

心藏筆露：二十一世紀精神病？

陳小姐，31歲；自從兩年前被當時的未婚夫悔婚後，一直心情低落，自我標籤為「剩女」。她的親朋起初基於同情之心建議她暫停工作多加休養，但兩年下來，她沒有工作、沒有社交活動、沒有重新開始她的人生……只有對□十三吋手提電腦「煲」韓劇。

麥小姐，24歲；自從受上司狠狠指罵，終日提心吊膽，聽到上司的腳步聲已嚴重手震。她清楚上司的指摘不合理，但也知道自己反應過敏。為了幫助自己放鬆，她在工作時候愛上捉「小精靈」。

葉先生，17歲；害怕到人多的地方，經常疑心途人在注視他、議論他，甚至謀害他。他拒絕上學，只願留在家中玩「轉珠」手機遊戲。

近年來，很多人都問：自己是不是打機打上癮？事實上，越來越多人用於上網、打機的時間長了，而給予家庭、工作或朋友的時間相對短了。這個改變也受到醫學界的關注，學術研究及文獻有如雨後春筍。在仍未有足夠的科學依據及定案時，已有多人深深相信「上網成癮」這個概念。

其實，姑勿論上網成癮是否一種有根據的精神病，我們也應深入了解每位受影響人士過度上網背後的原因，從而對症下藥。就以上幾個案例而言，每一位都有上網成癮的表徵，但潛在問題各異。有些時候，從一個反璞歸真的角度探討，所謂的上網成癮其實可能是抑鬱、焦慮或思覺失調等耳熟能詳的精神健康問題所引致。在看見問題的表面時，我們是否又能看穿內裏的起因嗎？

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭禮鋒博士

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-06-20)

心藏筆露

二十一世紀精神病？

陳小姐，31歲：自從兩年前被當時的未婚夫悔婚後，一直心情低落，自我標籤為「剩女」。她的親朋起初基於同情之心建議她暫停工作多加休養，但兩年下來，她沒有工作、沒有社交活動、沒有重新開始她的人生……只有對着十三吋手提電腦「煲」韓劇。

麥小姐，24歲：自從受上司狠狠指罵，終日提心吊膽，聽到上司的腳步聲已嚴重手震。她清楚上司的指摘不合理，但也知道自己反應過敏。為了幫助自己放鬆，她在工作時候愛上捉「小精靈」。

葉先生，17歲：害怕到人多的地方，經常疑心途人在注視他、議論他，甚至謀害他。他拒絕上學，只願留在家中玩「轉珠」手機遊戲。

近年來，很多人都問：自己是不是打機打上癮？事實上，越來越多人用於上網、打機的時間長了，而給予家庭、工作或朋友的時間相對短了。這個改變也受到醫學界的關注，學術研究及文獻有如雨後春筍。在仍未有足夠的科學依據及定案時，已有多人深深相信「上網成癮」這個概念。

其實，姑勿論上網成癮是否一種有根據的精神病，我們也應深入了解每位受影響人士過度上網背後的原因，從而對症下藥。就以上幾個案例而言，每一位都有上網成癮的表徵，但潛在問題各異。有些時候，從一個反璞歸真的角度探討，所謂的上網成癮其實可能是抑鬱、焦慮或思覺失調等耳熟能詳的精神健康問題所引致。在看見問題的表面時，我們是否又能看穿內裏的起因嗎？

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭禮鋒博士