

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： 测试二号

性别： 男

年龄： 21

身份证号： 520281200308225730

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-13 11:27:23

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	179	4.711	重度↑	-
耐受性	25	5	重度↑	-
强迫性上网/戒断症状	54	4.909	重度↑	-
社交抚慰	29	4.833	重度↑	-
突显性	9	3	重度↑	-
心境改变	25	5	重度↑	-
消极后果	37	4.625	重度↑	-



测评结论：

网络成瘾群体。您在互联网使用习惯上存在问题，这些问题可能涉及到人际关系问题/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。

心境改变阳性。您可以通过上网来转移注意力，并改变自己的消极情绪。但这种方式未解决您直接的现实问题，接纳自己的情绪，积极主动的面临生活中出现的负性事件并解决困难对于您的身心健康来说也许更有意义。

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：

互联网使用习惯上的问题可能已经引发了躯体疾病/心身疾病或伴发情绪障碍，建议您前往医院临床心理科或精神卫生科门诊做进一步的评估/诊断，完善相关检查，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：(1) 药物治疗；(2) 心理治疗；(3) 重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身症状的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速脱离网瘾带来的不适、恢复日间功能。

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。

