

浙江省杭州市睿麟精神卫生中心

青少年病理性互联网使用量表(APIUS-38)

姓名： 测试一号

性别： 男

年龄： 26

身份证号： 130302199805221695

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-13 11:20:36

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	114	3	轻度↓	-
耐受性	15	3	重度↑	-
强迫性上网/戒断症状	33	3	重度↑	-
社交抚慰	18	3	重度↑	-
突显性	9	3	重度↑	-
心境改变	15	3	正常	-
消极后果	24	3	重度↑	-

正常 轻度 中度 重度

测评结论：

网络成瘾边缘群体。

您在互联网使用习惯可能存在问题，偶尔在互联网使用的过程中感到不安、焦虑、易冲动。可能因互联网使用而导致过人际关系问题/工作学习问题/家庭问题/躯体问题/心理问题。

网络耐受性阳性。

您为了获得满足感而不断地增加上网时间与投入程度。

强迫性上网/戒断症状阳性。

您对上网非常迷恋，即使尝试减少上网时间，也无法做到；停止上网会使您产生不良的生理反应与负性情绪。

社会抚慰阳性。

您认为在网上交流要更舒适和安全，依赖互联网作为您社交的途径。如果过分依赖网络带来的人际交流，可能会损害日常生活中真实的人际关系，需适度的投入到现实社交生活。如果在这方面存在困难，建议在日常社交活动中，遇到困难时主动寻求朋友的帮助；在人际交往中勇于发表自己的意见；积极参与同伴组织的活动等。

突显性阳性。

互联网的使用占据了您日常活动的中心。

心境改变阴性。

消极后果阳性。

互联网的过度使用对您的正常生活产生了负面的影响，包括人际交往、身体健康和学业等多种问题。建议您进行适当的运动，提高身体健康水平；根据爱好适度的参与社交活动；尝试把注意力投入到具有社会适应性的活动中去。

医疗建议：

日常建议：

- （1）合理安排时间、合理安排活动，直面人际交往、学习工作活动处理上出现的困难结果，同时要注意家庭冲突是否给自己带来不良影响，及时调整。
 - （2）上网前先明确上网的任务和目标，具体内容列于纸上，不迷恋游戏。制定简单的计划，每天减少一点上网时间，逐渐达成自己的目标，并给自己一些积极的心理暗示，告诉自己已经开始一点点克服。
 - （3）在减少上网时间时，您需要用一种新行为、新习惯来替代老习惯所产生的满足感。您可以培养新的兴趣爱好中，多参加一些自己喜欢的活动，多做一些自己感兴趣的事情。
 - （4）摆脱网络依赖，寻求别人的支持和帮助同样非常必要，这种支持可来自同学、老师、朋友和家庭，请他们监督，请他们及时提醒，帮助您克服不好的习惯。
-

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准