的工作;遇事征求孩子的意见并采纳合理的建议;关心孩子的身心健康并且协助孩子调整负性的心理状态。(2)倡导正确的家庭教育。中国的家庭教育体系中存在弊端和不完善之处,许多父母教育方式过于简单,要么一味溺爱放纵,最终导致孩子性格不成熟,独立处理问题力差,使孩子不合理应对外界事物;要么对孩子严加看管,甚至将其关在家里不出门,一旦孩子网络成瘾便恨得咬牙切齿,恨不得将孩子一棍子打死。这些对孩子的错误教育方式都是导致网络成瘾的高危因素。事实上对孩子实行正确的家庭教育是改变网络成瘾问题的关键。(3)父母首先应该具有一定的网络知识,只有这样父母才能够正确引导孩子,并且用自己网络的处理态度来影响孩子,使其能正确认识网络的使用。其次家长要掌握一定的心理学治疗知识,很多家长面对子女网络成瘾往往苦口婆心地劝说哭诉,最终又束手无策,正确的做法应该是正确面对并用适当方法去改变孩子,转移孩子的兴趣,帮助他们走出网络成瘾。在这一过程中,家长起着非常关键的作用。

3.2 沙盘疗法

沙盘疗法(Sand Play Technique)是国外一种成熟的心理治疗方法和体系,其理论基础是荣格的分析心理学,是“通往心灵的途径”。

沙盘疗法,是通过让受训者自我选择一定的沙具,按自我的意愿将其放于沙盘上,组合成一定的图形。通过对图形、沙具、摆放的顺序以及在这一过

程中的相互引导、交流,达到发现其“原型意象”,便于治疗,指导其治疗的方法。沙盘疗法让病患在“自由、安全、保护、共情”的情况下交流,得到最大的治疗效果。

沙盘疗法是一种投射方法,器材选择上比较简单实用。网络成瘾很多时候只是问题的外在表现,要想根本解决问题则必须找到问题的根源。在网络成瘾的青少年中,其人际关系、人际交往往往有问题,主要是自信、自尊心受到严重伤害,对自我评价降低,不愿与人交往,以至沉溺与游戏中,在虚拟世界中寻找心灵慰藉。而沙盘法则在判断青少年网络成瘾者的心理问题与行为特征方面有其独特的优势,能针对性地让青少年把深藏内心的真实感受表露出来,从而通过整体性的分析发现其人格特征,再综合性地帮助网络成瘾者戒除网络成瘾。

案例 1:小明,15岁,初一辍学后在家。在沙箱内摆放的玩具只有鸡、猪,房子,草坪,卡车,水池,没有任何人物。草坪、鸡、猪在左上角,表明孩子很留恋过去的田野生活(孩子是从苏北农村来的),卡车、房子在右上角,这是对未来的期盼,希望未来能和父亲有好的关系,以及能有属于自己的家园(父亲是卡车司机,经常打他;现一家人租住在别人的房子里),整个作品没有一个人物出现,从一个侧面反应出孩子的内心非常孤独,缺乏社会支持系统(现辍学在家,除了上网就是睡觉)。心理测验结果:中度人际关系敏感。

案例 2:小佳,16岁,有抑郁倾向,在摆放沙箱时,只有河流和船、一个小和尚、一个小山包,没有其他人物、花草、树木、房子等,表明其心境较差,不愿与人交往,兴趣下降,孤独苦闷,学习受影响,缺乏自信,近期较抑郁,没有朝气,整个作品没有绿色的具有旺盛生命力的东西。心理测验结果:抑郁因子分 2.58,属中度抑郁症状。

网络成瘾的出现只有很短的历史,对网络成瘾治疗的研究也处于起步阶段,研究取向和方法非常多样化,不同方法各有千秋。在应用过程中我们一定要注意对症下药,特别是在网络成瘾的个案中。网络成瘾很多时候只是问题的表面显现,诊断过程中一定要抓住问题的根源,对症治疗,才会取得较好的效果。

(熊林. 西南大学心理学院)